

正向心理學—《真實的快樂》

撰文者：白泰澤

你快樂嗎？什麼又是真實的快樂呢？在此同時，心理學家們常思考：快樂是我們可以掌握的嗎？或者快樂像寶可夢(Pokemon)裡的寶貝一樣可遇不可求？

幸運的是，目前心理學家們對於快樂已經有比較多的發現，塞利格曼博士(Martin Seligman)在他《真實的快樂》這本書中，提出了一個快樂公式，讓我們得以知道如何追求快樂，甚至於是更真實、令人滿足的快樂。這個公式是：

維持快樂的長度(H)=天生的快樂程度(S)+生活環境(C)+自己可以控制的因素(V)

一個人「天生的快樂程度(S)」似乎受到遺傳的影響，有些人天生就比較樂觀，但遺傳性並不代表不可改變，有些遺傳來的基因特質，是不可改變的，如癌症機率；而其他遺傳的心理特質，如悲觀和恐懼，是可以改變的。在本篇文章稍後提到自己可以控制的因素中，會說明如何改變自己對過去、現在與未來的觀點。

此外，每個人的感受似乎也會有趨中的現象，即使中了超級大樂透，也不會一輩子就這麼興奮下去，快樂的範圍就向體溫一樣，即使有快樂的事情始我們情緒上揚，也會把我們拉回平常的設定，幸運的是負向情緒也是如此，我們也能夠適應一些壞事情。

天生的快樂程度會使快樂無法上升，但下列兩個因素則可以提高快樂的程度：

一、「外在因素(C)」的影響

「外在因素」包含八個面向：

1. 金錢

危及到生存的時候，金錢的確會帶來快樂，但在基本生活充足後，金錢對增加對快樂的影響並不大。

2. 婚姻

婚姻與快樂的關連性強，但因果仍有待確認，是因為結了婚，所以比較快樂，或是因為快樂的人比較容易找到結婚對象，還有待釐清。

3. 社交生活

最快樂的前 10%中，幾乎每個人都有親密的友伴。

4. 負面情緒

跟大多數人的想法相反，遭受不幸與打擊並不表示你不能享有很多的歡樂。根據流行病學統計發現女性得憂鬱症的比例比男性高，也比較傾向於負面的情緒。但女性經驗到正向情緒的頻率也比男性高。這和最近的研究知結果是一致的：正向和負向情緒之相關性不高。

5. 年齡

隨著年紀增長，生活滿意度會提高，愉悅的情緒會下降。

6. 健康

個人主觀對健康的認知，對快樂會有所影響。癌末的病人與客觀健康的人之快樂程度並沒有差多少。

7. 教育、氣候、種族和性別

女性的正向情緒強度高於男性。教育、智慧、氣候和種族等因素影響快樂的程度並不高。

8. 宗教：

有宗教信仰的人生活滿意度高，也較快樂。

塞利格曼博士總結道若想透過改變外在的環境來增加快樂的程度，你應該這麼做：

- (1) 移民去住在富裕而民主的社會；不要住在貧窮而獨裁的社會
- (2) 找個人結婚
- (3) 維持可以投入的社交生活
- (4) 尋找靈性的信仰

二、「自己可以控制因素(V)」的影響

第二個可以提高快樂程度的因素是「自己可以控制的因素」，這個部分可以從過去、現在和未來三個時間點來看：

1. 對過去感到滿意

對於過去的好事我們不感恩，以及對壞事誇大，是造成我們不滿意過去的主要原因，改變這個狀況的方法是：(1)學會感激周遭的人，這會放大好事情對你的影響；(2)寬恕那些傷害你的人，這會解除壞事情抓住你的力量，甚至可以將壞的記憶轉變成好的。那些常心懷感恩和能夠寬恕他人者，會比較快樂。

2. 在當下感到滿足

在當下若一個人只追求生理上的感官享受，則會發現這樣的愉悅或激情是短暫的，且這個快樂並無法建構未來。但若一個人能發揮自己的長處，投入有意義的工作，或許過程並不輕鬆，但事後心理上的滿足感則可以保留較長的時間，換句話說，這樣的人的可以維持比較久的快樂。

3. 對未來感到樂觀

找到好事情的永久性和普遍性原因，而對不幸事情則以暫時性和獨特性來解釋，是對未來保持希望的兩大支柱；若相反過來則會讓人對於未來感到絕望。透過反駁自己的悲觀想法，保持對於未來樂觀感的人也會比較快樂。

社會心理學的實驗發現快樂的大人和小孩比較具有同理心，更可能展現利他行為。當我們快樂時，比較不會把注意力中到自己身上，我們比較喜歡別人，甚至願意與陌生人分享我們的好運。當心情低落時，我們不相信別人，變得內向，並且集中注意力到保衛自己的需求。正向情緒不只是為你自己帶來快樂，還可以使你和外界的互動更成功，是創造雙贏的正向特質。

總而言之，若你想要維持長久的快樂，可以從生活環境和自己可以控制的因素著手，現在就讓我們透過努力與練習，來讓自己和周遭的人都更快樂吧！

參考資料

Seligman, M. E. P. (2002/2003). **真實的快樂**（洪蘭譯）。臺北市：遠流。