

書籍推薦：《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》 (The Happiness Project)

上週我們分享了一部探討「快樂」是什麼的電影「尋找快樂的 15 種方法」，影片中研究快樂的心理學教授說道：「*我們愈致力於個人的快樂，它就離我們愈遠，只有把自己沉浸其中：專注、啟發、溝通、發現、學習，甚至跳舞.....。快樂就是我們經歷到的作用，我們必須關心自我，別太執著於追求快樂，而是追求快樂的過程！*」，專注於體驗當下的生活，快樂自然到來，快樂是真實人生的附加。

本週我們延續「快樂」的主題，推薦您這本書：「過得還不錯的一年：我的快樂生活提案」，本書作者葛瑞琴·魯賓(Gretchen Rubin)的專業是法律，他以自己的生活經驗為發想，企圖以 12 個月不同主題任務讓自己體驗幸福、開展快樂，發展出一套能讓自己變的更充實、更快樂的企劃，也希望能將幸福感傳遞給他人。作者的先生在作者寫書之前提出質疑：「*妳既沒憂鬱症也沒不快樂，為何還需要這個企劃呢？*」，作者表示：「*我展開自己的快樂生活提案，是因為我希望有所準備。這個提案的目的之一，就是為逆境做好準備，發展出自律以及應付厄運的種種心態。凡事順利時，我們就該鍛煉自己、停止嘮叨，整理我們的數位相片。我不想坐等危機從天而降，改寫我的人生。*」。書裡未提出深奧的心理學理論，但卻在作者真心實意依主題任務過生活當中，將幸福心理學研究的種種主題體現無疑，實證在生命裡！



(圖片來源：博客來)

1. 以前我多麼快樂，只是當時我不明白

作者在前言一開始即引述法國女作家柯蕾特 (Sidonie-Gabrielle Colette, 1873-1954) 的話：「*我擁有多麼美好的一生.....但願我能早一些明白*」，直言指出我們常常把目光放在遠方，例如：如果我考上理想的學校、如果得到那個夢寐以求的工作、如果中了樂透、如果有錢、如果可以環遊世界我就會快樂，卻沒有活在當下，忽略了生活週遭的種種美好。

作者表示有一天她在雨天模糊的公車車窗上，往外看見一個年紀相仿的人正在過馬路，剎時間她想的是那人就是她自己，不耐煩地活在瑣碎的抱怨，和週期性的不滿足當中，無法領略目前自己擁有的一切是多麼的美好。更不希望自己要到人生盡頭或發生什麼大災禍之後，才發現「以前我多麼快樂，只不過當時我不明白。」

因此，她決定為自己的幸福寫一份「快樂生活提案」，而且認真地花一年時間，投入有趣的快樂生活體驗中。同時間作者也研究他人的快樂提案，比方說作家梭羅(Henry David Thoreau，1817-1862)搬到華爾騰湖畔去正視心靈生活與從事文字創作，或者是暢銷書《享受吧！一個人的旅行》作者伊利莎白·吉爾伯特(Elizabeth Gilbert，1969-)跑到義大利、印度、印尼展開人生冒險的旅程。但作者並不要否定現在的生活，也不想改變自己的人生，因為還有家庭及種種責任義務；她想的是：「快樂可能就在眼前；就像知名的劇劇故事《青鳥》一樣，走遍了世界要尋找幸福的青鳥，卻是在返家之後才發現青鳥就在家中。」

2. 完成一些簡單的成就：

作者在書中提到：「提振心情的最佳方式，就是讓自己去完成一些簡單的成就。」，簡單到如整理雜亂的書櫃，丟掉閒置不用的物品，這些小動作都能帶來正面成效，其實整潔環境就像是在打理心靈的灰塵一樣；另外，定時定量的規律運動，讓人活力充沛外，自我評價也會跟著提高。

*存在主義大師維克多·法蘭克(Viktor E. Frankl, 1905-1997)曾調查發現40%的歐洲學生曾感受到生命缺乏意義感，在美國的學生更是高達81%，Frankl表示，讓人去除存在的空虛感，即包括：(1)完成一件事或一項成就。(2)經驗一種價值，例如美或愛。(3)經歷痛苦，從不可避免的生活中找到意義。*快樂的重要面向，就是處理情緒。如Frankl提到去除虛無感並提振精神的最佳方式，就是讓自己去完成一些簡單的成就，此與作者的生活體驗完全符合：「處理這些原本被忽略的事，在完成這些事的同時，就能大幅提昇心理能量。」，動動手去解決身旁一件拖了很久的小雜務吧~

3. 欣然擁抱你熱情所在：

「千萬不要因為別人說好玩，就覺得非玩不可。」，作者在尋找自己的熱情所在時提及，我們總是高估了別人喜歡而低估自己喜歡的事務，好像別人喜歡的事就比較有價值、比較高明。但我們應該是要選擇「做自己」，接受自己喜歡的，欣然地擁抱熱情所在才能真正在其中得到無上樂趣。

在書中作者敘述到，心理學大師榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)在38歲時，決定開始玩積木，重拾他11歲時的熱情，讓自己沈浸在樂趣當中；藝術家安迪·沃荷(Andy Warhol 1928-1987)亦表示：「要嘛就是只做一次，要嘛就是天天都做。假如某件事你只做一次，那好玩，如果你每天都做，也很好玩，但如果你只做兩三次，那就不好玩了。」，專注在你的熱情所在，花時間去探索、實驗，甚至去從事一些看起來不見得有成效的失敗嘗試，發展出某些領域的小小專長及知識，相信這個過程帶來的快樂會超出你想像的！



(圖片來源: 隨意窩 chiung0212)

4. 記住朋友的生日：

美國正向心理學家馬丁·賽里格曼(Martin E.P. Seligman 1942-)曾引用一些研究結果，說明「在 24 種性格優點當中，最能確保生活滿意度的，就是人際關係。」，古希臘哲學家伊比鳩魯(Ἐπίκουρος，前 341 年 - 前 270 年)亦表示：「與快樂有關的智慧中，最重要的莫過於擁有友誼。」，如同我們在「家人之間的情緒你我他」篇章中提及，主動去創造能夠傾訴心事，有歸屬感的人際關係。作者想到幾個實踐的策略：「記住朋友的生日」、「幫助他人」、「把大夥揪在一起」、「用自己的方式付出」，還有「得饒人處且饒人」；實際體驗後她表示：「追求快樂並非自私之舉，讓自己快樂的同時，也感染了週邊的人有更快樂的正向循環。」

5. 一天很長，一年卻很短：

作者這本書敘述的是她個人快樂生活提案，依據她本身特有的狀況、價值觀、興趣等條件，規劃了定期運動、完成一些簡單的成就、早晨唱歌、找出自己拿手及有興趣的事、與朋友聯繫、哈哈大笑、尋求幫助、催促自己脫離日常軌道、買需要的東西...等等日常習慣與策略，結果意想不到地，讓自己過了還不錯的一年！

在這過程中，當然會發生做不到某些事或者事情不如己願的時候，作者的因應為：「即使有個糟糕的一天，也可以把各種提振心情的方法瀏覽一遍，或者看到其中短暫快樂的時光，那麼往後回顧這個『好的糟糕的一天』時，仍會感到滿足。」。七月的「情緒調節」篇章中亦提到：「感受一下心情的變化，慢慢地找到自己情緒變化的端點。就可以在覺察中了解自己受影響的事件，儘可能避開會引發爆烈情緒的情境，並適度控制自己的心情。」，盡可能找回自己當下對生命/生活的選擇權，選擇感受與體驗人生中的美好，而不是陷落在負面情緒的泥沼，當日後回想時，我們會說：「當時真是一段快樂的時光。」！



(圖片來源: PODCAST)

推薦你可以悅讀這本書《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》(The Happiness Project)，「大家都能從這樣的計畫中獲益。因為當我們覺得快樂時，我們會比較放鬆、更慷慨更有創意、更和善地鼓舞他人，也樂於助人。」，看看作者的快樂生活提案，相信你一定也有心目中的「happiness project」，祝福大家開創並執行屬於自己的快樂生活提案。

竹東高中輔導處關心您