

# 你幸福嗎？

## 幸福感 VS. 正向心理學

曾經有個天使，遇見了一個藝術家，藝術家年青、英俊、有才華且富有，妻子貌美又溫柔，但他卻過得不快樂。

天使問他：「你不快樂嗎？我能幫你嗎？」

藝術家對天使說：「我什麼都有，只缺一樣東西，你能夠給我嗎？」

天使回答說：「可以。你要什麼我都可以給你。」

藝術家看天使說：「**我想要的是幸福。**」

天使想了想說：「我明白了。」

然後，天使把藝術家**所擁有的都拿走**。天使拿走藝術家的才華，毀去他的容貌，奪去他的財產，和妻子的性命，天使做完這些事後，便離去了。一個月後，天使再回到藝術家的身邊，那時藝術家餓得半死，衣衫襤褸地躺在路邊掙扎。於是，天使把一切還給他，然後，又離去了。半個月後，天使再去看藝術家。這次，藝術家摟著妻子，向天使道謝，因為，他得到幸福了。

## 幸福感

什麼是幸福呢？有錢就幸福嗎？如果有錢就會幸福，那麼為何有些不那麼富有的人卻覺得自己很幸福，而有些富有的人卻覺得自己不幸福？心理學家們認為人的認知、情緒與行為會相互影響與產生交互作用，目前多數的研究認為，**幸福感是一種主觀的心理感受，是人對於生活滿意度的主觀認知**，也就是個人對於愉快、快樂、滿足等正向的情緒經驗，以及生氣、悲傷、不公平等的負向情緒經驗。也就是，個體會根據自身所體驗到幸福程度作判斷，來決定自己到底幸不幸福。

如果一個人對於自己的生活現況滿意度越高，其正向情緒愈多，負向情緒愈少，幸福感就愈高。因此，決定自己是否幸福的人不是別人，而是來自於自己的感受與判斷。



## 正向心理學的應用

早期的心理學並不關注人為什麼覺得幸福或快樂，而是將研究焦點放在人為什麼不快樂、人的異常、不適應行為症狀以及如何協助不健康的人恢復健康。但其治療效果僅只為了讓人們脫離痛苦的狀態，而忽略生命最主要的目的：找出生命的意義。但人活著不只是想要改正個人的錯誤或缺點，還渴望找出自己的長處，並過著充實、愉快、有意義的生活。

近年來，心理學界開始關注到人的正向主觀經驗，而正向心理學則是近年來發展的新趨勢，又稱為正面思考、或積極思考，其研究強調正向情緒、正向特質、及正向組織。其意旨當遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，並不斷的練習以改變思路，強化正向力量迎接挑戰(郭淑珍，2010)。

現今已有許多醫學研究驗證，正向情緒如何影響健康、生活，有助於開拓思想與行動，而負向情緒則會限縮了我們的思想與行動。因為正向情緒不僅有益身心健康，更有助於疾病的預防，其目的在於幫助我們找到內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝、掌控逆境，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。如經常讓自己陷入負



向情緒而無法自我覺察的人，很容易養成負向思考習慣，此類型的人在面對挫折時，容易以毀滅性的言語或行為傷害自己或他人，甚至引發相關情緒障礙。

## 其實...幸福一直都你在身邊

幸福感為評估身心健康的重要指標，當生活中感覺到較多的幸福感時，將被預期有更良好的生活態度和品質，但，該如何擁有幸福感呢？各位可以透過以下的生活面向獲得幸福感：

1. **社會支持**：人可以透過與周遭環境中人、事、物的互動過程中，獲得各式各樣的支持，進而抵抗壓力、滿足需求及增加心理上的幸福感。例如：初到異地求學的你，可以透過與周邊同儕或室友的相處、支持，來克服想家或想家人的心。
2. **比較結果**：用以衡量幸福感的個人慾望包括與自己的過去經驗比較、與個人設定的理想比較。例如：你的朋友拿了一隻剛推出的I-phone 手機，或許你的心裡會非常羨慕，覺得自己應該可以更好，而覺得自己不幸福，但是別人擁有什麼與你並無關，我們應該看見自己擁有什麼來衡量幸福。
3. **生活事件**：我們會受到人格因素影響，因此幸福感多半可以保持在一種穩定平衡的狀態，但在發生一些特別不同於過去的事件經驗時，可能會威脅到幸福感的平衡狀態，因此改變個人的幸福感。例如：毫無預期的收到一張來自於許久不見老朋友的明信片，雖然是一張簡單的明信片，但心中卻感到無比窩心而感受到幸福感。

## 幸福/快樂方程式

正向心理學之父 Seligman 發現了一個幸福快樂方程式(陳志賢, 2015)：

$$H = S + C + V(\text{自己能掌握的因素})$$

1. **H(快樂指數)**：區分為“暫時性”的快樂及“持久性”的快樂。

暫時性的快樂可由美食、喜劇、一束花來達到。而持久性的快樂則主要受到遺傳影響，而這種遺傳特質是可以改變的。

2. **S(快樂的幅度)**：即人與生俱來的情緒基調，主要是因遺傳而來，有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱。每個人天生都有一個快樂的幅度，就像溫度計一樣，如果發生快樂的事時，即使我們情緒上揚，它也會盡忠職守把我們的快樂拉回平常的設定。同樣的，如果有不幸的事故發生，這個溫度計也會把你從低潮拉出，回到原先設定的地方。
3. **C(生活條件)**：外在可能影響你快樂與否的因素。心理學家認為生活條件的影響力大約為 8~15%，這意味著雖然我們幾乎投注所有心力在改善生活條件上，但是擁有姣好外貌或上億豪宅並不能保證能夠過著幸福快樂的生活，因人在適應環境或際遇之後，心情往往會回到自身的水平。
4. **V(自己能掌握的因素)**：是個人所能控制的範圍，你可以選擇去做讓自己開心或不開心的事情—你的思想模式、信念、對事物的理解、應付問題的能力、情緒管理和行為模式等，都是決定你快樂與否的因素，它約佔整體的 40%。可以學習去反駁這些悲觀的解釋，或改變對這些事件的解釋，可使人脫離沮喪；以及，嘗試用感恩及寬恕來放大好處。

有些人會以為，只要我們變得夠好，那我們就不怕挫折，沒有脆弱了，但是那是不可能的想法。**正向心理學並不是要你變得無堅不摧，而是能夠接受自己的脆弱，接受自己即使變得再堅強，還是會有生命不可承受之輕。**因為，追求完美本身就是一件遙不可及的夢想。



不如利用以上幸福/快樂方程式來為自己增加幸福感吧！另外，還有一個關於 V(自己能掌握的因素)的小技巧就是「感恩」，每天可以試著留下 5~10 分鐘的時間給自己，回想一整天發生的事，不論事件大小，並寫下至少五件值得感恩的事或將至發佈於 FB 或是 IG 上(別只是用想的)，剛開始可能覺得彆扭是正常的，但至少堅持兩週，如果覺得有幫助，延長至一個月或更久。此方法不只能增加自己欣賞事物的能力，也能藉由回顧發現自己所遺漏美好的部分唷！

參考資料：

陳志賢 (2015)。幸福心理學科學發展。線上檢索日期：2018年2月1日，檢自：

<file:///C:/Users/nhu/Downloads/10405-03.pdf>。

郭淑珍(2010)。正向心理學的意涵與學習上的應用。銘傳教育電子期刊，2，56-72。

圖片來源：

[https://www.google.com.tw/search?biw=1280&bih=844&tbm=isch&sa=1&ei=rMhuWvboDIqq0gTFsIDIBg&q=%E5%B9%B8%E7%A6%8F&oq=%E5%B9%B8%E7%A6%8F&gs\\_l=psy-ab.3..0i10.23985.26201.0.26654.10.10.0.0.0.49.342.9.10.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.7.276.0..0i24k1.28.gPU1DXdViQw#imgrc=5tj\\_wsUV9TE7M](https://www.google.com.tw/search?biw=1280&bih=844&tbm=isch&sa=1&ei=rMhuWvboDIqq0gTFsIDIBg&q=%E5%B9%B8%E7%A6%8F&oq=%E5%B9%B8%E7%A6%8F&gs_l=psy-ab.3..0i10.23985.26201.0.26654.10.10.0.0.0.49.342.9.10.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.7.276.0..0i24k1.28.gPU1DXdViQw#imgrc=5tj_wsUV9TE7M):

[https://www.google.com.tw/search?biw=1280&bih=844&tbm=isch&sa=1&ei=DMhuWsG7Isnl0gSe74Qw&q=%E6%AD%A3%E5%90%91&oq=%E6%AD%A3%E5%90%91&gs\\_l=psy-ab.3..0i10.1937.5463.0.5910.14.12.2.0.0.166.609.9j1.12.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.11.551.0..0i24k1.31.mQyGSaNv680#imgrc=xecYk0d48yzM](https://www.google.com.tw/search?biw=1280&bih=844&tbm=isch&sa=1&ei=DMhuWsG7Isnl0gSe74Qw&q=%E6%AD%A3%E5%90%91&oq=%E6%AD%A3%E5%90%91&gs_l=psy-ab.3..0i10.1937.5463.0.5910.14.12.2.0.0.166.609.9j1.12.0...0...1c.1j4.64.psy-ab..0.11.551.0..0i24k1.31.mQyGSaNv680#imgrc=xecYk0d48yzM):

<https://www.pinterest.com/pin/858217272714391349/>