

C：際遇不由人控制

C代表現實環境和個人際遇，只佔10%（有些方程式為20%）。這部分包括家庭環境、社會階層、學歷，是否能考入名牌大學，成績是否優異，事業是否成功，是否擁有財富，際遇是否順境，還是屢有挫折等。

馮博士指出，這方面不由人自主，出生、成長環境及際遇可以說受命運主宰，有些人一世順境，有些人一生充滿失敗，的確會影響一個人的快樂指數，但這部分只佔10%至20%，在快樂方程式中，原來並不特別重要。所以出身好，高學歷及擁有事業、財富的人，不見得一定比一個目不識丁，卻把所有金錢捐給災民的人士快樂。



▶ 即使個人際遇有多好，如高學歷、高薪厚職，原來只佔快樂人生的10%-20%。

V：助人自助 讓快樂加倍

第一、第二部分都不由人掌控，到了第三部分，終於可以自己作主了！

馮博士解釋，個人可控制的活動即我們平日會做的事。如果你不知道做甚麼事才能令自己快樂，不如先看看快樂人常做的事——用較多時間與家人及朋友相聚、幫助別人、數算自己的恩典等。

「我們不難發現，經常和家人及友儕相處的人，大多是快樂人；我們亦可以透過幫助別人而得到快樂，而在幫人時那些不要求回報，亦不是因為想令自己開心才幫人的人，往往會在幫人的過程中，自然而然得到快樂，而當你見到對方因你的幫助而開心時，你得到的快樂更多！所以說，「助人為快樂之本」這句話，半點沒錯！」



◀ 幫助人，自己亦得到快樂。

V：常做有意義的事

令人快樂的事又可以簡單分為三類，較低層次的一類是滿足自己的，例如買了新衣服、吃一頓美味菜、收到一件夢寐以求的禮物；高一個層次的是滿足別人，例如幫助長者、關心動物，為別人行方便；而最高層次的快樂事，是對某些有意義的事情或某個社群行善，例如到山區幫助貧困農民，為山區兒童建學校，助養孤兒，捐獻興建醫院、診所，幫助流浪動物絕育等，這都是具深層意義的公益事。

而能夠找到一件自己有興趣、天份、亦願意投入時間和精力去做的事情，便有機會進入渾然忘我的境界（flow），快樂的感覺亦自然產生。其實快樂就在身邊，只欠自己去發掘。所以想快樂，就今天開始行動吧！



▶ 服務山區貧困兒童，是深層意義的公益事。



有些人屢遇不如意事，挫折連連，財富亦不多，卻活得快樂；有些人掌握權位，家財萬貫，卻不甚開心，快樂兩個字總離他很遠。

到底怎樣才能做個快樂人，如何取得開啟快樂大門的鑰匙？今期由臨牀醫療心理學家為大家剖析「快樂方程式」！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉晉銘

V：常懷感激之心

馮博士教我們一個快樂竅門，就是每日數算三件值得感恩的事，例如今早當你拿着大疊文件趕乘升降機時，有人為你按住開門鍵，又或午膳時點的是叉雞飯，但上桌時卻是叉燒雞腩飯……

除了心存感激，亦可以付諸行動，向對方表達謝意。馮博士引述一些快樂工作坊的習作：回想這三個月內，有哪些恩人需要向他們表達謝意？而表達謝意的方式可以是打電話、發電郵、傳短訊，親身拜訪道謝，或送上小禮物等。結果不少人向家人道謝，到遠方探望老師。



她解釋，在搜索恩人的過程中可得到快樂，而在致謝的過程中亦產生快樂。所以常懷感激之心的，快樂指數特別高。

▶ 向別人致謝的過程，自己亦感快樂。

想知道自己是否一個快樂人，可參考牛津大學編寫的快樂問卷，共29題，由1至6給予評分，將總分加起來然後除以29，5至6分是非常快樂，4分是一般快樂，低於4分便要留意！

<http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>

<http://happiness-survey.com/survey/>

另外，不妨聽聽許冠傑的舊作〈快樂頌〉，也許你會從中找到快樂的真諦。

養和醫院臨牀醫療心理學家
馮淑敏博士



何謂快樂？

快樂到底是甚麼？不同人對快樂兩字有不同詮釋，有人認為快樂是擁有財富，有人認為快樂是一家人幸福生活。何謂快樂，在上世紀末成為心理學界一個重要課題。



養和醫院臨牀醫療心理學家馮淑敏博士說，當情緒或心理出現問題需要尋求協助時，心理學家會給予治療，但正如生理疾病一樣，預防勝於治療，所以學術界開始討論如何令人糾正悲觀、負面心態，以增強對挫折、重大打擊的「抗病」能力，人們的心靈便會更強壯，心理更健康，人活得更開心。

「基於此，美國賓夕凡尼亞州大學心理學教授Martin Seligman（小圖）在一九九八年創立正向心理學（Positive psychology），目的就是研究如何生活得快樂，如何生活得好和生活得有意義。」馮博士說。



快樂方程式

其後不少學者針對此進行研究，發現財富、青春、學歷、高智商等，對快樂指數原來沒有太大幫助，反而宗教和親情、友誼等，更能讓人快樂。

俄羅斯心理學家（Lyubomirsky, S.）在The How of Happiness一書內提出的一條快樂方程式，廣受認同：

$$H = 50\%S + 10\%C + 40\%V$$

H：Happiness（快樂指數）

S：Set point（情緒基調：與生俱來，與遺傳有關）

C：Circumstances（現實環境和個人際遇，不是你主宰）

V：Voluntary Intentional Activities（個人控制的活動，因應你的意願及行動而有所改變）

S：情緒基調屬天生 但非最重要

如何解讀快樂方程式？馮淑敏博士解釋，佔較大比率的S（50%，有部分方程式為40%），代表與生俱來的情緒基調，即是快樂與不快樂，基本上是天生的，當中有遺傳因素，但不一定完全來自父母。

「有些人傾向快樂，天生樂觀，故天塌下來當被蓋；有些人傾向悲觀，充斥負面情緒，所以就算突然天降橫財，都會因為不知如何處理，或擔心財富被盜而提心吊膽。」馮博士說。她引述一個電視廣告，片段中有位男孩向波友說：「打波先嚟落雨！唔通連個天都唔鍾意我？」樂觀的波友卻回應，「我哋聽日再打過啦，聽日一定會好天氣！」「你點知㗎？」「唔知㗎，希望在明天嘛！」



▶▶ 樂觀的個性是天生，佔快樂指數的40%-50%。

天生樂觀的人，凡事向好的一面看，所以在這條快樂方程式上，他們已經有一半分數！