

其實我可以很快樂

洛小喬



Chapter 1

你的人生態度，
決定你的幸福指數



真正以自己想要的方式過日子，只要自己滿意就好，因為人生終究需要自己去體驗。

我的前同事T是個生活非常節儉的人，整個夏天裡，我只看她穿過兩件衣服，每天午餐只吃泡麵，一頂六十元的帽子都捨不得給自己買，但她對她的小孩卻很大方，給小孩穿的衣服都是名牌，吃的都是空運進口的日本水果，給小孩上最貴的興趣班。對T來說小孩快樂勝過自己的一切，但如果一個人連自己都顧不好，又憑甚麼給別人創造快樂。

我有佩戴飾品的習慣，有一次她問我：「你那些飾品看起來不便宜吧，你怎麼會捨得給自己買？你不覺得買這些很浪費嗎？」

價值觀這種東西很主觀，就像有的人喜歡把錢灑在出國旅遊上，有的人喜歡購買名牌精品，有的人喜歡享受美食，以上種種都是能為我們帶來快樂，只是每個人的想法定義不一樣，那憑甚麼認為別人是在浪費呢。

這世上沒有人有義務讓你快樂，只要是在能力範圍以內，給自己享受更好的生活品質有何不妥？如果連自己都不好好對待自己，那麼辛苦生活還有甚麼意義。

楊絳先生說：「一個女人最重要的能力，不是你自己打扮得多麼漂亮，也不是你賺錢有多麼厲害，而是無論發生任何事情，你都有快樂起來的能力。」

當你擁有這種能力的時候，不管處於多麼糟糕的環境，哪怕生活只剩下一地雞毛，你也能以積極樂觀的心態去面對。一個人快樂與否，取決於自身內在的心態，而不是物質的擁有。

另一位朋友C，他幾乎把每月薪水的九成都存進銀行，然後每天過著省吃儉用的日子。每當C看到身邊有朋友去吃豪華大餐或出國旅遊時，他

總是以一副陰陽怪氣的口吻調侃道：「真好，又可以出去玩啦！我沒有這種命，還得存錢呢！」

我問C存錢的目的是為何，他回答是爲了給自己老了以後買保健品的，我問這個問題時，他才三十歲。

其實，大部分影響我們快樂的，不是現實而是心態，從心理學的認知行爲治療來說，我們不要把注意力留在無法改變的過去和無法控制的未來，要專注於現在，把重心放在目前的生活上，努力把每一天過好。很多時候，我們的不快樂是因爲沒有找到能讓自己快樂的根源，只要找到自己渴望的目標，然後努力去實踐，就能輕鬆感到滿足和愉悅。

快樂，從寵愛自己開始。

平日生活裡，我每天都會給自己安排一個小確幸，吃上一塊美味的蛋

糕，或者看一部喜歡的電影，在日復一日的枯燥生活中，這樣的小確幸能爲我補充奮鬥的養分。我也喜歡定期跟家人朋友相約到漂亮的餐廳喝下午茶，在舒適的環境和愉悅的氛圍底下與好友暢談一番，會定期給自己買些精緻小禮物，也會給自己來個說走就走的小旅行，然後充滿期待地計劃著行程，用各種方法讓自己開心。

愛自己是生活中最好的療癒，當你學會如何寵愛自己，快樂其實可以很簡單，人生中最重要的事情，莫過於讓自己快樂和滿足。

不必將就

生活可以平淡，但是不能將就。

我很喜歡電視劇《三十而已》中的一段經典台詞：「三十歲之前看數量，三十歲之後看質量，儀式感是沒有放棄自己最好的證明。」

善待自己，是一項提升生活品質的能力，取決於一個人對經營生活的態度，既要有面對好事的心態，也要有解決壞事的能力，不管生活再艱難，都能依靠自己努力以赴，一定能擁有一個不必將就的人生。我更願意把生活過成想要的樣子，在漫長的人生旅途中，不致於被消磨殆盡、也不必將就過日子。

寵愛自己，善待自己，把生活的每一個細節變得精緻，讓每一個瞬間

都過得充滿驚喜。

有一位朋友H，一向對生活很是將就，甚至可以用沒有任何要求來形容。一般人買衣服都會先考慮款式和舒適度，但H卻覺得衣服能穿就好，不需要考慮是否適合自己，吃飯只要能果腹就好，味道和營養不重要。其他生活用品也是如此，一個十二坪的客飯廳，只用一顆八瓦的小燈泡照明，當我問他為何生活總是如此將就，他只回覆了一句：「懶得思考。」

其實，追求更好的生活品質並不代表奢侈和虛榮，是對生活細節的一種要求，是寵愛自己的一種表現，而不是得過且過地度過每一天。把目光放遠一些，不要只執著於眼前的付出，不將就、不草率、不隨便，才是對生活最美好的尊重。

態度，取決於心態。

對生活有適度的要求，也是一種取悅自己，讓自己快樂的方式，你有權利選擇更好的生活品質。人的一生中跟自己相處的時間最多，所以，不要只執著於當下的付出，從而放棄了體悟快樂的機會，要好好寵愛自己，善待自己，不要勉強做任何會讓自己不快樂的事情。

懂得享受生活的人，從來不會與別人比較，而是在自己條件範圍內，呈現出最好的精神面貌。平日的生活中，我會給自己買可愛漂亮的小蛋糕，也會添置喜歡舒適的衣服，在能力範圍內讓自己過更精緻的生活。

感情世界裡也不必將就。

朋友K對於他的擇偶條件有著一份莫名的執著，首先，女生一定要長髮及腰，要熱愛音樂，懂得彈鋼琴，喜歡穿著長洋裝和高跟鞋，以上條件缺一不可。

暫且先不評論K的觀點，在感情世界裡，不將就是尊重愛情的表現，不會勉強湊合一個不合適的人過日子。也許兩情相悅聽起來有點俗套，但是不將就的愛情，一定是彼此志趣性格相投，互相把對方放在中心位置，互相陪伴、互相扶持、互相成長。有些人寧願勉強自己、將就湊合，也不願意另找他人，這樣只會讓自己一直活在痛苦的折磨中。

很多人總習慣委屈自己，將就地過生活，讓自己的生活越來越不如意，讓自己在生活中越來越煎熬。這樣的將就一旦習慣了，也就意謂著只能擁有勉強的人生。

十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 · 十 ·

寵愛自己，善待自己，不必將就，

這世上，只有自己才能陪伴自己到最後。