

今日作業，還能感到愉快？完成一項艱難的任務，寫完我們感到愉快？是久未謀面的知己好友，曾經開導我們走出深淵的老師，還是只是路邊一位充滿笑容的熱情小女孩？哈佛大學的幸福學分招來幾百位的學生想要修，人人都想知道要如何幸福快樂，其實答案很簡單——知足常樂。

班上的一位同學即使成績不是最好，面貌也不是最好，但是她總抱持著一顆愉悅的心，她的笑容總像要從嘴角溢出來似的。她沒有不滿意的時候，她的口頭禪便是：「這樣很好啊！」

每天到學校最

作答區

背面可繼續作答

←接前頁從此寫起

期待看見她的笑容，她像一朵太陽花，永遠背向陰暗面，站在她身旁，我甚至可以感覺到陽光的照耀。橘黃色的溫度，從臉溫暖到我的心。是啊！世界上沒什麼事值得憂慮，不過多轉幾個圈，終究會到達目的地。

為什麼陶淵明面對「草盛豆苗稀」的田野依然能安適生活？為什麼新聞上會報導有人失去了丈夫卻能自立自強，告訴記者她不知道什麼是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？

為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？

抱怨代表我們不滿足於現況，因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？因為他們知道自己是煩惱？

從小，爸爸教我懂得感恩，吃每一粒米都要想到在豔陽下辛勞耕作的農民所滴下的汗，我便感到幸福；媽媽教我懂得付出，在別人跌倒時伸出手將他扶起，在他人難過時拍拍肩膀陪伴他，在有人需要協助時第一個前去幫忙，這讓我感覺自己有用處。我便感到快樂。

讓自己的快樂的方法有很多，其中最容易的便是知足。父母的教導和同學的表現讓我深刻體會到知足對心靈帶來的影響，期望自己當一株知足的小樹苗，感謝他人每一滴的澆灌，珍惜每一次微風的吹拂，並將快樂茁壯的祕訣大方傳授他人，讓人的嘴角都充滿愉快的笑聲，世界會更加美好，每個人的嘴角