

專題

正向心理・快樂人生

不丹是全球最貧窮的國家之一，人均收入不及香港的十分一，但卻是亞洲區內快樂指數最高的國家，在跨國研究的一百七十多個國家中排名前十位，香港則只能保持在中游位置，在亞洲地區排名較中國、菲律賓、日本、南韓、台灣和印度高，但不及不丹、文萊、馬來西亞和新加坡，我們的關注點並不是香港的排行榜位置，而是數據背後反映香港人的生活現況有待改善。

香港人一向以經濟成就為傲，生活內容亦以經濟活動為主，一般人相信在經濟條件欠佳的環境下不容易活得快樂，但本地研究結果告訴我們，在過去兩年香港的快樂指數並沒有因為經濟復甦而有所提升，反之，愈來愈多人感到生活壓力不勝負荷，香港人的整體精神健康有每況愈下的趨勢，約五份一的香港人有情緒困擾，香港人實在有急切需要尋找有效的快樂方程式。

決心快快樂樂生活是得到快樂的第一步。

—George Hodges

在過去數十年有關快樂的研究中，學者發現個人的財富、年齡、性別、智慧及外貌對快樂程度的影響不大，較為重要的因素包括身心健康、投入宗教信仰及適當娛樂，而最快樂的一群通常具有良好的婚姻及朋輩關係、適合能力的工作、自信心、外向樂觀的性格及掌握個人命運的感覺，換言之，精神生活及個人修養，遠比物質生活的富足更能帶給人真正的快樂。

研究亦指出，正面情緒能提升人工作的動力及滿足感，心境愉快的人一般擁有較多可信賴的朋友，他們在日常生活容易表現活力充沛，也較少染上不良嗜好，更重要的是正面情緒能加快人從困難、哀傷及身體疾病中復元過來，因此正面情緒對提升生活的質素實在有舉足輕重的作用。

快樂屬於心靈富足的人。

——亞里士多德

很多人認為困難及挫折是快樂的最大障礙，是否屬實？讓我們先理解人遇到挫折的心理反應，每當有不如意的
事件發生時，人理性上傾向會追問因由，希望能找出肇
事者承擔責任或反思事件的經過以汲取教訓，這些都是
人生本能反應，但若事件帶來人命或其他重大損失，
這種本能便不足以應付事件帶來的心理壓力，情緒
困擾便會開始出現，當事人終日被痛苦的回憶煎熬，揮
之不去，若缺乏旁人的理解及關懷，當事人會再進一步
對人採取防範及疏離策略，最終帶來更大的痛苦。

這樣看來，困難挫折確實有很大機會破壞我們的幸福
快樂，但亦有另外一些例子告訴我們，困難挫折可以
將人帶往人生的高峰，這些例子往往成為人們津津樂
道的感人故事，這些故事給我們的啟示，是潛藏人性
內心的光芒往往是在最困難環境中燃點起的，最佳的
例子莫如謝婉雯及黃福榮的
捨身故事，他們在危難中
發揮人性光輝，遺愛人
間，為我們及下一代
樹立品格的楷模。



專題

快樂之道，不在於爭取更多，而在於享受我們所有的；不在於追求更多，而在於填補生命所欠缺的。

—Albert Szent-Gyorgyi

若我們細心反思自己及留意旁人的人生經歷，不難理解危中有機的道理，我們會發現良好的心理素質往往都是從逆境中培養出來，這些心理素質能提升我們的抗逆力，也能帶給我們內心真正的快樂，可惜不少人面對困難時都抱趨吉避凶的心態，讓自己平白錯過成長的機會。

對於要照顧有特殊學習需要的家長們，我們的心路歷程更是難以言喻，容許我分享一個重要的訊息——「我們並非命中注定要因為孩子的問題唏噓度日，反之我們要借助這方面獨特的經驗創造我們不平凡的人生」，讓我們一起探索如何從不平凡的旅程中，培養抗逆的心理素質及創造真正快樂的生活環境。



**活着最大的光榮並不在於未嘗挫折，
而在於每遇挫折都能重新振作起來。**

—Nelson Mandela

先從名人的奮鬥故事說起，有作者分析二十世紀的名人時，發現他們都具有一些相似的特質，其中四分之三的人都有過不順利的童年時期，四分之一有身體上的殘缺，超過四分之一的人在童年時有語言上的障礙，他們年幼便要學習面對各種困難，在成長過程中漸鍛鍊到很多重要的心理素質，如不屈不撓的奮鬥精神、對人產生憐憫、對生命境界的開拓精神及對真善美的渴求。

從他們身上，我們看到人如何能在困難逆境中，積極尋找生命的意義，培養良好的心理素質，更重要的是學習如何關懷別人，努力讓這個世界成為更美麗的地方。

**如果不創造財富，就無權享用財富；同樣地，
如果不能令人快樂，亦無權享受快樂。**

—George Bernard Shaw

心理素質的課題在現代心理學中備受重視，其中正向心理學的學說被公認為心理學發展的新趨勢，在英美及澳洲等國家，正向心理學所衍生的正向教育正在多間著名的學府推廣，所謂正向教育，是指以協助學生培養正面情緒、發揮專長、服務社群、建立目標及尋找意義為首要的教育，接受正向教育的學生，他們將會較接受一般教育的學生有更大機會建立良好的心理素質，這些心理素質有助他們面對將來人生的考驗。

專題

在各項推廣的心理素質項目中，我選取了感恩、韌力、熱誠及仁愛與大家分享，這些項目是我過往於正向教育的親職培訓上推廣的，這些項目的重要性及在家庭生活中實踐的具體建議列舉如下：

感恩

重要性

- ✧ 幫助孩子留意發生在身上的好事；
- ✧ 培養孩子以具體行動表達謝意；
- ✧ 減少孩子對物質的追求，協助建立富足的心靈生活。

實踐方式

- ☞ 在日常生活中把握機會示範如何向人表示謝意
- ☞ 要求子女接受別人禮物時必須明確及真誠地表達謝意
- ☞ 睡前與子女回想當日發生的一件好人好事
- ☞ 定期向教師、治療師及親人送上心意咭
- ☞ 挑戰子女理所當然及自我中心的態度
- ☞ 將感恩的事寫下及擺放在當眼的地方

韌力

重要性

- * 幫助孩子貫徹始終，遇到困難也能堅持到底；
- * 讓孩子養成良好的工作習慣，享受完成任務的樂趣；
- * 幫助孩子克服恐懼，推動孩子邁步向前。

實踐方式

- ☞ 讓子女參與討論，一起尋求解決問題的方法
- ☞ 灌輸「家和萬事興」的觀念
- ☞ 與子女一起從人生起跌中學習寶貴經驗
- ☞ 檢討失敗經驗，重新找出新的解決方法
- ☞ 與子女分享過往成功面對困難的經驗
- ☞ 多向子女表達無條件的愛

熱誠

重要性

- * 幫助孩子投入生活，做事貫徹始終，專心致志；
- * 讓孩子把生命視作歷奇之旅，保持積極活躍的態度；
- * 提供動力使孩子為自己創造命運，自求多福。

實踐方式

- ☞ 激發子女奮發向上的心
- ☞ 挑戰子女為自己訂立目標
- ☞ 培養子女鍛鍊身心及活動的習慣
- ☞ 協助子女發掘長處及興趣
- ☞ 協助子女認識自己能力及性格的優點
- ☞ 分析各種解決問題利弊後尊重子女的選擇

專題

仁愛

重要性

- * 推動孩子積極尋找有意義的生活；
- * 幫助孩子從關係建立中，找到生活目標；
- * 擴闊孩子生活的空間，發揮互助互愛精神。

實踐方式

- ✧ 多與子女身體接觸，因應年齡及反應調節
- ✧ 留意子女需要及感受，給予肯定的言詞
- ✧ 花心思安排活動，營造家庭溫暖的氣氛
- ✧ 檢視過去的生活，簡約生活爭取親子時間
- ✧ 常與子女一起觀看家庭照及家庭活動錄影
- ✧ 選擇或製作有意義及記念性的禮物送給子女

要有效培養子女的心理素質，除了按子女的能力因材施教外，更重要的是持之以恆地將上述心理素質的內容融入家庭生活中，讓子女潛移默化地接收日常生活的正面訊息，即使子女未必能掌握到每一項的內容，但他們仍會因家庭環境的轉變而受惠。

還有未盡之言，期望日後有更多機會與大家分享；
謹祝各位家庭幸福，生活愉快！