

最美的畫面

曾有人問過我：「你看過最美的畫面是什麼？」

我反問他：「你呢？」

他感慨地說：「我還沒有遇到，我有太多地方還沒有去過。」

我笑著說：「你可能不是沒有遇過，只是你沒有用心去留意和欣賞吧。世界上其實沒有什麼最美麗的地方，任何一個地方也可以是一個美景，只視乎你怎樣看。」

網絡上常有一些如世界十大最美地方、十大必去景點等的文章，當中有美麗的湖泊，有雄偉的高山，也有螢火蟲點點的夜景，無不令人驚嘆。當然，有機會遊覽不同的名勝能增廣見聞，但原來當你細心去留意和欣賞身邊的事物時，你也會發現無數美麗的畫面，如天氣晴朗時抬頭看見的藍天白雲、躺在公園中的一片青草地、在陽光下到海灘暢泳、去看繽紛燦爛的煙火、去郊遊看日落、品嚐媽媽弄的一頓晚飯、和好友相聚分享近況、帶着狗狗去散步……等等，這些看似很平凡的小事情，其實也可以帶給你很珍貴的快樂。當你感到壓力很大，心身疲累時，你可試試一邊在腦海中想著生活中遇過的一個美麗的畫面，細心去感受它，一邊聽著一些柔和的音樂，你便會慢慢感到放鬆了。

我們每天在生活中也會有不同的經歷，當中有好的有壞的，有開心的也有不開心的。生活中的經歷能令人成長，能使人從經歷中學習和體會，得到寶貴的人生經驗，最重要的是懂得欣賞生活中的一點一滴。都市人每天的生活也在趕在忙，像在跟時間競賽一樣。工作有多忙碌也好，也要有平衡的生活，學習放慢腳步，留一點時間讓自己放輕鬆，做一些自己真正喜歡的事情，讓腦袋和身體完全休息，消除壓力，充好電再迎接挑戰，更重要的是留一點空間讓自己去細味生活中的事物，感受可能會很不一樣，或會有意想不到的收穫。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生潘雲凌

e-mail: yypoon@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>