

## 讓自己更快樂

諮商中心／沈宛甄老師

不知你是否也有這種感覺？身為一個人，每天在工作、學業、家庭、人際等事情上轉啊轉，難免會有疲累、壓力、不知所以的茫然。有時不禁會想：「如果能拋開一切，找個不受干擾的地方躲起來，休息一下、喘口氣，那該有多好。」但身邊事情這麼多，哪能說放就放；況且事情沒解決，煩惱壓力還是存在啊。於是，我們仍舊停留在現況裡，疲累、空虛的感覺也一直跟隨著，很多人甚至因此而憂鬱、沮喪、生活失序。

你知道嗎？不管外在環境多麼的複雜、充滿壓力，我們其實都有能力讓自己過得快樂一點。以下提供些小守則，試著思考每一個守則，你會發現讓自己快樂其實很容易。

### 一、認清自己的價值：

生活中很多的壓力來自於擔心他人的評價和看輕自己的價值。我們常會認為若我無法獲得他人的喜歡和稱讚、無法將份內的工作做好、不能滿足家人或朋友的期待，我就是一個糟糕的人。於是，我們努力想做好身邊的每一件事情，希望能得到別人的讚美和肯定、擔心被別人拒絕或批評、憂心別人勝過自己。長期下來，我們變得不斷要求自己，不斷想討好別人，常常失去了自己的方向；甚至當發現自己無法有滿意的表現時，索性將自己封閉起來，以逃開壓力、人群。

其實，每個人生來就有其特殊的意義與價值，如果你發現自己陷在上述的困境中，不妨停下來問自己：「我真的需要做這些事嗎？這是我的需要或只是別人的期待？」告訴自己：「我不是個完美的人，我有特殊的優點和能力，但我也有限制和不足之處，我可能會犯錯或做得不好，那可以改進，但不表示我就是無價值、無能力的人。」帶著這種肯定自己的心情，去處理你所遇到的困難。

### 二、認清目前遇到的問題為何？你要完成什麼？

當我們遇到困難或衝突時，我們常希望事情會自動解決或別人能有所改變。但事實是，要別人改變是很困難的，問題也很少會突然不見。這時候，你可以問問自己：「問題出在哪裡？在他人或外在環境不變的情況下，我自己真正想達成的目標是什麼？我可以努力的部分又是什麼？」找出自己能盡力的部分，努力完成它，放掉其他不屬於自己的責任，告訴自己：「我盡力了，我對得起自己。」然後不再理會他人的責難和評價。

### 三、不為未來的事擔憂：

許多的壓力、不快樂，來自於我們常將焦點放在未來，而非現在。心理學裡有個有名的論點『自我應驗效應』，也就是「你怎麼想，就會怎麼發生」。因此當你對未來充

# 思園記事

滿擔心時，回應給你的也常是不好的結果。不管我們有多擔心，事情發生了，還是要去處理，既然如此，何不放下擔憂的心，享受現在的愉快和平靜，事情真發生了再去面對吧。對未來抱持著樂觀的看法，告訴自己：「我相信自己有能力處理這件事，我一定可以圓滿完成任務。」你會發現，很多的困難都會迎刃而解喔。

## 四、不要凡事一肩挑：

我們常習慣將事情攬在身上，不放心交給別人，所以常會覺得自己很累，也責怪他人不給予協助、讓我們擔心。然而當我們真的放手時，生活並不會因此失序或大亂，一切仍會繼續運作，頂多是方式不同罷了。所以，為什麼凡事都要求自己事必躬親呢？是怕別人做的不好，或怕別人做的比自己好，取代了自己的價值和地位？如果我們能認清自己的價值、了解自己想討誰的喜悅、自己的目標是什麼，就不會擔心被取代。容許別人犯一些錯誤，給別人一些學習的機會，會讓自己和對方都更肯定自己的價值，雙方更愉快。

## 五、尋找心靈的力量：

很多的壓力、空虛、煩躁是來自於我們無法靜坐片刻，我們無法和自己獨處，於是不斷地找各種活動來填滿自己的時間，汲汲營營的不斷追求，但卻不知道自己要的是什麼？

所以，當你覺得疲累、煩憂、失去動力時，不妨留點時間給自己，找個安靜的角落，和自己說說話；如果你有信仰，就向你的守護神祈禱，說說今天的歡喜悲傷，也聆聽心靈給你的指示和力量。

## 六、安排休閒生活：

我們似乎很習慣將自己的生活填得滿滿的，告訴自己每一分每一秒都要用在有意義的事情上；難得有閒暇時，也習慣將它排滿緊湊的旅遊計畫，否則便惶惑於自己的浪費光陰。其實，生活也需要均衡一下。適度的放鬆自己，拋開所有嚴謹的計畫、目標、期待，找個讓自己放鬆身心的地方，山上、海邊、草原，去接受大自然的洗禮、撫慰；或者，你也可以去做些自己喜歡的事，拜訪好友、煮頓好菜、整理花園、到兒童樂園玩玩...。記得，休閒時就放下平日的身段，不要在意別人的眼光，沒有慾望、沒有得失心的讓自己的童心自然展現，以開放的心去迎接遊戲中的快樂，你會發現，自己又充滿能量了！

從小到大，包括求學、工作、交友、成家、育子、玩樂...，我們所作的一切，都是為了達成自己的人生願望，活出自己的生命意義。所以，當你覺得生活不再快樂時，不妨暫停一下，別忘了，讓自己快樂，是一種權利、也是一種義務喔。