



扭轉人生的快樂提案

2013-12-08 記者 陳聖文 文



認為自己活得快樂嗎？還是任由命運指引自己的思想，消極地認為一切喜樂都是無常，所以會對著天上奇幻的雲朵發呆、抱怨日常一切的平凡與渺小，同時等待著情緒因某件小事而稍微好轉。然後，一年又過去了。

作者葛瑞琴·魯賓（Gretchen Rubin）起初也如同一般人，只會沉溺在自身消極所帶來的不快樂。但在一個尋常無比的愚人節早晨，她坐著公車，凝視著雨水在窗上氾濫成條條小河，忽然領悟：「我到底期望從人生得到什麼？我想要活得『快樂』。」

這個天外飛來一筆的頓悟燃起葛瑞琴對於追求快樂人生的熱忱。從此，她進行為期十二個月的快樂生活提案，希望藉此擺脫人生中看似無可奈何的「不快樂」。



《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》封面。（圖片來源／博客來）

新年新希望 快樂新生活

不論是書名《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》還是葛瑞琴對於追求快樂的行為，都會讓人誤以為她曾經是個憂鬱患者或是遭逢過慘烈不堪的過去。但實際上她不僅是個坐領高薪的界外人士，還和她關係美滿的家人住在她最喜歡的城市：紐約。

葛瑞琴只是苦於中年不適，一種對於人生週期的不滿足，她認為：「這輩子，就真的只能這樣嗎？」她沒有憂鬱症，甚至有人批評她已經擁有這麼多還貪得無厭，那其他可憐的人怎麼辦？但是不快樂、不滿足並不代表憂鬱，更不表示她沒有義務使人生更快樂。

有鑒於大部分的人都會在一年之初許下新年新願望，但通常維持不久即宣告失敗。葛瑞琴首先訂下自己的十二守則，幫助自己把持日後實踐提案的決心。她的守則從最基本的「做自己」、「放輕鬆」到豁達的「不斤斤計較」、「凡事看開」，還有很另類的「表達出自己想要的感覺」等。

而她的計畫是每個月只針對一項重點去努力，然後下個月份除了朝新目標邁進，更要持續完成先前月份的重點。

平易近人 輕鬆生活

有別於典型勵志書籍特別強調一些譁眾取寵的理論，或是老調重彈那些作者自身也達不到的空口狂言，閱讀這本書反而像在收看電視實境秀。

作者使用輕鬆、生活化的筆法，訴說著自己這一年在不改變完整生活面貌上所實行的小改變，其中的幽默感與真實性深具感染力，讓讀者也不禁想親身嘗試。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



作者訴說著這一年實行生活提案的歷程與省思。

(圖片來源/Arina's Self Help Blog)

舉例來說，在一月的提案裡面作者決定在「身體能量」以及「心理能量」兩方面下功夫。其中的目標包含「早點睡覺」、「多運動」、「整理收納」三個重點。在此章節中，作者找到安穩入眠的好方法，也體悟到家裡凌亂會間接影響心靈紊亂的心得結果。

作者的凌亂掃除計畫更是首開心理學家與社會學家的先例，證實窗明几淨能帶給心靈平靜的感受。而開始這個工程只需要準備一只黑色大垃圾袋，然後從衣櫃著手整理。從字裡行間能看出作者對於整理上手而獲得的成就感，並開始四處幫忙朋友清理，打掃帶來勤奮的愉悅氛圍也瀰漫於文章之中。

上述的提案也出現在目前許多的工具書裡，如《怦然心動的人生整理魔法》就是希望有更多人能夠靠著正確的整理方式，過著更清爽明亮的日子。但此書的缺點在於，用整本書的份量去說明「整理」，會導致內容空洞、重覆，不如葛瑞琴在快樂提案中，以短短一個章節裡面的一部分去闡述來得簡潔俐落。

雖然這個月份的實行目標盡是些零碎瑣事，卻也驗證約翰生博士所說：「藉著研究瑣碎的小事物，我們才能掌握減少悲慘、增進快樂的偉大技巧。」。

轉換態度 轉換生活

在二月份的生活提案則是展現了全書的內容核心之一，也就是作者的家庭與夫妻生活。她不滿自己時常對老公詹米發牢騷和起爭執，想要改善這樣的情況。

葛瑞琴在書裡也一語道破所有愛的矛盾與奇妙：「如果要我捐一顆腎給詹米，我一刻都不會猶豫；但如果他要我順道去藥妝店幫忙買罐刮鬍膏，我會覺得很煩。」大部分人總是事到臨頭才知道自己多愛一個人，但是在平常時刻卻總是盡情地忽略、視為理所當然。所以葛瑞琴這個月的目標就是改善自己的態度、戒掉嘮叨，不要一直傾倒內心的垃圾給旁人。

本書很實際的一點是，每月結束後都會有自我反思的篇幅，藉著回顧所為，來思考究竟自己訂定的快樂提案能不能幫助自己提升生活品質。也透過這個方式，間接暗示讀者，可以免除哪些失敗的方法。

備受批判的快樂

其他月份有趣的提案與心得還有很多，例如一針見血的「千萬不要因為別人說好玩，就覺得非玩不可」，這些寶藏都是作者實際訂定目標後決心實踐後悟出的道理。不會有心靈大師一副高高在上的樣子，訓話你該如何重拾人生腳步，只會有一個滿懷生命熱忱的忙碌作家媽媽，透過自己脆弱、過於寫實的生活樣貌，引導你如何在日常生活捕捉快樂。

不少人批判作者的快樂提案，長篇大論都是關於葛瑞琴的家庭、自己該如何才會更快樂，認為她是一位驕傲自負又自私的作者。然而書中有不少情況是非特定讀者能夠百分百連結的，尤其當讀者不是個母親，甚至距離成家立業還有一段長遠之路。

但是作家非萬能，確實無法知道每個人適用於哪種方法來增進快樂。如果又擬出一套快樂通則，是否又淪為市面上大同小異的勵志書籍？



只有跨出第一步，才能把快樂活進生活裡。（圖片來源／陳聖文提供）

快樂 由你選擇

這個生活提案原是作者想要為人生帶來正面的改變，後來覺得成效不錯，所以除了在部落格上與網友討論心得，後來也決定發行成書、拋磚引玉，希望讀者也能實行一套自己的提案。

身為一個中年母親，在內容上自然有不少是關於婚姻家庭生活。但是除了分享過程，飽讀詩書與致力於研究的葛瑞琴時常能左右逢源，運用研究統計結果作為自己實驗的背書，同時又引用句句能與心得呼應的偉人語錄。

《脆弱的力量》、《不完美的禮物》兩書同樣也舉了很多作者布芮尼·布朗（**Brené Brown**）自身抵抗羞愧與展現脆弱心靈的故事，並且運用為數龐大的理論與研究去支撐書中內容。但易讀性較低且頗有說教意味，不及於葛瑞琴的快樂提案來得引人入勝。

不論作者如何努力呈現一年追求快樂的成果，能否成功引領讀者前往一個更快樂的人生，還是要靠「決心」。追求快樂的過程本身不見得會讓你感受到快樂，甚至會感覺自討苦吃，但是一旦撐過不討喜的下決心階段，總可以倒吃甘蔗。貼心的葛瑞琴為了幫助讀者保持決心，她也提供決心表與一系列能幫助讀者實踐快樂提案的工具箱，只為一個觀念：「自己快樂，旁人也會感染正面氣息而跟著快樂。」

一天很長，一年卻很短。時光飛逝，沒有理由活得不積極快樂。快樂是選擇，只有跨出第一步，才能把快樂活進生活裡。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP