

開啟幸福人生 林亭汝教你找到鑰匙

學習新視界

【記者林育珊淡水校園報導】經濟系邀請國立陽明交通大學科技管理所前所長林亭汝，於10月13日10時在1301，分享「找到開啟幸福人生的鑰匙-那些我希望我20歲就知道的事」讓同學一起思考人生問題，認識自己。

「我有很多煩惱。」演講一開始林亭汝就以自己跳級考上台大國貿系卻是亞健康狀態的故事，帶領大家如何領略幸福，了解找到幸福的重要性，並用一個又一個的問題，如何經營自己？如何在工作生涯中可以成功？一起找到屬於自己的「鑰匙」。她表示，不好的情緒會影響到工作的績效，各方各面是種惡性循環，所以好的情緒是很重要的，而知足常樂就是一個重點，那要怎樣知足常樂？她提出要先定義自己的幸福是什麼？什麼事能達到自己的滿足點？所以認識自己很重要。

她提及幸福也不單僅是需要了解自己個性、興趣、能力與志向，在認識內心的自己後，也不要忘記人際關係。「一個人與他人的關係，直接影響他的幸福程度。」因此，不要永遠一個人，孤獨是會生病的，一定要有可以傾訴的對象。即使內心的自己再如何有個性，也要試著融入團體，孤獨與痛苦是不夠快樂、不夠幸福的。而要怎麼在團體中融入並保有自己，就是看每個人的個性，這無法給予答案。

她亦表示幸福的定義會因時間而異，因此不斷跟自己對話是重要的。從人生經驗中，跌倒、爬起、反思人生，對自己誠實，面對痛苦才能去反思改變，找到自己該面對的課題與目標，並且靠努力培養能力，再加以興趣，讓自己有底氣的快樂。因此，她帶領同學思考人生每個階段的目標，並鼓勵同學將心胸開闊些，大膽去做，人生要靠努力才能獲得幸福，人生都不平等，唯一平等的是每個人一天24小時，所有的經驗都會成為養分。最後，她與學生互動，讓在場學生分享自己的心得，給予大家一個契機，了解自己，鼓勵大家好好和內心的自己對話。

經濟四謝采潔分享教授提及在本業之虞，找到自己的專長興趣，並慢慢累積自己的能力，讓能力與個性相碰撞更助於提高一個程度，這個概念使她印象深刻，發人深省。歷史四王昱晴表示講師的氣場與穿著，打破自己對教授的印象，透過講師分享人生觀，讓她開始思考20歲、30歲的自己，在不同年紀想要做的是什麼？感受找到興趣，讓自己快樂的重要。

2023/10/21



經濟系邀請國立陽明交通大學特聘教授林亭汝，分享「找到開啟幸福人生的鑰匙-那些我希望我20歲就知道的事」。

(攝影／林育珊)