

快樂人生

6A 余森浣(26/11/2009)

校長、各位老師、各位同學：

早晨，我是本年度的德育及公民大使，6A 班的余森浣。

於今年度，設有每月的德育及公民教育主題，而十一、十二月的主題就是健康生活。今天我的講題是「快樂人生」，現在讓我跟大家分享我對「快樂人生」的看法。

可能大家都會有一個疑問，到底快樂有沒有什麼定義？事實上是沒有的，也可以說在每一個人心中都有自己的定義，主要是取決於自己的生活態度，即如何看待快樂，如何才獲得滿足。

現今很多人都因為生活上遇上困難、挫折而輕言要放棄，特別是現在的年青人。他們有不少都因為不想面對一些人生的磨難或短暫的困境而選擇逃避。但當我們遇上這些困難時，其實有否想過一切都可以成為過去？一切都有雨過天晴的一天？人的成長，絕對離不開這些磨難和困境，這些都是助我們成長的重要一環，好讓我們變得更堅強，更有能力去豐富自己的人生，取得更大的成功。可是我們往往在這些困難前卻步，那我們又怎會有機會回頭看我們走過的一切、享受成功的快樂與成果呢？中國有一句諺語：「玉不琢，不成器。」，意思其實是：美玉未經過雕琢也只是頑石罷了。我們何不嘗試樂觀地看待每件事，嘗試從不同角度看一看事情，或許會發現到當中帶給你的道理和意義呢。能夠學懂跨過困難，將一切視之為挑戰和考驗，積極面對，相信離快樂人生觀亦邁進了一大步。

正正因為生命上總會遇上不同的考驗、挫折和失敗，因而進入逆境，失落、沮喪、悲傷、痛苦和不幸的感覺就會籠罩著你，但當經過了最難過的時候，你會發覺，原來一切一切都可以過去，由時間去沖淡，有時候有些事情並不是想像中

那麼壞的，只是在那一刻我們不懂得如何解開鬱結罷了。在這種時候，我們可以嘗試以不同方法發洩情緒，例如放聲大哭，把不快的情緒宣洩；找可信的人傾訴，抒發鬱結；也可以利用做運動去宣洩，將悲傷化為動力，亦可讓自己的腦袋清醒一下。只要懂得了如何正確地宣洩不快，重新振作，把握好自己的態度，那麼把握快樂就會變得不困難了。我們應知道怎樣面對困難、怎樣捱過負面情緒，接受人生總有喜有悲，有幸有不幸，了解生命的現實，更應了解現實是不會遷就你的。與其將逆境看成可怕至極的事而去逃避，倒不如勇敢面對，將之視為一個磨練學習的機會，學會怎樣化危為機才先算是上策吧。

其實快樂人生還有一樣因素絕不可缺，就是要活得有目標。沒有目標的人總會對前途或未來感到迷惘，反之，若有目標的人，對自己人生的掌握和前景都會較有計劃。在我們人生路上，訂立目標的過程可能會有許多困惑，但當我們成功達到自己的目標，那種快樂和成就感相信會更加實在。能夠活得有目標，才可以積極進取地生活，現今很多年青人都不懂得為自己提前定下目標，盡早想一想如何走自己的人生，那又怎能清楚地向著前途和未來進發呢？所以我們要有快樂的人生，便要更要懂得活得有目標。

總括來說，第一、我們應該積極地、正面地看待每件事，學懂跨過困難，將一切視之為挑戰和考驗。第二、以適當方法渲洩自己不快的情緒，同時勇敢面對。第三，我們應為自己的前途盡早定下一個目標，好讓我們能清楚地為人生而出發。那麼，當我們跨過困難後，快樂就在前面等待我們。

我今天的分享到此為止，謝謝！