

## 三分鐘閱讀，令你的生活更加快樂

每個人都想有快樂的生活，正向心理學之父——馬丁·沙尼文也不例外。他在1998年當選為美國心理學會會長時，選擇研究正向心理學為自己為當任主席的主題。根據他的研究，快樂的人生可以劃分為三個相互重疊的範圍：

### 一、愉快的人生:

能夠成功在生活中獲得各樣正面的情緒，包括快樂、自信、平和等，便是愉快的人生。

### 二、美好的人生:

除了追求愉快的人生外，我們如能在各種生活的重要環節上（包括家庭、人際關係、工作、子女管教等）發揮我們個人獨特的長處和美德，我們便會感到滿足和達至美好的生活。

### 三、有意義的人生:

當你能運用你的長處和美德，去做一些有意義的事情，為一個比自己更大的單位，如家庭、組織，甚至整個社會都能獲益，那就是最高層次、最持久和最能令人滿足的快樂了。

現代人生活節奏急速，偏重追求快餐式的個人享樂以慰藉空虛的心靈。「追求個人享樂」這事情並無不妥，可是這種享樂並不持久，容易達飽和點，繼而漸漸失去最初的快感而感到失落。較高層次的快樂是心靈上的滿足，是認識及發揮自己的專長和美德才能達至。能夠一展所長，用自己的能力去完成一些目標，發揮潛能，對自我才能的肯定，心靈上自然會感到持續的滿足，這非單純享樂可以比擬的。

最高層次的快樂是當你去投身一些有意義的事情，令不單自己，而是身邊的人或社區都能同樣獲益，那就是最大的快樂了。快樂並非單只是一種情緒，它更是一個有意義和價值的人生的反映。當超越個人的利益時，與他人建立良好關係並分享喜悅，反能令自己的快樂達至昇華的境界，這與孟子所說的「獨樂樂，不如眾樂樂」是同一道理。

快樂的生活原來取決於自己的行為，你現在活在那個層次呢？



精神科專科醫生鄭志樂

Email: [drclchang@gmail.com](mailto:drclchang@gmail.com)