

快樂，從何而來？

實習心理師 莊秀慧

每個人都想要快樂！毫無疑問！

你想過你的快樂從何而來嗎？考上理想的研究所？擁有一段美好的愛情？有個衣食無缺的工作？人際關係可以如魚得水，無所阻礙？……或許我們始終相信，當終有一天我們的夢想目標達成了，我們就會獲得真正的快樂，也因此不斷地朝目標努力前進著。

美國正向心理學家索尼亞·柳波莫斯基（Sonja Lyubomirsky）與另外兩位學者針對決定快樂的重要因素提出他們研究觀點：一個人的快樂水準，有50%是由遺傳決定，這類似有些人天生擁有易瘦體質，但有些人的體質就算吃得少也要很辛苦的維持體重，不然就胖得不像樣，因此基因影響的快樂，決定權不在你。不要緊，還有剩下的50%，你覺得如果你坐擁豪宅、出入雙B代步、長得美或帥、有段美滿的婚姻、身體健康沒生病……，這些在快樂組合中的所佔的比例有多少？答案是，10%！我們快樂程度的差異，只有10%是受到生活環境或我們的境遇所影響！

我們來做個小結算：100（快樂組合）-50（基因構造）-10（人生境遇）=40

剩下的40%呢？我們的快樂因素中，基因構造，這不是我們能決定的，天生註定；改變我們的境遇，像是追求財富、變得更加有魅力、擁有美好的愛情……，這些當然可以影響你是否快樂，但在所有占比裡，其實不過是10%的影響，也就是大富翁住在豪宅，他的快樂與住在屋塔房的人其實是差不多的，因為，這部分的影響只有10%！從樸實的日常生活裡透過自身的行為、想法來掌握我們是否快樂，就是那剩下的40%，也是每個人將「快樂」的決定權握在手中的關鍵！

這裡推薦十二種快樂行動，無論你對哪一項有感覺，挑一樣試試，並且還要能經常、持續的鍛鍊，創造自己內在源源不絕的正向經驗，你也可以獲得專屬於你的快樂。

1. 表達感恩
2. 培養樂觀心態
3. 避免想太多與社會比較
4. 行善
5. 培養人際關係
6. 發展因應策略（遇到問題、困境）
7. 學習寬恕
8. 增加心流體驗
9. 品味生活樂趣
10. 設定及追求人生目標
11. 信仰宗教或培養靈性
12. 照顧身體

如果你對上述的內容有興趣，想了解更多或是想知道如何讓自己可以更快樂，歡迎你來「屋頂上的家」找老師們聊聊、討論喔！

參考資料：Sonja Lyubomirsky 著，謝明宗譯，（2019）。這一生的幸福計劃。台北：久石文化。