

HP / January 14, 2012 10:53PM

[快樂課程教減壓 史大生歡迎](#)

史丹福的研究生尼克·英格這學期課排得滿滿。他是碩士班的全時間學生，另外還擔任大學部兩門課助教，而且在寫一本書。課程和工作壓力很大，但是他抽空去上一門快樂課程（the happiness class），這門課可以幫助他減壓。

這門課的64名選修者每周上課兩小時，兩小時可讓他們遠離忙亂緊迫的校園生活。上課時，可以將自己的得意事告訴旁邊的人，或者在「感恩日記」記上三樣自己覺得感恩的事情，又或者乾脆閉起眼睛，實行靜坐、深呼吸，放鬆肌肉和神經。

講師法瑞德·魯斯肯說，這些減壓方法很簡單，卻很有效。魯斯肯著有「永遠不再受壓：十種證實有效增進快樂的方法。」

他說，史丹福學生追求成功，所以壓力大，卻不知道如何減壓，結果身心疲累，這門課就是要讓他們學會：無須恐懼，可以跟別人一樣同樣有效率。

魯斯肯與另一名教師卡洛·柏度斯基自2007年起共同負責這門課，因為那時史大校園剛發生四名學生因不堪壓力而自殺的事件，學校雖加強對學生的精神健康輔導，但魯斯肯和柏度斯基卻另闢蹊徑，開課教學生減壓。

修過課的大四女生艾莉絲·吉勃斯說，這門課教你如何放鬆，避免讓壓力積累，以致釀成悲劇；課不只為有問題的人而設，任何人都可從中得到益處。

這門課說的一個重要訊息是：拚命達成的事情，並不一定會令人快樂。魯斯肯指出，最有可能感到快樂的人，是那些有很多朋友的人，因為朋友往往是支持和減壓的力量來源。

這門課很受歡迎，本學期全滿，暑假時也開班，只有30個位置，選修的人卻多達75人。學期開課時，魯斯肯要選修者做壓力水平調查，到學期結束時，再做一次，因此發現：平均來說，學生在學期結束時比開始時的壓力水平減少了27%。

以下是魯斯肯教學生減壓的五種方法：

- 感恩日記：將你感恩的事情記下。
- 靜坐冥想：就算幾分鐘也好，在進行時，集中想那些令你快樂的事。
- 分享快樂：養成習慣，將自己感到快樂的事情告訴旁邊的人。
- 練習寬恕別人。
- 列出令你減壓和重振精神的事情，然後按之而行，用來減少每天的壓力。

資料來源：

[世界日報 2011年12月19日](#)
