

快乐法

2006年01月21日

报纸看到一则闲闻，说英国专家研究「快乐科学」，提出十个「令你快乐一点」的方法，读后觉得一无是处：

一、「跟伴侣独处」：每周抽一小时跟伴侣独处，不受干扰地静静聊天。

我说恋爱中的男女，一小时怎么够？分分秒秒都想黏在一起。到了冷淡期，分分秒秒都不要独处。不过，你的伴侣是不会放过你的。

二、「做忘我运动」：找出最令自己投入，达到忘我的活动。

我说年轻时的忘我运动，最好是做爱；老了，还那么忘我，心脏病一定突发。

三、「勿追求完美」：世事没有十全十美，坚持完美只会令自己不快乐。

我说年轻时不追求完美，怎么对得起自己？年纪大了，不必你教，也知道没完美这回事。

四、「戒孤芳自赏」：应勇于跟人打开话匣子。

我说这是天性问题。有些女人，你叫她们闭咀，是做不到的。

五、「多体能活动」：参加业余话剧团也行，吸尘也行，让身体活动即可。

我说这又是天性，懒惰的，交给菲律宾助理；勤力的，只想制造小生命。

六、「扮笑也有益」：即使扮笑，也会令人变得心情愉快。

扮笑？我们还不是专家？天天扮笑。

七、「做自己好友」：退去内心负面的消极，道出逆境要自我安慰。

我说还是抗忧郁的药物比较有效。

八、「常奖励自己」：甚至云雨一番都可以。

云雨一番？那要看是什么对象。

九、「每天都大笑」。

唉，要笑得出才行呀。

十、「助人最开心。」

至少，这一点我是同意的。