

這個世界需要笑

文／李偉文(作家、環保志工)

電影《真善美》裡有一首動聽的〈My Favorite Things〉歌詞是：

雨滴在玫瑰花上，鬍鬚在小貓嘴上，擦亮的銅壺，暖暖的羊毛手套，綁得緊緊的牛皮包裹，這些都是我喜歡的東西。

穿著白色禮服的女孩，繫著藍色緞帶，雪花飄到鼻子上、睫毛上，銀色的嚴冬融化成春天，這些都是我喜歡的東西。

狗會咬人，蜂會叮人，當我覺得難過時，只要想起我喜歡的東西，就不會覺得那麼糟糕了。

正如歌詞中所說的，快樂應該是有方法的，除了生活態度與自覺之外，在生活中還是要找到一些適用於讓我們自己排遣煩悶、紓解壓力的方法。

生活多笑笑，紓壓解悶真有效

據最新研究報告顯示，過去以為「獲得什麼才會快樂」這種心態是不對的，比如說「我若退休了，我就會快樂」、「我若中樂透，我就很快樂」、「我的孩子若考上好學校我就很快樂！」這種依賴外在因素的快樂，是不穩定且不長久的，真正的快樂是由內而發，是不因外在條件的達成與否，簡單講，就是自己決定自己要快樂，就可以快樂，這才是真快樂！

不過，這麼說還是太心靈或是太抽象了，有時候會像是告訴一個正苦於憂鬱的朋友說：「沒什麼好煩惱的，快樂一點吧！」不僅於事無補，反而會令人更挫折。

這也難怪「愛笑瑜珈」這種方便且具體可行的方法能夠迅速流行的原因吧！這種源自於印度醫生卡塔利亞所提倡的方法，主張模仿一個人大笑的樣子放大聲去笑，不管是真心的笑或強顏歡笑、虛偽的笑都沒有關

係，你只要笑得很大聲，很誇張，笑得夠長、夠久就行。

就這樣會引人側目的怪異行徑，居然如星火燎原般擴展，現在全世界有一萬六千個愛笑俱樂部，台灣也有三十個，一群人聚在一起為大笑而大笑，可見得全世界的人是多麼渴求快樂。

灌溉生命熱情，養成快樂好習慣

以科學原理來分析，大笑時會用力吐氣，深呼吸，血液的含氧量會增加，大笑時牽動的肌肉運動也會使大腦分泌腦內啡，這是一種快樂的賀爾蒙，能夠讓人心情放鬆而愉悅，無形中也會減輕我們在日常生活中累積的壓力。

記得國中或高中課本有一篇梁啟超的文章，提到興趣或娛樂有三樣要注意的事，第一樣是追求快樂，不能有不快樂的後果，比如賭博的過程很刺激快樂，但會導致不快樂甚至悲慘的後果，然後好像他也提到，最好興趣本身也能有所進步，附帶享受到知性的愉快。

我則認為，任何嗜好、興趣，都必須及



生涯導航 親職講座

早培養(甚至交朋友也是)，一路養成習慣，到年紀大了，才能依舊保持濃厚的熱情與對生命的信心。

所以，撥一點時間，做做自己有興趣的事，找一個空檔，學學讓人開心的新事物，把舊日嗜好重新撿起來溫習一番。

總是覺得，任何一種樂趣，任何快樂之道，其實都是一種習慣，它需要時間去陶冶，也需要熱情去灌溉。今天不做，明天也許就不會執著地投入了。絕對不是等到有錢了，等到成功了，等到退休有閒了，自然可以手到擒來。是的，如林語堂所說：「如果我們願意，這人生是儘夠我們享受了。」

希望別人快樂，自己也得到快樂

有一年婦女節當天早上，到某個公務員訓練中心對百多位初任公務員的朋友演講，看到為數眾多的婦女朋友，除了隨俗的道了聲婦女節快樂之外，這場景突然讓我有感而發，婦女的快樂真的是非常重要。

因為女生快樂了，男生才會快樂！

男生女生都快樂了，孩子也就會快樂！

小孩子快樂了，全家自然也都快樂了！

家庭快樂了，社區社會也會和諧。

社區社會和諧了，國家自然也就祥和了！

國家祥和了，就不會想對外爭戰，世界自然就和平了！

不要以為這是隨口亂掰，牽扯太遠了，大家都知道一個微笑會牽動另外一個微笑，如此等比級數影響下去，往往細微的事就有可能造成大大的不同！這可是攸關世界和平的頭等大事。因此，為了世界，就從取悅婦女開始吧！當你希望別人快樂，自己也會得到快樂，快樂就在其中。



時間：106年4月7日(五) 晚上7:00-9:00

講題：**找到每個孩子的成功——
未來升學與職場變革因應之道**

講師：蔡淇華 (台中惠文高中教師兼圖書館主任)

地點：新北市明志國中 (三重區中正北路107號)

時間：106年5月23日(二) 晚上7:00-9:00

講題：**做蛋糕好？還是讀書好？
——如何引導中學生看見未來方向**

講師：謝淑美Carol (大穎／奧林文化總編輯)

地點：新北市新泰國中 (新莊區新泰路359號)

免費活動，自由入座

品德與教養 親職講座

時間：106年4月20日(四) 晚上7:00-9:00

講題：**比成績更重要的事**

講師：李偉文 (親職教養作家；牙醫師)

地點：新北市重慶國中 (板橋區國慶路221號)

時間：106年4月27日(四) 晚上7:00-9:00

講題：**由內而外談品德——公德與家庭教育**

講師：蔡穎卿 (親職教養作家)

地點：新北市龍埔國小 (三峽區大學路6號)

時間：106年5月12日(五)晚上7:00-9:00

講題：**教出情緒健康的孩子**

講師：許皓宜 (台北藝術大學通識教育中心副教授)

地點：新北市樹林國小 (樹林區育英街176號)

時間：106年5月25日(四)晚上7:00-9:00

講題：**讀懂孩子的心，聽見幸福**

講師：米媽 (親職作家)

地點：新北市自強國中 (中和區莒光路191號)

主辦/洽詢：泰山文化基金會02-25017722

新北市教育局02-29603456#2688

免費講座，自由入場。公務人員每場可認證2小時終身學習時數