

心靈花園：快樂哪裡找？

瀛苑副刊

■ 諮商輔導組

你快樂嗎？現代人的快樂，有時像雨後的彩虹，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胖、買了東西信用卡帳單付不出來該怎麼辦？這些樂趣乍看很快樂，後來可能會有一些副作用。

快樂真的那麼難嗎？真正的快樂去哪裡找？本文與您分享到哪裡找快樂，希望能幫助您愈來愈快樂！

一、經常保持微笑：快樂的人笑口常開，彷彿一笑解千愁。許多煩惱的事情，透過微笑樂觀的心情，一件一件處理，漸漸地心情比較不煩，人也開朗起來了。多練習微笑，你會找到自己迷人的微笑方式，展露自己的光采，心情將變得比較好，人際關係也會變得更融洽。

二、善意地對待他人與周遭：內心常保善意的人，通常比較快樂沒有煩惱。因為你友善地對待別人，別人也會友善地回應你。例如：同學請假後想借筆記，友善的人通常不計較利弊得失，樂於分享，不但使自己享受助人的快樂，也為自己的人際關係加分，相信你需要幫助時，別人也樂意對你伸出援手。

三、暫時轉移注意力：遇到事情一時之間不知如何解決時，暫時轉移注意力，是個不錯的方法。例如：功課一時做不出來，暫停一下，出去走走或換一件事情來做，換個環境，輕鬆一下，晚一點再來做這件功課，說不定就有靈感，困難就迎刃而解了。一直膠著在功課的難題上，不但弄壞心情，功課也不見得做得出來。人的創造力經常會在輕鬆和愉快的心情中不經意地冒出來喔！

四、盡力而為，順其自然：生活中大大小小的事情，有些是我們能夠控制的，有些則是難以控制，尊重並順其自然是讓心情愉快的秘訣。以報考研究所來說，能控制的範圍是用功讀書；而會不會考上研究所，則涉及考試的難度、別人的表現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，抱持順其自然的心情面對，相信對自信和心情，都是較健康和適宜的。

五、從失敗中成長：從小到大，我們經常是在失敗中成長。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；而感情的事也如此，常在分手之後，才知

道要修改脾氣。這些失敗的痛苦經驗告訴我們，失敗不丟臉也不可怕，它是我們改善的指引。因此，下次遇到失敗時，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。

以上這些快樂的方法，需要身體力行，才能體會其中的好處。親身使用的經驗，不但可以讓自己更加快樂，也可以透過經驗分享，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