

# 幸福心理學

■ 陳志賢

如果幸福是人一生追求的目標，那幸福感到底是什麼？  
從何而來？要如何增加？近年來心理學的研究成果或許能提供一些答案。

台灣在經濟發達之後，人們開始反思為什麼收入的增加並無法繼續提高幸福感？如果幸福是人一生追求的目標，那幸福感到底是什麼？從何而來？要如何增加？近年來心理學的研究成果或許能提供一些答案。

## 幸福是什麼

到底什麼是幸福？如果有錢就會幸福，為什麼有些窮人會覺得自己很幸福，有些富人反而覺得自己不幸福？

心理學是研究人內在心理機轉的一門學問，心理學者認為人的認知、情緒和行為會相互影響與作用，因此人類幸福感的研究也是當代心理學者關注的主題。

目前心理學研究多數認為幸福感是一種主觀的心理感受，是人對於生活滿意度的主觀認知，也是個人對於快樂、愉快、滿足等正向情緒，以及生氣、悲傷、不平等負向情緒的整體知覺。也就是說，一個人如果對自己的生活現況愈滿意，正向情緒愈多，負向情緒愈少，幸福感就愈高。

## 正向心理學的興起

早期的心理學並不關注人為什麼會覺得幸福快樂，而是研究人為什麼會不快樂，因此以變態心理學、臨床心理學與精神醫療為主流，研究人的異常行為、不適應行為，以及如何協助心理不健康的人恢復健康。

近年來，心理學開始關注到人的正向主觀經驗、正向個人特質與正向機構，進而發展出正向心理學。正向主觀經驗方面是研究希望、快樂、樂觀、滿足、心流等正向情緒經驗。正向個人特質方面則是研究智慧、勇氣、人道、愛、正義、修養、心靈的超越等個人的長處與

**一個人如果對自己的生活現況愈滿意，正向情緒愈多，負向情緒愈少，幸福感就愈高。**



幸福感不只來自成就，也來自自我關係的滿足。(圖片來源：仁武公共托嬰中心暨育兒資源中心)

美德。至於研究如何在組織中讓人獲得正向情緒經驗、強調正向特質，並達成組織的目標，就是針對正向組織的研究。

正向心理學的研究對於人如何獲得幸福快樂的主觀經驗，以及如何進一步發展出幸福企業、幸福城市、幸福國家都有相當大的助益。

## 幸福感的來源

一個人會覺得自己幸不幸福、是否快樂，主要與生存的需求、人我的歸屬感、個人成就感 3 種重要需求的滿足有關。對於開發中國家的人民而言，生存是最重要的事，只要能活下去就很幸福了。但對於即將進入已開發國家的台灣而言，生存已不再是生活的主題，人我的歸屬感以及個人的成就感就成為個人幸福感的重要來源。

覺得自己不孤單，不是一個人單獨存在，是幸福感的重要來源。這樣的人我關係滿足，不只來自我們與家人之間的情感

連結，也來自自己與朋友、同事、同學之間人際網絡的互動。

個人的成就感來自許多方面，包含：完成了一件自己想做的事、事業上有好的表現、考了好成績、達成了一個目標、幫助了一個人等。雖然有些人會覺得只要不孤單，有家人朋友，這樣子的人生就夠了。但是，在心理諮商的實務中發現，如果一個人的生活缺乏成就感，還是無法得到更高的幸福感。個人成就的累積與自我關係的品質，都是幸福感的重要來源，缺一不可。

## 台灣人幸福嗎

行政院主計總處在 2014 年以美好生活指數進行台灣的國民幸福指數調查，結果在 0 ~ 10 分的綜合指數中得到 6.93 分，在經濟合作暨發展組織 (OECD) 36 國中排名第 18，在亞洲還優於日本與韓國。此外，這次調查加入台灣幸福特色的評選，結果發現 12 個幸福元素中，「生活便利」是幸

福元素之首，「健保」、「美食」、「好山好水」、「言論自由」則是2至5名。有趣的是，青年首要的幸福特色是生活便利，高齡者則是健保，可見不同人生階段對幸福要素的認知可能並不相同。

調查也發現，15～24歲與65歲以上民眾的生活滿意度較中間年齡層高。15～24歲是台灣人在中學與大學求學的階段，也就是高中職生與大學生的幸福感較已出社會工作的人高。這顯示從學校畢業後，要面對的生存壓力、經濟壓力、職場要求、人我互動的複雜性、責任的來臨，都會讓人的整體幸福感下降。

在一生中，做任何事情最大的成本，有人說是投入的本錢，其實不然。人的壽命是有限的，在七、八十年的歲月中，錢賠了，可以再賺回來，只有時間用掉了，就再也回不來，這就是人要珍惜美好時光的原因。愛要即時，珍惜幸福、創造幸福更要即時。

## 影響幸福感的因素

既然幸福感是一種對於生活滿意度與情緒的主觀心理感受，就會受到許多因素的影響。

幸福感會受到個人心理特質的影響嗎？心理學的研究發現，具有正向思考習慣與正向情緒的人，會有較高的幸福感。可見，培養個人正向思考與保持正向心理情緒有助於提高幸福感。

許多心理學家認為不同的文化對於幸福感的定義並不相同，華人與歐美人士對於幸福的界定就有很大的不同。在華人社會中，個人的幸福不只是自己的事，而是在群體中被界定，也就是自己快樂是不夠的，要



研究指出，由於面對的壓力及責任較少，15～24歲的學生幸福感較已出社會工作的人高。（圖片來源：種子發）

自己的家人、朋友也快樂，個人才會覺得幸福。

因為幸福感是主觀的個人知覺，當然就會受到心理比較的影響。台灣人民受教育的程度提高了，對於社會與生活的要求也較高，比較時常常以歐美先進國家為基準。因此，台灣整體幸福感的覺知受到標準較高的影響，人民要滿意也比較困難。此外，孔子有云「不患寡而患不均」，當社會的貧富差距加大時，個體就會產生相對的剝奪感，幸福感就會下降。因此，一個社會要提高整體的幸福感，縮小貧富差距，提高社會流動的機會，也非常重要。



幸福感除了要能滿足生存的需要外，還要進一步滿足個人的人際需求與成就需求。（圖片來源：種子發）

## 提高幸福感的方法

要提高個人的幸福感，除了要能滿足生存的需要外，還要進一步滿足個人的人際需求與成就需求。此外，還有一些方法可以幫助我們提高幸福感，如希望與目標的達成、養成正向思考習慣、提高自己的情緒商數與逆境商數、建立自己的支持系統、感恩與助人等。

希望就是相信自己的目標在未來會實現，建立自己人生的目標，並按部就班地實踐，是提高幸福感的重要方法。研究發現，能過有意義的人生，對自己的未來有方向，能設定具體可行的目標，有助於提高個人的正向情緒。知足常樂是一種幸福，但是積極進取，向目標邁進，所得到的快樂與挑戰更

是幸福！珍惜現有的一切，追求更進一步的挑戰，兩者之間並沒有衝突。

成就感不只來自於達成了某個目標，也來自於知道努力的結果為何，即使努力過後結果並不理想，但那種忘我的投入與努力過程，本身就是一種快樂與幸福。我們要享受生活中的小確幸，也要追求生命中的大幸福。

心理學的研究顯示，人是一種習慣性的動物，不只有很多行為習慣不易改變，思考也有習慣性。有些人遇到事情習慣從負面的角度去看待，有些人思考時會以自我為中心、誇大後果、以偏蓋全，這些就是負向思考。正向心理學研究發現，養成正向思考的習慣有助於降低負向情緒，並積極解決問題，而能提升幸福感。

**養成正向思考的習慣有助於降低負向情緒，並積極解決問題，而能提升幸福感。**

現代社會的壓力很大，要保持良好的情緒需要更多的自我覺察。正向心理學的研究發現，保持正向情緒有助於改善人際關係，提高幸福感。保持正向情緒，除了靠正向思考外，情緒的自我覺察是很重要的，覺察自己當下的情緒，才能有效控制情緒的表現。此外，具有舒壓的習慣，如運動、休息、睡眠、交友、休閒活動等，都有助於維持正向情緒。

生活在社會之中，許多的意外與逆境可能隨時出現。提高自己的逆境復原力很重要，漸進式地提高自己的抗壓力，是比較合適的策略。人從挫折中成長，而在成功中累積自信，因此成功與挫折都是人生重要的經驗。提高自己的逆境商數，有助於維持良好的自我概念與自我成長。

人是群居的動物，一個人單獨想事情容易有盲點，因此需要良師益友；一個人單獨生活會孤單，因此需要家人、朋友；一個人單獨工作很難成功，因此需要團隊伙伴；人生一定會遇到困境，因此需要經營自己的支持系統。有助益的家人、朋友、尊長、同事是需要經營的，平時待人真誠、多互動關心，當處於逆境時，就會發現原來自己並不孤單，有很多貴人可以幫助自己。

許多真正有大成就的人都很謙虛，因為他們了解成功不只是靠自己的努力，也靠眾人的幫忙。因此，許多大企業家在事業有成之後，把大部分的財富留給了社會與慈善機構，而不是子女。最有名的就是華倫·巴菲特與比爾·蓋茲，他們都曾經是世界前三大富人，卻選擇把成就化為幸福與人們分享。



休閒生活與家庭和樂也是幸福感的重要來源



學生志工參與「愛與你牽手親子體適能活動」，以實際行動參與志工活動是幸福的來源之一。  
(圖片來源：大仁科技大學)



感恩會讓人幸福，感恩之心的表達要從小就養成習慣。

心存善念、口出善言、手做善事，會讓自己更幸福。幸福是會感染的，如果身旁的人幸福，自己也會充滿幸福感。

每個人都有權利追求自己的幸福快樂，正向心理學的研究告訴我們，選擇積極進取、正向思考、智慧深思、正向情緒、感恩助人的人，才能讓自己幸福快樂。

---

陳志賢

大仁科技大學社會工作系

---