

快樂

週記

THE DIARY OF

HAPPINESS

香港心理學會 臨床心理學組委編
香港基督教服務處出版



快樂遇記

編 者：香港心理學會臨床心理學組
《快樂遇記》編輯委員會

出版者：香港基督教服務處
中國香港特區九龍加連威老道33號

封面設計及插圖：由奧

承印者：彩印製作有限公司

2009年8月初版

定價：\$45

書號：978-988-17763-8-9

版權所有 不得複印

The Diary Of Happiness

Editor : The Diary of Happiness Editorial Board
Division of Clinical Psychology
The Hong Kong Psychological Society Ltd

Publisher : Hong Kong Christian Service
33 Granville Road, Kowloon, Hong Kong SAR, China.

Illustrator : Koklo

Printer : ColorPrint Production Ltd.

Copyright © 2009 by Hong Kong Christian Service

Price : \$45

ISBN : 978-988-17763-8-9

All Rights Reserved

序一

● 香港心理學會主席(2007-09)

李永浩教授

有人視臨床心理學家為高人異士，擁有高深莫測的神奇技能及秘方。亦有人對臨床心理學家存有極為不同的看法和期望——有些人會祈求心靈苦痛會奇蹟地被治癒，另一些人卻會對臨床心理學家敬而遠之，恐防他們的「魔眼」會看穿自己心底的秘密，讀透隱藏的思想。

心理學家其實絕無可以看透過去未來的水晶球，也沒有魔法對人加諸影響。心理學家實為心理學者。他們對人類思維、情緒、信念、行為作出細微的觀察及有系統的科學研究，剖析人類生理心理之間如何互動、如何影響生活質素及如何應付對存在甚至活着的種種挑戰。此書作為介紹心理學對大眾的精神健康和生活質素研究的入門，令人耳目一新。亦對心理學在這方面的貢獻和局限，作出實際的著述。

本書值得讀者欣賞的地方，就是其中不乏從心理學研究中發現可應用在日常生活的大小原則。這些看似簡單的原則，原來都有着精細的科學研究結果支持。書中內容十分生活化，讀者不難在不同的情境和討論中看到自己的影子。儘管生活中常遇錯誤或困惑的領域，心理學家致力幫助我們運用智慧適應生活，令生命質素提升，讓活着變得更快樂。

心理學要能改善生活，才算有用。本書作者們不甘於躲在象牙塔內，而是誠意地推廣心理學研究的應用，致力幫助讀者使生活變得更美好。讀者會在本書中發現智慧瑰寶，內容不但非常切身，更緊貼每人的日常生活與經歷。

序二

● 「快樂之道」專欄召集人
麥慧明

坊間常常談論的是怎樣減壓、怎樣處理失眠、頭痛等等，人們都開始喜歡評論一下自己或他人是否患有抑鬱症、焦慮症和種種的情緒病；因此，不少的課程、書籍的內容都圍繞着這些問題，藉此去滿足我們的需要。其實，大家能夠多關心個人的心理健康固然是一件好事，但我們的社會似乎總是頭痛醫頭、腳痛醫腳，仍離不開「亡羊補牢」的階段。更堪慮的是我們的生活文化變得問題主導，集中在尋找問題和解決問題，焦點總是在負面的事上。每一天，新聞報導的是最不幸的事情，報章雜誌愛揭發的是別人最醜陋的私隱，茶餘飯後愛談的是上司的刻薄，夜闌人靜時嗟歎的是自己的失意和不滿。當我們的目光慣於去搜索負面的事時，我們的問題便逐漸變大，我們生活的目標便是去解決問題，在這種心態下，開心的事很

快便忘記，痛苦的事卻是久久不忘。正正因為我們聚焦在種種的問題、軟弱和困難上，而忽略了欣賞人的能力和優點。我們喜歡這種生活文化嗎？或是我們太習慣這個樣子了？但有一點是肯定的，有很多人都不快樂。

有見及此，我們一群臨床心理學家便聯手執筆，希望透過文字，助讀者改變焦點，扭轉負面的生活文化。我們建議提升正面的因素，尋找快樂，而非單單減少負面的因素，去解決問題和困難。因此，我們一開始便將寫作的主題命名為「快樂之道」，而非「減壓之道」。以積極的態度去尋找快樂，正是「正面心理學」(Positive Psychology) 的主張。自古以來，心理學關注所有影響人類腦袋的問題，譬如是精神病、心理病態、心理問題等等，冀盼幫助人走出困難和負面的局面，達致一個較平衡或中性的狀態。「正面心理學」的其中一位鼻祖 Martin Seligman 便形容這是「由 -5 走向 0」，而他認為只走到「0」並不足夠。他問的是「有甚麼可以令人變得滿足、生活有意義和快樂？」換句話說，怎樣可以由 0 走向 +5？」而這個想法正是我們提倡的一—走向「+5」，就是我們要尋找的快樂之道！

當人談及快樂之道，總有各自的故事和經驗分享。有人說：甚麼也不想，投入在虛擬的世界中，例如打機、上網，便會快樂一點；又有人說：去瘋狂購物、大吃一頓便可提升快樂感；更有人說：飲酒、抽菸和濫藥是最快捷的方法。大家對如何變得快樂，絕對是眾說紛紛，但這些方法成效有多大呢？我們一向以為可以令我們快樂的事，是否真的有效，還是我們在自欺欺人，盲目追隨，最後淪落至自怨自艾，認為這個世界再沒有甚麼可以令我們快樂了？本書的重點是我們要根據科學實證的 (evidence-based) 研究結果，去找出被證實是有效的方法，以辨明哪些是可依隨的方法，哪些不是，讀者大可從書後的備註部份，找到有用的參考資料；這些資料都是眾多的心理學家、資深學者鑽研「快樂」後所得的結果和意見。在這裏，我們以本土的經驗和個別的體會，結合所得的科學根據，希望帶給讀者一些具體、可實踐而有效的建議，讓大家邁向真正的快樂之道。

願這個世界多一分歡樂，少一分愁哀；多一分光明，少一分幽暗，祝願您們都找到快樂！

編者的話

金融 融海嘯席捲全球，令很多人飽嘗失去滋味，失去金錢、失去工作、甚至失去原本和睦的家庭。困難的生活容易令人停留在計算損失的層面上，減少正向思維的能力。而正向思維卻是產生快樂的重要元素。

有鑑於此，香港心理學會誠意推出《快樂週記》，希望引導讀者以正面的思想及行為面對生活的順逆，並了解「快樂」掌握在自己的手上，而非受制於環境的改變。本書的所有文章皆曾刊登於《都市日報》的「快樂之道」專欄。執筆的香港心理學會臨床心理學家以輕鬆的手法及專業知識，為讀者剖析快樂生活的好處及各種令人產生快樂感覺的正向思維，並提供健康生活的建議。另外，亦會澄清一些關於「快樂」的謬誤。

《快樂週記》一五十二個星期，五十二篇文章，希望這本書能讓讀者在未來的一年裡，逐漸改變對生活的看法，增加正向思維，遠離悲傷，邁向一個快樂的人生。

目錄

1	引言 快樂之「迷」	蔡明坤
4	婚姻並不保證快樂	蔡明坤
6	你有選擇嗎？	郭佩玲
8	選擇或「損」擇	蘇漢基
10	明智的樂觀	蘇漢基
12	怕甚麼？	蘇漢基
15	「一無獨得」的煩惱	林秀芳
17	貧富與快樂	蘇可蔚
快樂有益		
20	快樂的好	蔡明坤
22	睇相	郭佩玲
25	36,525個快樂日	郭澤恩
從心出發 - 勿設有幸福		
28	完美教育	郭佩玲
31	「一定要做到最好」的再思	林秀芳
33	反省「反省」	林秀芳
35	做足一百分	蘇可蔚
37	妄自菲薄	蘇漢基

從心出發 - 故事・語錄

40	放下怒氣	蔡明坤
42	A型性格	蘇可蔚
45	寧養病房	郭佩玲
48	幾大就幾大	蘇漢基
50	下雨天的啓示	蔡明坤
52	過冬	郭佩玲
55	晚飯是要天天吃的嗎？	蘇漢基
57	無痛人生	林秀芳
59	快樂有道	蔡明坤
61	眼高手低	蘇漢基
63	你可以醜恕人嗎？	麥慧明

從心出發 - 寶瓶人生

66	佳節感恩	蔡明坤
68	簡單是快樂	蘇漢基
70	一路帶動快樂生活	郭澤恩
73	快樂工作有價	郭澤恩
75	偶然遇上的驚喜	郭澤恩
77	活在當下	麥慧明
79	負面腦袋	麥慧明
81	快樂日記	麥慧明
84	今天可以不上班嗎？	麥慧明

- 87 你今日有幾多個「開心」？ 麥慧明
90 退休真的快樂無憂？ 郭澤恩

快樂你我他

- 94 我們這一家 郭佩玲
97 為甚麼「同甘」先於「共苦」？ 錢漢基
100 「情」節回味 郭澤恩
102 問「心理」，情為何物？ 林秀芳
104 今個聖誕搞乜鬼？ 林秀芳
106 聰秘密的人 錢可蔚
108 助人為快樂之本 錢可蔚
110 你的投資在那裏？ 麥慧明

運動快樂

- 114 培習慣 蔡明坤
116 動起來 郭佩玲
118 快樂種子—真的能散播快樂嗎？ 郭澤恩
121 笑聲救地球 郭澤恩
123 運動—你今日做咗未？ 郭澤恩
126 開心堂 麥慧明

- 128 參考資料

選擇或「境」選



● 蘇漢基

一般人認為有選擇的生活較缺乏選擇的生活更為快樂。但你有否想過，太多的選擇可能會令你快樂的感覺打上折扣？

2000年《性格及社會心理學學報》中，有一項美國哥倫比亞大學及史丹福大學的共同研究，研究員在超級市場進行觀察，分別比較有6款果醬及有24款果醬的試食攤位對顧客的試食及消費行為有何影響。結果出人意表，雖然有較多顧客被24款口味的試食攤位

吸引，但他們平均只試了一至兩款果醬。這與面對6款選擇的試食者並無差別。更有趣的發現是面對6款選擇的試食者中，有30%最後付款買下該牌子的果醬，但是面對24款選擇的試食者中，只有3%這樣做。若我們視消費決定為滿意度的指標，面對24款選擇的顧客對果醬的滿意程度實際上大大低於只得6款選擇的顧客。

原來人的選擇愈多，滿意程度反而可能會大減。由此可見，面對花花世界，多如繁星的消費選擇並不一定令我們的生活變得更快樂。快樂的生活在乎G.E.—good enough。「知足常樂」是老生常談，但人們往往會忘記，當你下次選購手提電話或是上餐廳用膳，適時提醒自己限制選擇的數目或會令你更享受消費的樂趣，追求選擇須適可而止，好的生活需要智慧，不要令選擇淪為「損」擇。

面對花花世界，唐東慶建議萬可而止。

完美教育



● 郭佩玲

我家媽媽挺有個性，經常把我逗得哭笑不得，但又不乏發人深省的名句。

還記得我在念小學的時候，我媽認真的訓誡我：「記得千萬不要考第一名，因為以後便沒有進步的份兒。只有退步，多可悲！」孝順的我當然多年來謹守我媽的教誡，從未得過第一名。

大學時，正苦惱着煩人的論文，苦無頭緒，翻來覆去都不知如何下筆之際，我媽說：「不要太認真啊！老師那麼忙，大概也不能太仔細批改！不用太在意是否完美。」

現在的莘莘學子可沒有我那麼幸福。就如廣告的對白，人生由一出世開始便是一場競賽。不少家長皆無奈地被捲入「追求完美」的賽事當中。學校成績要重視，補習必然少不了；鋼琴只是基本音樂訓練，要加分便要學習其他樂器；珠心算和公文數可助數理學習；畫畫可以培養創作和專注；要有運動或舞蹈技能才不會被誤認作書呆子。課外活動不能閒著玩，玩得不夠認真等同白費心機。小學函試遞上的履歷表比你我的還要長。

不要以為家長們是麻木不仁的，只是曾周遭的孩子皆精通琴棋書畫時，他們實在忍不住心空視不理，唯今之計，只好把最好的都給孩子，亦希望孩子們做到最好；希望現在辛苦一點，日後的路好走一點，要推動少不更事的孩子，就像要推動驢子向前行，紅蘿蔔要放遠一點點，目標要訂完美多一點點。

外地的研究指出，軍訓式的、完美主義的管教方法容易令孩子適得其反，令孩子更加神經質，更加

地下怒氣



● 蔡明坤

今 天談一談快樂的辦腳石—憤怒。先跟大家分享一下以下的片段：

午膳時間到了，小麗與同事們開開心心的去吃午飯。商量着放工後結伴去逛街。誰知她們叫了的食物遲遲不來。小麗愈等愈氣，催促了數次後，開始大罵起來。直至店員捧上食物，她仍補上一句「真係唔聞唔得！」此時，她已成為全店的焦點。同桌的同事都沉默了，低着頭只盼快快吃完食物；跟着誰也沒有再提起這的小麗了。

今天是阿榮與阿芳的拍拖周年紀念日，阿榮早就計劃好慶祝活動，準備與阿芳放工後去享受二人世界。放工時間快到，阿榮相約阿芳在餐廳等，阿芳卻希望阿榮到公司接她，阿榮認為那會耽誤了時間，二人為此爭吵起來，大家都認為對方不是，彼此都不願相就。阿芳氣得掛斷電話，乾脆把手提電話關掉，放工後一個人四處瞎蕩。阿榮怎樣也聯絡不上阿芳，於是獨個兒到酒吧喝了整晚悶酒。

以上故事的主人翁，都認為自己有理，表達了，發洩了，怒火反而有增無減，甚至趕走了本來擁有的快樂。你也曾像他們一樣，為了放不下心頭的怒火，讓快樂在你手上溜走嗎？

正向心理學大師 Dr. Seligman 認為，對以往不快的事情耿耿於懷，正是快樂的障礙，要能消滅怒氣，需要的是「寬恕與遺忘」(‘Forgive & forget’)：首先要多感激，多想想對方的好，再試試就他的立場及感受考慮一下，然後讓自己選擇要繼續對抗還是原諒對方。其實，與其緊記着別人的不是，倒不如騰出自己腦袋裡的記憶位置，容許自己迎接及存放更多的快樂。

容許自己活得更存放更多的快樂。



活在當下



● 麥慧明

你有沒有試過上班的時候，常常望向大鐘，計算著時間，冀盼快一點下班？或是在星期一便開始期待週末快臨？典型的香港人，步伐急促，每每想儘快完成所有的事——儘快吃完一頓飯，儘快到達目的地，儘快換過今天的時間。

在某一個星期五的午膳中，我和朋友甲聊天說：「終於挨到星期五的下午了！」朋友甲一臉正經地說：「是的，很快便到星期一了！」我指着朋友甲，笑罵她太掃興。朋友甲笑道：「這是現實嘛！」在往後的

日子，我常常想起這段對話，這亦成為對自己的提醒。事實確是如此，無論我們怎樣不喜歡「現在」。時間仍會一點一滴的溜走，週末過去，週日又會再來；下班過後，又是上班的時候。活在「被時間」的心態下，我們不只失去時間，更不能快快樂樂地過每一天。因為我們不懂得享受現在，或是說，我們不懂得捕捉當下的一些樂趣。

心理學家Sonja Lyubomirsky的研究指出，其中一個提升快樂的方法，便是留心發掘生活片段內的喜悅，將之捕捉。要活得舒泰一點，我建議大家將自己的生活當作一卷錄影帶，在你認為恰當的時候，按一下定鏡的按鍵，停下來幾秒鐘。在這幾秒內，你可以吸一口新鮮的空氣，嗅清楚它的味道，感覺一下自己的存在。你也可以在這幾秒中，「定鏡」在大批的文件面前，感受一下自己拼搏的衝勁，抓住完成某一部分工作的舒暢或成功感。當然，你也可以將一口飯放在嘴裡，「定鏡」地品嚐清楚它的飯香和質感，漸漸地，你會開始感覺到自己活在現在，而非將來，明天是怎樣，我們還不知道；但與其等待明天，不如活在當下。

留心捕捉生活片段內的喜悅，將之捕捉。



我們這一家



● 郭佩玲

最近我的病人介紹我看一套日本短篇漫畫，叫「我們這一家」。內容主要圍繞作者一家和學校內發生的瑣事，在我忙昏頭的時候，抽數分鐘便可看罷一篇，輕鬆一下。許多時候，也令我想起家中或和朋友的類似經歷，忍不住捧腹大笑。

其中一篇是女主角橘子和她的朋友染子討論有關選擇男朋友的故事。她們其中一段對話是這樣的：

染子：你理想中的男生是怎樣的？

橘子：我理想中的男生是……一整晚不睡，願意陪我聊天的對象！像修學旅行那樣，而且是每晚，一輩子都這樣！

染子：啊！甚麼時候睡覺啊？

橘子：不知道……所以我想要的與其說是男友，不如說是老公……

染子：老公會做這種事嗎？

最近政府統計處調查顯示，在過去25年來的離婚宗數激增8倍，離婚率由1981年每一千人中有0.4人，上升至2006年的2.54人。年青人還應該對長久美滿的婚姻有所憧憬嗎？擁有一段美滿的關係更勝健康財富，可以令一個人快樂是毋庸置疑的。但如何去實踐，是否真的要如橘子所形容的那樣不眠不休嗎？

其實所有關係當中，一定有不少爭執或苦惱的時候，即使關係牢固的夫妻亦然。心理學家John Gottman指出一段關係之所以能夠維繫，並非因為他們從不吵鬧，而是他們善於讓大家在窘局中有個下台階，甚至



能夠破涕為笑。每一對情侶或夫婦的解困方法都有所不同，有的用幽默的方法，有的是轉移視線，或是強調共識的方向，但不約而同的皆是讓爭執不會演化到不可收拾的境地。

擁有一段美滿的關係更勝財富。

開心堂



麥慧明

大家都知道學校有英文堂、數學堂。但你們有沒有聽過開心堂呢？以下是筆者偶然從電台節目中得知的消息：牛津大學一項研究指出，在英國就讀名校的學生大多承受重大壓力，當其中一些學校在課程中加入「開心堂」——意即在課堂上學習怎樣變得開心。例如練習鬆弛運動以減低壓力等——這些名校的學生開始喜歡上課，而且成績比之前進步。這個研究結果很令人振奋，原來開心所產生的動力可以如此巨大。

試想，我們常常說要提高學生的學習動機，但上學讀書總是跟壓力、競爭、催迫等負面的要求掛勾，令人一想起上學便不期然感到不快。那麼，我們怎能期望這一代的孩子喜歡讀書？就算他們肯埋首苦讀，也多是被迫去滿足家長的需求而已。若學校開始關注孩子在心理健康的發展，便應把開心堂變成課程一部分。這種安排將有助訓練他們處理上課的壓力，學習快樂之道，同時亦可以令上學與開心的感覺掛勾。雖然減少了學習術科的時間，但心靈健康的回報卻會令孩子在生活和學習上更有效益。

其實，不單孩子需要「開心堂」，我們也有此需要。我們是否也可以在我們的工作、家庭或個人的生活空間內，加上一些開心時段，培養心靈健康呢？舉例說，我們可否在辛勞的一星期中，抽出一、兩小時與家人談笑或遊玩一番，做一些鬆弛運動，看一本發人深省的書，與信任的人分享生活的點滴，或安靜地默想以整理一下內心的思緒呢？有時候，只要我們各按本身的需要，就算是一些簡單的活動，如繪畫、遠足、聽音樂等，也可以令我們有「充電」的感覺，提升生活動力。筆者希望大家可以開始注重心靈健康，設法讓自己生活得更快樂。

開心堂可以把上學與開心的感覺掛勾。

快樂週記

