

活學活用正向心理學（上）

即使明白正向心理學的道理，知道快樂的人生的三個的範圍，但在日常生活中要實踐，也許會覺得無從入手。美國加州大學的心理學家經過多番研究後，對如何在現實生活實踐正向心理學，有以下的八個建議：

1. 數數你的生活樂事

其實我們每天生活都會有一些值得高興的事情，積極地留意它們，就算是很簡單平淡的破事兒，也能令我們內心感到滿足的。看了一篇精彩的文章、煮了一道美味的菜、遇上一個很久沒見的朋友等等，也是一件值得高興的事情。生活中值得欣慰的事情，原來實在太多了！

2. 樂於以愛待人

不論是隨意的(如在公共交通上讓座) 或是刻意安排(每逢週日當探訪義工)，只要事情能彰顯到你美德，請不妨多做！能發揮自的美德做有意義的事情，最令人心感滿足。當你在幫助別人的同時，原來也令自己得到快樂，助人助己，何樂而不為？

3. 知足常樂

最常令人不開心的原因是因為慾望太多，到頭來才發現原來自己所需要的其實並不多。給自己一些靜下來的時間，細意留心身邊人和事，用心去感受生活上的一點一滴，例如日落時的美景和晚餐的營養。這些看似理所當然，微不足道的事情，其實我們都應該感恩，因為當你在享受這些「理所當然」事物時，本港有些人因為患了眼疾而看不到日落，也有些人還在辦工室工作而在餓着肚皮。所謂「理所當然」的事物，其實是上天的恩賜，我們應當明白知足的真諦。

4. 感謝人生旅途上的恩師

無論是求學時期的師長，或人生歷程當中遇到的前輩，都曾教曉我們各種知識，沒有他們，我們便沒有今天的成就。即使未能親身多謝他們，心裏也要有感恩之心，並將他們的知識和恩惠傳揚開去，使更多人受惠。

餘下四個建議，下篇再談。



精神科專科醫生鄭志樂

Email: drclchang@gmail.com