臺中市立文華高中輔導週報

111/12/09 發行

◎ 公告訊息

1. 【校系宣導】：各場次日期如表列，時間為 12:25-13:05，地點為 5 樓演講廳，報名名額有限，請同學把握機會、務必準時到場。

111/12/9(五)	111/12/12(一)
國立中興大學 動物科學系	國立政治大學 國際經營與貿易學系

2. 【東吳大學 - 學系 Open House】：協助高中生瞭解各系特色與學習環境，報名至 112/2/1 或額滿即止，歡迎有興趣的同學至輔導處首頁 - 最新消息查詢。
3. 【原住民專班】：各大學近期陸續公告原住民專班招生資訊，輔導處首頁 - 最新消息將不定期更新，請符合資格的高三同學上網查詢。

◎ 家庭教育文章

這些習慣讓生活變好！研究證實令人生更快樂的 15 種方法

在汲汲營營的人生中，人們似乎觸目所及都是被工作、生活壓抑的苦難，經濟、職場、學校和家庭的煩悶，更有如癌細胞不斷在浸蝕你我的情緒，你怨懟、不滿，無法想像那些每天面帶笑容的樂觀開朗、或是那成功背後的直率豁達。但心理學家研究證實，很多快樂不僅可以從生活中養成，「幸福是可以自己創造的！」，以下 15 種方法其實並不困難，而關鍵在於你如何轉念並培養習慣，也許在未來的日子裡，會更加豁然開朗。

1. 和喜愛的人住在一起

在親密關係中，彼此互相扶持和成長是十分浪漫的事，而若能生活在一起，更是從再單純不過的日常中增添滋味——縱使會有磨合、也可能必然發生爭執，但同心協力構築家庭的美滿，透過溝通理解對方，能締造許多意想不到的喜悅。

2. 寫下你要感激的事情

幸福和感恩是有正相關的，你可以考慮寫下「感恩日記」，或許是搭電梯時幫你按著開門鈕的陌生人、在通勤時願意讓位給你的乘客，多一些感恩的心不僅能從心底油然祝福，再黑暗的情緒，也會有光明點亮其中。

3. 養成吃早餐的習慣

很多人往往因為忙碌，早餐經常是被忽略的一餐，一直撐到中午才進食，但心理學家發現，「我們早上做的第一件事情，往往會為一天的情緒定下基調，當你願意吃頓豐盛的早餐，除了能提振精神，還能充滿行動力。」

4. 原諒別人

當然，這是一個艱難的過程，但如果你每天抱持的快樂情緒比怨恨更少，會讓自己更加開朗；心理學家建議，倘若真的很難放手，不妨想想「寬恕是給自己的禮物，而不是試圖原諒的人或事件，釋放怨恨能降低焦慮，也能改善健康狀況。」

5. 在需要時盡情難過或生氣

也許這聽起來有些衝突，但這確實非常重要，該哭的時候哭、該生氣的時候生氣，這能幫助我們成功地釋放憂傷——哭是一種治療，與其壓抑著情緒產生內傷，不如大力宣洩，其實一

切都會改變。

6. 拋下消極悲觀的想法

如果你的大腦總是重複散發一種悲哀與消極的想法，而且已妨礙快樂，請試著將它們拋諸腦後。心理學家說，你可以把負面的情緒寫在紙上，接著大力的撕毀摧揉並丟棄，或許看似有點荒謬，但實驗證實，這真的對情緒改善有很大的幫助。

7. 呼吸新鮮空氣

也許在教室/辦公室坐久了，室內緊繃的煩悶令人提不起勁，不妨到室外走走，新鮮的空氣能令人感到精力充沛；如果可以，在週末時親近大自然，憂鬱的情緒更能有所釋放。

8. 盡可能遠離社群軟體

心理學家發現，人們心中許多不滿和憂愁的情緒，極大部份是從社群軟體產生，也許是某一個人的發文、一段情緒的宣洩，或多或少都產生了讓自己更不快樂的感受──它雖然帶來了便捷，但也在無形中剝奪人與人間面對面的相處，研究發現，減緩一些在社群軟體上的時間，所有情緒都會更加適切自在。

9. 聆聽喜愛的音樂

音樂一直有觸動人心的作用，它能夠令人情緒平緩、安穩，進而達到慰藉，歌詞的啟發，往往也能在轉瞬間改變觀念。

10. 保持運動習慣

多項研究證實，運動有助於身心成長，它不僅帶來健康，也能刺激腦內啡的形成，提升情緒的溫暖，「關鍵在於要找到自己合適也喜歡的運動，你會愈來愈愛。」

11. 做伸展、瑜珈

生活中有太多緊繃的事情，久而久之也導致身軀的僵硬，伸展和瑜珈正是能放鬆肌肉的方法，而且容易上手，新手也能夠駕馭，這也是瑜珈課堂如此紓壓和快樂的緣故。

12. 學習什麼是重要的

如果你總是覺得生活太過繁雜、干涉太多令你無力，也許你應該想清楚每件事情的輕重緩急，才不會導致自己整天焦頭爛額，「你可以依循直覺，弄明白什麼是值得的，或者當你想到某些事情就煩燥時，盡可能換個心態去處理它。」

13. 維持足夠的睡眠

熬夜工作、上網、打電動、追劇，沒有足夠睡眠是現代人最常犯的壞習慣，根據研究，睡眠最充足的狀態是至少 7 至 9 小時，當睡不夠，隔日很容易精神不濟、無法集中注意力、降低免疫系統、導致情緒暴躁易怒，事情也不順利，人當然不會快樂。

14. 對某人好

向一個陌生人微笑、替在你後面進門的人拉一下把手、讓僅有買一點物品的購物者先排在你面前──這種種微不足道的小忙，其實能讓人際關係更佳和諧，這些自發性地友好行為，確實能讓自己感到快樂。

15. 對自己好

「自我接納」是幸福生活的關鍵，但這卻是人們很少練習的習慣，試著更喜歡自己，練習將消極、煩悶的負面思緒轉念、把質疑自我的聲音放到最低，其實你並不比任何人差，反而應該展現自信，學習為自己人生做主。

摘自：遠見雜誌-這些習慣讓生活變好！研究證實令人生更快樂的 15 種方法
https://www.gvm.com.tw/article/55576