

## 星島日報健康專欄《保健至專》—如何在工作上獲得快樂？

美國兩名諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·卡內曼和格斯·迪頓在2008年至2009年期間研究入息與生活滿足感的關係，結果發現生活滿足感會隨薪金增長而上升，但當年薪增至某金額時，生活滿足感便不會隨之而遞增。那麼，這些高薪族怎樣才能在工作上獲得快樂？美國有學者曾進行一項與快樂有關的研究，把參加者分成兩組，第一組要每天發揮他們的性格優點，第二組則如常地生活。結果發現每天運用性格優點的一組較另一組更快樂，也較少出現抑鬱症狀。其後，也有以色列學者的相關研究進一步發現，在工作間運用性格優點的人較沒有運用的人對工作更具滿足感，而且更易提升生產力。

### 何謂性格優點？

性格優點可分為以下六大類共二十多種，智慧：包含好奇心、喜愛學習、判斷力、創造力及觀點見解；勇氣：包括勇敢、毅力、誠實及熱情；人性：包括仁慈、愛及社會智慧；正義：包括團隊合作、公平及領導；節制：包括自我控制、謹慎、謙虛及寬恕；心靈的超越：包括對美和卓越的欣賞、感恩、希望、靈性及幽默。

不論何種職業也可運用自己的性格優點，例如時裝店售貨員，如具有誠實、對美和卓越的欣賞等性格優點，便可多用誠懇的態度為客人提供服裝配搭的建議。除此，能在工作上找到價值、全心全意地投入既富挑戰且能力所及的任務，也很重要。這種感受便是心理學米哈里·契克森米哈伊所說的心流（Flow）。心流的狀態讓人感到自信和能掌握自身的意識，例如大家驚歎日本廚師對製作食物的要求，他們對職業的專注和一絲不苟可能便是心流的體現。

如何可在工作崗位上通過運用性格優點和達到心流而獲得快樂？首先，可重新評估哪些工作內容較符合自己的性格優點，嘗試增加從事那類工作類型的機會，又或在本來的工作上有意識地多運用性格優點。了解該工作的意義，訂立清晰、具挑戰性而又能完成的目標，再專心致志去完成。當培養了對工作的熱情，又獲得工作帶來的滿足感，生活自然少些枯燥多些快樂。

撰文：青山醫院精神健康學院顧問醫生黃藹賢

（轉載自星島日報 | 保健至專 | 2019-07-01）

### 如何在工作上獲得快樂？

精神科 / 耳鼻喉頭頸科

美國兩名諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·卡內曼和格斯·迪頓在2008年至2009年期間研究入息與生活滿足感的關係，結果發現生活滿足感會隨着薪金的增長而上升，但當年薪增至某金額時，生活滿足感便不會隨之而遞增。那麼，這些高薪族怎樣才能在工作上獲得快樂？美國有學者曾進行一項與快樂有關的研究，把參加者分成兩組，第一組要每天發揮他們的性格優點，第二組則如常地生活。結果發現每天運用性格優點的一組較另一組更快樂，也較少出現抑鬱症狀。其後，也有以色列學者的相關研究進一步發現，在工作間運用性格優點的人較沒有運用的人對工作更具滿足感，而且更易提升生產力。

#### 何謂性格優點？

性格優點可分為以下六大類共二十多種，智慧：包含好奇心、喜愛學習、判斷力、創造力及觀點見解；勇氣：包括勇敢、毅力、誠實及熱情；人性：包括仁慈、愛及社會智慧；正義：包括團隊合作、公平及領導；節制：包括自我控制、謹慎、謙虛及寬恕；心靈的超越：包括對美和卓越的欣賞、感恩、希望、靈性及幽默。

不論何種職業也可運用自己的性格優點，例如時裝店售貨員，如具有誠實、對美和卓越的欣賞等性格優點，便可多用誠懇的態度為客人提供服裝配搭的建議。除此，能在工作上找到價值、全心全意地投入既富挑戰且能力所及的任務，也很重要。這種感受便是心理學米哈里·契克森米哈伊所說的心流（Flow）。心流的狀態讓人感到自信和能掌握自身的意識，例如大家驚歎日本廚師對製作食物的要求，他們對職業的專注和一絲不苟可能便是心流的體現。

如何可在工作崗位上通過運用性格優點和達到心流而獲得快樂？首先，可重新評估哪些工作內容較符合自己的性格優點，嘗試增加從事那類工作類型的機會，又或在本來的工作上有意識地多運用性格優點。了解該工作的意義，訂立清晰、具挑戰性而又能完成的目標，再專心致志去完成。當培養了對工作的熱情，又獲得工作帶來的滿足感，生活自然少些枯燥多些快樂。

整理：Kar



【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。】