



文 ■ 黄匡宁

教你如何更快乐



如何与亲友同事保持愉快的关系？

- 坦诚的沟通。
- 愉快的定位。
- 自我感觉愉快。
- 做个好听众。
- 想想如何付出。付出以后自然会有所收获。
- 允许他人做他们想做的事情。

快乐也可以学习吗？通过学习，能够变得更快乐吗？

澳洲快乐达人 Shelley Sykes 以幸福专家 (happiness guru) 自居，以快乐为主题开办公开讲座并出版论著，不久前还专程来新，与本地教育工作者分享快乐心得。

快乐达人 Shelley Sykes，全职工作就是教你如何更快乐。其中包括撰写相关题材的励志书籍，以及为各地企业和机构开办快乐工作坊。

最近一次来到新加坡，是为了出席教育部为教育工作者主办的常年研讨会，讲题是“Catch the Happiness Bug”，与参与的5000名教师分享如何保持健康愉快的身心。与此同时，Shelley也在FedEx的赞助下，从澳洲运来5000本作品“The Happiness Bug”，免费分发给在场听众。

幸福人生与乐观性格，不是与生俱来的。实际上，Shelley的一生并非一帆风顺，她曾因脊椎与脑髓膜炎濒临死亡，怀孕期间发生车祸而生下残疾孩子，丈夫因此而离开

她，单独抚养孩子期间又因为投资错误而失去所有储蓄……她说：“是的，面对重重的打击依然保持开朗的心境，专注于生命中的对的方向，而不是沉溺于出错的部分。”

她把抚养残疾孩子的故事写成第一本书“Callum's Cure”，获得创新思维专家Dr Edward de Bono的赏识，称她为“Happiness Guru”。身边的朋友也开始叫她“Miss Happy”，使她意识到自己的这项专长，从而继续写了几本幸福相关书籍，并开始受邀主持讲座与工作坊，开班授课。

让自己愉快的事情，也有助于创造快乐。

“例如，聆听我最喜欢的愉快音乐，经常都会使我进入快乐状态。脸上挂着微笑的时候，怎样都不会感到忧郁，这是一个事实。挺起胸膛对自己微笑，心情马上就不一样。”

掌握快乐技巧

调整心态、追求幸福，需要长年累月来实现。一个下午或者短短几天的工作坊，能够达到多大的效益？

Shelley指出，关键在于能否掌握新的“思考技巧”。她说：“想法改变了，面对同样的情况，你会懂得把注意力放在什么地方，专注于令你愉快并有助提高能量的部分。如果每天都想着生命中的阴暗面，就连happiness guru也会变得忧郁。”

Shelley强调，幸福是可以选择的。无论面对什么样的境遇，都可以保持快乐。

她说：“关键不在于身边发生了什么事情，而在于我们如何去对待发生的事情。生命在于追求幸福，让自己快乐。一旦你感觉快乐，自然会涌现良好的能量，同时也影响身边的人与环境。奇迹每天都在发生。选择快乐，你就能够获得快乐。”

调整积极心态

快乐的心情、乐观的心境，真的可以学会吗？如何做到？

Shelley的回答很肯定：“很简单，做有趣的事情，让自己开心的事情。这牵涉到对自己和对自我生命的重新评估。想法会随着信念改变。例如，如果你相信钱很难赚，它真的就很难；如果你认为金钱来得容易，它就变得很容易。我们的想法会成为事实。即使是在逆境中，也会发生一些令人兴奋愉快的事情。人们都拥有同等机会，是你的想法影响了你的行为和执行能力。”

Shelley在书中列出一些成功的真实例子，告诉你如何采取主动，争取和实现幸福。此外，进行一些

Are they for reel or real?

Win! A pair of movie passes

Zap to decide

饮食 小资讯

Meritus Mandarin 岁末晚会配套

文 / 黄匡宁

虽然还只是10月，对于企业界来说，岁末的脚步已经近了。

文华酒店 (Meritus Mandarin) 推出岁末促销配套，欢迎企业界租用场地，举行year end party或佳节庆祝会，配套价格由每桌\$520++起。

文华酒店位于乌节路正中央，酒店位置绝佳，可说是主办各种活动的首选地点。酒店拥有4,4040平方米的会议与活动空间，承办会议与活动的收费由每人每天\$30++起。

预订：6831 6082/83

电邮：banqtsales.tms@meritus-hotels.com



Lust, Caution opens in cinemas on Oct 4 (Rated: NC16)

For a one-time free application download, sms "zap" and send to 73300 through your mobile phone. Visit www.zapcode.com.sg for detailed instructions.