

活學活用正向心理學（下）

承接上篇，以下是美國加州大學的心理學家對實踐正向心理學的餘下四個建議：

5. 學會寬恕

我們或曾被別人傷害過，想對仇人報復。但心中抱有仇恨，傷害的並非他人，而是自己，更令自己被怨恨所蠶食，離開快樂越來越遠。即使能夠復仇，也只會產生更加多的仇恨，令彼此陷入萬劫不復之地。寬恕卻能讓我們終止怨恨，脫離報復和後悔的心；容許自己放下，方是對自己內心的解脫。放下復仇的枷鎖，邁步向前，抱着淡然的心，活得逍遙自在。

6. 為身邊人付出

我們每天花了這麼多時間在工作上，最終目的，也是為了令自己和家人過更好的生活。但過份投入工作而忽略了和家人和朋友，結果適得其反。工作再忙也留一些時間給家人，而且更要是用心投入相處的時間。研究告訴我們，人的快樂之源的頭二、三位皆離不開擁有良好的家庭和人際關係。

7. 注重身體健康

有規律的生活模式讓我們有健康的體魄，亦幫助保持心境開朗。從生活習慣做起，多運動、均衡飲食、充足睡眠，人也自然精神爽利，少病痛，當然也會開心些。

8. 增強應付壓力和問題的能力

人生總會遇上風浪，要在逆境中，仍能站立得住，總不能只能在困難來到時，才想方法。在平常的日子，應積極學習如何令自己保持快樂的心境，也要學會怎樣正面應付壓力。好好儲備能量，尋找適合自己的減壓良方，建立可靠的支援系統，免致困境來到時，手足無措。閱讀到這點時，也正是你開始增強處理壓力裝備的時候了！

以上八點將正向心理學的理论簡單而有直接套用於日常生活當中，研究指出，原來快樂的生活是一種選擇。相信聰明的你閱讀到此刻，定會作出明智的選擇！



精神科專科醫生鄭志樂

Email: drclchang@gmail.com