

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

從正向心理學看60後



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

從正向心理學看60後

- ◆ 第一課：簡介正向心理學：快樂的科學
- ◆ 第二課：樂觀與正向思想
- ◆ 第三課：感恩與正向情緒
- ◆ 第四課：「靜觀」與活在當下
- ◆ 第五課：發揮個人品格長處

正向心理學：預防勝於治療

	傳統心理學	正向心理學
中心思想	以問題為中心點	著重全人發展
對人的假設	人會產生問題和被動	個人、群體和社會充滿生機和希望
介入焦點	著重研究和強調如何解決或減少問題	著重平衡，研究和分析人類的優點及潛能
弱點	忽略發掘人的潛能、優點和防禦能力，較難持久面對將來的挑戰	很多概念和理論仍在研究階段，有待證明和發展

「正向心理學」對人生的看法

• 快活人生

- 對過去、現在及未來有一種**正面的情緒**
- 多是感官上的享樂，不需要太大的能耐和思考的，如食慾、視覺或聽覺上的享受
- 問題：不長久，易達飽和點，易沉溺其中

• 美好人生

- 全情投入家庭、人際關係、工作及閒暇活動等，並**善用自己的長處和美德**建立豐盛的人生

• 有意義的人生

- 積極發揮自己的品格長處，**超越個人的利益的** (Transcendence)，為**貢獻人類社會和追求崇高的理想**而努力奮鬥

整體的人生 = 愉快人生 + 美好人生 + 有意義的人生

暢快

開懷

興奮

快樂

愉快

愉悅

歡欣

高興

喜樂

歡樂

開心

爽

喜悅



兩種不同的快樂

?

- 享受美食
- 行街購物
- 睇電視
- 打遊戲機
- 運動
- 按摩

?

- 欣賞剛完成作品的藝術家
- 在沙灘上堆砌城堡的孩子
- 為初生嬰孩洗澡的母親
- 在手術室剛挽救了病人生命的外科醫

兩種不同的快樂

歡樂 pleasure

- 感官上的即時滿足
- **本性**裏自然會喜歡的感覺
- 亦**不須要付出**太大代價
- 並不長久，易達飽和點，並容易沉溺其中

滿足感 gratification

- 有意識地**付出**，為所定的**目標**努力，過程中或獲得成果時所獲取的滿足感
- 全身**投入**一個目標時，在付出過後細心欣賞**回味**自己的**成果**

以下哪些是你主要的快樂泉源？

(請選其中三項)



- 家庭
- 學業
- 運動
- 外貌

- 朋友
- 娛樂
- 物質享受
- 健康

- 戀愛
- 宗教信仰
- 金錢
- 樂觀

根據本組在2007年於中大進行的有關快樂的問卷調查，結果顯示受訪的1349位中大一年級學生的首三項快樂泉源是



② 家庭

- 學業
- 運動
- 外貌

① 朋友

③ 娛樂

- 物質享受
- 健康

戀愛

宗教信仰

金錢

樂觀

快樂的途徑

1. 感官上的快樂

- 視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、食慾

2. 滿足了需要

- 想被人肯定和認同

3. 達成目標

- 目標愈重要，快樂滿足和成功感愈大

4. 從事你認為有意義和有價值的事情

5. 發揮自己的潛能

- 認識並活出真我，充分利用上天賦予的潛能
- 「天生我才_____」

快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

1. 情緒健康

– 正面情緒

- 喜樂、愉快、熱誠

– 負面情緒

- 減少灰心、沮喪、焦慮

– 生活滿意感

- 大部分主要的需要和渴求都得到滿足

– 快樂

- 一般來說感到快樂和開心

快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

2. 社交健康

- 社交接納：對人抱**正面信任**的態度
- 社會實現：**關心社會**，相信社會是進步的，有發展潛質，可以變得更好
- 社會貢獻：覺得自己可以**貢獻社會**，認為自己做的事情是被肯定的
- 社會凝緊：感到這個社會是正面和有意義的，**投入社會**的事情
- 社會共融：感到自己是**社會的一分子**，與其他人有共同的目標和利益

快樂的定義

情緒健康+社交健康+心理健康=幸福快樂

3. 心理健康:

- 自我接納: 對自我肯定，抱正面的自我形像，接納自己的過去和自我的複雜性
- 個人成長: 感到人生是不斷的學習和成長，發揮潛能，不斷地進步和成熟
- 生活意義: 對生活有清楚的目標和意義，感到過去是有價值的，抱正面積極的人生觀
- 掌握環境: 感到自己能夠掌控現實環境，為自己創造適切的現實條件
- 獨立自主: 自我控制力強，不易受別人影響
- 正面人際關係: 能夠建立正面、親密、互信的關係，真心關心別人，富同情心和親切感

快樂的定義

情緒健康

+

社交健康

+

心理健康

+

靈性健康

=

幸福快樂



擁有**哪些**心態
的人不會快樂?

不快樂的心態

- 向上比較

- 與比自己長得漂亮、富有、成功、有地位、年輕、有活力、聰明的人比較，然後自備和批評

- 擔憂未來的事，對過去感到遺憾和怨恨

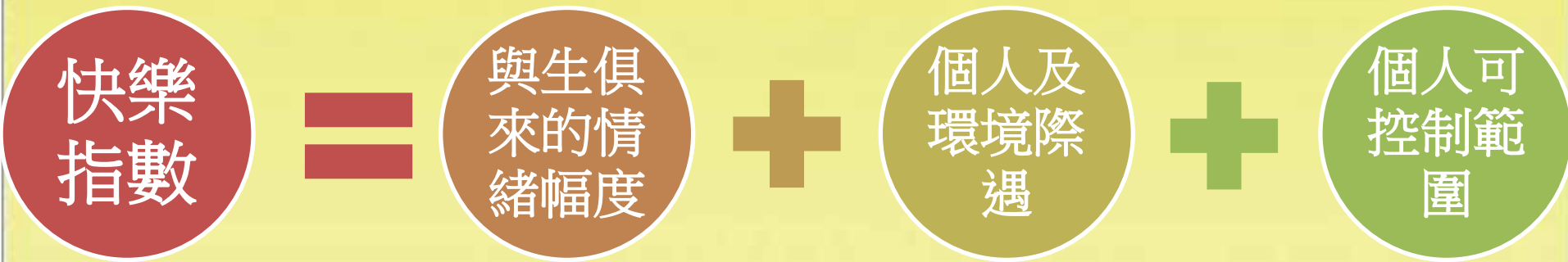
- 對所擁有的永不感到滿足，只懂專注於自己沒有的

- 以為快樂是必然的，若不快樂就是「世界末日了」

快樂方程式

快樂方程式 $H = S + C + V$

H (Happiness) = S (Set range) + C (Circumstances) + V (Voluntary activities)



與生俱來的情緒基調

- 有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱，這在孖生兒的心理研究中獲得證實。原來每個人天生都有一個快樂的幅度 (Set range)，後天因素亦很難改變

個人及環境際遇

- 環境包括：國籍、種族、年齡、性別、童年經歷、婚姻狀況、工作環境、收入、健康狀況等；因我們有適應環境的本能，當事情過了一段時間之後，心情往往會回復到自身的情緒水平；調查顯示，中了彩票的人的快樂大多不能長久維持

個人所能控制的範圍

- 思想模式、信念、對事情的理解、應付問題的能力、行為模式等，你可以選擇去做令自己開心或不開心的事情

快樂指數



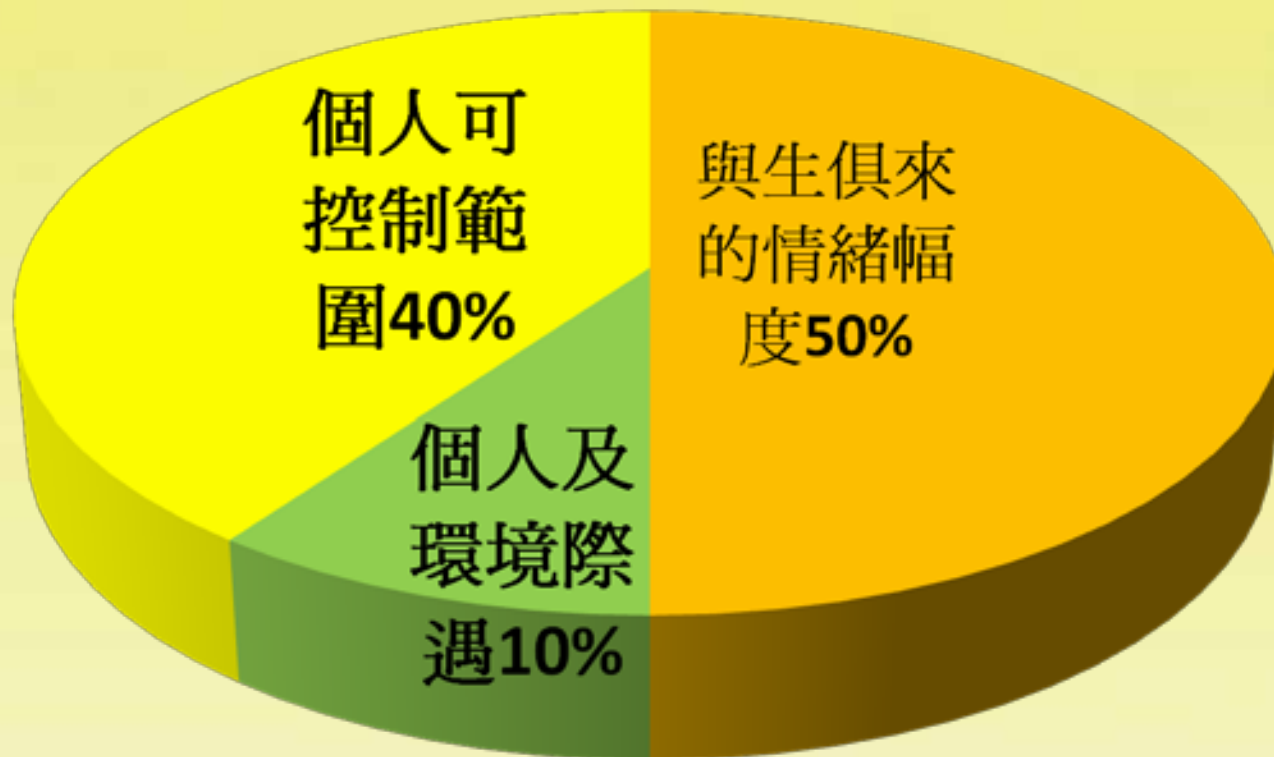
與生俱來的情緒幅度



個人及環境際遇



個人可控制範圍



與快樂有**中度**相關的個人及環境際遇

- 朋友的數目
- 已婚
- 宗教信仰
- 休閒活動的程度
- 身體健康
- 良心
- 外向的性格
- 神經過敏 (負向關係)
- 內在控制感

與生俱來的情緒幅度 (50%)

與快樂有高度相關的個人及環境際遇

- 感恩的心
- 樂觀思想
- 受僱
- 經驗正向情感的
時間比率
- 自尊感

個人可控制範圍 (40%)

個人可控制範圍 (1)：朋友

個人可控制範圍 (2)：休閒活動

個人可控制範圍 (3)：義務工作

個人可控制範圍 (4)：宗教信仰

個人可控制範圍 (5)：鍛鍊身體

個人可控制範圍 (40%)

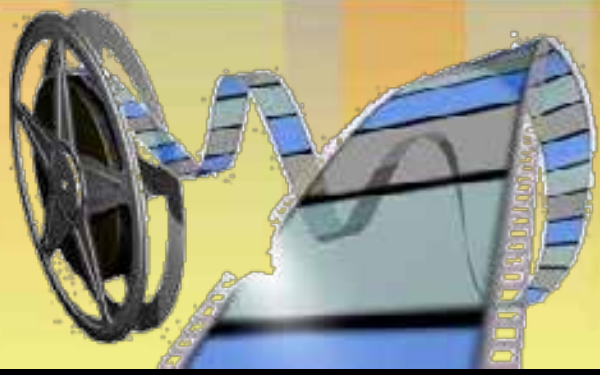
個人可控制範圍 (6)：經驗快樂

個人可控制範圍 (7)：追求樂觀

個人可控制範圍 (8)：求助去除抑鬱

個人可控制範圍 (9)：不煩惱吸引力

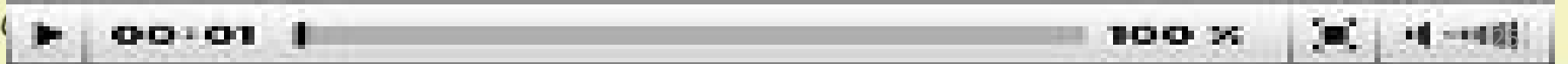
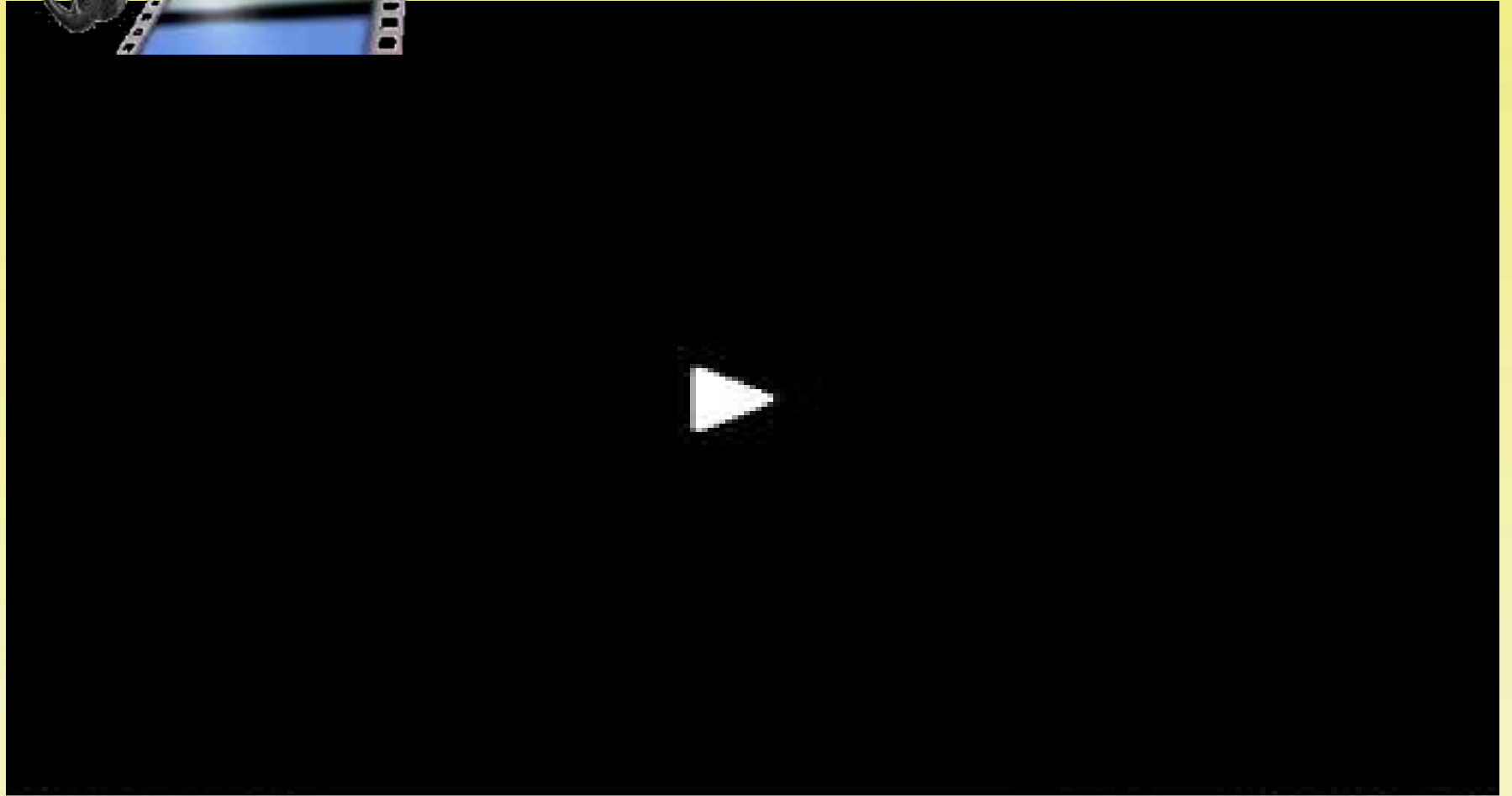
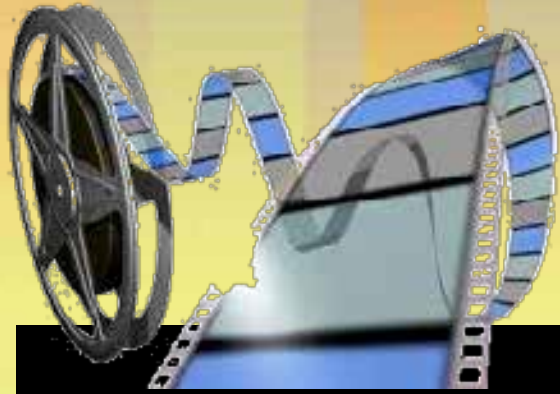
個人可控制範圍 (10)：不煩惱經濟



影片觀賞：



短片



動機

- 外在動機(extrinsic motivation)
 - 不在於活動本身，而是活動所帶來的結果
 - 與追求名利、物質的擁有、地位、財富、形象等有關
 - 很在意別人的評價的
- 內在動機(intrinsic motivation)
 - 對活動本身產生興趣
 - 與我們的基本心理需要有關，如好奇、情感、成就、自尊、意義
 - 更具活力和滿足感
 - 較少焦慮和抑鬱的負面情緒
 - 更多快樂和其他正面情緒，更高自尊感
 - 更少健康問題和濫用酒精及藥物問題

動機測試

如果明天你中了巨獎，
這生也可極盡奢華，
你會立即辭去你的工作，
放棄自己的事業，
還是你會繼續工作，發展事業呢？

美好人生：多內在動機

- 擁抱內在動機的人更具活力和滿足感，較少焦慮和抑鬱的負面情緒，更多快樂和其他正面情緒，更高自尊感，更少健康問題和濫用酒精及藥物問題
- 多關注自己的個人成長和人生的意義，並擁有更親密而愉快的關係，更投入群體和樂於助人

完