

## ~ 情緒大不同 ~

姓名：

### 歸零的快樂

(改編節錄自《練習不快樂?!：不快樂是一種本能，快樂是一種選擇》)

你能想像剛拿到新手機時，那份雀躍不已和對它百般呵護的感覺嗎？每天擦得亮晶晶，還小心裝上保護殼，生怕它出現那麼一點刮痕。可是半年後，這支曾經意義非凡的手機，好像悄悄變成生活中「理所當然」的一部分，你甚至開始想換新的一支。

心理學家把這種「快樂慢慢淡化」的現象，稱為「享樂適應」。當我們一直擁有同樣的好東西，習慣之後，愉悅感就會慢慢變淡。就像每天吃巧克力的人，漸漸覺得它沒那麼好吃；反而是七天沒吃的人，再次品嚐時會覺得特別香甜。

所以，想要保持快樂，最重要的關鍵是「暫時放下」。有時候與我們珍愛的物品保持距離一段時間，之後再相遇的快樂反而會更強烈。我把這個做法稱為「自發性的歸零」——阻止自己的快樂「習慣化」，重新感受生活中點點滴滴的美好。

你喜歡玩手機嗎？試著一天不滑滑看！你喜歡看影片嗎？讓自己明天再看下一集。就像電視節目中的廣告，雖然我們閱聽的體驗被中斷多少會讓人覺得煩躁，但這短暫的「離別」其實讓我們更期待接下來的劇情。

有時候，暫時停一下、忍耐一下，反而能讓快樂更深、更久。所以，學會「歸零」吧！學會對習慣的快樂說：「我們先休息一下。」下次再與你的珍愛相遇時，你會發現那份最初悸動感覺，又回來了。



圖片來源：Canva 範本

---

1. 你身邊有什麼事物曾經讓你很開心，後來卻變得「理所當然」了？(10 字以上)

---

2. 請你為自己安排一個「歸零日」。你想暫時放下什麼？你會怎麼做？(20 字以上)

---

---

如果沒有悲傷加以平衡，「快樂」這個字就失去意義—瑞士心理學家榮格

The word "happiness" will lose its meaning if it were not balanced by sadness. - by Carl Gustav Jung