

## 快樂哪裡找？ ◎諮輔組 汪敏慧老師

專題報導

你快樂嗎？現代人的快樂，有時候像雨後的彩虹般，來得快去得也快。前一刻買東西、吃東西，好不快活；下一刻又擔心吃了會不會胖、買了東西信用卡的帳單該怎麼辦？這些樂趣乍看起來滿快樂，後來往往會有一些副作用產生，像是擔心發胖、擔心帳單付不出來等等。

快樂真的那麼難嗎？真正的快樂要去哪裡找呢？本文將與你分享到哪裡去找快樂，希望能幫助你愈來愈快樂喔！

1. 經常保持微笑：你曾經見過快樂的人嗎？快樂的人看起來似乎經常笑口常開的，彷彿一笑解千愁。許多煩惱的事情，透過微笑樂觀的心情，一件一件地分別處理，漸漸地心情變得比較不煩，人也變得比較開朗起來了。如果你能練習平常多微笑，也許剛開始不太習慣，或甚至有一些不自然，後來，透過不斷地練習和嘗試，漸漸地你會找到自己迷人微笑的方式，展露自己的光采，自己的心情將變得比較好，人際的相處也會變得更融洽。

2. 善意地對待他人與周遭：內心經常保持善意的人，通常也是比較快樂和沒有煩惱的。因為他友善地對待別人，自然別人也會友善地回應他。同樣遇到同學請假後想要借筆記的情形，友善的人通常會樂於分享，較不計較自己的利弊得失；這些點點滴滴對人的好意，不但使自己享受到幫助人的快樂，同時為自己的人際關係加分，相信在你需要幫助的時候，也會有人樂意伸出援手幫忙你的。

3. 暫時轉移注意力：當遇到事情一時間不知如何解決時，暫時轉移自己注意力，是個不錯的方法。像是遇到功課一時做不出來時，暫停一下，出去走走或換一件事情來做，晚一點再來做這件功課，說不定當時的困難就迎刃而解了。與其一直膠著在這個功課的難題上，不但弄壞自己的心情，功課也不見得做得出來；出去走走，換個環境，輕鬆一下，說不定再回來的時候就有靈感了。人的創造力經常在輕鬆和愉快的心情中不經意地冒出來，也許你也可以嘗試看看這個方法喔！

4. 盡力而為，順其自然：生活中充滿各種大大小小的事情，有些事情是我們能夠控制的，有些則是我們難以控制的，尊重並順其自然是讓我們心情愉快的秘訣。以報考研究所來說，我們能控制的範圍是自己要不要用功讀書；而會不會考上研究所，則涉及到一些其他的層面，像是考試的難度、別人的表現水準及學校的錄取名額等。因此，在自己的能力範圍內，盡力而為；對於努力過後的結果，就難屬於我們可以控制的範圍了。抱持順其自然的心情面對，相信對自己的自信和心情，都是較健康和適宜的。

5. 從失敗中成長：從小到大有誰是從來沒有跌倒和失敗的呢？我們經常是在失敗中獲得成長的。就拿學騎腳踏車這件事來說，我們是在一次次跌倒中才學會騎車的；而感情的事，也是如此，常是在分手之後，才知道要修改自己的脾氣。這些失敗的痛苦經驗都在告訴我們，失敗不丟臉也不可怕，它是我們下次再繼續努力改善的指引。因此，下次再遇到失敗時，別沮喪太久，說不定上帝給你的學習和祝福就在裡面，正等著你去發掘呢。

以上介紹這些快樂的方法，是需要我們身體力行，才能體會到他們的好處。你親身使用的經驗，不但可以讓你更加快樂，也可以透過你的經驗分享，讓更多人知道這些快樂的方法，一起生活在幸福快樂裡。

2010/09/27