

每天做對五件事——快樂自己找！

文／馬大元（身心科醫師、作家）

百年之中，醫療技術大幅進展，人們的健康顯著提升，大多數傷病可以有效治療，許多疾病能夠預防甚至根除，人類平均壽命更是延長了將近一倍。但，以上所指的是「身體」的健康……若論及「心理」的健康，成果卻是不進反退，甚至慘不忍睹！



憂鬱狂潮席捲全球

美國的統計頗為驚人：五十年間，憂鬱症竟然增長了十倍！中研院的研究顯示，二十年來台灣成年人的憂鬱症與焦慮症等常見精神疾病，成長超過兩倍；青少年的憂鬱與焦慮，成長更達三倍！每五位國人，就有一位深受失眠所苦……這是百年前「日出而作、日入而息」的傳統社會無從想像！

台灣的精神醫療與精神復健資源，不論質或量，都已名列世界前茅，但這仍無法遏止各類精神疾病的攀升！顯然，醫療與復健已是後端……我們必須往更上游的「增加保護因子」與「健康促進」兩個方向去努力，才有可能在這場心理健康的戰役中取得勝利。

東西方傳統中，都頌揚「No pain, No gain!」、「吃得苦中苦、方為人上人」、「先苦後甘」的文化。殊不知，近幾年的心理學研究顯示，過度吃苦、忽略了鍛鍊調適能力，加上沒有足夠的家庭或社會支持，只會造就更多不快樂的人！正因如此，高學歷、高所得、高社經地位的民眾中，憂鬱、

焦慮與失眠的比例居高不下！彷彿對人生更負責、付出更多，卻反而無法換來真正的幸福，這是多麼令人沮喪的事情！

將近一半的美國大學生，在過去的一年之中，曾經經歷顯著的憂鬱症狀。有鑑於問題的嚴重性，美國賓州、哈佛、史丹佛等大學紛紛規劃「正向心理學」、「快樂心理學」等學科；一開設就成為全校最受歡迎的課程，無數學子從中受益，找到幸福快樂的真諦以及實踐方法！

每天做的事是關鍵

其實，真正的成功與快樂，常常來自於運動、靜心、利他等簡單的心理衛生習慣！快樂不是一種狀態，而是一種寶貴的技能，你有多快樂，決定的關鍵有三個部份：基因體質、情境因素、每天做什麼；先天體質雖佔50%但改變有限，情境因素只佔10%，每天做什麼事佔了40%，所以關鍵在此。研究顯示，每天做五件事，三個月正向又快樂：運動、靜心、回想今天發生的好事、感恩、

善行；只要用對方法，人人都可以是心靈的主人，都可以為身邊的人帶來快樂！

正向心理學是一門研究個人與群體如何更快樂、生命如何更豐盛的科學。正向的情緒會讓人不斷擴展視野，鼓勵嶄新與多樣的想法與行為。持續下去，就可以讓人得到更多的技能與資源，也更容易克服壓力與困境，讓人生豐盛精彩。

相反的，負面情緒會讓人的視野與動機都限縮，聚焦在困境與壓力，引發更多負面情緒。例如焦慮的人，只想到逃避壓力源；曾經歷創傷的人，覺得自己的未來已經沒有任何希望等。

美國喬·卡巴金博士1979年在麻省大學醫學中心首創「正念減壓課程」，長年下來學術界已累積上萬篇論文證明，正念可以改善憂鬱、焦慮、疼痛、高血壓等慢性疾病和上癮等問題。更神奇的是，正念還有助於提升端粒酶的活性，可以延長染色體端粒，有助於延緩老化、延長壽命。

掌握正念活在當下

一個最大的好消息：「正念」其實是源自於我們所熟知的「禪修」。儒、道、釋三家都講究靜坐、內觀等內在功夫，中華文化原本就有深厚的禪學底蘊。而在台灣，正信的禪修資源十分充足，大家想要學習與體驗都十分方便。

正念是一種「活在當下的藝術」，人們大多數的煩惱，都來自於懊悔過去與擔心未來——明明辛苦了一個上午，可以好好享受美味的午餐，大多數人卻是一邊吃著東西，一邊思索甚至懊悔已經發生的事，或是計畫甚至擔心未來將要發生的事，所以兩千五百年前孔子就說過：「人莫不食，鮮能知味」人每天都會吃飯，但能夠真真切切地享受眼前的食物卻很少。

事實上，放眼整个人生，你唯一可以掌握的，只有當下！拋下過去與未來，活在每一個當下，做生命的主人！

決定你心情的，不是事情，而是你的信念，希臘哲學家說：「讓人們困擾的不是事情本身，而是自己對於事情的觀點。」

心中若期待事情能盡如己意，如同有著預設的劇本，不論劇本是好是壞，都會讓人無意間越來越活在過去與未來之中，成為「顛倒妄想」的奴隸，無法真正自由。正念的核心價值，即在於拋棄劇本、超越劇本，可以讓人回歸平靜祥和，真正活出自己！



品德與教養 線上講座

時間：111年3月3日 (四)晚上7:00-9:00

講題：幸福藏在閱讀中

講師：倪美英 親職教育專業講師

承辦：新北市江翠國小

時間：111年3月25日 (五)晚上7:00-9:00

講題：生命教育從感恩開始

講師：錢永鎮 親職及生命教育講師

承辦：新北市新莊國中

參加方式：演講以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，請先下載Google Meet並自行熟悉軟體使用。

洽詢：02-25017722泰山文化基金會

本系列與新北市政府教育局共同主辦

真愛家庭 線上講座

時間：111年3月19日 (六)上午9:00-11:00

承辦：彰化縣陽明國中

參加方式：演講以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，請先下載Google Meet並自行熟悉軟體使用。

洽詢：02-25017722泰山文化基金會