

## 中三

### 說明文\_第一課失分陷阱 P93

#### 如何培養青少年正確的理財觀念

「理財」並不單指投資，還指有效、合理地運用金錢，讓錢財的花費能夠發揮最大的效益。近日，報章上不時會刊登一些青少年過度消費的新聞，這主要反映了青少年還沒形成正確的理財觀念。

若要培養青少年正確的理財觀念，則應該着重於引導，大致可以從家庭、學校、社會三個方面入手。

家庭方面，家長應以身作則，率先建立個人正確的理財觀念，為青少年樹立正確的榜樣。在潛移默化下，青少年就會順利建立一套理財原則。同時，家長也可讓青少年適當地了解家庭的收支情況，並向青少年灌輸合理的消費觀念，例如消費的時候應該堅持適度、合理的法則，切勿不顧一切地瘋狂購物等。從而讓青少年意識到金錢來之不易，花費要有度，讓他們形成正確的理財意識。

學校方面，校方可設置一些與理財相關的課程或活動，讓青少年從中學習簡單的理財方式，並了解理財的重要性。如學校可設置一些與理財有關的比賽，通過有趣的方式選出「理財達人」，提高青少年學習理財的興趣。另外，老師還可以教導青少年擬定每月的消費計劃表及根據消費目的將每月的消費類型分為生存消費、發展消費、享受消費三個類型，讓青少年了解自己消費支出的同時，判斷自己的消費結構是否合理，從而幫助青少年建立良好的消費意識及理財觀念。

社會方面，政府及有關機構需發揮宣傳的作用，可以通過播放公益廣告、舉辦免費講座、宣傳活動等形式，教導青少年培養正確理財觀念的重要性及方法，從而抑制社會上不良的消費風氣，為青少年提供一個良好的社會環境。

培養青少年的理財意識並不是一蹴而就的事情，還望各界通力合作，從不同的渠道讓青少年樹立正確的理財觀念。

## 快樂之道

什麼是快樂？德國哲學家康德就曾解釋：「快樂是我們的需要得到了滿足。」根據科學知識進行解釋，快樂就是當人的實際滿足程度超越預期的滿足程度時，就能夠得到愉悅。故此，快樂是一種心理上的滿足感。

快樂是人人都渴望擁有的東西，那麼怎樣才能獲得快樂呢？

從生理角度而言，可通過合理的運動、飲食等方式來獲得快樂。當人進行運動時，身體會產生一種稱為「安多酚」的物質。「安多酚」會促使人的身體機能處於興奮狀態，刺激人的情緒，培養人的自信，從而使人得到心理上的滿足感。而食物也可以使人的身體產生一些興奮、愉悅的情緒，讓人快樂起來。如巧克力能夠令人體內產生兩種使心情愉快的荷爾蒙；橘子和葡萄等水果也能讓人去除緊張、易怒、抑鬱等不良情緒，令人的精神進入開心的狀態。可見，要獲得快樂，也並非難事。

從精神的角度而言，保持樂觀、知足的心態也是獲得快樂的一種方法。當面對同樣的半杯水時，有的人說：「真好！還有半杯水！」有的人則說：「慘了，只剩下半杯水了。」簡單的一句話，便生動地反映了人們在心態上的差異：樂觀的人看到希望，所以能夠獲得快樂；悲觀的人只會看到絕望，於是憂鬱難過。

另外，有一個這樣的例子：在同一個美麗的黃昏，靠做小買賣為生的夫婦正在為自己一天的收穫而高興不已。在城市的另一邊，一個富翁因為股票大跌而自殺。這告訴了人們知足者會看到自己所得到的和所擁有的，所以他們會感到快樂；而不知足者始終只會着眼於自己所失去的，從未正視過自己已經擁有的一切，所以他們感到痛苦。故此，當人們陷入悲觀或絕望的境地時，應當調整自己的心態，如此才能獲得快樂。

你是否掌握了追求快樂的方法呢？事不宜遲，從今天起，就讓我們一起來發現快樂之道，學習快樂之道，踐行快樂之道，成為一個真正的快樂的人吧！