

# 彩橋



本通讯旨在加强衛生署学生健康服务和学校之沟通

二零零九年十二月

第四十五期

衛生署学生健康服务出版



## 编者的话

『新年快乐』、『生日快乐』……。都是我们日常对彼此的祝愿。甚么事情让你感到『快乐』呢？相信大家都同意，金钱收入的多寡并不是快乐与否的决定性因素。试想上一次感到快乐是甚么情境？跟谁在一起？在做甚么事？可能是与朋友真诚地聊天，也可能是在学业或工作上有新的发展或成就。无疑，快乐与开心程度、生活满意程度有关。我们时常看见『全球快乐指数』与『香港人快乐指数』等的报导，2008年香港大学民意研究计划指出，被访者大部分认同『开心系在于我如何面对生活』；今年岭南大学的『香港快乐指数2009』调查显示：最令港人觉得快乐的活动是工作、饮食和与家人共聚。可见快乐其实离我们不远。不错，人的个性、环境、际遇等都会影响着人对快乐的感觉，但我们仍然可以去寻求如何得到快乐的秘诀。今期健康专题的作者是我們学生健康服务的临床心理学家，她为我们介绍如何提升正面情绪和增加快乐指数。希望我们寻找到快乐之源，为自己注入新动力，活出如彩虹般的一生。

编者的话



编辑委员会：唐雅颖医生、赵惠芳护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、刘攀珠护士

电话：2349 4212 / 2349 2772 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上English version is available on our website.



# 打开快乐之门



卫生署学生健康服务  
临床心理学家林梓君小姐

## 引言

你或身边的人曾经有过以下的经验吗？

- 为一些生活上遇到的问题感到难过和困扰，觉得无法振作；
- 在经历挫折之后觉得自己很失败，比不上别人；
- 在家人和朋友的鼓励之下，仍然失去做事的动力，提不起劲；
- 对未来感到悲观，纵使有别人的帮助，仍然觉得无望和无助

相信不少人都曾经有过一些情绪低落的经验，身边也会接触过一些受情绪困扰的朋友。你有没有想过怎样可以带自己及你所关心的人走出情绪的低谷呢？

## 寻找快乐

**快**乐相信是每个人的心愿，但我们每天都要面对不少生活压力和挑战，学业、家庭、工作以及人际关系上的问题往往令人透不过气，要追求快乐人生似乎并不是一件容易的事。近年日益普遍的情绪病，包括抑郁症和焦虑症等问题，已为现代都市人敲响警钟。世界卫生组织预计到了2020年，抑郁症将跃升全球排名第二的主要疾病，情况令人关注。要预防情绪病的困扰，我们必须为自己找到通往快乐之路。如何培育乐观积极的新一代，更是许多家长和老师都关注的课题。

**我**们要改善情绪，首先要对自己的情绪有所了解和认识。「情绪」是一种与生俱来的自然反应，当中包括一些正面或负面的心理反应，例如快乐、悲伤、恐惧、愤怒、惊讶和厌恶。情绪往往会影响我们的行为和思想，持续的情绪困扰可以影响我们的身体机能和脑功能，降低学习和工作的表现，甚至造成心理或精神问题。假若我们能有效地处理情绪，我们就可以将负面情绪对我们的影响减至最少。





## 正向心理学

**传**统心理学通常将焦点放在治疗精神病及处理心理问题之上，而对于如何引导人去寻找快乐而有意义的人生这个课题，却甚少作有系统的研究。近年冒起的「正向心理学」(Positive Psychology)就正好填补了这方面的不足，它主要强调以科学而客观的方法去研究正面的心理状况和条件。「正向心理学」对于快乐这课题有不少研究，有助我们了解如何提升正面情绪，增加快乐指数。



**正**向心理学的始创人沙利文博士(Martin E. Seligman)曾在著作中提出一条「快乐方程式」： $H=S+C+V$ 。他指出快乐指数(Enduring Level of Happiness)主要受到我们固定的情绪幅度(Set Range)、现实环境和个人际遇(Circumstances)及自主的活动与思维(Voluntary Activities)三种因素所影响。我们是否一个容易快乐的人，部分与先天遗传因素有关，根据研究所得，我们的快乐指数约有50%受制于我们与生俱来的「情绪幅度」(S)。现实环境和个人际遇(C)对于快乐指数的影响就约有10%，而透过自主的活动与思维(V)提升快乐指数，就大概有40%的影响力。

**情**绪虽然是与生俱来，但亦受后天经验所影响。要提升快乐指数，我们未必能够改变先天因素和客观环境，但要透过改变个人行为与思想去追求快乐，却是我们自主的选择。能否做一个快乐的人，视乎我们的行动和决心。要帮助青少年成为乐观的新一代，父母和师长的模范和引导都是非常重要的。要和年青人一起成为快乐的人，我们可以先从改变自己的行为 and 思想开始做起。

### • 常存乐观积极的信念

乐观积极的想法可以帮助我们在面对挫折时仍能抱着希望，并觉得目前困难的情况是会有转机的。要做一个乐观的人，我们需要改变负面的思想，我们也应该鼓励年青人学习从新的角度去看事情。一些负面的看法，例如：「我注定失败」、「我永远都不会成功」、「所有人都不喜欢我」，可以以一些比较正面和客观的想法如：「我可以尝试解决问题」、「逆境可以令我成长和进步」、「我身边其实仍然有一些关心我的朋友」代替…只要一转念，就能在困难挫败中重新为自己注入新的动力。



### • 学会知足和感恩

在日常生活中，我们可以尝试多发掘美好的一面，对于过去曾经有过的愉快经验、现在所拥有的、身边支持我们的，我们心存感激。我们可以尝试数算一下自己所拥有的美好事物：父母的照顾和保护、朋友的支持和关心、健康强壮的身体、一些学习和成长的机会…我们也可以对曾经帮助过我们的人表示感激，亲自向他们说声「多谢」，或者送上一张感谢咭，透过实际行动去表达谢意。当我们的注意力由生活中的遗憾转移到一些正面的经验，尝试将「埋怨」变成「知足」和「感恩」，我们的情绪也会随之而趋向正面。当我们不再常常抱怨，身边的人也会更加乐意接近自己。



## • 学会欣赏自己

「正向心理学」强调个人优点的培养和发挥，能够在有意义的事情上发挥自己，有助改善情绪。好奇、有创造力、勇敢、仁慈、正义、克己、追求美善…对于这些我们可能本身已有的优点和美德，我们会否一直以来都忽略了？在日常生活中，我们有否让年青人有机会将自己的优点充分发挥？

不快乐的人习惯批评了自己，用放大镜去看自己的缺点和不足之处，令自己陷入自卑和自责之中。学会认识自己的优点和长处，欣赏自己的努力和独特之处，可以帮助我们在失意的时候重新振作，为自己打打气：「虽然我在比赛中落败了，但我知道自己曾经努力练习过」，「我在学业上虽然不及身边的同学，但我有其他方面的长处，也受人欢迎」。父母和老师对年青人多加鼓励，能帮助他们发掘优点，肯定他们的努力和进步。

## • 活在当下

当我们将注意力过分集中在过去一些令人不快的事情上，抱怨自己得不到最好的，容易让我们忽略眼前一些美好的事物；对将来未发生的事过分忧虑，常常担心不幸的事会来临，也会为自己带来不必要的烦恼。过去不可追，未来不可知，与其将思想集中在「过去」与「未来」，我们不如专注于「现在」。活在当下，做好眼前的事，工作时工作，游戏时游戏，休息时休息，不去多想「已发生」或「未发生」的事。当我们能放下过去和将来的包袱，不被杂念所干扰，自然就能重拾内心的宁静和喜悦。



## • 投入快乐行动

全情投入自己喜爱的活动，有助从负面的情绪中抽离。我们可以发掘一些新的兴趣和嗜好，参与一些有益身心的活动，例如听音乐、做手工和郊游等，都可以让我们暂时忘忧。许多愉快的经验，都是透过群体生活与人接触而产生的。要对抗负面的情绪，可以尝试安排一些能够和朋友一起参与的活动，例如：和朋友一起游戏、做运动、参加文娱康乐活动等，让自己投入其中，也为自己制造多一些和别人分享快乐的机会。





## • 订立目标和方向

为自己订立目标和方向，并坐言起行，努力去实践，有助我们激发斗志。好好计划一下每天要做的事情，为自己订立时间表，让自己每天也有一个可以努力的方向。就算是生活上一些简单的小事，也可以是我们为自己订立的目标，例如：每天协助家人完成一件简单的家务、阅读十五分钟，或做半小时运动。每当达成一个小目标的时候，要鼓励自己继续努力，不要放弃。这些点滴累积的成功经验能为我们带来愉快的感觉，有助建立信心，增加生活上的满足感。



## • 关心和帮助别人

将时间和精力花在须要关心的人身上，有助减轻个人的烦恼。当我们发现原来自己也有力量为别人付出的时候，我们同时也会将焦点由个人烦恼转移至一些更有正面意义的事情上。在日常生活中，我们可以尝试多关心家人和朋友，和别人多分享，或尝试参与义务工作，帮助有需要的人。

## 总结：步向快乐之门

我们每一个人都有成为开心快活人的条件和潜质，只要我们用心发掘和好好发挥，要感受真正的快乐，其实并不是一件太困难的事。每天细心去留意和感受身边的人和事，总会发现一些生活上的惊喜。要做个快乐的人，原来方法可以很简单，视乎我们的选择和尝试。正向心理和生活方式是可以学习和培育的，要引导年青人步向快乐之门，其实是有法可依，有路可循的。让我们踏出第一步，用行动去实践，寻找快乐之门的钥匙。

### 参考资料

世界卫生组织网页

[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/definition/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/)

Seligman, M, E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. N. Y.: Free Press.

答案：c 借助烟、酒或毒品来应付精神压力，只是一种逃避的方法，非但帮助不到解决问题，还会对身体构成莫大损害。



做个快乐人不但令自己身心健康，也可以将快乐与人共享。今期我们收集了很多同学的快乐秘诀，在这儿与大家分享。当中有些是对事物的看法，有些是实际的行动... 可知快乐是这么广阔的！或许我们在不同的时候，会发现一些建议会比较适合自己，另一些却并不适用。不论如何，每个人都有自己的快乐之道！

## 我的快樂秘訣.....

# Be happy for what you've got!

我很开心，我只是近视，不是散光。希望不会有散光。

乐天下三乐，笑口常开、助人为乐、知足常乐。

踢足球就很快乐，和朋友一起玩有快乐的心境。学业：尽力而为，问心无愧。

发现一些知识。

Love your family as much as you love yourself, be kind to everybody. Forgive everyone even if they've done something wrong. Lastly, be grateful at all times.

祈祷、找别人聊（家人、教友、同学）、做运动、睡觉。

看笑话。

尽量抽空做自己爱做的事。

宽恕别人，原谅了别人才能心境开朗，因为在仇恨别人的同时，自己也痛苦。

Be happy for what you've got!



快乐对每一个人来说感觉并不一样，亦很难用尺去量度。要打开快乐之门，不应执着过去不快之事或常抱怨自己做得不好，应以乐观和积极的态度面对。与其存有负面和偏激的思维去衡量事件，不如心中常存知足和感恩。这样快乐也许不难找寻。



亲爱的家明同学：

多谢你的来信。你在信中说自己常常一个人，很想别人关心你，听你讲心事；家人忘记你的生日，令你很失望。我很明白你的感受。很多父母都为了养活家庭而忙碌工作，有可能忽略了子女的需要。然而从另一方面看，子女不妨用积极的角度去看，尝试明白父母的情况，亦可和他们谈谈自己的想法，坦白说出感受，透过沟通可以使大家更了解对方，增进亲情。

你说你的人缘不好，心情也不太好。我相信你很想与同学建立友谊，这是值得鼓励的。我建议你学习了解自己，表达自己的意见和感受。坦诚和朋友相处，若朋友有困难，应伸出援手、诚意帮忙。你也

可尝试主动寻找机会向同学表达你关心和重视他们，并希望与他们做朋友。交友之道在乎坦诚沟通，彼此尊重，不在乎外表和学业成绩，希望你明白。欢迎参阅我们的网页，取得有关与朋友相处的资讯([http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/resources/resources\\_bl/resources\\_bl.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/resources_bl.html))。

家明，多谢你向我们倾诉心事，除了写信给我们，你也可以致电设有热线的专业服务，例如香港小童群益会「童心线」(电话：2520 6800 服务时间：星期一至五下午五时半至七时半及星期六上午十时至中午十二时)及香港青少年协会「关心一线」(电话：2777 8899 服务时间：星期一至六下午二时至凌晨二时)倾诉心事。

祝你寻找到快乐与友谊之道！

健康通讯站

2009年12月21日

健康通讯站：

您们好！我是一位中一的学生，功课忙碌之余，心情亦有些不开心，我觉得这个世界上不会有人愿意听我的心事，小学时人际关系不错，自从升了中学后，人缘不像以前，有时分组活动我也是自己一个人。

前几天正是我的大日子——生日，但是没有一个人记得，包括我的家人，他们把我的生日抛诸脑后，我很失望。

他们全都只顾自己利益，完全不会替我想，我觉得自己全不被重视。在学校没有人会理会我，回家一样。

我的学业全都比不上其他同学，每天都背着无形的压力，我的不快是不会有人理解的。

无论如何，我也很多谢你看我的信，听我的心事。

家明上



## 有趣健康常識 Q & A

问：应付精神压力，以下都是良方，除了：

- a. 凡事要抱积极乐观的态度，不要只往坏方面去想。
- b. 认识自我，按部就班凡事要量力而为，认识自己的长处和短处，不要勉强自己做一些超乎本身能力的工作。处理工作时，应将工作的重要次序排好，按部就班。
- c. 借助烟、酒或毒品来逃避现实。
- d. 遇有问题，尝试打开心窗向家人与挚友倾诉，均有助解决问题，亦可找专业辅导求助。



(答案：在本刊物内寻找)

## 健康小贴士

把自己的优点和干得出色的事情列一张清单，放在容易看见的地方，以作鼓励及肯定自己的价值。



如欲查询有关学生健康上的问题，  
欢迎与本通讯站联络。

