

快樂是一種選擇

學生在考試的追逐下快樂嗎？上班族在工作的壓榨下快樂嗎？老人在孤單寂寞的籠罩下快樂嗎？在充滿壓力的生活中，其實快樂是一種選擇。

作業與日俱增、成績江河日下、考試有增無減，每天都踏著沉重的腳步走入校園。早自習的考試是走不完的階梯，有信心的走出第一步，卻越走越累，越走越痛苦，看不到終點的光。課程就像沒有盡頭的路，一路上不得休息，只能一直埋頭走下去。其實學習如同一場旅行，道路上有艱難的挑戰，也有美麗的風景等著我們去發現，每趟旅程得到的知識在未來都可能成為墊腳石。這不是一件快樂的事嗎？

不管是外送員、早餐店員工，還是大公司總裁，每天的工作都是繁複的，辛苦的打拼得到的是更多的工作，從早工作到晚領的是極少的薪水，面對的是急速增長的物價，這是現代人的辛酸。但回到家，可愛的子女上前一抱，溫馨完全取代了辛苦，工作的努力都是為了維持家計，帶給家人溫暖的家、溫飽的三餐，這就是幸福的負擔啊！

孤寂的老人，只有報紙、電視陪伴在他們身旁，獨自坐在搖椅上，搖著搖著……就睡著了！夢見家人團聚還會有淺淺的微笑，但一起床就像夢想破滅，一切的一切都不是真實的。事實上，老年人總是攜手到公園裡散步，走在木製的道路上，陽光灑下，涼風徐徐，手心是暖的，內心是暖的。一個輕鬆的下午，牽著靈魂伴侶，就像回到年輕時那樣的青春、美好，這樣的生活難道不幸福嗎？

我不是一整天都能帶著快樂的心情，但在起床時總是告訴自己，今天要開心！不要用不好的心情過一整天！因為一年之計在於春，一日之計在於晨，早上總要開開心心的嘛。不管那天有多累，我都會讓自己踏著愉悅的腳步去上學，用微笑和有朝氣的問好面對所有人。在人生中總有很多不順遂，但要不要快樂是取決於自己的內心，就像理察·華格納說的快樂不在於事情，而在於我們自己。

快樂是自己選擇的，想法一轉就會帶來不一樣的心情、不一樣的結局。要悲憤的過一天，不如快樂的過一天！對於那些內心充溢快樂的人們而言，所有的過程都是美妙的，美妙的生活讓我們充滿喜悅，這樣的良性循環讓世界充滿笑容，讓世界更美好！

不論是學生、上班族、老人，還是我自己，心情要好要壞都是自己決定的，生活是好是壞也是自己決定的。快樂並不是擁有什麼，也不是得到什麼，而是自己的選擇！