

【身心靈健康】大學堂

養成好習慣~提升快樂指數

我們的大腦內建『快樂恆溫裝置』，會讓情緒保持在相對穩定的狀態，快樂指數的設定有 50%來自個人先天氣質、10%來自外在環境、最後 40%來自個體長期的情緒調節習慣，也是我們能夠著力的部分。

以下將與您分享四招簡單有效的快樂習慣，有意識地鍛鍊將幫助您提升快樂指數。



1. **聚焦感恩與知足**：比較心、擴張的慾望、害怕失去就是消滅快樂的頭號殺手，我們需要試著把內在鏡頭轉回來，看看自己已經擁有的部分，將自己所擁有的一切視為寶貴的恩典，對自己所擁有的一切感到滿足。



2. **停止無用的抱怨**：很多時候我們抱怨是因為能搏取別人的同仇敵愾與安慰，但當抱怨變成一種習慣，抱怨就會從真正值得不開心的事情蔓延到細瑣的生活中，我們需要停止耗費力氣抱怨生命太苦，轉而尋找自己可以有所作為的解答。改變抱怨的觀念和行為、轉向積極解決問題的方式。



3. **接受痛苦的禮物**：很多時候發生在我們身上的痛苦背後都隱藏著上天給我們的功課，如果我們能夠從痛苦中找出隱藏的禮物，就比較能夠面對痛苦，而不只是白白的讓痛苦折磨。



4. **創造愉悅的環境**：雖然外在環境所發生的事物對快樂指數只有10%的影響力，但我們還是能夠刻意的營造出愉悅的環境來提升自己的快樂指數，例如均衡健康飲食、曬太陽、運動、接觸正向的人事物、從事有樂趣的活動，平日的鍛鍊可以提升我們消化負向生活事件的能量。

習慣的養成並非一朝一夕，習慣的改變更是難上加難，需要強烈的決心與大量的練習，學輔中心的專業陣容充實又龐大，學期間還有夜間諮商，所以，別再猶豫，快來預約你專屬的快樂教練吧！