

快樂寶典

04-21

人們通常無法準確地預測什麼會使自己快樂。慣例上，他們預期某些事件對自己人生的影響，總是比現實中來得大。諷刺的是，以追求物質生活為目標往往會阻礙我們對幸福的追求。

研究顯示最快樂的人包括那些被愛自己的人圍繞的、不與別人競爭社會地位的，以及樂在日常生活的人。快樂的人也會追求自我成長和親密關係，並且以自己的標準衡量自己，而非別人的標準。

然而，只因為研究人員說我們不應該太在乎別人的意見，並不表示我們做什麼都無所謂。我們做什麼是有關係的，只是不像我們之前想的那樣。研究人員的意思是，那些將注意力完全集中在活動上，而忘記本身煩惱、失去時間概念、和停止擔心的人，通常能體驗到令人心滿意足的生活。

但是如果這些對你都沒有用，可以參考這個：專家們同意寬恕正是人類特徵中與幸福最密切相關的。的確，寬恕一直都被稱為「美德之女王」，這或許也解釋了為什麼它是最難做到的。

04-22

強森和安琪兩人是死黨，兩人在農曆年後見面。

強森：大家在過年的時候，都看起來好開心，可是我就不覺得開心。

安琪：我也是，今年是羊年，但卻沒有個平順的開始。

強森：我覺得糟透了，因為我知道發給家人的紅包不太符合他們的期望。

安琪：撇開錢的問題不談，像過年這種家人團聚的節日，對我們單身的人來說真是有點沮喪，因為它只是提醒我們，生活中缺少真正的親密關係。

強森：好笑的是，我還一直以為人七情六慾的感覺是天生的。

安琪：就我所知，一個人的性情只有部份是先天決定的。

強森：那麼真的是有一些決定要素，影響人的快樂與否囉？

安琪：就某些程度上來說，是的。這些決定要素讓人的看法更樂觀或更悲觀，但影響都不會太大。事實上大多數人都不太會預估什麼能讓自己快樂。

強森：你說得沒錯，我想這是因為我們似乎總是以獨自一人的角度看待過去和未來的事物。

安琪：然而在現實生活中，我們整體的經驗卻會將單獨事件的影響給沖淡。

強森：這表示我該感到知足才是。