

論幸福

人格特質有的是與生俱來，有的受家庭影響，也可由音樂薰陶。

有一項統計，O型和A型血型的人進行五千公尺賽跑，在中途，O型的心想：「好棒喔！」

我已經跑三千公尺了。」A型的心想：「唉！還有兩千公尺。」

其實，正面思考的模式，是可以慢慢培養。

我時常在孩子用晚餐時，說笑話給他們聽，不但用餐氣氛良好，又可胃口大增、幫助發育，當然菜色也要常變化，才能事半功倍。當孩子不小心弄翻湯汁，我不會責備他們，小時教他們如何處理善後，以後就會自己整理了。

有一次，孩子正在吃飯，我端了一大碗的湯，卻在餐桌上翻倒了（平時我做事都很細心），此時，我對孩子說：「今天很難得，媽媽把湯弄倒，如果買彩券一定中大獎。」他們聽了都很高興，紛紛起來幫忙整理。

我在「心靈雞湯」這本書，看到一則故事：有個媽媽，有天在公司，很不如意；剛好那天，兒子在學校也很不愉快，這位單親媽媽就對孩子說：「為了慶祝今天的壞心情，我們去麥當勞。」我想，這樣的母親教導出來的孩子，必定相當樂觀。

我在幾次重大手術之後，都能平安回家，我就跟朋友開玩笑說：「因為我在人間的功課還沒做完，上帝不讓我去天上報到。」

在去年手術後，我行動不便，喪失許多機能，許多親友都為我難過，我告訴他們：我的生病經驗豐富，這樣會更有愛心，以後才能去幫助別人。

有一次，孩子在抱怨，為什麼要下雨。我說：「下雨了，外面的樹可以免費洗澡，我們也不會熱，省下很多電費。」後來就不再聽到孩子埋怨下雨了。若能養成幽默的性格，不但能改變命運，也能讓身邊的人快樂，亦能增進人際關係，何樂不為呢？

送給你！因為你是我的好友！

雖然鬧鐘響時我會懊惱，會拉棉被蓋住頭。但我要感謝上蒼，因為我能聽得到。有好多人耳聾。

雖然我還是閉著眼睛，厭惡清晨的陽光！ 但我要感謝上蒼，因為我能看到。有好多人眼瞎。雖然我賴床不想起身！ 但我感謝上蒼我有能力站起來，有好多人需終生睡在床上。

雖然這一天剛開始就一塌糊塗，襪子找不到，稀飯溢得到處都是，小孩又吵又鬧，每個人火氣都很大。感謝上蒼，我有一個家。孤寂的人到處都是。

雖然我們的餐桌從來沒有像雜誌的圖片那樣絢麗，早餐也是拼拼湊湊。但是我感謝上蒼賜給我們食物。飢餓的人是那麼多。

雖然我的工作枯燥乏味，常常千篇一律。我還是要感謝上蒼。我有工作機會。失業的人好多好多。

雖然我常抱怨、感嘆命運不好。感謝上蒼賜給了我生命。

不知道這篇短文對你有什麼影響。

我看完之後，曾閉上眼睛好好的思索了一會兒。我想到在同一個辦公室裡，薪水一樣的同事，為什麼有的人比較快樂，充滿活力？為什麼經濟狀況近似的家庭夫妻恩愛，親子關係良好，小孩的笑容完全不同，幸福指數的差異會這麼大？

卡內基有卅條方法幫助人克服憂慮、壓力，其中一條就是一盤算一下你的福氣。不幸的是我們常盤算自己不如意之處。我也突然想到這些年來接觸到的公司，無論是中小企業或大集團，包括新興的高科技公司，印象裡，凡是企業文化中帶有感恩與分享的公司，氣氛常較好，遇到挫折、低潮常能站起來。在困難來臨的時候，反而能從中找到機會看到希望。要想活更有意義的生命，需要常常與好朋友分享。