

## 開學好心情

導師能引導同學以好心情來迎接新學期的到來，運用正向能量來調整自我情緒，讓同學充滿元氣地向前邁進。

### 好心情的秘訣

當我們心情好的時候，做事情會特別有元氣，也較容易達成自己期待的目標。而且，心情愉悅的時候，我們眼睛所見的人、事、物都順眼，耳朵聽到的聲音都悅耳，嘴裡吃到的東西都美味，彷彿一切皆能心想事成。反之，若我們心情不好的時候，除了會感到沮喪、洩氣外，可能還會凡事提不起勁且缺乏自信心，彷彿自己是個一事無成的失敗者。心情的好壞，原來對我們的日常行為表現有關鍵性的影響。

心情，也可以說是一種情緒，然而，什麼是情緒呢？一般而言，情緒(emotion)是我們接受到外在的刺激後，所引發出的感覺、心理、生理上的反應。開學了，若同學能維持正向積極的情緒，將更能有勇氣地面對新的挑戰，而好的心情也會對於開學新事物的學習有所助益；反之，負向消極的情緒可能會阻礙同學的學習，讓原應多彩多姿的大學生活受到影響。因此，甫開學之際，導師若能協助同學了解如何培養好心情，將能使同學元氣充沛、精神飽滿地迎接接下來的精彩大學生活。

茲將維持好心情的方法，提供如下：

#### 一、心理層面：

##### 1. 調整認知，轉換角度：

我們常會發現，同樣一件事物，不同的人卻會產生不同的看法。下雨了，有人大聲埋怨：「煩死了，下雨很麻煩，又要穿雨衣了。」但也有人說：「下雨了，好浪漫喔！我們要不要撐傘去雨中漫步呢？」大太陽的時候，有些人會很欣喜地換上比基尼，來個日光浴；但也有人一邊抱怨，一邊把自己包得緊緊的，深怕晒到陽光。換句話說，若同學能調整自己的認知，轉換自己看待事物的角度，用積極正向的眼光面對一切，就能把自己的頻率調到快樂的境地。

##### 2. 靜心冥想：

同學在開學忙碌之餘，能試著為自己留下一小段的空檔時間，就算只有 30 秒也 OK。同學能運用這短短的 30 秒，靜靜地坐在椅子上，把眼睛輕輕閉上，全身放鬆，慢慢地呼吸，想像自己把負面情緒排出體外，然後，把正面能量吸進體內。同學若能重覆多做幾次，睜開眼後，會覺得全身的能量都提昇，精神也會變好喔！

## 二、生活層面：

### 1. 食的方面：

#### (1) 吃出好心情：

選對的食物，就能吃出好心情，然而，什麼是對的食物呢？健康飲食，例如：綠色蔬菜、天然水果、低糖的健康甜品等，這些食物都能讓人維持健康好心情。

#### (2) 均衡營養不挑食：

同學需要多注重營養的均衡，這是非常重要的事。國健署「每日飲食指南」建議的營養類別，包括六類：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品以及堅果種子等。同學能檢視一下，自己每日是否有攝取均衡的營養呢？千萬不能偏食或挑食，才能讓自己更加健康有活力。

### 2. 衣的方面：

#### (1) 整齊清潔的打扮：

人的心情很容易隨著外表的打扮而改變，同學可以回想一下，當自己的狀態不好，例如：小感冒生病或心情不好的時候，可能就會懶懶的，精神散漫，甚至也不想打扮自己。然而，如果我們可以反向操作，每日起床後，把自己打理好，儀容的整齊與清潔是必要的。同學能將自己打扮得漂亮/帥氣，會讓自己外在和內在都更有精神。

#### (2) 昂首闊步的姿態：

良好的穿著可以影響一個人的心情。同學若能搭配抬頭挺胸的姿勢，將能使自己更充滿信心。行走時，昂首闊步，會使心情感到開闊，充滿正向能量喔！

### 3. 住的方面：

#### (1) 清潔與整理房間：

同學剛結束可能有點散漫的暑假生活，想要快速收心，最好的方法就是把自己的房間重新整理，好好地大掃除。同學能藉由整理房間，沈澱和梳理自己的思緒。當房間整潔明亮，一切物品井然有序，將能使自己感覺份外清爽，心情也會隨之好起來喔！

#### (2) 保持規律有秩序的生活習慣：

在漫長的暑假生活裡，同學們的生活作息可能已經打亂了。然而，早睡早起，永遠是維持健康好心情的不二法門，趁著開學之際，同學趕緊把自己的生活步調調回來，規律的生活，才能把自己的身心維持在最佳狀態。

### 4. 行動方面：

#### (1) 深呼吸：

每天早晨醒來，同學不妨深呼吸 5 次，讓自己的體內充滿氧氣、充滿活力。同學若遇到新的挑戰，或覺自己能力恐怕無法達成期望時，也可以深呼吸，讓自己的心情平穩下來，然後做出正向的回應，幫助自己向更好的自己靠近。

#### (2) 保持微笑：

微笑是國際通用的語言，微笑能使自己帶來好心情，也能為他人帶來好情緒。微笑就像照鏡子一樣，自己做了什麼，鏡子中就會反射出我們的所做所為。我們對著鏡子笑，鏡中的人也會對著我們笑，笑，會傳達一種快樂的訊息，讓自己所處的氛圍跟著改變喔！

#### (3) 愛的擁抱：

擁抱可以使人感受到對方的溫度，溫度的提昇也會加速心情的好轉，因此，擁抱愛你/妳的人，或擁抱你/妳愛的人，可以產生快樂的好心情。

#### (4) 感恩有禮貌：

同學能常說「請、謝謝、對不起」，讓自己的周圍成為一個有禮的友善環境，同時，同學也能學習時時感恩，一個充滿感恩的人，會記住他人對自己的好，這樣的人也較能將自己的心情維持在一個愉悅的狀態喔！

### 5. 育樂方面：

### (1) 維持運動好習慣：

運動能使人心情愉悅，運動流汗會使人有一種暢快舒服的感覺。運動時，我們的大腦創造出腦內啡（endorphin），腦內啡是最天然無害的興奮劑，它可以讓我們的情緒維持正向、愉悅的感受。同學若能維持每天運動的良好習慣，即使是在靜宜大學美麗的綠色校園中散步也可以，這樣不僅能使身體健康，還能讓自己的心情充滿熱情與活力。

### (2) 培養自己的興趣：

興趣就是做自己喜歡做的事，培養自己的興趣，例如：聽音樂、唱歌、看電影……等等，同學學會做自己有興趣做的事，便會使自己的心情感到喜悅而滿足。

### (3) 陽光好出走：

有些時候，天氣也會影響一個人的心情，好天氣會使人心情跟著晴朗，壞天氣會使人心情沮喪。所以，趁著陽光露臉的時候，同學能在正午以外的時段，多晒點太陽，吸收陽光的正能量，如此能使自己心情快樂起來。

### (4) 接近大自然：

在自然環境中，欣賞壯闊的美景，聆聽大自然的蟲鳴鳥叫、流水瀑布等，會使人心曠神怡，心情也跟著開朗起來。若同學沒有時間多接近大自然，看看相關的照片或影片，以及聽大自然心靈音樂等，都可以沈靜心情，讓情緒更加舒緩喔！

## 三、其他層面：

### 1. 找樂觀的朋友聊聊：

喜悅、快樂的情緒可以感染人心，焦慮、沮喪的情緒也會影響周遭的氛圍。同學不妨試著多結交開朗樂觀的朋友，讓自己接收到更多的正向能量，維持在好心情的狀態。即使偶爾感到心情低落，找充滿正向的朋友聊一聊，轉換看事情的角度，就能讓壞情緒一掃而空，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，就是這個道理喔！

### 2. 看勵智的書或影片：

藉由書/影片中的故事，能讓同學發現自己所擁有的一切，也能讓同學

從書/影片裡主角受挫後成功再站起來的經驗，得到更大的激勵，讓自己更有勇氣面對新挑戰。

### 3. 多做好事：

莫因善小而不為，行善，不只能使對方感受到世界的美好，還能讓自己的心情變好，何樂而不為呢？

## 結語

在「快樂是可以練習的」(The Happiness Equation: Want Nothing + Do Anything = Have Everything)一書中，作者 Neil Pasricha 提到：人生是由百分之十的事件與百分之九十面對事件的態度所加總而成。因此，我們選擇了何種態度、造就何種情緒，就會決定我們要過什麼樣的人生。導師能協助同學找到維持好心情的方法，且能幫助同學有正向看待事情的態度，讓同學以快樂的心情迎接開學，創造有朝氣又充滿活力的大學生活。