**臺中市立文華高中輔導週報**

108.11.1 發行

【活動訊息】

* 輔導處將於108/11/6日（三）12:15-13:00於2樓第一會議室辦理美國普渡大學暨成功大學雙聯學位計畫說明會，歡迎對機械、電機、資訊等工程學群有興趣的同學報名參加。
* 輔導處將於108/11/7日（四）12:10-13:00於第一會議室辦理職涯講座-給高中生的網路創業，歡迎有興趣的同學報名參加。
* 108/11/15(五)12：10-13：00辦理性平講座「性別交往與親密關係之界限」，預計將於11/4(一)發放報名表，請有興趣的同學把握機會報名！

【升學資訊】

* 特殊選才:各校陸續公布特殊選才簡章，請高三學生主動掌握資訊，並且留意各校報名日期。詳細資料可至輔導處網頁或大學多元入學升學網--特殊選才招生專區查詢。
* 國立臺北藝術大學109學士班提供**單獨招生及特殊選才**管道，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊
* 國立臺北藝術大學109學士班單獨招生訊息已公布，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊，報名日期:108年11月04(一)至11月11日(一)

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

【生命教育文章】你快不快樂，都跟這10件事有關！（下篇）

**Cheers雜誌/林若寧**

**洞察6：小付出，大滿足**

 **助人為快樂之本是真的**。幫助別人，對快樂的影響比想像中還大，當我們把專注力放在別人身上、試著為別人付出時，對於人生困境的執著就減少了。

 我們在研究中給予不同的受試者5元或25美元，並要求他們一定要把錢花在別人或自己身上，接著，再打電話詢問受試者的心情變化。

 我們本以為可以花25美元的人，應該比只有5美元可花的人更快樂，實驗發現，其實兩者快樂程度差不多。更令人驚訝的結果是，比起替自己花錢，把錢花在別人身上，反而讓人們更快樂。所以每天為他人做一件小事吧，看看你的快樂會有甚麼變化。

**洞察7：寫一封感謝的信**

 如果只要做一件事，就可以讓你一路快樂到明年，你要不要試一試？

 這句話聽起來很像銷售術語，做起來卻一點也不難。**現在就拿一張紙，寫下3到5件值得感恩的事情，例如寫張卡片給你想要感謝的人。**可以的話，親自把卡片交給他，或者為他朗讀你的心意。

 耶魯大學的課堂上，學生對於這個建議的反應是：「天啊，也太難為情了。」不過，研究顯示，不管是寄出或是收到卡片的人，幸福程度都明顯提升。

 快樂的人常在研究中提到感恩的重要性。如果一時沒辦法想到感恩的事蹟。**可以試著做「想像練習」，想像自己失去健康的那一瞬間、或者上一次與愛人相處就是最後一面，只要兩秒鐘就夠了。**這樣的練習可以幫助你更深刻感受擁有的可貴，也更加珍惜身邊的一切。

**洞察8：睡飽睡滿，好好運動**

 多多做對健康有益的事情，**定期運動、保持充足睡眠**都很重要。有氧運動是最好的抗憂鬱藥。我們常常提到睡眠對於健康的好處，不過，充足的睡眠時間、良好的睡眠品質，對於情緒也有直接影響。成年人每天平均至少要有7.4小時的睡眠。實驗證實，只要一個晚上不睡，免疫力就會下降，發生意外的機率也會增加。

 現代人熬夜念書、徹夜趕工，以為可以用睡眠來換取時間，其實對大腦來說，睡愈少、愈衰老。死亡、心臟病、癌症、中風，乃至癌症的風險都會提高。今晚就早點上床休息吧。

**洞察9：你值得擁有自己的時間**

 實驗證明，擁有充裕時間的人，比金錢上的富有更快樂。

 在耶魯大學的課堂上，我分享這項洞察後，當場宣布「課程取消」，邀請大家在白紙上寫下自己想做的事。結果竟然有學生一聽到消息，就高興得哭了，因為這是他整學期以來，第一次擁有自己的時間。

 平時，我們把時間奉獻給工作、學業、社群媒體等，有太多事情消耗時間，讓大家在不知不覺中被時間追著跑。**不管再忙碌，都要記得為自己保留時間，心才有快樂的空間。**

**洞察10：享受當下**

 **當下的意思是，此時此刻和自己的身體同在**。感受自己的呼吸，在一呼一吸之間感覺身體起伏，感受外界的變化。如果你坐著，問問自己，現在有哪些感受。椅子的觸感如何？呼吸是深還是淺？

 **冥想是很有效的練習。試著撥出一點時間，感受自己當下的狀態。**每天花一點時間冥想，即使只有10分鐘也好。

 我們的腦袋無時無刻都在製造思緒，連享受時都不夠專心。**試著去抓住當下的體會**，享受一支冰淇淋在舌尖的甜蜜與冰涼，享受按摩時身體壓力釋放的快感。**好好品味生命的每一刻**。

 【圖片摘自網路】