



第四篇：打造快樂的大腦

主題經文

你們要思想一切真實、可敬、公義、純潔、可愛、有好名聲、有美德和值得讚許的事情。你們從我身上學習、領受、看到和聽到的，都要付諸實踐。這樣，賜平安的上帝就必與你們同在。

——腓立比書 4:8-9 (當代譯本)

重點摘要

當我們建立了足夠多的快樂思維堡壘，這些思維就能開始主導我們的生活。人生經歷多半都是好壞參半。但問題是，我們的常態是什麼？

我認識一個人，她看待生活的方式與我大相逕庭，這個差距讓我想透過研究她這個人來揭開其中奧祕。面對生命的變化、轉折和挑戰，她都以不可思議的喜樂態度面對，彷彿人生就是一場充滿樂趣的冒險。別誤會，她也是凡人：也會感到疲倦、也會遭受拒絕、也會像我們一樣經歷失敗；然而，她那充滿喜樂和冒險精神的態度，總會再次出現。換句話說，喜樂是她的常態。

為了讓喜樂成為常態，我們可以練習為每一次小小的進步歡慶。我正在慢慢建立一種「肌肉記憶」——能自動慶祝自己一點一滴的進步，而不是追求完美，這使我的情緒健康大有改善。

另一種建立喜樂常態的方法，是建構一種信念系統——認為好事發生在你身上，是因為你值得擁有它們，並且相信美好比邪惡或糟糕的情況更為長久。

快樂的性格可以透過刻意的思考和專注來培養。就好像去健身房鍛鍊特定的肌肉一樣。本書旨在開發新的神經迴路(肌肉)，以增加喜樂和平安的可能性。重新對準正面的情緒，就從練習慶賀開始。

討論題

- 請分享你的情緒常態（例如：積極樂觀、沉重沮喪）。這個常態是如何形成的？
- 你最近有在「努力」什麼事嗎？想想看，這週的你比上一週進步了什麼？當你嘗試為自己的「小進步」慶祝時，這對你的情緒和動力產生了什麼不同的影響？
- 你認為還能採取哪些具體的、日常的練習或習慣，來有意識地提升自己的快樂感和正向情緒？請分享一個你願意嘗試的練習。

一起禱告

邀請上帝介入你鍛鍊喜樂肌肉的過程，不聚焦在做得完美，而是專注在自己的進步！