

快樂， 就醬做

財團法人董氏基金會
JOHN TUNG FOUNDATION



北部辦公室：台北市松山區復興北路57號12樓之3
TEL：(02)2776-6133 FAX：(02)2751-3606、2752-2455
南部辦公室：高雄市新興區中山二路472號12樓之4
TEL：(07)281-4721~2 FAX：(07) 281-4720

目錄

- 心感冒了嗎？ 3
- 「鬱」到，怎麼辦？ 6
- 動出快樂 11
- 快樂練習曲 15
- 快樂的秘密 20

董氏基金會 心理衛生組 簡介

董氏基金會是一非營利的民間機構，成立於一九八四年，宗旨為增進國民身心健康，預防保健重於治療，致力於推動菸害防治、營養與衛生、心理衛生等工作。在心理衛生方面，一直進行初級預防的推動工作，民國八十五年，以情緒紓解、壓力調適為主題，三年中分別探索了快樂、怒氣表達等情緒系列活動，自八十八年九月起，更以憂鬱及憂鬱症為主題，進行系列研究、演講、各項比賽等活動，並拍攝正視憂鬱症公益影片及錄製廣播帶、製作各式宣導手冊、教案等。並於民國八十九年創立憂鬱症篩檢日，積極推動憂鬱症的預防宣導工作。

從民國九十年起，本會特別擬定與各相關心理衛生單位合作，建立完整的聯繫網絡，讓民眾在有心理衛生困擾時，能立即尋求適宜且需要的協助。

近年除持續原來的預防宣導系列，更朝向正向思考觀念的建立與促進著手，檢視自我情緒與壓力外，自民國九十八年起，推動運動紓壓系列活動，邀請各界領導者共同帶領響應與呼籲，也從中、小學著手，與各級學校及贊助企業單位合作，舉辦「樂動小將養成計畫」、「樂動少年養成計畫」，讓運動紓壓觀念從小紮根養成習慣。

藉由多元的宣導工作，達到預防的效果，從維護自己的心理健康，進而關懷他人、社會，尊重生命。若有任何心理健康的疑慮，歡迎您與董氏基金會（02-2776-6133#2）聯絡。

心感冒了嗎？

功課愈來愈差，我愈來愈提不起勁，心裡總覺得不管怎麼做都不會變好，我想要有朋友，可是心裡又有很多顧慮，因為害怕交的是壞朋友，所以上了高中已經半年，1個朋友也沒有，報告要分組做，只好自己做...我常常流眼淚，不知道什麼是前進的動力，有時看書看到無力時，常想這麼努力的活著到底是為了什麼？我覺得我做的都是錯，我時常迷失，不知什麼是正確的路...

董氏基金會網站「憂鬱症問題留言板」——小祐祐

課業讓青少年最憂鬱

董氏基金會於2010年5~6月針對「大台北地區國、高中學生的運動習慣與憂鬱情緒」進行調查，結果顯示：19.8%的青少年有明顯憂鬱情緒。若是以台北縣市98學年度學生人數統計資料，國、高中（職）學生人數約55萬人來換算，等於至少有10萬名的青少年有明顯憂鬱情緒，需尋求專業協助。另外，此份調查亦顯示，青少年的壓力來源依序為：「課業、考試成績不佳」最多，其次為「父母對自己的期待」，第三為「人際關係」。

我已經長期憂鬱一年多了，現在情況愈來愈嚴重...現在是暑假，有時候整天躺在床上什麼事都不想做、飯也吃不下，經常失眠。有上學的時候是還好，但是有時候會忽然很不想去學校，所以我經常曠課和請假。我曾經試圖跟父母講我的情形，但他們好像都聽不進去，所以現在有什麼事情幾乎都不敢跟父母講。朋友知道我的情形，勸我去看醫生，可是我不知道該怎麼跟父母提起...

董氏基金會網站「憂鬱症問題留言版」——廖廖

董氏基金會網站「憂鬱症問題留言版」
<http://www.jtf.org.tw/psyche/message/resolve.asp>



憂鬱 ≠ 憂鬱症

心情很 Blue 並不等於憂鬱症，簡單地說，憂鬱是一種不快樂的情緒，當下不快樂的情緒強度增大（從小小不滿加強成大大的憤怒）、時間延長（從三、五天成為持續兩星期以上）、發生頻率增加（一星期一次增加為每天一次）。

當出現上述症狀，就可懷疑是罹患憂鬱症的傾向。而憂鬱不只是一種感受，它是可以具體觀察到的，常見的憂鬱現象有：

情緒面

過去感興趣的事，現在都提不起勁，心情幾乎天天都很低落。

生理面

失眠或睡臥不起、吃不下或猛吃、短時間體重明顯變胖或變瘦。

行為面

說話或做事速度比以前緩慢或變得急躁、只想獨處、什麼事都不想做，出現自我傷害行為。

心理面

不容易集中注意力、失去自信、對未來絕望、甚至有自殺念頭或行為。

如果持續超過兩個星期出現情緒、生理、行為及心理的憂鬱現象，且影響到人際關係或課業學習，就可能得了憂鬱症，一定要尋求醫療專家的協助。如果以上四個方面的憂鬱現象在短期內逐漸好轉，就只是一時的憂鬱情緒，好像天氣並非常晴，是很正常的。

「鬱」到，怎麼辦？

研究指出，人遇到挫折，高達九成會用負面思考看待問題；正面思考者低於 10%。國內外都有研究證實，思想正面的人，身體較健康、較具幸福感，做事勇往直前，較能忍受、化解受挫。

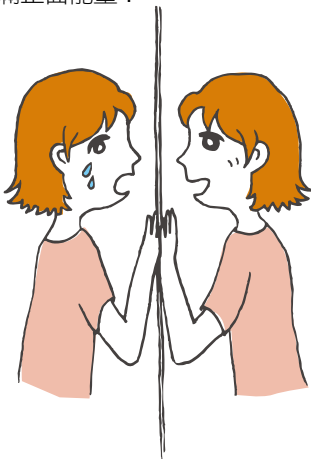
正面思考的能力可否藉由練習提升？遇到各式挑戰，如何在下一秒讓想法充滿正面能量？

隨時與自己對話

在某種情況下伴隨著某種感情，思考與意象會在瞬間浮上腦際，這種思考與自己的意志無關。試著想像一下出現悲傷心情之後的情況。那時，腦海裡必然會浮現某些事情，但是如果悲傷的心情過度強烈，那時的思考就不會被注意與感覺，就好像任何事情均沒有想過一樣；而思考如太自然地出現，有時也會發生不太注意的情況，這是因為習慣之後，就自然習以為常的緣故。

當情緒抑鬱時，會出現負面思考的傾向，再者，會以過去的體驗為基礎，以展望未來，此深藏危險性，因為以憂鬱情緒回顧過去時，回憶的多是不愉快的經驗。

認為「任何事都不能做」或相信「不能獲得任何快樂」的無力感出現，會阻礙做任何事的意願，進而逐漸喪失力氣，成為閉居家中，任何事情都不想做的情况。如此一來，令心中滿意的事情也消失無蹤，任由空虛感在心中擴大，隨即自信心也喪失，逐漸地不想行動，陷入惡性循環。



觀察內心與現實

因此，必要的是觀察現實狀況，以了解自己所創造出來的內心世界，符合現實世界的程度。究竟是自己沒有力氣，任何事都不能做呢？還是由於認為任何事均不能做，才使得力氣無法發揮呢？這時，可採取以下的自我對話。

1. 對於事情，最初是否曾經想過不可能有所改變而放棄？試著做看看，說不定出現某些改變也說不定。是否有想過其他的方法呢？
2. 在行動之前是否曾經做過預測呢？自己是否成為預言者呢？

在對自己的想法進行檢討時，必須注意的是，如果只是憑空想像，會出現完全著眼於負面，而不著眼好的一面。一旦進入自己的思考世界的話，即使一些行動已有成果，但是總是會忽視。如此一來，僅一味地著眼於負面的結果，心情難免出現鬱悶的情況。當遇此種情況時，和專家與朋友以及家人談話，可以扭轉想法，擴大視野。

問題解決技巧

當心情波動過大時，無法妥當的解決問題是常有之事。如果能夠把遭遇到的困難問題，順利地解決的話，將使自信心提高，心情也會變得愉快。很多不得不解決的問題，幾乎是日常生活中所遭遇到的一般問題，許多問題只要稍加注意就可以解決。因此，不要放棄，請將問題一項一項的解決。過程中，更不要慌張，不要衝動地行事。

例如，考完試後，考不好的沮喪感浮現心中，整天悶悶不樂、不想說話，課業壓力好重，該怎麼辦？

跟著問題解決技巧的實際步驟，找出一些好方法。

1

整理問題的所在

先知道沮喪感的來源是什麼？是沒有達到理想名次、班上排名落後、成績退步、哪幾科考不好。再想想看是不夠努力、方法不對還是能力問題而考不好。

2

把不得不解決的問題清楚呈現

找出造成壓力的原因，可以回答幾個問題：考不好會怎樣？擔心考不好會有什麼影響？其他科考得如何？考得比較好的時候自己是怎麼準備的？

3

盡可能地多考慮能夠解決各個問題的方法

列出各種解決的方法清單，也可請教老師、學長姊、同學的意見。

4

評估各方法的優點與缺點

5

選出最適合狀況的方法

刪去不可能實行的方法，想一想其餘的方法做得結果如何？

6

將方法轉移到實踐層面

找出最適合、最有效的方法，朝目標逐步實行。

7

進展順利的話，行動持續推展；不順利時，因應需要，恢復從步驟 1 開始至步驟 4 之任何一項，反覆同樣的步驟。

幫自己整理情緒

當否定自己、覺得「自己無用」、「都是我的錯」時，不妨先在這些肯定句後，加個問號，「自己是無用的嗎？」、「都是我的錯嗎？」從這些反思中給自己一個機會，重新檢視自己的感覺是虛擬的、被擴大的、或真實的，找出這種感覺的來由，並嘗試能否調整、改變或解決。

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系主任林家興提供五個方法，可以讓你幫助自己整理情緒。

一、學習分開事情與想法

上學、工作、與人說話…每天都發生在我們的生活中，其實這些「事情」並不會造成我們的困擾，困擾的來由都是因為「想法」。時常因為我們沒有將「事情」與「想法」分開，而讓「想法」左右了我們對「事情」的感覺，高興、不開心或生氣等。

平時我們可以ABC法則練習覺察什麼是「事情」、什麼是「想法」，當情緒來時，先從A看看事情發生的是什麼？再想想B對A的看法為何？最後，C自己心中的感受為何？

二、覺察想法

當我們的想法是正向時，心情會比較開心；當我們的念頭是負面時，情緒也會變得不高興或憤怒。因此，可以試著調整想法控制自己的情緒。

三、檢視說話的用詞

用詞也會影響心情，例如：我們應該如此、非如此不可、我一定要讓每個人都開心，這裡頭有很多的非理性用詞「應該」、「一定」，若平常常用這些語詞容易影響情緒變得不好。

四、每天為自己打氣

每天可以給自己加油打氣，可以默念地告訴自己，「我已經盡力了」、「可以再試試看」、「事情難免不順利，下次再努力」等，鼓勵自己、稱讚自己。

五、心情不好時，可做愉悅的事

心情不好的人常常是因為快樂的經驗太少，因此，情緒低落時，不妨讓自己做一些適當的且能讓心情好一點的事情，如：看漫畫、聽音樂、出去走走、喝一杯喜歡的飲料或是找人聊聊天等。

是障礙？亦或者是…

作者：鄭銘峰



眼前的高牆障礙，也許可以轉換成…

動出快樂

「書念了嗎？」、「作業寫了嗎？」、「吃飯了沒？」……這些問題每天都不斷向你拋出，或者是自己這樣問自己，但你有沒有問自己「你快樂嗎？」

現代人壓力大，快樂指數低落，根據人力銀行最新調查，15～24歲青少年自評快樂指數平均不及格，只有48分（1111人力銀行，2010）。若人長期處於壓力或不愉快環境，不但情緒低落、提不起勁，連帶也會影響旁人的心情，甚至影響人際關係；而且，壓力也會造成生理上的不舒適，例如肌肉緊繃痠痛、睡眠品質不好、內分泌不平衡等症狀。因此，如何紓壓和擺脫負面情緒成為現在人生活的重要課題。



運動紓壓成為新風尚

董氏基金會在2010年針對「大台北地區國、高中學生的運動習慣與憂鬱情緒」進行調查，結果顯示有固定運動習慣者，有明顯憂鬱情緒的比例低於沒有運動者；而情緒不好會去運動的學生（佔11.7%）當中，有72.6%的人覺得運動後心情有改善。不管是最簡單的跑步、騎腳踏車，或是游泳、有氧舞蹈，選擇自己有興趣的活動，不僅能讓自己紓解壓力也能培養生活興趣，空閒的時候游個泳、忙碌的時候散個步，自然而然的生活習慣，讓運動融入生活，也讓壓力遠離自己。

作家侯文詠受訪時曾分享，當他寫作寫到疲累時就會藉由跑步紓壓，甚至把跑步轉化成興味盎然的的生活習慣。王品集團董事長戴勝益每天固定走1萬步，改善身體狀況及穩定思緒。用心快樂社會企業執行長

趙士懿感到心情煩躁時，會透過游泳潛在水裡讓自己平靜下來。前衛生署長葉金川靠著爬山、慢跑保持健康、維持好心情；導演鈕承澤選擇騎單車來運動和紓壓。越來越多人有運動習慣，他們都認為，運動是很好的紓壓方式。簡單又不必花大錢的運動紓壓成為一種新風尚。

運動能增加生活趣味與啟動新體驗

運動除了能夠紓壓，也帶來身體健康、預防疾病與增加自信的好處等，同時能夠提升記憶力並改善失眠，與其精神渙散的唸書或者工作，不如站起來簡單的動一動，例如伸個「用力」的懶腰，或是在原地踏踏步，不僅能紓解疲勞同時也讓頭腦更清醒，偶爾還會帶來意想不到的靈感與體驗。

養成終身運動好習慣的美吾華懷特生技集團董事長李成家，經常和太太做體適能運動，他分享在運動後的感覺，「精神很舒服，頭腦更清楚，決策更正確，人看起來也年輕有活力。」李成家也會相約朋友一起運動，增加生活的樂趣。



運動時超喜歡「揪團」的標達國際汽車台灣分公司總裁黃齊力，樂於把運動的好處分享給他人，他曾請林義傑為公司的同仁設計在花蓮三天兩夜的「極限運動」，活動時所有人眼中激出的怒火，幾乎要把黃齊力給吞了，但結束後大家的感受卻是：「好痛快、好開心！一輩子沒做過這種事情，感覺超好的！」他們

一致贊成運動並不是一件制式或單調的活動，藉由自己喜歡的運動，也能培養生活中的趣味與歡樂。

要運動紓壓，避免選擇開放式運動

台灣體育大學體育研究所教授盧俊宏指出，運動能讓人暫時忘記不愉快，運動時身體會動員肌肉，使全身緊張，到一定程度之後大腦接著會命令全身放鬆，達到舒坦的效果。

台灣提倡運動「333」，每週3次、每次30分鐘，每分鐘心跳達130下的規律運動。但盧俊宏教授提醒，必須視身體狀況選擇運動型態，例如體能較好的人可選擇有氧舞蹈、拳擊等中強度運動；體力較差者可進行如瑜珈、散步、游泳等低強度運動，若覺得強度不夠只要補足「量」即可，例如把時間拉長為60分鐘，但別超過90分鐘，否則會產生過多自由基，反而會容易疲倦、免疫力下降，適得其反。



正確的進行運動都能帶來益處，但要藉由運動紓壓時，建議避免「開放式運動」，像籃球、網球等需要其他人一起參與的活動，因他人的參與可能帶來較多的干擾、自己較無法預測與控制可能發生的情況等；至於瑜珈、游泳、跑步等，則能夠完全由自己掌控，較適合用來紓壓。

運動不難，積少成多也有效

董氏基金會的調查中也指出80.8%的國高中生認為運動很重要，但除了體育課之外，仍有固定運動習慣者，僅有50.9%，顯示大多數的人都明白運動的重要性，但卻只有一半的人規律的運動。造成運動

時間不足的主因上，以「課業忙，沒時間」最多，佔39.5%。但運動其實很簡單，就算無法抽出建議的30分鐘長度，也可以累積零散的時間進行小活動，例如走路、爬樓梯、騎腳踏車或是伸展操等，「積少成多」也有不錯的成效。

藝人陳漢典在忙碌的工作中，也有固定的運動習慣，例如利用錄影的空檔動一動，有空時也會與朋友相約練舞，他說「其實每天要找兩個15分鐘來運動並不困難，很多時候，我根本就是趁錄影的空檔讓自己動一動，保持健康。」傑出專業經理人台灣汽車冷氣公司總經理游倫輔，工作閒暇最愛和同好、家人騎單車，更創組一單車隊，車隊中不乏上市公司總經理、工作範圍遍及兩岸三地的經理人，他表示：「只要妥善安排時間，在工作、家庭、運動三者間皆能找到平衡，而運動對前兩項甚至有促進之效。」

其實，運動並不枯燥也沒有想像中困難，只要有讓自己變健康、心情愉快信念，簡單的運動對於紓解壓力、提升身體機能都有很大的幫助。了解了運動的好處之後，找個時間動一動吧！

文章來源：大家健康雜誌～《腳步放緩，生命更堅韌》、《壓力大到喘不過氣？試試運動紓壓！》及《用跑步沉澱思緒 正向面對難關》



快樂練習曲 ♪♪～ 他們，不快樂！因為——

不再是資優生

小華在小學時，成績都維持在前三名，父母因此對他的充滿期待，升上國中，一開始是在普通班，成績表現依然亮眼，後來學校老師和父母鼓勵他考資優班，小華也順利考上到資優班上課。但在資優班競爭大、課業重，名次也變得較後面，讓他覺得很吃力，成績開始退步。父母親認為是他不夠努力而不斷地督促他用功，要他好好加油，不過小華的成績依然沒有起色。不久，因成績不佳被編回普通班，不能再上資優班課程讓他很受挫，普通班同學也因此取笑他，於是他悶悶不樂，也以自己身體不適為由不想上學……

陌生的校園

自我要求高，個性有點固執的小可。國一下時因搬家而轉學來到新學校，很多東西都需要重新熟悉，教科書版本也與以前不同，讓他的成績從原本的中上直落為班上倒數幾名。小可和同學也都不熟，一直沒交到朋友，他在新學校裡一點也不開心，走在校園內他覺得好陌生、好孤單……

就是對念書沒興趣

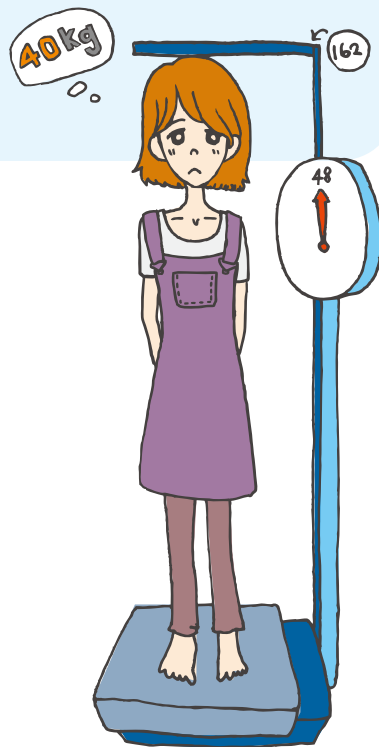
阿凱的個性較衝動，從小對念書沒興趣，成績表現不理想，小學時偶有一些小錯誤的狀況發生，但最後都能因老師的處理而小事化無。上了國中，因課業仍不佳，且上課時偶會和同學嬉鬧，故常常被老師罰寫，讓阿凱常常覺得功課寫不完，加上他認為讀書將來又用不到，也就放棄了課業。在阿凱心中他覺得老師特別針對他，因此他也不喜歡老師，常常罵老師。阿凱開始和一些課業一樣不好的同學在課堂上調皮搗蛋欺負老師，或是放學後到處胡鬧做狗皮倒灶的事，媽媽忙於工作，較少時間管教，阿凱的行為越來越偏差…

不屬於任何一個小團體

個性乖巧的茵茵，在班上時常常一人安安靜靜的在座位上做著自己的功課。班上同學分成二大派，而她不屬於任何一邊，同學們一直逼她表態要支持哪一團體，而她因為害怕也遲遲未決定，同學開始排擠她，甚至變本加厲的欺負她，把她的課本藏起來，在她的桌面上亂寫字捉弄她。她曾跟媽媽反應有同學欺負她，但未詳細說明狀況，所以媽媽只是告訴她不要理會那些同學。她雖然很害怕，但還是維持每日上學，一日復一日，她變得越來越退縮，常常自己一人躲起來哭泣…

總覺得自己不夠瘦

班上女同學都說著要減肥，且彼此會比較身材外貌，巧兒其實有著 162 公分、48 公斤的標準身材，但她卻一直覺得自己很胖，且怎樣都瘦不到她想要的體重低於 40 公斤，她逼自己禁食，爸媽要求她吃東西她會跟她們吵架，越逼她越不吃。因此，她爆瘦，生理期也受到影響，月經延遲不來、臉部變得蠟黃暗沉。減重不順利，又加上因巧兒和某一男同學很要好，觸怒了自己的好朋友，朋友在背後批評她、在其他男同學前面亂說話，說她愛漂亮、勾引男生等，使得巧兒被班上同學排擠…



如果是我， 可以怎麼做？

看了他們的故事，
是不是覺得有些情節
也曾發生在自己或身邊朋友身上？
當時的你或他是怎麼處理的？
如果再次遇到同樣的狀況時，
怎麼做會更好呢？

林口長庚醫院兒童心智科臨床心理師李筱蓉建議，首先我們可以對可能面臨的壓力來源有清楚與合理的認識，先預想可能發生的壓力有哪些？並據此對自己的狀況設定合理的期待與要求，不要求做超過自己可以做到的。如：搬家是很明顯的壓力源，每個人對此事都會有壓力，而我們可以先確定因搬家可能面臨的狀況有哪些，像是搬家後來到新學校，新環境和課業都需重新適應。

而當我們已知道預期將發生的壓力事件後，接著可思考為此要採取什麼因應方法或策略，並可以多設想各種處理方式，李筱蓉舉例說明，如像小可來到新學校和同學都不熟悉，但是對新同學而言小可本來就是外人，因此小可自己也須多和同學打招呼、開放機會讓同學認識他，繼而建立新人際關係；課業跟不上，可先思考哪些科目不好、可以如何調整，須改善讀書方法還是應調整自我期待，太高的自我要求會給自己不必要的壓力。

高雄市芯安諮商所諮商心理師沈志仁提醒青少年

朋友，遇到挑戰或難題時，要懂得適時停下來、向外求助。我們遭遇困難時，常常會認為壓力久了就不見了，或認為自己可以解決，甚至會覺得找別人問題會越大，而不願向他人說出自己的困擾。因此，學習了解自己可以處理的部分，以及當自己沒有辦法應對時如何說出來，是很重要的。像上述故事中的小華覺得和父母無法溝通、他們不瞭解自己，換個角度想，他們可能真的不清楚。若像小華自己一直不發聲，問題將不會有改善的機會，有溝通才有機會澄清，不妨練習表達自己的感受與想法。千萬不要埋頭苦幹，應用外部資源解決或溝通，才是聰明的方法。

此外，要多練習正向思考，多給自己一個機會。如小華的學業成績一次比一次差，父母的態度也越來越嚴厲，此時不妨試想父母對自己的高期待可能是因為過去自己的成績不錯，那麼何不也再給自己一次機會試試呢？沈志仁也說，假使覺得自己已盡力而為，那麼適當地對自己喊停，不要太鑽牛角尖以致讓事情災難化。

那麼在平時我們可以如何增加抗壓力呢？李筱蓉建議平時就要養成調適心情的方法與紓壓的習慣，如：運動、唱歌、聽音樂，或和合得來的朋友聊天等。沈志仁更強調在壓力形成之前，即可經營人際關係、培養運動紓壓的習慣，幫助自己隨時對付壓力。

成長是要從依賴轉變為獨立，這分離的過程並不容易，必定會感到痛苦與苦澀，不快樂並非就是不對，所有的事物都有好與不好，如此也才是一個整體。重要的是，遇到挫折或難題時，要知道自己可以做到什麼地步，在過程中盡力而為，並懂得適時停下來、向外求助。

快樂的秘密

葉雅馨／董氏基金會心理衛生組主任



「快樂」似乎是自古以來，人類眾多追求事物中最容易被提起的一項。我們在一封信函的結尾，總是祝福對方「健康快樂」，身體健康，也生活快樂。而快樂可依持續時間的長短或型態而有不同層次，例如：當我們享用一球冰淇淋，可能因為味道甜美，或自己對甜品的喜愛，感到心理滿足，產生快樂的感覺。但這樣的快樂只能持續一小段時間，因為另一個煩惱的出現而削減，特別是正在進行減肥計畫的男女，吃冰淇淋產生快樂的感覺，很快被滿滿的罪惡感所取代。相對地，達成一個自己追求很久的目標，像是花了四十年完成百岳攀登，雖然費時費力換取，但得來不易的快樂也會持續較久。

快樂常用不同型態的呈現，例如：打自內心的微笑、神采奕奕、開懷哈哈笑、喜極而泣……。不同的原因也形成了多元的快樂結果，許多研究已證實。最重要的是，透過持續地練習，可掌握擁有快樂。

一、壓力因應：每個人在生活中，都會遭遇及累積不同程度的壓力。壓力主要源自於以下兩種情況：當我們生活中存在一些追求的目標，無論是

財富的累積、名聲的提升等，卻又害怕自己無法得到或仍與目標距離遙遠時。另外當我們必須改變或捨棄原先習慣的行為或想法時，如身材太苗條的人需要調整食量來增胖，或是酗酒成癮後的戒除。而當生活中壓力事件接踵而至，集中在同一時間發生時，我們即需要依照事件的輕重緩急進行安排處理，避免因生活步調失控而讓壓力層層疊疊無法消解。

二、了解自己的情緒狀況：喜怒哀樂，人的心情變化多貌，快樂只是其中一項。能夠準確覺察及區辨自身情緒狀況時，才能掌握或管理它。例如，知道自己的憂鬱情緒感如此低落，問自己怎麼辦時，處理情緒困擾的機制得以運作，才能讓情緒回歸正常與快樂。

三、樂觀與面對問題的態度：同樣一句話：「任何困難都有辦法可以解決。」想法悲觀的人會覺得怎麼可能，並拒絕進行任何嘗試。而樂觀的人則相信，並在嘗試的過程慢慢體會或許無法立刻解決，但他仍相信是自己還沒找到方法而已。另選擇面對問題，才有機會了解問題的所在，進而解決問題。而非一味逃避，未解的難題成為心頭的重擔，讓自己陷入負向情緒的惡性循環裡。

四、幫助別人：不存目的去幫助他人，有時反而是另一種自我肯定的增強。此外，以自己的有餘

去填補旁人的不足，也是對於自己擁有豐富生命的一種提醒。時常體現生命的豐足，快樂也就不會少。

五、心存感恩：時常想到令人感動的事，或心中感謝的人。可以試試每個星期在一個固定時間，想想這星期你最想感謝的三件事或三個人，甚至寫封短箋信或 E-mail 告訴他。

六、不要停止夢想：許多的創意、行徑，將不可能變為可能，都是因為有夢想，產生期待的驅力，而有行動力。可想像一段假期、一趟想望的旅行，或想擁有一顆精緻寶石。夢想本身時常會成為追求標的，而在逐夢的過程中累積快樂。

七、問句後的空間：當生活遇上難題時，可在與自己的對話中，加上一個問號，給自己一些不同的想法。例如：做錯事時，常對自己說：「真是糟糕，完蛋了。」此時加上一個問號，變成：「真是糟糕，完蛋了嗎？」為自己帶來一點思考的轉寰空間，摺除既存的負面思考。

最後是養成習慣，許多行為看似容易，例如：作息正常、飲食均衡或是規律運動等，持之以恆使得成為自在生活的一項習慣。前述各點也是，無論是壓力調節、了解自身情緒及保持樂觀等，若能養成習慣時時提醒自己注意，自然就能維持良好的心理健康，快樂也會成為一項習慣，和你如影隨行。

董氏基金會心理衛生組官方網站
www.jtf.org.tw/psyche



心情頻道聊天室——專業線上諮詢



每週五晚上 8:00—9:30

專業醫師或心理師在網路上
與您直接互動、討論心中的疑惑囉！

發行單位／董氏基金會
發行人／謝孟雄
執行長／姚思遠

總編輯／葉雅馨
主編／李麗亭、戴怡君
編輯／謝秉廷、周聖偉、蕭惠玲、
王秋婷、藍聖翔、林瑞蓮

2011年5月出版
版權所有·翻印必究