

# 活出快樂的生命

黃敬文

如果我們想使精力旺盛，並使生命更有意義，必須培養某些態度及行動的技巧。



## 確信你的身體無恙

當你感覺精疲力竭時，最聰明的辦法是找個你能信任的醫生，做個徹底的身體檢查。有的人即使已經經過權威大夫的詳細檢查，確定身體情況良好，仍堅持他身體的某部位有問題，大多是由於精神或情緒方面的因素而產生，極少是因為身體的疾病所引起。除了身體因素導致你缺乏精力外，你應該藉著創造事業或是保持對生活的熱忱來解決問題。

## 不要忽視身體的健康

適當的食物，充足的睡眠，相當的運動、呼吸等，對於維持健康身體，及發揮工作效率非常重要。尤其是呼吸，許多人藉著深呼吸運

動，來改進他們的身體健康狀況，殷苗戴維（Indna Devi）在她的《永遠年輕永遠健康》一書上寫著：「空氣對我們的血液而言，是最重要的營養劑，它能餵飽我們的細胞、組織、腺體及器官。我們的皮膚、骨骼、牙齒、頭髮及指甲的狀況，都受血液的決定。一切身體的活動（由消化到創造性思考）都受氧氣的供給來決定。然而我們對呼吸一點也不關心，從未對它真正注意過。你們中間有多少想到在早晨做幾個深呼吸呢？你們可曾想到這件事比吃早餐更重要嗎？食物能否充分的供給營養，處理工作全由氧氣擔任。」作者還舉了幾個簡單的呼吸運動，例如其一「立正，把雙手向上伸直，做個深深的吸氣，屏住呼吸，搖動雙手像風車般擺動，然後放下雙手，張開口，用力呼氣。」許多書都強調呼吸的深度及其重要性。呼吸運動應慢慢進行，起初如果嘗試太多次則頭會暈，這是正常的現象。但運動的持續性，比花在運動的時間更重要。記住「呼吸就是生命，不呼吸就會死亡」，如此持續行之，就會改進身體健康狀況。

### 有計劃性的生活是活力的來源

計劃能使活動完成而且不致緊張。有計劃的日子，有計劃的工作，能使生活有目標。無論你的目標是什麼，活動都是朝向目的；缺乏目標時，活動會受到挫折並且被擾亂。每一部分計劃的成功，會帶來成就感，並激起熱忱去做下一步。這種漸進的、滿足的活動是少不了計劃的。為何煩躁的人無法得到快樂？原因在於他們沒有確定的目標，

從一個目標換到另一個目標，從一件事換到另一件事，一味地想找件事打發時間，卻未曾實實在在計劃去做一件事。

### 具有樂觀的心理



無望、悲觀使生活的態度趨向壞的一面。預期失敗、怨天尤人，這種想法耗費精力，使生活全無樂趣；然而積極的、創造性的、樂觀的想法，卻能激發精力以達成功。這並不意味那些人無需努力就可成功，而是他們有成功的想法，並預見成功，因此產生旺盛的精力，幫助他們去行動，終於達到目的。打從心眼裡看見我們所要的，是使我們朝向成功的一大步。但除了心理預見外，某些行動，某些表徵性（戲劇性）的想像，也能加速朝向成功。那麼一個人如何發展這種表徵性的想像幫助自己解決問題？譬如，某人一直逃避一件事，然而這件事卻常小擊他，使他沮喪，每當他想到這件事時，他立刻關起房門，站在屋裡，集中思想於自由情感上，然後走出門，同時對自己說：「我正

走向自由，這道路已為我打通，路上毫無攔阻，我是自由的。」如此反覆地練習，這種打擊、沮喪的心情就會消失。另外有一個人，不想把事業上的憂慮帶到家庭生活中，每當他要離開辦公室時，撕下那天的日曆，撕成碎片丟到廢紙筒內，彷彿他這樣做，就丟掉一天的工作及憂慮。這種舉動能幫助一個人激發心理活力，增添生活情趣。因此我們想成功，必須採取行動，則我們將產生精力，熱心去實現它。

### 練習鬆弛自己



隨著生活節奏的緊湊，我們的周圍充滿噪音，還有教育、工業、職業、社會生活等競爭的壓力。傑克生博士（Dr. Edmund Jackson）在他的《你必須鬆弛》一書中談到：「所謂的肌肉鬆弛是指肌肉完全不收縮，不活動，對伸張沒有阻抗。當肌肉完全鬆弛時，神經完全不活動。就生理而言，身體任何部位的神經想要使之不緊張是很難的，若能做到這點，你就是完全鬆弛了。」

若可能的話，最理想的是一天有數次幾分鐘的小睡，或平躺於地

板上，或坐在椅子上做肌肉鬆弛，從腳趾往上到下顎、嘴部、眼部及額頭。這種過程首先是身體上所有肌肉都鬆弛時，嘗試想像自己正飄浮在雲上，想些愉快的、平和的事，幾分鐘後，你將會感覺到與以前大不相同。若白天有事不可能做，盡可能在晚上挪出時間練習肌肉鬆弛。這將是奇妙的解除憂慮的過程，但最重要的是它將使你察覺你的潛在精力來源，從那裡你可以掘取精力。我們不必要感覺疲倦與無能為力，身體與心理的鬆弛，配合行動與樂觀態度，能使我們品嚐到生活樂趣，並感覺精力充沛，我們不應忽視自己所擁有的這些財產。