

# 快樂 就是 正能量



執業大律師  
認可調解員  
查錫我



「選擇」與「快樂」是互相緊扣在一起的。  
很多人畢生也不快樂，只因他們認為任何事情都是天意安排，身不由己。  
人生就是要勇於選擇、勇於承擔選擇後的結果，命運當掌握在自己手中。  
不認命，活出正能量，才能扭轉命運，重拾快樂。

## 推薦序 李焯芬

香港大學專業進修學院院長

不錯，快樂的確就是正能量。面對逆境或困難時，你可以選擇終日怨天尤人，讓苦惱與負能量主宰了自己。你也可以選擇冷靜面對困難，找出問題的根源及解決方法，然後盡力去解決問題，讓自己走出困境，活出自己精彩的人生。人活在正能量裏，自然會感到快樂，生活既充實又有意義。作者正是選擇正能量，克服困難，從而活出豐盛而快樂人生的典範。《快樂就是正能量》充滿人生智慧，文字簡練活潑，令人從中感悟及反思，獲益良多。

# 自序 查錫我

這是我第三本書。很多朋友奇怪我哪來那麼多時間寫書？我確實很忙，除了要上班、受情緒困擾、有抑鬱症，甚至有自殺傾向的人，還有癌症病友和家屬。我還要繼續進修和當很多志願團體的管理委員會的委員、董事和顧問。可是，我這麼忙，我仍然願意犧牲自己休息和娛樂的時間繼續寫書，原因只有一個：我在寫書的過程中找到生命的意義！我們的社會有太多負面的事情和資訊，我希望能夠為這個充滿負能量的社會加入一點正能量，平衡一下，使到大家都能夠開開心心走我們一生只一次的旅程。

這本書的主旨是要探討生命中無法躲避的「選擇」問題，莎士比亞在《王子復仇記》(Hamlet)一書中有句名言：「To be or not to be, that is the question.」意思是：「人

生最大的難題，就是要在做或是不做之間做選擇！」我們每天醒過來，都要做大大小小的決定：我繼續賴在牀上，還是起來去上班或上學？假如選擇要上班，我們要開車、坐地鐵，還是坐公共汽車？向左邊走，還是向右邊走？看見鄰居，我們跟他打招呼，還是不打招呼？有人說：「我們現在身處的境況，是我們過去所有抉擇的總和。」細心想一想，這句話，不無道理！好比我們從迷宮的入口進去，途中要不斷選擇方向，到最後我們困在裏面，還是走出迷宮，取決於之前的每一個選擇。奇怪的是，很多人在做選擇的時候，根本不醒覺他們正在做一些可能影響他們一生的選擇！

表面上，人是追求自由的動物。有人說：「不自由，毋寧死！」可是，在現實世界中，猶如著名心理學家Eric Fromm在他那本名為《逃避自由》(Escape From Freedom)的書所述，人是有逃避自由的傾向。希特拉所以能成功，就是太多人放棄選擇的自由，把自己的命運交託給獨裁者！

首先，甚麼是自由？自由是只要不影響別人，我們可以作出跟隨自己意願的選擇。

偏偏很多人在面對選擇時，卻不願作出抉擇，要嘛盡量拖延做決定，或者寧願讓別人為他們作出抉擇，然後把一切後果訴諸命運！

人為甚麼害怕做抉擇？主要原因是每一個抉擇都會有後果，我們害怕承擔抉擇帶來的後果，因此我們拖延抉擇，或者讓別人來為我們作抉擇。我們沒有想到拖延抉擇，或者讓別人為我們作出抉擇本身也是一種選擇，我們同樣要為此承擔後果。

在澳門的賭場，我曾經見過一些人輸了錢後，不敢自己下注，卻請荷官代他們下注，到頭來還是一樣輸，感覺上是荷官本事不濟，把輸錢的責任推給荷官，埋怨荷官為甚麼不幫他們把錢贏回來。他們忘記了是誰決定把錢交給荷官，要他代為下注？！還有，錢輸了，是誰要承擔後果？

假如認命可以使得我們快樂的話，我們不妨一直認命。可是，不少人認命，卻不快樂！他們其實不是真正的認命，而是不斷的怨命，就像輸了錢的賭徒，拚命埋怨荷官沒有幫他把錢贏回來一樣！

我曾經在一家中學講如何面對逆境，我提醒同學，他們的家境不好，但是他們可以選擇自強不息，克服困難，努力讀書；當然也可以選擇抱怨父母不給他好一點的環境，抱怨社會不公平，以至自暴自棄，每天下了課，就沉迷於上網打遊戲。他們可以這樣做，但是他們必須清楚知道這是他們的選擇和這個選擇的可能後果，而且這不是唯一的選擇！既然他們作出了這個選擇，他們就要為自己的選擇負上責任，而不是把一切推給命運！

我們大家都同意有些事情是沒有選擇的，比如我們在甚麼時候出生、在甚麼地方出生、誰是我們的父母、會否有癌症，或遇上意外？可是，其他大部分事情，我們都是有選擇的！只要我們勇敢面對我們選擇的後果，我們就可以自由地作出抉擇！

面對社會上種種不公，有人選擇爭取公義，有人選擇保持沉默，也有人選擇不斷的埋怨。不少人認為爭取公義是沒有用的，因此選擇袖手旁觀。其實，我們站出來爭取公義，當然是困難重重，結果可能並不理想，但是我們最起碼嘗試過，盡過力，對得起自

己，對得起社會，坦然無悔地走過人生！

遇到難題，我們不需要怨天怨地，怨命運！我們需要的是提出勇氣，積極面對，想辦法解決問題！我們雖然不能選擇不讓逆境發生在我們身上，我們卻可以選擇以甚麼心態去面對！

認命並不會帶來快樂，我們只是把我們的選擇交託給別人、時間或上天。假如我們認命能夠使到我們心裏平靜，安然接受命運的安排，不抱怨、不悔改和不憤恨，那又不同！

可是，我們認命，隨之而來的，卻是一大堆負面情緒。我們一邊認命，另外一邊卻抱怨為甚麼別人的際遇跟我們這麼不同？上天為何這麼不公平？

其實，任何人都會遇到不如意的事，不論是得到了重病、失去了工作，甚至是社會上種種不公。最重要的，是我們要清楚知道，不論在甚麼環境之中，我們都可以有選擇。只要我們的選擇不影響別人，而且我們願意承擔我們決定帶來的後果，我們才是自己的主人。

當我們覺得沒有選擇的時候，不妨先問自己以下幾個問題：

- (1) 我真的沒有選擇了嗎？
- (2) 假如我們覺得沒有選擇的話，我們要問為甚麼沒有選擇？
- (3) 我已經盡了全力去改變嗎？
- (4) 假如我們覺得有選擇的話，那我們的選擇是甚麼？
- (5) 我們作這個選擇之前，已經考慮周詳嗎？
- (6) 這個選擇的好處是甚麼？壞處是甚麼？
- (7) 我們願意對自己的選擇負起全部責任嗎？
- (8) 假如願意，而我們的選擇又不妨礙別人的話，我們就可以作出任何抉擇！

我們不能控制癌症、意外、做生意不虧本，甚至女朋友／配偶不跟我們分手等情況發生，但是我們卻絕對有權選擇採取甚麼心態、方法去面對！當逆境驟然降臨，很多人

「選擇」與「快樂」是互相緊扣在一起的。

很多人畢生也不快樂，只因他們認為任何事情都是天意安排，身不由己，他們的選擇是「認命」。

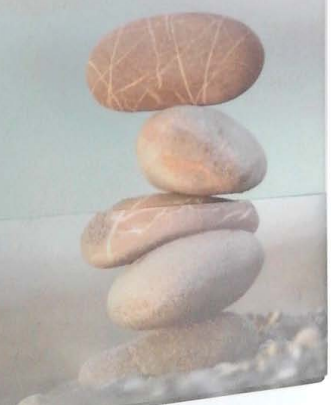
害怕冒險的人，總是在逃避而不去選擇，這等同將選擇權交予別人，試問又怎能讓自己快樂呢？

人生就是要勇於選擇，勇於承擔選擇後的結果，命運當掌握在自己手中。

今日你的處境，都是你過去選擇的總和。

當我們下定決心要改變生活環境，在抉擇的一刻便是最佳時機。

希望本書能為這個充滿負能量的社會加入一點正能量，平衡一下，使到大家都能夠開開心心走我們一生只一次的旅程。



青源出版社

青源



9 78-988-8156-53-5

789888 156535

總經銷：春華發行代理有限公司

定價 | 港幣：78元

建議上架分類 | 心靈勵志

完這段難得的旅程！

你選擇認命，還是選擇不認命？選擇快樂，還是選擇不快樂？

都把精力放在埋怨別人或自責之上，而忘卻了積極面對和想辦法解決問題！

同樣道理，面對社會種種不公，我們可以選擇視若無睹，也可以選擇站出來，盡自己的力量去改變，甚至從自己做起，以身作則。

說到底，快樂本身也是一種選擇。不論遇到任何境況，我們都應該提醒自己，我們是有選擇的！人生是一個旅程，不是每一個人都能夠走到終點，重要的是，我們已經盡了力，嘗試過了，享受過沿途的風光，也克服了不少狂風暴雨，因而可以無怨無悔地走

# 目錄

## 第一章：不認命，尋找快樂正能量

- 快樂不需刻意追求 19
- 不快樂源於太在意 25
- 快樂就是不認命 31
- 縱使沒有人欣賞，也要衷誠付出 37
- 賺錢愈多，快樂更多？ 43
- 擁有就必然快樂嗎？ 48
- 快樂可以預支，但擔憂不應該預支 54
- 放下自我，放下期望 60

## 第二章：人生的幾個重要課題

- 敢選擇，才能有自由 65
- 勿跌入自設的思想陷阱 71
- 人生像一場球賽 77
- 太多假設，太少求證 82
- 人何以孤獨？ 88
- 鬧脾氣害己害人 93
- 人傾向在別人身上找碴子 98
- 行善與否，純屬個人選擇 103

### 第三章：跨越苦難，釋放人生正能量

嚙透人生苦澀，活出生命真意義

面對逆境，勇敢站起來

哪怕癱瘓，仍能活得精彩

換個角度，快樂地接受苦難

死亡，何懼之有？

生命之可貴，不在乎長或短

懂得堅持，也懂得放手

141 136 131 126 120 114 109

### 第四章：懂得愛人，懂得生命

別做愛情劊子手

儘管分離，愛仍恆久不滅

出軌也有理由？

有小三，注定是失敗者？

其實當初只想做朋友……

去愛別人，先愛自己

扭轉困局，走出死胡同

180 176 171 165 159 154 147

## 第五章：言教不如身教

封閉心靈，誰來拯救？

你的言行是下一代的處世準則

縱容是加害子女的毒藥

「港孩」是怎樣造成的？

了解自己的潛能，盡情展翅

向下一代灌輸正確的價值觀

一位碩士生的控訴

220 212 207 202 197 192 187

## 第六章：人生就是不斷地選擇

回望過去的選擇——健康篇

回望過去的選擇——工作篇

回望過去的選擇——人生篇

238 231 227