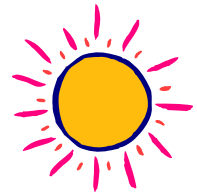




快樂心理學



什麼人會比較快樂？

活動一 快樂心理學

	非常 同意	同意	不同意	非常 不同意
1. 富裕社會比貧窮社會的人民較快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在一個國家內，富裕的人比貧窮的人較快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對富有或中產階層人士而言，更多的金錢 可以「買」到更多的快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 對窮人而言，更多的金錢可以「買」到更多的 快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 如果你的人工加多 20%，你會比較快樂嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 財富下降容易令人產生抑鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 與配偶、家人、朋友、同事關係不和， 工作沈悶、缺乏滿足感易令人抑鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 窮人比有錢人更多煩惱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 金錢以外，什麼東西能「買」到快樂？				

10. 快樂階梯：請把下列可能與個人幸福快樂的元素按重要次序排列：
(收入/財富、外貌、友誼、工作、消閒、年齡、社會地位、自尊、自信心、家庭關係、政治參與)

1st _____

6th _____

2nd _____

7th _____

3rd _____

8th _____

4th _____

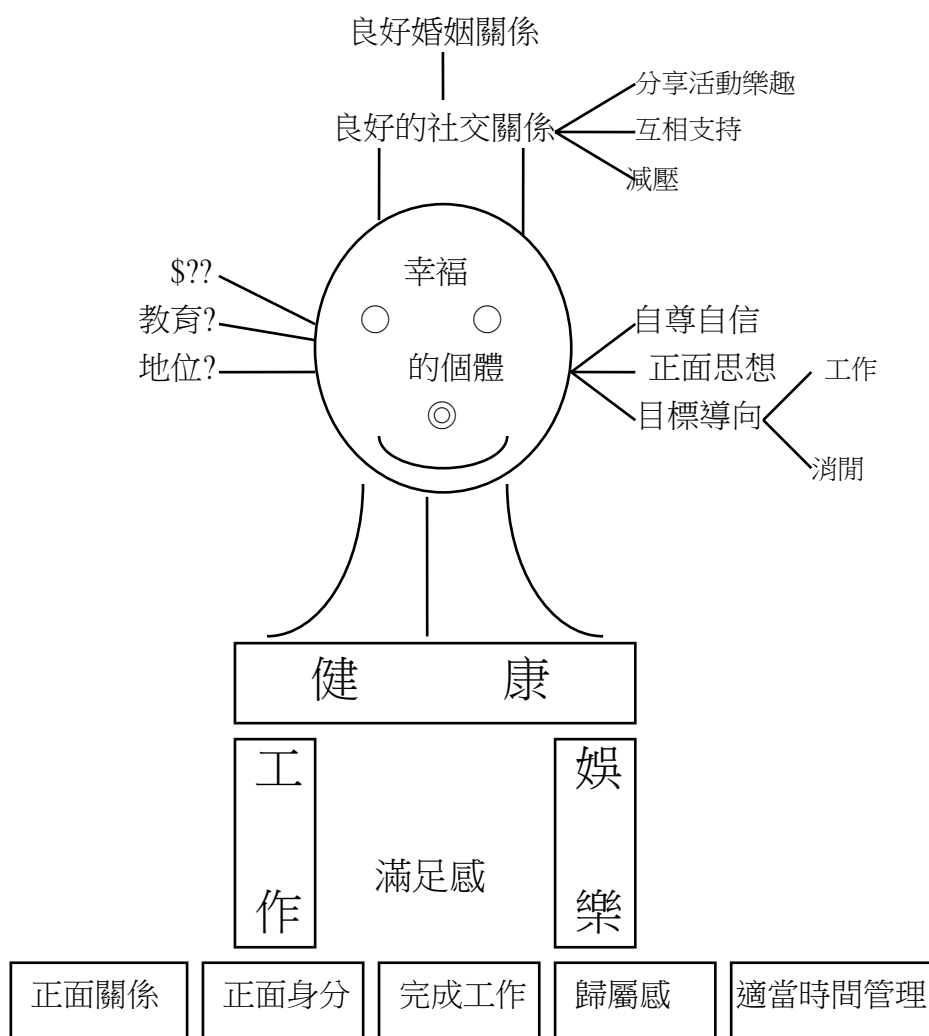
9th _____

5th _____

10th _____

《快樂何處尋》

1. 東方思想：佛家 — 平常心
道家 — 順應自然 (真、自然、無為)
2. 西方思想：Freud 佛洛伊德 — Love well, play well, work well
Michael Argyle — 婚姻、朋友、工作、消閒
自尊、自信
(無關係的變數：樣貌、教育、社會地位、財富)
3. 其它：美的世界 (藝術與大自然)



快樂心理學

The Psychology of Happiness
Michael Argyle (1987)

快樂的本質及種類

- 生理與心理上之滿足
- 生理上的反應(激素分泌—endorphin secretion)→正面情緒的感覺、享受
- 快樂指數(n) = $\frac{\text{實現值}}{\text{期望值}}$
- 相對性 (同一事件, 不同人會有不同的感覺)
- 積少成多 (正面生活事件)
- 短暫 vs 恒切
- 不勞而獲 vs 勞動創作
- 過程快樂 vs 目標快樂 (參與過程與成果達到皆有快樂, 目標分割法→可增大實現值)
- 價值快樂 (在自己崗位上盡力而為 / 為社會作出貢獻)
- 期望快樂 (一種「不知足」的奮鬥精神, 在生活領域中尋覓更高的境界)
- 友誼之樂 (健康情感支援網絡)
- 事業之樂 (工作滿足感、成就感)
- 審美之樂 (大自然、藝術、音樂....)
- 清淡之樂 (知足常樂, 喜悅於所擁有的一切, 不苦惱於沒有的東西, 「半杯水哲學」)



參考書目

1. 快樂之謎, 田小戈著, 台灣: 新雨出版社, 1994 年
2. The Psychology of Happiness, M. Argyle, London: Methuen & Co. Ltd., 1987.
3. “Does Money buy Happiness?”, Robert E. Lane, in The Public Interest, Fall, 1993.

— 完 —