



快樂的生活方式

文／身心內科臨床心理師 楊順興



如果你希望自己能夠快樂起來，維持一個容易快樂的生活方式是很重要的。雖然每個人喜愛的事物都不同，但我們還是可以看到，人們有著一些共同的需求。

如果你生活不快樂，你可以從這幾個層面改善起：

第一、維持基本的人際互動：

我們很少看到一個孤獨的人是快樂的，大部分的人都會喜歡他人的陪伴、關心，這種親密的人際關係會給人一種滿足感。所以，如果你的人際關係很貧乏，這問題很可能就是你不快樂的主因。你應該正視這個問題。

第二、找到生活的目標：

我們很少看到一個人漫無目的的生活，卻覺得自己是快樂的。就大部分人來說，有一個清晰的目標，不斷的朝向夢想前進，這是容易快樂的生活。

如果你缺乏生活的目標，你應該投入幾年的時間去思考這個問題。

第三、充足的休閒：

充足的休閒讓一個人感覺自己的生活多采多姿，壓力可以暫時中斷。休閒，不像處理人際關係或思考生活目標的問題那

麼難，它簡單就可以達成了。散散步、種種花、逗逗小狗...都會讓人感覺生活有趣味。

上述這三點，都是老生常談了。但是如果你看到某些憂鬱症的患者在過的生活，你會瞭解老生常談還是很有道理的。

有些人每天早上醒來就開始看電視，餓了就隨便吃一點東西，飽了就睡。精神好了一點以後，又繼續躺在床上看電視。直到夜晚來臨，内心滿滿都是懊悔、空虛的感受。但隔天，又過一樣的生活。

這群人會不快樂是必然的。這樣的生活即使是一個身心健康的人來過，不用一個禮拜，也會感到憂鬱的。

所以，如果你發現自己人際關係疏離、沒有生活目標、整天窩在家裡，你要警覺到，這樣的生活是典型的憂鬱生活，你一刻也不能久留。

試著做一點小改變，聯絡一下親人、朋友，即使是打個電話聊十分鐘也好。記得想一想未來的目標，別讓悲觀的想法阻礙你太久。也要記得出去走一走，即使只是在傍晚的時候出去散步半小時，那都會讓你感覺好很多。