

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 快樂可自我掌控

日本有一寺廟，觀光者會用水杓喝三種分別象徵財富、美麗和智慧的泉水，但有錢便代表快樂嗎？有調查顯示，較貧窮國家如越南，甚至社會動盪的伊朗和伊拉克，快樂指數卻比富裕的香港更高。外貌美觀就會快樂嗎？漂亮女星也曾經歷抑鬱，到底快樂是否「三歲定八十」？為何有人雖有不愉快童年仍可活得快樂？近年美國流行的正向心理學研究指，人類快樂的關鍵，50%由遺傳基因主宰、40%掌握於個人思想與行為，只約10%取決於環境因素。故個人際遇對快樂的影響，遠少於我們所想像。

曾有研究將參加者分成兩組，一組須每周寫下五件遇到的愉快事情，另一組則被安排回想每周五件煩厭事。結果顯示，每周練習回顧快樂事件該組，遠較另一組更樂觀和對生活感到滿足，同時較少有頭痛、暗瘡和作嘔等問題。在日常生活中，不妨有智慧地運用「放大鏡」，留意和發掘值得感恩的事情，快樂其實唾手可得。

青山醫院精神健康學院 臨牀心理學家廖雪雅

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-02-14)

# 快樂可自我掌控

周一：精神科/視光學

**保  
健至專**

日本有一寺廟，觀光者會用水杓喝三種分別象徵財富、美麗和智慧的泉水，但有錢便代表快樂嗎？有調查顯示，較貧窮國家如越南，甚至社會動盪的伊朗和伊拉克，快樂指數卻比富裕的香港更高。外貌美觀就會快樂嗎？漂亮女星也曾經歷抑鬱，到底快樂是否「三歲定八十」？為何有人雖有不愉快童年仍可活得快樂？近年美國流行的正向心理學研究指，人類快樂的關鍵，50%由遺傳基因主宰、40%掌握於個人思想與行為，只約10%取決於環境因素。故個人際遇對快樂的影響，遠少於我們所想像。

曾有研究將參加者分成兩組，一組須每周寫下五件遇到的愉快事情，另一組則被安排回想每周五件煩厭事。結果顯示，每周練習回顧快樂事件該組，遠較另一組更樂觀和對生活感到滿足，同時較少有頭痛、暗瘡和作嘔等問題。在日常生活中，不妨有智慧地運用「放大鏡」，留意和發掘值得感恩的事情，快樂其實唾手可得。

整理：Chris

**今日顧問**  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家廖雪雅



註：明日由香港中文大學  
耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理