

大標：培養積極正向的生命能量

台灣最美的風景是人，「人心」是善良、純樸的。

每個人都喜歡陽光，但有陽光就有陰影，這是自然現象，你要看陽光，還是要看陰影？不論碰到什麼狀況，順境、逆境、快樂、悲傷，都要記得「培養正向積極的人格特質」，這是我想給年輕人的第一個建議。正向思考、積極看待事情，就會產生正面能量，吸引其他人願意幫助你，跟你作朋友。自己也能自立自強。

到了我的年齡，深刻感受「施比受更有福」，我的第二個建議是要有「憐憫心跟同理心」，有這兩心就能夠培養觀察力，可以看到強勢者背後的心虛，也可以發現弱勢者背後的堅強。不會被表象蒙蔽，「慈悲就沒有敵人」。

第三個就是要開心，透過「學習」我們會找到開心。不要只想到功課，工作，要發掘自己的興趣，如果一個人可以樂在工作，那他的人生就可以快樂、豐富、開心。保持好奇，新鮮的心勇於嘗試，拓展視野，嘗試去交朋友，嘗試去找新的機會。

我知道說起來很容易，其實做起來困難；要向下沉淪很容易，要向上提昇則需要毅力跟耐力，如果只做容易的事，而這件事是人人都能做的，那也不叫成功了。我們在職場上，會碰到欺負你、暗箭傷人的人，你要怎麼辦？抱怨？還是報復？每個人都會經歷類似的低潮，這些刻苦銘心的際遇，會幫助我們更有胸襟、可以提昇自己的境界，把逆境當良藥苦口，成功與失敗最關鍵的差異，就在這裡。在生命的過程中，我們成長學習，沒有經歷悲傷，痛苦，如何顯現快樂的價值？

我相信，抱持這樣的態度，不管我們做什麼事，即使別人眼中覺得不怎麼樣，我們依然可以找到新的發現。四十年前觀光不是主流，我進入觀光領域的心態很單純，有句話說：「觀光是通往世界和平的護照」，我覺得很受用，所以做得津津有味，找到工作的核心價值。我從中領悟：不管別人怎麼看你，重要的是你怎麼看待你自己，看待你的工作。工作沒有卑賤與大小之別，把小工作做好也是一件大工作。如果你的夢想是開咖啡店，就想想如何透過開咖啡店影響更多人，那麼開咖啡店也是一件值得投入的夢想。

只要抱持希望，好好做，用心做，培養正面能量，自助而後人助，人和很重要，不要把自己關在電腦網路的世界，要跨出去，你會發現人生有很多開心快樂的事值得嘗試。人生不要白走一趟，好運不怕命來磨，只要積極樂觀，好運遲早降臨在自己身上。祝福大家。

賴瑟珍(台灣觀光協會會長、前觀光局長)