

正向心理 快樂人生

每個人都希望天天開心快樂，然而，社會愈進步，都市人愈不快樂；尤其是新冠肺炎大爆發這三年間，抑鬱症個案不斷攀升，要保持快樂的心境並不容易。1998年，心理學家馬丁·沙利文(Martin E. Seligman)提出正向心理學(Positive Psychology)，教人尋找積極，正面的人生。他指出正向心理學是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考或積極思考；是指遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，透過不斷的訓練以改變思維，以及強化正向力量面對挑戰。要擁有「正向心理」，就要擁有「正向思想」和「正向性格」；要擁有「正向思想」，除了將現有的「正向思想」發揚光大，更要懂得把負面思想轉換成正向思想。

心理學家馬丁·沙利文博士(Martin E. Seligman)經過多年研究，提出了一條「快樂方程式」。快樂方程式： $H=S+C+V$ (Happiness 快樂指數 = Set Range 天生的快樂幅度 + Circumstances 現實環境和個人際遇 + Voluntary Activities 個人控制範圍)。他指出快樂有50%是來自天生的快樂幅度，即個性，有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱；C是「Circumstances」現實環境和個人際遇，佔10%；而V的意思是「Voluntary Activities」自主活動，即你的態度、想法及行動，佔40%。這條方程式告訴大家，快樂有40%是由你決定的，掌握在自己手中，外在環境的影響比想像中低，所以，快樂與否很大程度取決於我們的選擇。

快樂七式是從正向心理學引申出來的，鼓勵人們追求快樂的人生，只要在生活中多實踐快樂七式，便可过上積極、快樂的生活：

第一式：感謝與讚美

多向身邊的人表達謝意，可以是簡單的一句話、一張紙條、一張感謝卡；另外，經常數算和回味愉快的經歷，常存讚美及感激的心。

第二式：健康生活

平日多做運動，例如快走、跑步、打球、踩單車等都是不錯的選擇；大量有氧運動後，大腦會分泌大量安多酚，令人產生愉快的感覺。此外，要注意飲食均衡，多吃新鮮蔬果，以及要有充足的睡眠。

第三式：敬業樂業

培養個人的興趣嗜好，例如行山、運動、種植、聽音樂、烹飪等；使自己樂在其

中，增添生活樂趣；參加群體活動，正所謂獨樂樂，不如眾樂樂，與人分享會令快樂加倍。

第四式：嘉言善意

遇到困難，積極尋求解決方法，以樂觀的心態和正面思想迎接挑戰，並接受人生不如意事；多以正面的說話鼓勵自己及別人，培養正向思想。

第五式：為善最樂

多參與義務工作、行善、主動關心身邊有需要的人；助人為快樂之本，幫助別人的同時，亦能為自己帶來滿足感和快樂。

第六式：常懷寬厚

惱怒一個人的時間越長，代表你的快樂時間越少；常懷寬恕的心，原諒對方的過錯，也是放過自己，多以平常心看待事情。

第七式：天倫情話

珍惜與家人相處的時間，保持與家人良好溝通；週末或假日，多花點心思安排家庭活動，將特別的時刻拍攝或錄影下來，留作紀念或回味美好時光。擴闊社交圈子，建立相互支援的人際網絡。

其實，快樂就在我們身邊，俯拾皆是，只是我們忙於生活而未曾發現，希望大家能找到開啟快樂之門的鑰匙，開心過每一天，尋回快樂人生。