



追尋快樂的秘訣

諮商輔導中心
實習心理師 高樟傑
105年10月17日

在日常生活中你可能會時常問自己，什麼是快樂，快樂從何而來，又到底該如何才能永存快樂帶來的正面能量呢？其實生活中處處都存在著快樂的因子，許多的快樂是從外界發現，但是絕大部分的快樂，其實就存在於我們身體裡，有時是一個場景，有時是做一件事情，有時是和他人的交流，隨時隨地都有可能讓快樂的元素出現。

在電影尋找快樂的十五種方法中，故事描述海克在這一連串旅程中所遭遇的種種驚奇，包含與中國女子的豔遇、西藏喇嘛的樂觀、舊情人與好友的鼓勵等，最危險的，他在非洲時還被綁架，差點失去性命——這一串種種的經歷，讓他領悟了各種不同的快樂方式，這些快樂的秘訣，也許可以讓忙於工作的我們，對人生有更不同的體悟與領會，而且，現實的社會就如海克所說：「心理醫師是現代進步下的產物，通常愈富有的國家，人民就愈不快樂，心理醫師也愈多！」

讓我們來看看海克領悟了哪些快樂的方式呢？

1. 人比人，氣死人

不要計較，人生會快樂許多。

2. 很多人覺得快樂就是要有錢有地位

有錢有地位，也許能買到許多物質上的享受，但，心靈上呢？

3. 許多人認為快樂在未來才會發生

把握當下！其實快樂幸福就在你身邊。

4. 快樂是左擁右抱的幸福

不論是抱著孩子或情人，有人陪伴就是幸福。



5. 有時候知道的少一點反而比較快樂

不去認清太多事實，生活會更快樂。

6. 逃避不快樂並不會更快樂

與其逃避，還不如選擇解決它。

7. 你身邊的人是帶給你快樂或悲傷？

環境是影響快樂與否的重要關鍵，當身邊的人都快樂，你自然也快樂。

8. 快樂就是做該做的事

做自己該做的事，你就會感到快樂。

9. 快樂是遇到真正欣賞你的人

當有了懂得自己的另一半，生命大概也沒什麼遺憾了。

10. 快樂是生活中的小確幸

找到生活中簡單的幸福。

11. 恐懼會阻止快樂

因此，忘掉恐懼的事物吧！

12. 快樂就是覺得活著真好

當你經歷一段出生入死的遭遇後，你會發現生命是難能可貴的。

13. 快樂是懂得慶祝

當遇到快樂、值得開心的事情，就開心的慶祝吧！

14. 傾聽就是愛

傾聽他人的想法，這就是愛，也是幸福。

15. 懷念的早已人事全非

過去的已經過去，不要再緬懷過往，應該活在現在的幸福中。



美國心理學者 David G. Meyers 在《追求快樂》一書中，也提出了追求快樂的幾個方法：

1. **做出快樂的樣子**：把自己當做是一個快樂的人，說話或行動時表現出快樂的人應有的態度與特質，也許你會真得變成這樣。經歷這樣的行為就有可能創造這樣的情緒。
2. **從事可以讓你運用自己特長的工作或休閒**：快樂的人通常會沉迷於令人們感到有挑戰性卻又不至於過於艱難的事物。
3. **多運動**：愈來愈多的研究證明，有氧運動是治療憂鬱與焦慮的最好方法。
4. **用心經營親密關係**：相互支持與完全信賴的關係是抵抗憂鬱的另一大支柱。如果你已婚，更需要滋養你們兩人的關係，不要把對方的關心當做理所當然。要對你的配偶表達你的感情，一起玩耍、分享生活。
5. **重視精神生活**：研究發現有宗教信仰的人要比一般人快樂也比較能承受危機。信仰可以讓人有歸屬感、尋找到生命的意義，可以超越生活中一時的起起落落，而追求更長久的安身立命之道。

也許人不一定生而平等，不過在每一個生命誕生的時刻，上帝都不會忘記在他身上放一把快樂的鑰匙。那把鑰匙，你找到了嗎？

你的個性影響著你對快樂的感覺，如果你是一個比較人際導向，喜歡在一個和諧的團隊中工作的人，你在工作中獲得的快樂，可能是與同事的愉快關係；如果你是一個成就導向的人，你喜歡競爭、喜歡成長，一份有挑戰的工作，會讓你感覺到滿足。如果你不了解自己快樂的原因，就很容易將自己錯置在一個不快樂的情境。

快樂與不快樂，有時往往在一念之間，根據研究，正面思考可以提升記憶力與解決問題的能力，因而創造更多成功，而引發更多正面的思考，形成一個快樂成功的正循環。不快樂的人喜歡負面思考，容易把錯誤歸罪於自己，同時覺得自己無法改變這一切，所以想要快樂的人，就要對抗負面思考，並且創造更多正面的情緒。例如，當你心中產生這樣的想法：「和我的母親比起來，我是一個非常糟糕的母親。」第一步你要停止這樣負面的想法，你可以舉出一些證據來反駁這句話。然後你可以讓自己知道，今天的情況並不代表所有的情況，也許你今天的事情太多，而讓你對孩子兇了一點。

在追求快樂的道路上，或許是每個人一輩子的重要任務，但如同電影中主角的大學老師在課堂上所闡述的想法「We shouldn't be concerned with the pursuit of happiness, but with the happiness of pursuit.」（人們不該汲於追尋幸福，而忽略了追尋的幸福），追尋幸福快樂是一件值得我們去做的事情，但過於在乎或是以達成目標來判定是否做到，略顯可惜。一路上曾經傾心投入也好，曾經大家一起白忙一場也好，那些追尋的過程，不應該被輕忽才是，因為在追尋快樂的過程中，其實快樂的種子已經在你心中悄悄的萌芽了。

參考資料：

1. 《尋找快樂的 15 種方法》：「你生活快樂嗎？」
http://www.gvm.com.tw/webonly_content_5393_1.html
2. 電影中幸福的概念《尋找快樂的 15 種方法》
http://movie.talk.tw/Article.aspx?Article_ID=890
3. 追求快樂(David G. Meyers)
https://www.facebook.com/note.php?note_id=283217098355490

～諮商輔導中心活動預告～

職涯體驗園(一)~瘋桌遊:生涯大亨 GO!

時間:10/18(二) 17:30-19:00

參加對象:自由報名

地點:團討室

情感教育班級輔導(五)

時間:10/27(四) 10:10-12:00

參加班級:

四企三甲、四企三乙、四電三甲
四電三乙、四工三丙、四資三甲

地點:各班教室

心靈探索影片欣賞與座談(二)

片名:五星主廚快餐車

10/19(三)17:00-20:00

主持人:柯政華、高樟傑

參加對象:自由報名

地點:團討室

輔導講座(二)

主題:情緒流動,開創幸福

講師:范維昕老師

時間:10/27(四)10:10-12:00

參加對象:各班輔導股長及

四化二甲、四文二甲同學

地點:青永館 采風堂

新生測驗與定向班級輔導(四)

10/20(四)10:10-12:00

參加班級:

四電一甲、四電一乙、四訊一甲
四子一甲、四機一丙、四機一丁
四冷一丙、四化一丙

地點:指定教室

職涯體驗園(二)~瘋桌遊:生涯大亨 GO!

時間:10/27(四)15:10-17:00

參加對象:自由報名

地點:團討室

團體心理測驗(一)

~華格納人格測驗

10/25(二)15:10-17:00

參加對象:自由報名

地點:團討室

期中導師會議

時間:11/03(四)10:00-12:00

參加對象:全校導師

地點:圖資館 6F 國際會議廳

心靈探索影片欣賞與座談(三)

片名:恐龍當家

時間:10/26(三) 17:00-20:00

主持人:高樟傑、柯政華

參加對象:自由報名

地點:團討室

【好好先生與好好小姐的人際練習題】

-人際成長團體 (週二共六次)

時間:11/15-12/20(二)17:30-19:30

參加對象:自由報名

地點:團諮室(二)