

104 年 03 月

## 本期焦點

☆關於幸福感的研究

☆幸福小祕方

## 快樂導師幸福生活 幸福學的小祕方 - 導師篇



【圖片來源】：<http://bit.ly/1Fo0Da2>

究竟什麼讓人覺得幸福？是主觀感受？還是對生活品質的評價？幸福感的哲學討論有兩支門派：趨樂避苦的享樂主義和談意義感的追尋，您是哪一種？在忙碌之餘，您想過您擁有哪種幸福呢？先讓我們省思一下幸福感的定義。

### 關於幸福感的研究

1988 年 4 月，霍華德·金森是美國哥倫比亞大學哲學系博士，畢業論文題目為「人的幸福感取決於什麼」。他隨機發出問卷，收回 5200 多張有效問卷。經統計後發現這些有效問卷中僅有 121 人認為自己非常幸福。之後，他針對這 121 人在做詳細的調查分析，發現 121 人當中，有 50 位是成功人士，幸福感主要來自於事業成功。另外 71 人則包含平凡家庭主婦、菜販、公司裡的小職員與領取救濟金的流浪漢…等，這些平凡的人為何能擁有如此高的幸福感呢？霍華德和這些人多次接觸、交流後，發現這些人雖然職業多樣、性格迥異，但共通點是「對物質沒有太多的要

求」。他們平淡自守、安貧樂道，能享受柴米油鹽的尋常生活。

二十多年過去，霍華德成為美國一位知名終身教授。在一次偶然的機會，他翻出當年那篇畢業論文，他好奇當年那 121 名認為自己「非常幸福」的人，現在過得怎麼樣呢？於是，他試著聯繫上那 121 名市民，當年 71 位平凡者，除兩人去世外，共收回 69 份調查表。這些年，這 69 人的生活雖然發生許多變化，有的已經躋身成功人士之列，有的依然過著平凡的日子，也有人因疾病和意外，生活十分拮据，但他們的選項都沒變，仍覺得自己「非常幸福」。而那 50 名成功者的選項卻發生了巨大的變化，僅 9 人事業一帆風順，仍然堅持當年的選擇「非常幸福」；23 人選擇「一般」；16 人因事業受挫，遭破產或降職，選擇「痛苦」；更有 2 人選擇「非常痛苦」。

此調查結果讓霍華德·金森一連數日都沉浸在自己的思緒當中。兩週後，霍華德·金森以「幸福的密碼」為題，在《華盛頓郵報》上發表一篇論文，總結說：「所有靠物質支撐的幸福感，都不能持久，都會隨物質的離去而遠離。唯有心靈淡定寧靜，繼而產生身心愉悅，才是幸福的真正源泉。」

### 幸福小祕方

「以意義感為主體」的幸福分為六個向度，分別是：自我接納、自主感、正向關係的連結、個人的成長、意義感的追尋與環境互動的勝任感，在這六個向度中沒有談到「開心」、「享樂」感受或感官性的意涵，和過去強調的幸福觀是很不同的，以意義感為主體的幸福，強調內斂、穩定而持久的感受，這樣的感受無法被觀察或模仿，但卻更為源遠流長(摘自張仁和，2014)。

患有注意力缺失症(ADD)的塔爾·班夏哈 (Tal

Ben-Shahar, PhD) 是一位年輕的教授，在哈佛大學開立「正向心理學」及「領導心理學」課程，名列為「哈佛史上最受歡迎的課程」。他認為：「**幸福需要學習，快樂需要練習**，而幸福感是衡量人生的唯一標準，也是所有努力的最終目標。」，他分享了七道快樂心念的法則：

1. **讓自己更人性化**。人有七情六欲，正負面情緒，但一般人對負面情緒總是避之唯恐不及。事實上，沒有傷悲和焦慮的人生才是大有問題；唯有敞開自己，接受各種情緒，包括痛苦，才有可能擁抱正面情緒。
2. **快樂就潛藏在樂趣和意義當中**。不管在職場或居家，目標都是要從事能讓個人覺得既重要又有趣的活動。現實生活中如不允許，至少每周也要有這種結合樂趣和意義的幸福時刻，好讓自己一整天、甚至一整周都能福至心靈。
3. **記住「快樂」仰賴我們的心境，而非我們的身分或銀行存款狀態**。我們的身心狀態常取決於我們的價值觀和對事情的態度。看到一杯半滿的水，你是否只注意那未倒滿的部分？對於失敗，你是把它看作一場災難，還是學習的機會？
4. **化繁為簡**。現代人常常忙得不可開交，對各種活動往往來者不拒，影響自己的生活品質。切記：對別人適度地拒絕，其實就是善待自己。
5. **記住身心合一**。身體能動與否，影響我們的心智。規律的運動、足夠的睡眠和健康的飲食習慣，都會讓身心維持最佳狀態。
6. **隨時表達感激**。我們太常將生命中發生的一切視為理所當然。現在就開始學習感謝和品味生命中的美好事物，從人到食物，從自然到一個微笑。
7. **快樂常源於與所關心的人或關心我們的人多相**

處。快樂也可能來自坐在你身邊的人。多欣賞他們，好好享受與他們相處的時光。



【圖片來源】：<http://bit.ly/1CJL9yV>

☆ 資料來源與整理：

20 年後回訪當初幸福的人，結果讓人省思(2014.09.28)。  
Buzzhand 網站。2015.02.09 取自：

[http://www.buzzhand.com/post\\_133198.html](http://www.buzzhand.com/post_133198.html)

楊慧莉 (2013.07.13)。科學人生 2—快樂導師 班夏哈的肺腑之言。人間福報。2015.02.09 取自：

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=312424>

張仁和(2014)。內在動機，幸福的活水源頭。張老師月刊，444，64-67。

(心理諮商輔導中心全職實習心理師陳姿瑾 編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632261

服務時間：W1-W4(08:00 – 2100)、W5(08:00 – 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[lydiachen@mail.ndhu.edu.tw](mailto:lydiachen@mail.ndhu.edu.tw)