

# 先苦後甜

6E 李卓彤

快樂是一種人皆有之的情緒，那麼其價值何在，為何人們總會在看到流星或是生日時許下「希望自己能快樂」的願望？快樂的真正意義在於甚麼？

「助人為快樂之本」能成為不少人心中的人生格言之一定有其道理，那就是幫助別人後能獲得的成功以及優越感。然而到底我們是為了快樂才幫助別人，還是因看到別人因我們的幫助而快樂再感染自己都感到歡悅？雖然這分別象徵着擁有目的性的快樂以及因共情而產生的快樂，在不同人心中都會有着不同的答案，然後二者都是快樂，只是性質不一樣罷了。還有一種得到快樂的方式出於自身能否時常懷着感恩的心，為着自己的平凡生活感到和樂，為着自己達成目標而感到興高采烈，為着自己擁有的而珍惜。

以上兩種都是快樂的方式，看似簡單，但愈純粹的東西卻總是愈難得到，因人們總喜歡刁難自己，出於各種現實因素而否定自己，並以命運、時間以及能力不足等原因作為允許自己不快樂的原因，結果自己漸被壓垮，正所謂「壓死駱駝的最後一根稻草」，這樣還說甚麼希望得到快樂呢？

快樂存在的意義很飄渺，很多人把它視作為自己人生的目標，繼而令自己得到動力作嘗試或堅持。現今香港每年有約四萬名考生會接受文憑試的洗禮，然而用「備戰」一詞或許更為合適——奮力裝備自己足足十八年的時間，為的只是短短十幾天的考試。那是一個無比折磨的考試，到底有何意義呢？可是為了證明自己將來有能力做到自己想做的工作，為了有能力照顧家庭，為了快樂，所以不甘願也得用功讀書，甘願承受龐大的壓力。也許換來目標的成功就是快樂的意義吧！

正因為快樂還沒到來，因而甘願先受苦、再換取未來的快樂。姍姍來遲的快樂能令我們牢記過程中的辛酸，經歷過的失敗，振作時的勇氣……這些正能突顯快樂的寶貴。獲得快樂的過程蘊含了奧妙的玄機，假如慾望隨時得以滿足，那麼快樂就只會是一文不值。

快樂的意義在於反差後的收穫。根據研究顯示，人們感到悲傷的時間往往比快樂長。要延長快樂的感受，我們必須珍惜自己擁有的時光、朋友、家人等，亦正是上文提及的感恩。要把握快樂的真諦，時刻保持歡樂是最高深的學問之一，但是快樂是自己給予的，意義亦是自己決定的。對我而言，能在疲倦時一頭栽在床上，享受獨處的時光，聽着喜歡的音樂，已是人生中一大樂事。