羅工輔導通訊

**樂活健康創造價值**



 「＋、－、×、÷」活出快樂方程式  ～資料來源：網路文章

我們都能因為「＋、－、×、÷」，變得更成功，更快樂，更幸福。 什麼是加、減、乘、除？

＋，就是增加個人的優點:第一要培養積極、正面的人生態度。

 然後勇於行動。透過學習為自己創造更多的可能。多溝通多表達來建立好的人際溝通。

 對於身邊的人常懷抱感恩的心。經常真誠的關心他人。透過經營戀愛與婚姻，營造幸福的家庭。

 培養興趣。擁有信仰。增加伙伴，為自己的團隊找到對的人才，並留住對的人才。

－，就是減少缺點:

 透過自覺，戒掉不好的習慣。不批評、不責備、不抱怨，來改變與他人的關係。

 透過好的時間管理來減少忙碌。處理壓力，解除憂慮。精簡不適任的員工。

 寬恕和原諒來釋放自己獲得內心的平安與喜樂。

×，就是藉著讚美，讓夥伴發揮力量:

 肯定、感激、讚美，來激發最大的潛能。

 透過充分的授權，讓我們把事情做的更多更快但是品質更好。

 創新加上執行力，就會出現跳躍性的成就。

÷，就是分享:

 分享榮耀，來凝聚團隊向心力。分享快樂，讓自己獲得更大的快樂。。

 讓他人為你分憂。分享的最高境界 - 施捨。

 將自己的理念與團隊成員分享，作願景領導。



對抗煩惱的開利方程式～資料來源：網路文章

 開利先生是冷氣界卓越的工程師，後來創立世界知名的開利冷氣公司。「當我年輕時，在紐約水牛城一家公司工作。我分派到的一項任務，是到密蘇里州水晶市的玻璃工廠去架設一具空氣清淨裝置；結果機器出錯，完全無法符合我們所提出的保證。我驚慌莫名，那一陣子我煩得睡不著覺。」

最後，我找出一種處理問題的方法，而不再煩惱。這個方法實在棒極了，三十幾年來，我一直應用此法對抗憂慮。它非常簡單，任何人都可以用，它包括三個步驟：

 第一步：我先無畏地分析整個情勢，並找出這個挫折所能帶來最壞的狀況是什麼。我總不會因此入獄或遭槍決，這一點是確定的。當然我可能因此丟掉飯碗，也可能公司收回機器而損失投資的二萬元美金。

 第二步：考慮過可能發生的最壞狀況後，我想辦法接受它。我告訴自己：這個挫敗會壞了我的記錄，也可能讓找丟掉工作，不過即使如此，我也很容易找到別的工作。情形還可能更壞，至於我老闆，他們會發現我們正在試驗一種新的方法，如果這個試驗得花二萬美金，他們也承受得了。他們可以算成研究費用，因為它是一種實驗。一旦看出了最壞的狀況並接受它，立即產生了非常重要的結果：我馬上

放鬆了自己，並感受到平靜。

 第三步：後來我就能平靜地想辦法，從我已接受的最壞狀況中謀求改進。現在我試圖找出方法去減

九十年三月三十日創刊

一百零六年十月 出刊

發 行 人：校長 張以方

指導：羅東高工輔導工作委員會

執行編輯：羅東高工輔導室

輕可能造成的二萬元損失。我做了一些測試，最後發現只要再花五千元加裝一個設備，這個問題即可迎刃而解。不但沒有損失二萬元，而且省了一萬五千元。

 因此，如果你有煩惱，試著應用開利的魔術方程式：

* ***問自己：「可能發生的最壞狀況是什麼？」***
* ***準備接受最壞的情況。***
* ***設法改善最壞的情況。***



快樂嗎啡 ～資料來源：網路文章

 人生沒有那麼嚴重，偶爾犯錯、原諒別人的錯誤，對方日子好過，你的心理也比較好過。快樂是非常主觀、抽象的感覺，有多少人在追求快樂時，把快樂抽象化，甚至於認為只有達到某一理想時，那時的心境、環境、情境的改變，得到的未必是你期許的快樂。

快樂必須來自於內心真正的感受，有時是因為你經過痛苦的歷練，在這樣的過程中，因誤解、諒解而了解，讓你能夠承擔更多面對痛若的能耐。你必須具備幽默感，因為老天爺隨時都在開你玩笑，只有幽默感能讓你進可攻、退可守，讓你的路繼續走下去。

 十多年前，我到花東部落，做雛妓救援輔導工作。原住民很可愛，問他你家住那裡？他回答：前面。前面二座山。他們健步如飛，我卻走到兩腿發抖，不禁後悔跑到這種地方，還要經過翻譯才知道他們在講什麼。但當我心裡想及：為什麼會有這樣的動機要來？到底做這件事情你的認知在哪裡？你的認知會讓你自覺到：你既然來做這件事情，你有什麼方向與行動力，來完成這次的決定。

心境一轉移才發現，真的是山上的星星特別亮，心情轉換讓你從悲觀到樂觀，從消極到積極，心境的轉換會讓自己追尋到某種快樂，這快樂是刻意去營造，心理建設的。大環境無法改變，但小環境你可以創造。

 假如你要讓自己和別人快樂，你一定要了解自己及你所面對接觸的人，到底需要的快樂是什麼。一個快樂的人，一定是心胸開放的人。心胸擴大要靠自己，俗語說「有量才有福」，你的包容性越大，你就越有機會讓你的不愉快沈澱。

人生其實是一連串的不如意，如何去突破那些不如意，而心存那一點點的如意，讓如意老是跟你走，就得栽培自己擁有寬廣的胸懷。快樂是種分享。在分享中拿掉一部份自我中心，在自我肯定裡，將功勞歸於陪你一起走的人。認知到在我們的人生路上，每做一件事情都有人在幫我們的忙，當我們有成就時，一定要沈澱下來與他們分享心得。

一真正快樂的人，一定有自信有能力給自己快樂，懂得疼惜自己，不斷努力追求他的夢的人，但要告訴自己：過程要開心，生命是有價值的。