

擁抱喜樂，華麗轉身

~ 蔡佩芬

曾被封為最美麗最傳奇女演員奧黛莉赫本，她外表清純優雅，人生卻走得相當坎坷。但是，她的生命因脆弱顯得更美麗，她曾說：「我堅信快樂的女孩最美，我堅信明天會更好！」女人的美麗不是表面的，應該是她的內在生命素質，是她的善良、她的愛心以及她的熱情！

赫本晚年擔任聯合國兒童基金會大使，帶著愛心、熱情，到世界各地關懷孤苦的孩子。也許我們無法像她一樣絕世美麗，但卻可以選擇活出如同她一樣的喜樂、自信、熱情！

➤ 人生快樂指數 U 型曲線

根據英國經濟學人雜誌 (The Economist) 2010 年 12 月 18 日刊出的一篇文章 “The U-Bend of Life”，青少年之後的快樂指數開始一路下滑，平均 46-50 歲時達到人生快樂的低谷。步入老年後，快樂程度又逐漸攀升，46-50 歲正值中年危機，經歷人生中最難熬的日子，此時工作壓力達到頂點，上有老、下有小。80 歲老人的快樂感受甚至超越 18 歲的青年。



➤ 世界公認的八大長壽習慣

長壽的生活習慣會讓我們活得更健康，包括：每天運動、每週吃 2 次魚、每週吃 3 次粗糧、每天喝足夠的水、每天 1 個雞蛋、飯吃八分飽、充足睡眠、保持心情愉快。

我們想長壽還是短命？其實在某種程度上是可以自己選擇的，「只要把心情調一調、生活方式改一改，你可能可以健康地多活 10 多年！」我們一般觀念中最重要的一運動，排名竟然墊底！最重要的是“好心情”，很多病是氣出來的，很多人是氣死的。最近天下雜誌也刊登了一篇文章“從日常養成不顯老的習慣”，講到人不顯老的秘訣，好情緒也是高居榜首。

➤ 如何將壞日子變成好時光？

你還記得上次度過「糟糕」的一天是什麼時候呢？應該不會太久之之前吧！也許你一大早起床就與配偶爭吵，又在出門的路上灑了咖啡。冒著傾盆大雨好不容易把孩子都送去上學，在公司要做一個重要簡報時，發覺你的手提電腦忘記帶出來。你下班後在雜貨店買東西，大老遠去推了一部購物推車，忙著去找食物，回頭一看，推車莫名地不見了，你只好再拿一台手推車，再次裝滿所需物品，但去收銀台結帳時，剛好排的那條隊伍出現最多問題，等候的時間是最長的。回到家發覺小孩生病了，老公又加班，讓你感到特別疲累和

緊張……。然而，即使看似糟糕的一天，也不要讓它擊敗你，把你的心情變得煩躁、易怒，一下子就從優雅的美女變成可憐的怨婦哦！



其實，人生還充滿著更糟糕的事，碰什麼衰什麼，公司倒閉、老公外遇、朋友離棄……。困難挑戰都是不請自來的，人生不如意事十常八九，糟糕的日子，更是容易發怒、倍感挫折，容易焦慮、擔憂……。當這些「糟糕」的事接踵而來的時候，你要如何安放你的負面情緒？怎麼樣能夠保持好心情呢？

➤ 女人一定要「看見」的事

1) 看見自己的價值

身為女人，無論是否單身，有無子女，你是獨特的、是尊貴的、是有價值的！媽媽好脾氣全家都福氣！好媽媽很容易習慣性地吃剩飯剩菜，水果最小最不熟的撿出來自己吃，久而久之，孩子都以為媽媽喜歡吃剩菜，喜歡吃小的酸的藍莓。

好媽媽也很容易容許自己累到、忙到像一塊「抹布」，每天擦擦擦、洗洗洗，哪裡需要就去擦乾淨，心情更是糟的髒髒臭臭，每天活在情緒化日子裡，連自己都不珍惜這塊想要丟掉的抹布，別人也很難喜歡你！

2) 看見自己的使命

當我們選擇進入婚姻、養育兒女、進入職場時，似乎就沒辦法再照顧自己的喜好，沒法再作自己了。上班工作忙，下班家務忙，還要顧到公婆、家人的感受，常常會有一種失落感！其實，我們要看到自己是一件精緻的精品，像紅寶石一樣的珍貴，看到我們的重要，當你身體病倒了，整個家就像刮大風下暴雨；你發大脾氣了，家就像在大地震一樣。當我們看重我們的責任和使命感，我們的生命才有價值。

3) 看見自己的優點

請問你知道你的獨特特質嗎？你的性格是屬於那一型的？有些外向，開朗踴躍；有些內向，安靜溫和；有些情感細膩，善體人意，較喜歡傾聽，較留心細節；有些喜歡溝通，看重關係……。每個人都有自己的強項和弱點，請好好發揮你的長處，接受你的短處。千萬不要「活在別人眼裡，死在別人嘴裡」，學習正確的評價自己，正確的面對別人的評價、批評，日子就可以過得安詳。

➤ 每天活出好心情

天底下只有三件事，人之所以有這麼多煩惱憂愁就是——(一)沒管好自己的事（保持好心情，該吃就吃，該睡就睡），(二)愛管別人的事（媳婦會不會做飯、孫子會不會唸書）(三)擔心老天爺的事（媳婦會不會生孫子、股票會不會上漲）。少煩惱、少生氣的秘訣就是：把自己的事做好，不要過問別人的事，老天爺的事他自己會管。那麼人生才會快樂、自在、沒煩惱。

人生沒人替你買單！請每天開開心心地過日子！每天想愉快的事，做愉快的事，能解決的事就不需要擔心，不能解決的事擔心也沒用！請歡歡喜喜的過生活！生活是用來享受的，不是用來生氣抱怨的，願喜樂常常的充滿我們，祝福你每天有個好心情！



作者：蔡佩芬(1972年畢業)，2002至今擔任《新麗人》網路雜誌總監，負責編輯出版以及在線輔導，幫助來自世界各地的求助網民脫離困境，找到人生意義和喜樂人生的秘訣；多年在美加以及亞洲地區擔任家庭特會專題講員。著有：《別急著說再見》、《給卓越的妳》。