

心活誌

Free

ISSUE 24
October 2016



Mind & Life

PSYCHOLOGICAL TIPS ON CAREER & WELLNESS

心理學家 *Happy Hour*
約你

10月活動

態度決定高度

見 P.21

精神健康
專輯

詹瑞文：港人快樂指數創新低

論盡
港童

越笑越開心?

打機有利學習 柏安妮：滿Fun提升專注力

心理熱話 我們都是朱凱迪！ 打理Pet Pet 搵食越難 貓越Happy

奇情心理檔案 無聲無息的兇手——暴食症

正向心理學 讓人尋回快樂

走在中環的路上，看到上班族的臉都很苦，皺眉頭，似乎很不快樂。事實的確會因為社會經濟、政治氣氛所影響？令人人都充斥負能量？工業及組織心理學家馬志光（Matchy）指出，正面和負面兩種情緒都會被感染。「試想想，當你返到公司，見到同事笑騎騎，又或個個愁眉苦臉，你的感覺如何？」

好好投入每一天

快樂是源於人的內心，而不是外在。Matchy認為，人是否快樂，一半取決於先天基因；10%為環境因素；其餘40%就可以由自己控制，換言之，快樂是可以學習的。但隨着職場競爭激烈，工時長，對上班族的情緒帶來負面影響，另有調查指，上班族有所謂「星期一症候群」（英文稱為Blue Monday），特點是工作時容易感到疲倦，缺乏動力，無形中降低員工的生產力。

Matchy透露，企業會以員工的工作投入度／滿足感（Employees Engagement）來衡量其是否快樂，「有企業發現，某部門的員工對工作的投入度只有30、40分，遠低於平均分，而那工種屬Call Center，同事每天做着規律的工作，感覺沉悶。管理層為正視員工在身心方面的需要，便改變獎勵制度、引入身心活動，如大笑瑜伽班等。」



工業及組織心理學家 馬志光

如何從生活中獲得長遠的快樂？

提到快樂，笑只是很基礎的開始，Matchy引用正向心理學始祖Martin Seligman的話，點出「一個人長遠的快樂，除了笑，還有其他的因素，那是包含過去、現在和將來這三個層面。」

- 過去：對於過去，多抱感恩態度，常存讚美的心；
- 現在：細味生活上令你感覺良好的事情，活在當下，享受當下，減少對未來的擔憂；
- 將來：培養自己有較樂觀的想法，嘗試找出生活的意義和目標。



▲ 港人的快樂指數不理想，但有不少機構以推廣快樂正能量為企業文化。



Daphane 4歲4個月 幼兒園初班生

- 答1：開心，有得玩水上樂園、食雪糕就開心！
答2：鍾意笑，見到搞笑嘢就笑，《Inside Out》有一幕好搞笑。
答3：食雪糕。
答4：畀人鬧、打針，打針會喊。



曾先生 87歲 退休人士

- 答1：個個兒女都好孝順，而家自己唔使做生意，輕鬆啱；無咩嘢話，我又無嗜好，最好啦！
答2：有機會就笑，無機會就唔笑。
答3：無病痛囉！
答4：都無咩唔快樂，一個人係間屋無人傾偈就唔快樂，好似有家咁，有三、四個人傾吓偈咪好快樂囉！



吳凱怡 25歲 精神科醫生

- 答1：對我來講，快樂就好似打仗，因為每日遇到嘅挑戰都唔同，keep住有盼望就會快樂；同埋我係一個基督徒，我和上帝的關係亦令我開心。
答2：雖然我嘅專業要表現比較成熟嘅一面，但都會盡量笑；笑多一點會互相傳染，令自己和身邊人開心。
答3：見到朋友；上網睇戲，投入人嘅生活；睇醫院睇症時，分擔到病人的問題；去做義工，幫到露宿者……有好多嘢都會令我快樂。
答4：見到唔公平嘅事我會罵。