

心靈花園：你快樂嗎？

瀛苑副刊

你覺得自己快樂嗎？你的生活是否一成不變、枯燥乏味呢？這可能是很多人的心聲，而歌手張惠妹以一首『我要快樂』獲得大眾喜愛，也道出了現代人對於快樂的渴求，儘管我們的壽命、生活品質及教育程度都較以前提高，但我們的快樂程度似乎並未因此增加，反之，還有越來越多的人感覺不快樂，自殺死亡人數10年內攀升2倍，更是令人不得不關注的事實。因此，究竟什麼是快樂？要怎樣才能得到快樂呢？首先，快樂是一種個人主觀感受到舒服滿足的感覺，由於每個人對事情所產生的情緒、看法不同，因此擁有及持續快樂的方式也隨之不同。也許有人覺得，只要我有財富、年輕貌美、或身體健康，就能擁有一定的快樂，然而，研究結果卻顯示，這些外在環境的條件，影響我們快樂的程度相當地小，換言之，快樂不是由你所處的環境所決定，而是「靠自己尋找的」，所以，你的態度與作為將會影響自己「快樂」與否，只要願意調整自己，快樂唾手可得。心理學家Mosak提出5項生活的任務：友誼、工作、家庭、自我接納、精神層面等，自我接納是能跟自己安然共處，不會常陷在憤怒與自憐自艾的情緒中，而精神層面是指自己想要追求何種生活目標，以及對生命的價值觀。5種任務可用來檢視我們的生活品質，如果我們能在生活中持續關照，均衡地發展這些項目，依照自己的步調來調整生活的重心，相信快樂定會隨之而來。除了評估自己的生活外，也要學習對未來「樂觀」的心態，如果你常有悲觀的想法，「ABCDE方法」可以幫助你改變思考模式，A (adversity) 代表不愉快事件，B (belief) 代表我對事件發生的念頭與看法，C (consequence) 則是這個念頭所產生的後果，D (disputation) 代表反駁，E (energization) 代表激勵。以下舉例說明：A (不愉快事件)：後天就要期末考，可是到現在我還沒開始準備，上次期中考又考得很差，這次需要考到80分才能過關。B (念頭)：我上次就已經考不好，這次怎麼可能考到80分，我聽同學說老師當人當得很凶，看來我這次完蛋了。C (後果)：我開始覺得很煩，雖然要開始唸書，可是一想到很有可能被當掉，就覺得乾脆不要念書算了，拿這些時間去打工算了。D (反駁)：我只要好好利用接下來的時間，一步步慢慢來準備，就能應付考試，減少我被當掉的機會。即使最後我真的被當掉，也不代表我毫無價值，至少我知道自己在這門課學到了那些東西。E (激勵)：我開始覺得能夠靜下心來唸書，開始計畫有限時間裡能念多少章節，還能夠去找同學借筆記跟考古題，並且一起討論有那些重點可能會出，因此對於考試的擔心也減少了。人生不如意的事情十之八九，很重要的是，瞭解一個想法只是念頭而已，它並不一定

會成真，能夠有效的反駁悲觀的念頭，便能改變自己的反應且更能有自信，因此，快樂是掌握在自己手中，學習調整自己的生活重心，改變自己一向被動、悲觀的心態，只要願意慢慢成長，我們便能夠隨時擁有快樂，快樂即在眼前。