快樂碼啡

輔導文粹–性平教育

人生沒有那麼嚴重，偶爾犯錯、原諒別人的錯誤，對方日子好過，你的心理也比較好過。快樂是非常主觀、抽象的感覺，有多少人在追求快樂時，把快樂抽象化，甚至於認為只有達到某一理想時，那時的心境、環境、情境的改變，得到的未必是你期許的快樂。

快樂必須來自於內心真正的感受，有時是因為你經過痛苦的歷練，在這樣的過程中，因誤解、諒解而了解，讓你能夠承擔更多面對痛苦的能耐。你必須具備幽默感，因為老天爺隨時都在開你玩笑，只有幽默感能讓你進可攻、退可守，讓你的路繼續走下去。

十多年前，我到花東部落，做雛妓救援輔導工作。原住民很可愛，問他你家住那裡？他回答：前面。前面二座山。他們健步如飛，我卻走到兩腿發抖，不禁後悔跑到這種地方，還要經過翻譯才知道他們在講什麼。但當我心裡想及：為什麼會有這樣的動機要來？到底做這件事情你的認知在哪裡？你的認知會讓你自覺到：你既然來做這件事情，你有什麼方向與行動力，來完成這次的決定。

心境一轉移才發現，真的是山上的星星特別亮，心情轉換讓你從悲觀到樂觀，從消極到積極，心境的轉換會讓自己追尋到某種快樂，這快樂是刻意去營造，心理建設的。大環境無法改變，但小環境你可以創造。

假如你要讓自己和別人快樂，你一定要了解自己及你所面對接觸的人，到底需要的快樂是什麼。一個快樂的人，一定是心胸開放的人。心胸擴大要靠自己，俗語說「有量才有福」，你的包容性越大，你就越有機會讓你的不愉快沈澱。

人生其實是一連串的不如意，如何去突破那些不如意，而心存那一點點的如意，讓如意老是跟你走，就得栽培自己擁有寬廣的胸懷。快樂是種分享。在分享中拿掉一部份自我中心，在自我肯定裡，將功勞歸於陪你一起走的人。認知到在我們的人生路上，每做一件事情都有人在幫我們的忙，當我們有成就時，一定要沈澱下來與他們分享心得。真正快樂的人，一定有自信有能力給自己快樂，懂得疼惜自己，不斷努力追求他的夢的人，但要告訴自己：過程要開心，生命是有價值的。

取自<http://www.dpes.tc.edu.tw/lib/candle/tu_52.htm>