

# 栽種快樂

社會近年出現大小不同的事件，對各個家庭而言，總會為生活帶來不同程度的影響：生活上可能會添了一些麻煩，多了一份失去。家長與孩子的心境難免會感受到一點壓力，可能會發現自己較以前抱怨多了，情緒更容易波動，思緒容易專注於生活中不如意的事情，情緒容易變得煩躁。

## ◆ 如何活得快樂？

不過，好消息是我們每個人都可以選擇快樂。以下有兩個簡單的練習，誠邀家長與孩子一起在家中嘗試。

**第一個練習有關感恩：**每天細數三件讓自己心存感恩的事。你可以與孩子在晚上睡覺前回想當天的經歷，然後互相細數一天之中讓自己感到喜悅和感恩的事。這個感恩練習有兩部曲：

1. 說出當天**什麼事情**讓你覺得感恩，例如：今天的晚餐嘗到新菜式。
2. 說出事情發生**背後的原因**，例如：因為媽媽愛我們，努力讓晚餐變得精彩！

大腦的可塑性極高，我們可以透過持續的感恩練習，讓大腦學習主動探索生活中美好的點滴。研究指出，我們每天若能細數三件讓自己覺得感恩的事情，心裏的正面情緒會因此而增加，負面情緒減少之餘，更能夠有助改善睡眠。研究還發現練習感恩的效果，最快可以在開始練習一星期後變得顯著。

**第二個練習有關自我關懷：**大人小孩應該學習以對待身邊最好朋友的態度對待自己，特別是感受到壓力的時候，不忘做一些能讓自己輕鬆

起來的事情，對保持個人身心靈方面的健康尤其重要。懂得適切地關懷自己是一種積極的做法，能夠在感到挫敗失落的時候好好地安撫心靈，會令自己重新振作的動力變得更大。

自我關懷的其中一個方法，就是家長與孩子各自為自己編寫一個「愛錫自己」的活動清單。所謂「愛錫自己」的活動，就是那些在完成後可以增加自己能量與動力的事情。活動可以與興趣有關，又或者與放鬆休息有關。家長與孩子一起把這些活動安排在每天日程當中，並寫在日曆上面，確保每天自己能夠完成一至兩個「愛錫自己」的活動。最好把日曆放在家裏當眼處，有時刻提醒的作用，幫助建立每天關懷自己多一點的習慣。要記得，無論生活有多忙碌，關懷自己的部分絕不能夠妥協。

在生活中為自己栽種快樂，讓自己的心境保持正面，可以讓我們的思維更靈活、更遼闊、更有創意，亦能直接提升解難能力，長遠更能提升個人抗逆力。從今天起，我鼓勵家長與孩子每天感恩多一點，關懷自己多一點。無論順境或逆境，孩子與你都能夠選擇快樂。

