



願一世人生皆絢麗 贈五瑞忠言盡精華

伊利華報

文：浦瑛



陳世瑞、王麗華夫婦

播種「幸福人生」的良師 享受「幸福人生」的典範

的時候,因為時代變了,要求和需要都不一樣,所以就造成了許多問題。

當陳世瑞開始創辦「幸福人生座談」,他是想和大家一起分享如何讓生命更健康、生存更快樂、生活更幸福、人生更美好!

那什麼是幸福?因為每個人對幸福的定義認同都不同。他說:對三歲的小孩來說,給他吃糖,他就幸福快樂,但三十歲,你給他一桌子糖他也不會感到幸福。要問自己什麼是幸福的時候,先讓自己知道什麼是不幸福。陳世瑞他打比方說:死不是苦,怕死才是苦。整天怨天怨人,悲觀主義,不求上進,做人主觀偏見,這就不會幸福。人要生命健康,生存快樂,生活中要有理想和夢想,同時知識幫助我們創造幸福,對家庭而言,一個和諧的婚姻給家庭帶來幸福快樂。付出不求回報,放下,重新再來,勉勵自己,讓自己知道自己在進步,我認識的陳世瑞就是這麼一位對生活充滿熱情的人。

陳世瑞先生是學科學的,一生的工作多半在現代科研方面,他說他年輕的時候對人生哲學的理解也很浮淺,大概在他四十歲左右,他有緣讀了一些好書,像六祖壇經、老子、證嚴法師的靜思語等,激發了他對人生問題探討及興趣。慢慢的,他個人也有一些動力,把他得到的幸福和快樂和朋友分享,希望大家能和他一樣生活的輕鬆自在。而陳世瑞十分謙虛地在演講的幾十年,他很感謝這十幾年來,有這么多的朋友願意做他的「試驗白老鼠」來聽他的演講,他在這股力量的激勵下,他就必須多思考,多找資料和題材,自然而然的,就豐富了他的人生。而陳世瑞也毫不隱瞞的說他小時候有嚴重的口吃(結巴)因為一直在台上演講,幫忙他改正了這個缺點。他個人收益最大。

陳世瑞在他 15 年的幸福人生講座中他講了許多主題,但人一生中最重要的什麼?讓人幸福快樂靠什麼?是「勤奮」是「知識」是「愛」是「運氣」是「金錢」陳世瑞



陳世瑞的人生目標

王麗華心中的先生

陳世瑞人生目標:「六自大明咒」做我們當今人的生命目標,這六「自」就是代表我們傳統儒家哲學的「自強」、道家哲學的「自然」、佛家哲學的「自在」、西方社會哲學的「自由」、當代科技發展的「自發」以及所有哲學的實踐「自覺」,追求這六個「自」的提陞與平衡,這是我的理念。

她是一位追求身心靈完美的人。她時刻在打造她的幸福人生。在她結婚二十五周年,他倆穿上傳統的新郎新娘裝,和大家歡快起舞,他們把快樂和大家一起分享。她還喜歡說:我很感謝老天,我和我的先生能同步感受人生真諦,我們一起學習,一起進步。



在外海的華人家長對子女的教育放在首位,目前市場對虎媽教育孩子的書非常暢銷,虎媽的女兒進入哈佛大學,虎媽名利雙收。不過陳世瑞希望華人父母教育小孩,不必像虎媽那樣兇悍,兒女也會同樣成功。

應讀者要求再次刊登陳先生的精彩演講做一個全 A 的學生和做一個全 A 的家長和讀者分享

給子女: (一) All。給子女全方位的德體群生活教育。不要只重書,缺乏其他生活自理能力。(二) Accountable。對自己言行負責,清楚定位。別不中不西,讓孩子無從適應。(三) Accept。接受自己無法掌控的人生,別把自己達不到的理想寄託到孩子身上。不能要求孩子每次都考 100 分。(四) Adaptable。父母調整自己去接受子女人生目標的改變。子女沒能力上長春藤大學,改讀職校也可以。(五) Appreciate。感謝小孩健康長大。沒為非做

歹,父母知足,少對子女抱怨。給父母: B 是 Blance。父母要生活平衡。節儉是美德,但別過分儉省到被在美出生的子女視為小氣寒酸。他叮嚀父母與小孩溝通,千萬不能動怒責打,不能強權高壓,反徒勞無功。

每一個孩子出生成長都不相同,只有把握家長與孩子的因緣,才會造就和睦溫馨的家庭環境。

陳先生比喻說每一個孩子就好比是正在煮的一鍋湯,其中的原料會有不同,有的孩子天生就是鮑魚,有的只是青菜豆腐,我們的家長教育孩子好比是將這鍋湯放水放料蓋上蓋子放在火上烹飪,這火候就是孩子與家長之間的溝通與交流,有的湯都溢出來了,家長還是不開蓋子。家長們只主觀地規定着自己心中要培養的孩子方向。舉例說,我們來自中國的家長,把對孩子的教育作為頭等大事,除了讓孩子讀書第一之外,幾乎沒有幾個人不讓孩

子學習鋼琴小提琴的。陳先生講課中提到早年一位很優秀的來自台灣的學生,他希望他的母親給他一件名牌牛仔褲,他母親說這太奢侈,但這位母親給他的孩子購買了價值上萬的小提琴,孩子是喜歡名牌牛仔褲還是高檔小提琴,答案是寧願要穿名牌牛仔褲。

家長如何讓這鍋湯火候適中,無論這是鮑魚湯還是青菜豆腐湯都要煮的味美,這是一門技術。因為我們的孩子性格各個不同,就好像有些孩子缺乏持久的學習動力,有的孩子壓力過大,有的孩子動力不足,有的孩子學習情緒波動比較大,這些與孩子的個性特點、經歷、學習心態有關。家長需調整好自己的狀態,激勵孩子同時與孩子互動,多聽聽孩子的需求,做孩子一生的重要陪伴者。

陳先生提到當孩子的學習狀況不盡如人意時,家長心急、恨鐵不成鋼,有的「強烈」指責,不知不覺就爆發成了狂怒、

絕望、挖苦孩子,這樣導致衝突。首先家長要警惕,一旦你大人負面情緒爆發,孩子需很長時間去消化你的負面情緒,會條件反射地想起不愉快的事情,而難以進入學習狀態。為了孩子,家長一定要儘可能控制自己可能出現的極端的負面情緒,他希望家長要做到:儘可能不在孩子面前釋放你的負面情緒。提醒家長們,不要把工作上的情緒帶回家,夫妻爭吵雖然難免但也不要影響到孩子,總之不要讓家庭中的重大事情影響孩子。

另外家長們也要做好心理準備,在與孩子爭論問題和不愉快時,一定要心平氣和,做情商高的家長,要理智地讓孩子明白你要表達的意思;面對脾氣的孩子,試着分析孩子真正想表達的意思,傳遞正面的情感,用感染力來滿足孩子心里的

的需求,最關鍵的一點,千萬不要翻孩子的老賬,說孩子過去如何,肯定孩子是你與孩子溝通的第一步。還有家長不要嘮叨,失去耐心和信心,認為不對都是孩子造成,很可能,你的孩子在心里已經下決心重塑自我了,要知道孩子改變和成長的背後關鍵是家長認識的改變。對孩子只要關心、信心、信任,常常給孩子表達這樣的信息:我們相信你,要讓你的兒女知道你家門永遠為他們開着。

另外中國有 3000 年歷史根基,建立在儒釋道三種教育。可在年少時學孔孟儒家的「正面教育」,及長再學老莊的「反面教育」,老了再學佛道的「四大皆空」,如何把中國哲學傳遞給在美出生的華裔子女,是對中國父母的最大挑戰。

陳世瑞、王麗華夫婦開辦「幸福人生」講座十五年

