

快樂心法
活用正向心理學
 基督教聯合醫院臨床心理學家
 聯合情緒健康教育中心主席
 湯國鈞博士

快樂：你重要嗎？

- 一個簡單但又不簡單的問題
- 你快樂嗎？
- 什麼是快樂？沒有不快樂？沒有痛苦？
- 患病的人是否就沒法可以經驗到快樂呢？
- 人有可能苦中尋樂嗎？

你可否誠實回答以下的問題：

- ❖ 我的平均快樂數是 _____ (0-100)
- ❖ 你最近一次開懷大笑是何時？
- ❖ 你最近一次很開心的時候是何時？

快樂：你到是誰？

- 快樂是：
 - 一種感覺？
 - 一種心態？
 - 一個決擇？
 - 一種行動？

正向心理學
Positive Psychology

正向心理學的誕生

- ❖ 1998年美國心理學會主席沙利文博士 (Dr. Seligman) 提出「正向心理學」 (Positive Psychology)
- ❖ 我們知道治療抑鬱的方法，但我們知道獲取快樂的途徑嗎？
- ❖ 正向心理學是用科學的方法去研究和推動理想的心理質素，以達致快樂和滿足 —— 美好的人生



正向心理學的啟示

正向心理學之父
Dr. Martin Seligman
(沙利文博士)

有關快樂的研究

- ❖ Time magazine Feb, 05 'The Science of Happiness'
- ❖ 金錢可以買來快樂嗎?
- ❖ 結婚可以保證幸福嗎?
- ❖ 健康可以帶來滿足嗎?



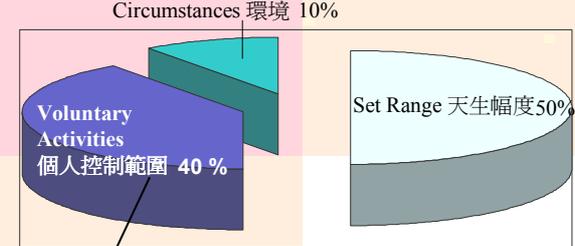
「開心方程式」(Seligman, 2002)

每個人開心指數 ~ $H = S + C + V$

- ❖ H (Happiness): 恆常快樂指數
- ❖ S (Set range): 天生情緒幅度
- ❖ C (Circumstances): 環境
- ❖ V (Voluntary activities): 自主活動



決定快樂的因素



這是你的個人選擇

當人適應環境轉變後可回到本來的快樂水平；開心與否約有一半是自己的選擇。

決定快樂的因素

- ❖ 自我選擇的活動佔 40%
- ❖ 自我的：
 - 知 (to think)
 - 情 (to feel)
 - 意 (to will)
 - 行 (to do)



快樂心法



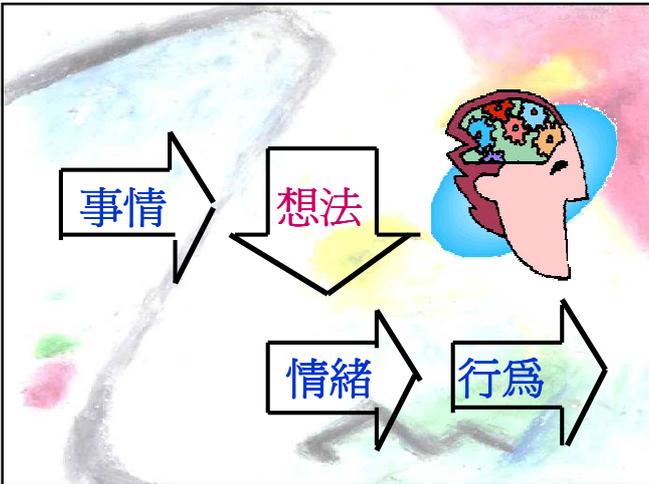
(一) 正面樂觀的思維



人生基本信念：

- 相信人生是有價值的。
- 相信做人是需要努力的。
- 相信人生必然有苦有樂，必須學習面對。

思想模式最重要



半杯水的人生



你的焦點放在哪裡呢？



樂觀

是一種態度，
影響我們的思考模式、情緒和行為

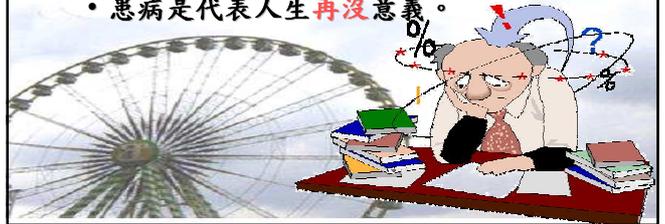
- ◆ 對**發生了**的事
——→ 賦予正面的解釋。
- ◆ 對**未發生的**事
——→ 期待出現好的結果。

自我反思問題

- 你自覺自己樂觀還是悲觀呢？
- 這與你的性格有關嗎？
- 這與你的成長有關嗎？
- 患病可有改變自己這方面呢？

為自己製造痛苦的 非理性信念：

- 人生**必須**凡事如意。
- 我**完全**無法忍受痛苦。
- 別人**一定要**關心我。
- 患病是代表人生**再沒**意義。



(二) 感恩與知足的心

- ❖ 數算祝福 (count the blessings) - 生命藍圖
- ❖ 珍惜所擁有的，不以為是理所當然
- ❖ 當時以為是不幸，事後可能是祝福
- ❖ 每件負面的事情都可以有正面的意義



人生最大的不幸，
就是不知道自己是幸福的，
我們很少想到自己擁有什麼，
卻總是念念不忘自己欠缺什麼！

-何權峰-

即使我失去了戒指，還有手指。
~意大利諺語



感恩練習

- 你可有經常感恩的習慣？
- 請回想一件值得你感恩的事情。你為何而感恩？
- 感恩可會影響你的心情？

感恩的藝術

- 沒有人是單獨存在的個體
- 我們的成長、生存有賴很多因素：
 - 1) 感謝父母養育之恩、手足之情。
 - 2) 感謝家人的愛護和支持。
 - 2) 感謝過去現在的朋友，寶貴的友誼。
 - 3) 感謝很多醫護人員的努力，令你的病情可以改善。
 - 4) 感謝很多人的努力，令你的生活有序。
 - 5) 感謝你所信所依靠的神（若有宗教信仰）。

懂得欣賞及細味美好經驗

- 不以美好的事物為理所當然。
- 追求內心的滿足、欣賞平凡中的一切。
- 經常回憶回味過去美好經驗。

實踐感恩的方法

- 學習簡單知足的生活
- 寫感恩日記
- 多接觸大自然
- 互相欣賞
- 培養同理心
- 感恩禱告
- 感謝自己

感恩家課練習

- 在這一星期裏，寫一封感謝別人或感謝自己的信。
- 在未來這一星期內，請寫感恩日記，每天記下美好、值得感恩和欣賞的地方和事情。



(三) 追求和享受樂事

- 快樂往往是選擇和行動的結果
- 計劃和安排可以令自己開心的活動和樂事



正向心理學對樂事的看法

快樂可透過個人的努力和投入而獲取或提升

- 兩種快樂：

歡樂(Pleasure) - 感官上的快樂，較易獲取但短暫

滿足(Gratification) - 努力追求目標或達成心願的經驗，較為持久和深層次



(四) 有意義的生活

- 覺得生活有價值有意義的人較快樂。
- 做人有目標很重要。
- 反面：空虛、苦悶、無聊的人生。

生命是.....

- 一段時間？
- 一個過程？
- 漫漫長路？
- 來去匆匆？

還是...



生命...

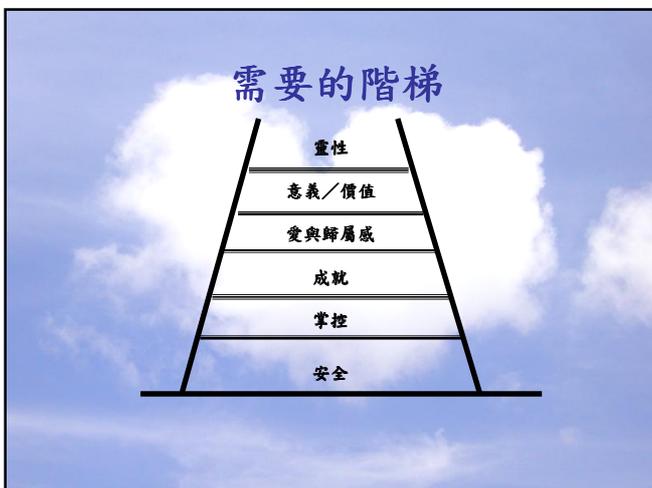
- 生老病死
- 悲歡離合
- 有失望，亦有希望
- 有傷痛，亦有快樂

每人都有一個獨特的
故事.....



生命的意義 (Meaning of life)

- 是人類生存基本的動力。
- 生活意義是真正快樂的必要條件。

生命意義的類別

意義的來源：

- 成就 / 工作
- 關係 / 親密
- 宗教 / 靈性的追尋
- 自我超越 / 培育後輩






意義的創造 (Making meaning)

- 是透過人主動反覆檢視及評價不同的經歷，在逆境中往往找到正面積極的啟發。



患病對你而言有什麼的正面意義呢？

患病的經歷可有令你對人生有新的領悟？

這經歷可有助你的成長和成熟呢？



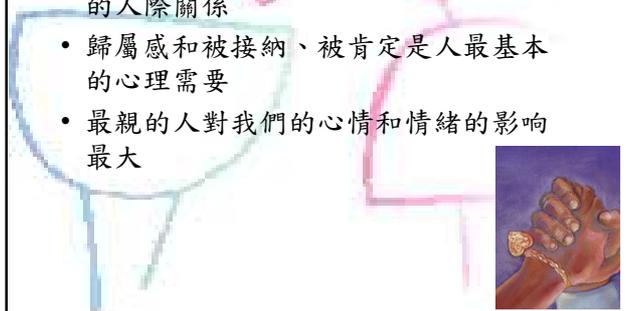
注重內心和靈性上的滿足

- 生命中真、善、美的經驗
- 為自己帶來內心的滿足



(四) 正面互愛的關係

- 研究顯示最快樂的人都必然擁有美好的人際關係
- 歸屬感和被接納、被肯定是人最基本的心理需要
- 最親的人對我們的心情和情緒的影响最大



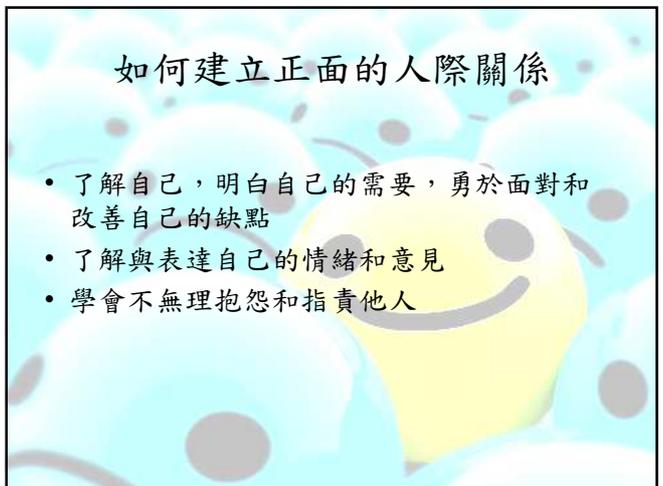
關係投資銀行：

- 資產負債表
- 長期忽略關係的代價



如何建立正面的人際關係

- 了解自己，明白自己的需要，勇於面對和改善自己的缺點
- 了解與表達自己的情緒和意見
- 學會不無理抱怨和指責他人



如何建立正面的人際關係

- 學習良好的溝通技巧
- 主動關心愛護別人
- 具同理心和為他人好處著想

耐心傾聽的力量

- 雙方情感更和睦，更能互相包容
- 了解彼此心中感覺，減少隔膜
- 雙方的交談更能撫慰人心
- 減少因誤解所產生的衝突
- 更能真正明白雙方的心意和感受

正面欣賞和分享的力量

- 多留心欣賞對方的優點
- 多留心欣賞對方為你做的好事
- 多表達感謝和欣賞
- 多彼此分享一天中愉快美好的經歷

結語

- 快樂心法是從心開始的，要下定決心，無論環境際遇如何，都要積極正面的面對。
- 正面的思維是積極心態的開始和關