

小改變，大不同

02-08

戴娜在廚房慢慢喝著咖啡，她的室友哈洛德正好晨跑完飛奔進來：

戴 娜：你怎麼能每天那樣晨跑——難道你不厭煩嗎？

哈洛德：怎麼會？我每個禮拜改變路線，所以我都會看到新的東西。但是有一件事是不變的——

戴 娜：你回來時我都在廚房擦地板。我有嚴重的無聊症，也許休個假可以把我治好。

哈洛德：也許你真正需要的是在生活中來點小改變，變得有生氣一點。

戴 娜：但是每件事看來都那麼無聊，我不知道要從哪裡開始…

哈洛德：我們可以從改變住的地方開始。移動檯燈的位置來改變氣氛；你可以在牆上畫張壁畫，發揮你的創意。

戴 娜：我怎麼找得到時間？我就是太忙了。

哈洛德：戴娜，那就是生活過得好和過得去的差別。趕截止日和做家裡的雜事可不是生活的全部。你需要找時間享受生活。

戴 娜：那我應該從何處著手呢，親愛的艾比[註]？

哈洛德：嗯，變化是生活中的調劑。我們就從你早上的例行事項做點改變開始：明天喝藥草茶吧！

[註]：美國報紙上回答讀者來信的專欄作家。

02-10

一個禮拜後，哈洛德晨跑完，看到戴娜在客廳中喝著早茶。

哈洛德：戴娜！你在幹嘛？

戴 娜：改變我早上的例行事項：我沒有坐在廚房裡。而是坐在凸窗邊享受。

哈洛德：呼——我剛剛還以為你又無精打采了。

戴 娜：才不是。我很高興地說我正在康復中。我正需要開始進行一個新的計畫——我希望能在月底前完成壁畫。

哈洛德：但是你做的不只這樣而已，戴娜。妳為了挪出時間做那件事，而修改了妳的時間表。

戴 娜：減少在辦公室加班絕對是個樂於接受的放鬆方式。

哈洛德：也是個可以解決無聊症的完美辦法。你很幸運沒有得到我前幾年患的「無精打采症」。

戴 娜：這是你捏造的吧！

哈洛德：只有這個詞是——我曾經覺得無聊和無精打采，所以將生活方式作了一百八十度的改變，就為了治癒這種病。

戴 娜：那是你去歐洲旅行的原因？

哈洛德：沒錯。我休了個假，打包行李，然後在歐陸過了六個月的苦日子，回來後元氣完全恢復。

戴 娜：只要改變得法，就可以把無聊趕走。