幸福快樂何處尋？

學生輔導組 龔毅珊心理師

幸福快樂消失了？

最近的熱門話題圍繞在「金融風暴」、「失業」、「前任總統的海角 X 億」、「現任總統的政績」，翻開報紙、打開電視，不斷地向人們傳遞諸多負面的社會新聞，你是否因這樣的氛圍而產生了對未來的無力感？或許，根本不用扯上大環境的變化，在你的生活當中，就可能有一堆大大小小的問題壓得你喘不過氣來了，是否也曾讓你不禁自問:「幸福、快樂到底在哪裡？」

「正面思考」是王道

根據國際衛生組織(WHO)的預測，到 2020 年憂鬱症會是僅次於缺血性心臟病的第二大引起人類失能與早夭的疾病，全世界估計有 34 億人患憂鬱症。面對現代人越活越不快樂，心理學家開始試圖瞭解這樣的現象背後所帶來的意涵，並且希望找到「解套」的辦法，於是，正向心理學的概念逐漸成形，主要是關注在人們的能力、長處、美德和諸如快樂、興奮、滿足、自信、平靜等正向情緒，以及獲得正向情緒的方法。更簡單的說，就是重新檢視如何讓人們獲得好的發展與生活。

心理學家發現正面思考是提升個人幸福快樂的利器之一。正面思考，是指在遇到挑戰或挫折時，人們會產生「解決問題」的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。反之，負面思考就是一遇到挫折，人們就被負面情緒打敗，而責怪自己、環境，最後選擇退縮、放棄或報復。

「樂觀積極、親身付出」很重要

在「帶衰老鼠死得快」一書中，有個實驗是這麼進行的，實驗之前，每隻老鼠都被注射癌症細胞，然後再將這些老鼠分為三組：第一組老鼠給牠們電擊，但讓牠們做某件事，就可以逃避電擊。使牠們學到自我控制，瞭解行為可以產生作用。第二組老鼠是無所事事的正常組。第三組老鼠，就是衰到底組、無助放棄組。不斷電擊牠們，怎樣都逃不掉。一個月後，沒被電擊過的正常組，老鼠死了一半，有一半沒有致癌。衰到底的無助組，致癌的比例高出很多，有 73％的老鼠會死掉，比正常組多了快一半。但自我控制組的老鼠，居然有 70％能抵抗癌細胞，也比正常組高了快一半。

如果你認為動物實驗不表示同樣適用在人類身上，那麼書中提到了另一個實驗，是針對老人院中的老人們進行，管理員對住在一樓的老人說:「一、早餐有煮蛋、炒蛋、荷包蛋，想吃哪種蛋在前一天早上要登記。二、週三、週四都會放電影，想看的人要先登記。三、這裡有盆栽，挑你喜歡的，帶回去放在自己的房間，但記得要自己澆水照顧。」住二樓的老人也有同樣的福利，但管理員說:「一、每週一、三、五、早餐吃煮蛋，每週二、四、六吃炒蛋，週日吃荷包蛋。二、住在東廂房的人，週三看電影。西廂房的，週四看電影。三、我們會在你的房間佈置盆栽，護士會負責澆水照顧，你就只管欣賞吧！」過了十八個月，研究人員發現：一樓的老人，比較快樂、比較健康、活的比較久。二樓的老人不但比較不快樂，而且死得快。

上述的例子，說明了縱使你的人生就如同一副壞牌，但藉著自我的樂觀態度、積極付出、親身付出，這副牌依舊可以打得相當漂亮！

事實上，當人們遇到挫折時，高達九成以上的人會選擇五種反應：攻擊、退化、壓抑、固執與退卻，而正面思考者的比率低於 10%。正面思考是可以訓練的，透過不斷地練習，就能在遇到挫折時，將負面思考轉向正面思考。

學習樂觀與正面思考從「感恩」做起！

如何養成樂觀與正面思考的習慣呢？研究指出，當我們對自己周遭的人事物抱以正面評價居多時，就會逐漸習慣用正面角度看待挫折，並懷抱著希望處理自身遭遇的挫折，你可以試試看以下專家提供的的方法：

1.關功念恩：每天觀察別人對自己給予的關懷與協助，寫下對感謝的人、事感受的記錄。

2.善行日記：每天做一件幫助別人的事，將「幫助誰」、「什麼事」、「之後的感受」記錄下來。

3.感恩拜訪：除了寫下對他人恩惠、功勞的感謝之外，還可以當面向他人說出感謝，並記錄「感謝誰」、「什麼事」、「向對方道謝後的感受」、「對方的回饋」。

曾幾何時，你對目前自身所擁有的感到理所當然？是否已將生活中所發生的都當作是例行公事了呢？透過對生活環境的感恩舉動，你將得以重新審視每日的生活經驗，讓你更習慣以正面思考面對周遭的人事物，既然無時無刻充滿著令人感念的體會，那麼，幸福、快樂又何須另外尋找呢？