

快樂的秘訣

美國耶魯大學於 2018 年 1 月開設了「心理學與美好生活」(Psychology and the Good Life) 一課，在校內大受歡迎，授課教授桑托斯表示「快樂是一種可以培養的思維模式，而不是一種被強加的狀態」，教授的快樂之道很簡單，可總結為以下五點：

一、學會感恩：每天花 10 分鐘時間寫下 5 件自己感恩的事，除了記下事件人物外，還要寫出自己的感受和感動的原因，桑托斯相信這樣做能讓人內心感到溫暖。

二、助人為快樂之本：幫助有需要的人，內心也會發出溫暖的光芒。所謂「施比受更有福」，若然真心助人，不求回報，自己也會感到滿足。

三、把時間和精力花在對的地方：人生有限，更加應該珍惜每分每秒，妥善安排時間，例如多跟親人聊天、接觸朋友、看書，比起花時間滑手機玩遊戲、看訊息，絕對會令你更有活力。

四、充足睡眠和適量運動：身體健康，才会有健康心境，有了充足睡眠，精神飽滿，還能助於提升思考能力。

五、和內在自我共處：心靈同樣需要鍛鍊。每日用 10 分鐘放下心中雜念，讓思緒自由奔放，過程中可以搭配音樂，幫助放鬆，然後慢慢建立習慣。

~摘自網路文章~



印度寶萊塢男演員博曼伊蘭尼 (Boman Irani) 在 IG 上發文寫著：「只有當你選擇要快樂時，你才會感到快樂 (You are only as happy as you choose to be.)」

照片中的印度孩童拿著拖鞋假裝自拍仍然笑得燦爛，是否意味著真正的快樂不是非得從物質的富足而來呢？

輔導處輕鬆文學 107 學年度
第 2 學期第 1 期
刊於第五週、第六週