

插畫家 Lisa Swerling用20幅插圖說明「幸福」其實很簡單！可以想想生活中是不是也有類似的事情發生呢？看了之後你會發現：其實幸福並不難，就在身邊只是我們是否有去感受罷了。

HAPPINESS IS



...having friends who are idiots.

HAP7000
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

擁有一群智障朋友

HAPPINESS IS



...not giving a \$#! what people think of you.

HAP7000
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

不在意別人的看法

HAPPINESS IS

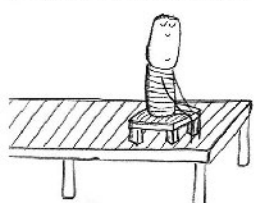


...sharing good news with someone even though they're thousands of miles away.

HAP7047
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

即使再遙遠，也要把好消息告訴他

HAPPINESS IS

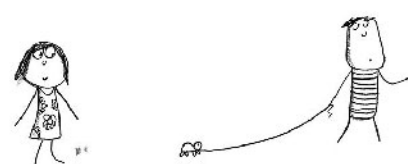


...sitting still and feeling the air on your skin.

HAP7002
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

坐著感受徐風從肌膚上吹過

HAPPINESS IS



...having a cute pet.

HAP7005
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

養一隻可愛的寵物

HAPPINESS IS



...getting a gift that you really love.

HAP7023
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

收到一件喜歡的禮物

HAPPINESS IS

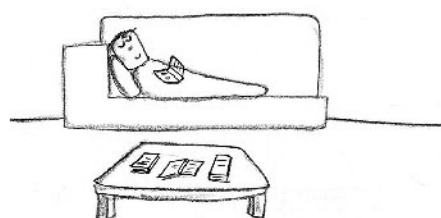


...doing what you love.

HAP7214
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

做自己喜歡做的事

HAPPINESS IS



...falling asleep on the sofa with a great book.

HAP7050
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

在沙發上閱讀時睡著

HAPPINESS IS



...when you leave your phone at home and then realize that you can actually survive without it.

HAP6884
instagram.com/the.official.happiness-is
facebook.com/its.thehappyday
(c) lasttenson.com 2015

當沒帶手機出門時，你了解到沒有它還是能平安渡過。



更多圖片可掃QR code觀看

文章取自：A Day Magazine幸福是... 藝術家用20幅插圖說明「幸福」其實很簡單！
<http://www.adaymag.com/2016/02/20/illustrates-what-happiness-is.html>

108年05月

發行單位 | 國立華南高商 輔導室
總編輯 | 簡嘉盈、許雅凱、劉嘉玲

國立華南高商 優質化經費印製



華園心境

我們與幸福的距離

幸福快樂練起來



聯合國為了追求幸福這個「基本人生目標」，在2012年將3月20日定為「國際幸福日」，肯定幸福和福祉事關全球百姓，需要在公共政策中體現，因此專設一天以幸福冠名，為追求幸福吶喊。

耶魯大學心理學教授勞瑞·桑托斯 (Laurie Santos) 告訴BBC，科學研究表明，快樂和幸福不是天生的，需要付出努力，有意識地去爭取。缺乏這個能力的人，快樂臨門也未必有感應。

桑托斯整理了五個練習，幫助學生們提高感受快樂的能力。當然，師傅領進門，修行在各人。開心、快樂、幸福與否，更主要的還在於自己。

練習一：列一個感恩清單 為期一週每天晚上入睡前寫下自己這一天裏有哪些值得感恩的人或事。桑托斯教授發現，經常這麼做的學生比其他人更快樂，幸福感更強。

練習二：增加高質量的睡眠時間 這個簡單的任務其實很困難。目標：每晚保證8小時睡眠，堅持一週。睡眠充足可以減少抑鬱的機率，令人心態更積極。

練習三：打坐冥思 每天10分鐘，堅持一週。打坐冥思和其他助人集中精力的活動可以提高幸福感，令人感到更快樂。

練習四：花更多時間跟親友在一起 有科研數據證明，跟家人和朋友在一起度過「優質時間」，令人愉悅、快樂，感到更加幸福。

練習五：減少網絡社交，增加實際聯絡 對社交媒體帶來的虛假快樂、幸福感保持警惕，不要被它蒙蔽、主宰。桑托斯說，最新研究顯示，最熱衷於使用Instagram的人幸福感通常低於其他人。

文章摘自：BBC.COM 2018. 3. 21 快樂是能力幸福有秘訣 反正不可一味追求
https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-43472422?fbclid=IwAR14hMA8PYxDbdXc4IsYUZk14Iwj7RwisZRY_YKvZCfl0gxvMk4vy7ZEGI