



習得快樂—Evidence-based Strategies

王素幸／國立成功大學教育研究所博士生

一、前言

對於「快樂」的研究可追溯至正向心理學的發展開始，迄今已累積不少的研究成果。以往科學上的證據顯示，個人很難去改變自己快樂的程度，每一個人有自己固定的快樂範圍（Seligman, 2002），然而，新的研究卻顯示快樂可以更加持久，可以透過練習達到快樂的上限（Lyubomirsky, Sheldon, & Sheldon, 2005）。

「快樂」對處在不同文化的個人來說可能有不同的定義，Diener & Biswas-Diener（2008）指出美國人視快樂為一種上升、有活力的情緒，看重快樂中「高度激發」的成分，例如興奮及愉悅；反之，東方文化，如：印度與中國，視快樂為一種和諧與平靜的狀態，看重的是快樂中「低度激發」的成分，例如沈著與知足。即使不同文化對於「快樂（happiness）」的定義可能莫衷一是，「追求快樂」卻是許多人、許多宗教信仰欲達到之目標，然而，當今卻沒有多少科學研究針對如何得到快樂或如何變得更快樂提出具體的策略，本文即以心理學的研究結果為基礎，從正向心理的觀點出發，綜合討論能夠使個人達到快樂或更加快樂之策略。

二、快樂能否學習？什麼決定了快樂？

過去由於心理學著重改善負面情緒，而長期忽略「能否增進快樂」此類的問題，然而近二十年，心理學家已開始致力於瞭解「快樂」是否為一穩定的狀態，換句話說，快樂是否能夠被改變。Seligman（2002）提出「快樂公式」，他認為：

$$H=S+C+V$$

H（enduring level of happiness）是個人快樂的長度，S（set range）是快樂的基準範圍，C（circumstance）是生活環境，V（voluntary control）是個人可以控制的因素。

Seligman（2002）指出S變項包含個人的人格特質，是由先天基因所決定，約佔了50%，此S變項會使個人的快樂限制在一個範圍內而無法上升。而「C生活環境」則包括：社交生活、健康、教育、宗教等，皆可能被改變。最後，正向心理學所著力的則是「V可控制因素」，根據Seligman（2002）的建議是發現個人的長處與培養個人的美德。無獨有偶，Lyubomirsky（2005）提出一個簡單易懂的「餅圖理論（pie chart theory）」，認為遺傳基因對個人是否快樂解釋50%的變異，而10%是由生活上的事件結果所決定，最後40%則由個人活動所決定（Lyubomirsky, Sheldon, & Sheldon, 2005）。個人基因所決定的快樂程度稱為基準點（set point），基準點並非真的是一個確定的點，而是指一個區域，個人的快樂感受大部分時候會落在這個區域中。「基準點」或「基準區域」簡單來說，若發生令個人極度快樂的事時，使個人情緒上揚，而最終個人的快樂還是會回到平常的水準；同樣的，若有負向的事件發生，這個基準點也會把你從低潮拉出，回到原先的水準，此基準點的位置則視個人特質而定，而可能為中等程度，抑或比中等程度高一點或低一點。

此外，這個將個人拉回基準點（或「基準區域」）的機制稱為「適應（adaptation）」（Diener, & Biswas-Diener, 2008），大部分

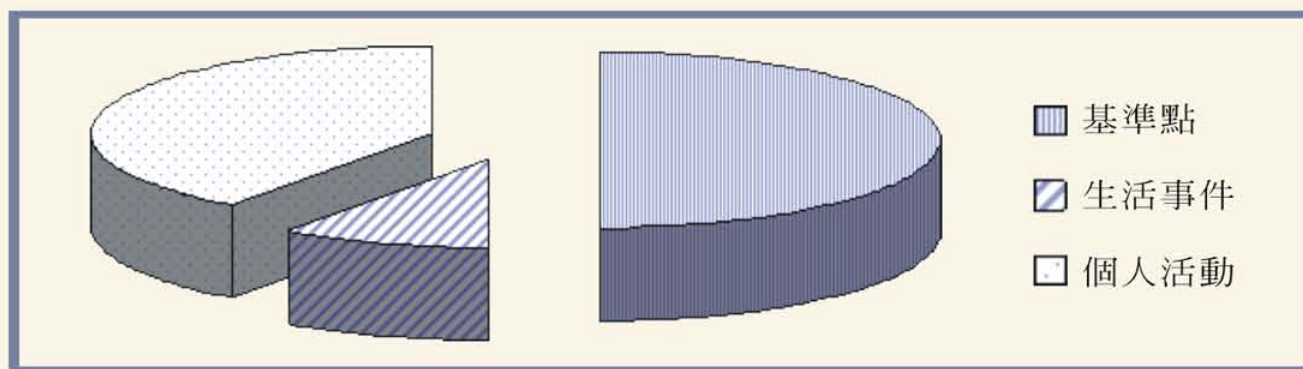
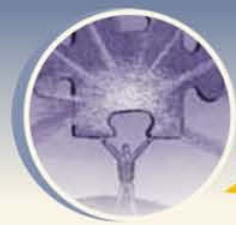


圖 1 快樂決定因子，取自Lyubomirsky (2005)

的我們都經歷過極高興的狀態，不管是購入神往以久的新車或收到孩子傑出的成績單等；也都經歷過極沮喪的狀態，不管是患病或親人死亡等，然而為何你今天、現在、當下，並沒有當時買車或收到成績單那麼的快樂，也沒有患病或親人死亡那天般的痛苦不堪？心理學家認為這是個人隨著時間適應了新的狀態所致，「適應」也解釋了為何個人必須追求新的經驗、改變、新的目標，並且預測個人會一再的適應新的環境狀況。「適應」對於負向事件而言，被視為是一種緩衝的保護機制，可避免個人長期沈溺負面情緒而影響健康，然而其對於正向事件的影響卻也值得我們深究，是否基準點這道牆也阻絕了使個人變得更快樂的希望？別忘了還有另外40%的變異由個人活動來決定，因此正向心理學家致力使這塊的效力發揮到最極致，積極地提出使個人更為快樂（happier）的策略。

三、學習快樂的前提

由於對快樂有不同的定義，個人也有自己的特質，在策略運用上，必須尋找合適自己的方法與途徑，以達到快樂或者使自己更加地快樂。Lyubomirsky (2008) 認為使策略奏效的方法有三個前提，首先，必須評估個人不快樂的來源為何。快樂的人都一樣，然而不快樂的人卻有自己不快樂的獨特表現，找出源頭才能夠對症下藥；其次，再選擇適

配個人長處的策略。正向心理學摒除過去精神病理學修補個人缺點的方式，以發揮個人長處取代之，配合個人的長處使每個人都可以擁有自己的獨特達到快樂的途徑；第三、選擇適配個人生活方式的策略。若是要一個沒有宗教生活的人每天學著基督徒細數恩典可能不是一個適配的方式。簡言之，不快樂的原因與表現雖然有很多樣態，在此正向心理學者卻也向我們展示了多種重新獲得快樂或使個人更快樂的策略。

四、達到快樂的策略

（一）感激介入生活：該策略是利用個人在生活中加入感激的態度，來提升個人的快樂。根據Lyubomirsky (2008) 指出，感激能促進正面的生活經驗、提升自我價值與自尊、協助因應壓力與創傷、鼓勵道德行為、建立並加強個人社會連結、抑制與他人的比較、減少生氣或貪婪等負面情緒與幫助個人抑制享樂主義。表達感激不僅僅是向對方道聲謝謝而已，心存感激的一方還會變得更加有活力與希望，也呈現比較高的心理健康（Emmons, & McCullough, 2003）。該策略具體的作法是透過「感激日誌」的撰寫，在固定的一段時間裡找出幾十分鐘沈澱自己，羅列出或大或小值得感激的事件，小至修好水管，大至申請到出國獎

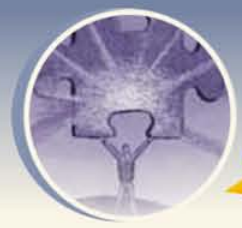


學金都是可以感激的事件，去感受這些值得感恩的事件，將使得個人變得更快樂（Seligman, 2002; Lyubomirsky, 2008）。而究竟需要多久一次細數值得感恩的事件，則必須搭配個人的生活方式與個人特質，由個人嘗試去找出最理想的時間間距來進行。應用該策略必須避免使「感激」變成無聊的例行公事，研究結果也發現，固定一週三次細數感激的實驗參與者無法真正長期提升感激的態度或變得更快樂，究其原因為不斷重複的方法使人彈性疲乏與疲憊，一旦個人將「感激」視為一種負擔，則將會減低該策略的效果（Lyubomirsky, 2008）。

- （二）培養樂觀：樂觀是指從正面的角度看事情。有些人可能認為樂觀或正向思考是一種自我欺騙，若個人總是從務實的角度出發來處理事情，或許培養樂觀的策略便不合適採用，然而，對於常常誤判情況、過度悲觀的個人來說，培養樂觀卻是重要的第一步。培養樂觀的策略首先可以透過「書寫未來最好的自己」來開始（Lyubomirsky, 2008），這種方式在其他諮商與輔導學派中也常見到，透過連結當下的自己與未來自己希冀成為的形象，使個人獲得朝向目標前進的能力與勇氣。此外，「書寫」是一種將思緒系統化、結構化的方式，可以幫助個人具體的整合、組織與分析腦中的思緒。再者，透過書寫，個人也可以得到瞭解自己的機會，無論是在情緒、動機、自我認同等層面。「確認思考上的障礙」也是重要的一個步驟，根據理情治療，不實際的念頭或錯誤的思考常常是阻礙個人前進的源頭，此時，寫下這些思考上的障礙，問問自己「目前的情況還可以如何解

釋？」、「目前的情況有好的影響的一面嗎？」、「是否可以從事件當中為自己找到機會？」、「最終自己有無從事件中學習到什麼？」，這些問題將幫助自己將思考上障礙可能帶來的威脅與阻礙降到最低。當然，該策略最終的目的即是要使得樂觀成為個人的一種習慣。

- （三）避免過度猜想（Overthinking）與「社會性比較（Social Comparison）」：「過度猜想」與「社會性比較」往往使個人陷入負面情緒中，不但懷疑自己的能力，也不信任他人對自己的看重。特別是「社會性比較」在華人社會可謂無所不在，小學生必須和同學、鄰居比成績、比才藝；出了社會的成人也必須和同事或老同學比學歷、比財富、比工作。有些研究顯示社會比較是有用的（Festinger, 1954），有時社會比較幫助我們朝向目標前進或者改善個人的缺點，也有些時候和別人的困境比較可以使得我們得到安慰。但大多數的時候這類型的比較都是有害的，「向上比較」會對個人產生自卑、不安煩躁、低自尊的負面影響；而「向下比較」則會使個人產生罪惡感，此外，也必須面對羨慕與嫉妒等的情緒。想要變得更快樂，就要拔除使自己不快樂、也不必要的過度猜想與社會性比較。停止胡思亂想或與他人比較的策略包括「使自己分心」（Lyubomirsky, 2008），去看一場有趣的電影、一本懸疑小說、一首好歌、與朋友喝杯茶、跳有氧舞蹈等都是可行的方法。再者，坐下來擬一張購物清單、列出待會去便利超商要處理的事情也都是好方法，無關乎你做什麼事情，只要能使你個人專注在該活動上並停止猜想，任何方法是否奏效



端視個人為自己探索。其次，躲開刺激自己過度猜想的人、事、物也是一種策略。列下那些使你過度猜想的人、事、物，並盡可能的避免。另一個策略是「學習新事物」以增加自我價值與自我認同。最後，可以「擴大牽涉的層面」，反問自己這些所猜想的事情實際上會發生的機會有多大？又會影響自己多久？一年？十年？真實的回答這些問題通常可以降低個人莫名的焦慮感。

- (四) 培育社會關係：John Donne說過「沒有人是一座孤島」，我們都需要與他人建立關係，也需要支持，無論是有形的或無形的支持。根據研究結果指出社會支持和心理健康成正相關（House, Landis, & Umberson, 1988）。培育社會關係的策略首要為「找出時間」與對方相處，現代人生活緊張、步調快速，若能夠提醒自己慢下來和友伴相處才能有培育關係的機會。此外，「善用好運的機會」也是一種策略（Lyubomirsky, 2008）。根據Gable, Reis, Asher 及 Impett（2004）的研究顯示，真正表現關係品質的並非友伴如何反應我們的負面消息，而是友伴對正面消息的回應。由於個人的勝利或成就可能威脅或挫折友伴的自我價值與自尊，進而引起羨慕、嫉妒或焦慮的負面情緒而傷害雙方關係，因此，若友伴對你個人成就能夠表達賞識與肯定，也顯示出他尊重你的夢想並珍視你們的關係，反之亦然。由此可知，透過真誠、直接地表達讚賞、與有榮焉、感激與情感，皆不失為一種培育社會關係的方法。

- (五) 目標的追求（Goal Pursuit）：研究發現「訂定正向改變之目標」能幫助受試者更加地快樂（Sheldon, &

Lyubomirsky, 2006）。「目標」能夠提供個人一種意義感與對生活的控制感、支持個人的自尊、自信與效能、使生活更加結構化，亦使個人妥善運用時間。此外，多數的目標也牽涉到其他人，能夠建立人際脈絡。心理學所談到的目標可簡單分為「內在目標（Intrinsic goals）」與「外在目標（Extrinsic goals）」，因滿足個人內在興趣而驅動之行爲稱內在目標，反之，由外在因素驅動之行爲稱外在目標，而能夠長期創造意義與快樂並滿足個人心理需求的，通常是那些內在目標（Biswas-Diener, 2007）。其次，關於目標有兩種導向，一為「趨向（approach）」，通常是訂定個人想達到的，例如：我要花更多時間與家人相處；另一為「逃避（avoidance）」，通常是訂定個人想避免的，例如：我不想要一個人獨處。研究結果顯示逃避導向的目標會增加個人的焦慮與不安、降低快樂的感受（Biswas-Diener, 2007）。此外，一個明確（specific）、可測量（measurable）、可達到（attainable）、真實（realistic）與即時（timelined）的目標最能夠實現，並減少個人的挫敗，稱為SMART原則（Biswas-Diener, 2007）。簡言之，此策略是希望透過設定趨向導向並符合SMART原則之內在目標，以幫助個人更加的快樂。

- (六) 宗教與靈性：由於宗教不是透過科學研究可以證實或否認的，有些學者對於「宗教」方面的研究會有所遲疑，然而，宗教所帶來的影響卻是可以利用科學方法去評估與衡量的。研究顯示有宗教信仰的個人較快樂、較健康、也比較能從創傷中走出來（Ellison, & Levin, 1998）。此外，自認宗教對



自己重要的個人也較沒有宗教信仰的人能夠因應失去，也呈現較少的憂鬱情緒（McIntosh, Silver, & Wortman, 1993）。在該策略中，透過各宗教特有與神溝通的儀式與途徑，例如：禱告，或者嘗試替平凡無奇的生活找出宗教上的神聖的意義，皆可以幫助個人尋求個人生命的意義與目的。

- （七）妥善照顧身體與心靈：同時照顧身體與心靈的最簡單方式正是「運動」，Biddle（2000）的大樣本研究結果顯示最有效增進快樂的方式之一。透過運動，看見更強健、更迅速的自己，可以增強個人的自尊。其次，運動也是避免自己沈溺負面思考或過度猜想的方式之一。再者，若是與他人一起運動尚可達到社會接觸的機會，慢慢地增強社會支持與友誼。此外依照Lyubomirsky（2008）也提出「冥想（meditation）」作為的策略照顧身體心靈，並促使個人更加快樂。冥想在不同國家或文化中有不同的稱呼，但目的不外乎是達到非主觀、耐心、開放與自由心靈等狀態。Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek 及 Finkel（2007）研究結果顯示，透過冥想的活動可以增大個人日常生活的中的正向情緒、增強關係的品質與社會支持，並降低疾病的發生。若是該策略與個人並無宗教上或信仰上的衝突，該策略或許也值得一試，應用在日常生活中，使個人更加地快樂。

- （八）學習寬恕（Forgiveness）：面對出軌的另一半或者使我們失去親人的酒駕司機，個人如何做到原諒？不原諒加

害者並不會對他造成任何傷害，但寬恕卻可以使自己獲得自由（Seligman, 2002），在所有的策略當中，寬恕可謂是最難執行的一項策略，卻也是獲益最多的一項。依照Lyubomirsky（2008）的建議，一開始若是無法在真實的生活中做到真正的寬恕，那就先想像寬恕（imagine forgiveness），在想像中感受自己的情緒與想法，從中獲得對事件與自己情緒的控制感。接著，再寫一封原諒的信函，於信中盡其在我地書寫下自己所有的委屈、不滿與憤怒，並說明自己希望對方可以如何做，最後並以原諒對方的話語結尾。這封信並不需要真正的寄出去，僅僅是透過書寫，已經緩和心中的怨與怒。然而，若是可以將這封寬恕的信函寄給對方，不但是可以修補雙方的關係，並且還可能得到超乎自己所想像的喜樂。最後，必須適時的提醒自己，別讓過去的痛苦與不快再度將自己困住。

五、結語

心理學的發展終於由著重病態心理轉至重視個人的正向特質與情緒等，本文以正向心理學的研究成果為基礎，對一般大眾綜合提出使個人更加快樂的策略。首先討論各種可能影響個人快樂的因素，再羅列經過實徵性研究支持其成效的策略，期望由個人嘗試找出一種或數種適合自己特質與生活方式的策略。一言以蔽之，各策略不外乎為培養正向情緒與社會支持，透過個人努力與承諾，至最終培養出個人快樂的習慣，此即是習得快樂的途徑。



參考文獻

- Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, and S. H. Boutcher (eds.). *Physical Activity and Psychological Well-being* (pp. 63-87). London: Routledge.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients.*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. M. A.: Blackwell.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory and future directions. *Health Education and Behavior*, 25, 700-720.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relationships*, 7, 117-140.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. (2007). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Asher, E. R., & Impett, E. A. (2004). What do you do when things go right: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Sheldon, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjusting to a negative life event: coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstance. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.