

通往幸福心境的三大秘訣

幸福美滿的人生相信是很多人的夢想，但卻似世間難求。幸福從來不是得到或擁有什麼，而是一種主觀的狀態與感覺，可以透過心態、練習與環境的調息而感受得到。以下分享獲得幸福心境的三大秘訣：

一、捕捉快樂與美好的經驗

我們的心情與對環境的評價擁有着一致性，例如當我們心情不好時，對不如意的事情也會感到更煩躁。反之，當我們能夠多練習去欣賞身邊的人事物，心情也會隨之而轉好。無論是店員的微笑，美味的佳餚又或是乾爽晴朗的天氣，當我們越能享受並沉醉在這些生活的小確幸時，幸福的心境也會隨之而來。

二、實踐正向生活

即使再多的祝福來到一個人面前，也需要我們伸手去迎接才能真正來到身邊。我們可以透過積極行動來歡迎幸福的心境，例如嘗試在每天睡覺前回想三件感到愉快的小事情，又或是一個想特別感謝的人，再把想感謝的話告訴他/她。這些欣賞與感恩的練習，會慢慢轉變我們看待別人的態度，進而改善我們的人際關係。

三、不如意時重新轉念

相傳香港中文大學前校長沈祖堯書房有一塊牌匾，上方寫著「常想一二」，因為人生不如意事十常八九，因此我們更需練習常想那一二件好事情。在寫日記或聊天中提到不如意的事件時，想像十年後自己回想起這件事，會用怎樣的心態來看待？也許我們會察覺某些困擾原來只是小事一樁。當我們能夠在一個安全的距離重新評估對事件的想法和感受，往往負面的感覺會變得沒那麼激烈，而且還更容易看見其中正面的價值。

從辛苦的「辛」到幸福的「幸」從來只有一劃之差，透過合適的方法和生活的實踐，我們會更接近心中那片幸福的景象。

— 以上文章由婦聯心理治療中心提供

