



# 幸福快樂 在我手

## 「快樂」與精神健康

「快樂」與精神健康關係密切，對是否感到幸福和滿足有很大影響。客觀的物質條件，豐足的生活固然可以令人感到「快樂」。同時，「快樂」也有主觀的元素，每個人都可以對快樂作出獨特的解讀。



### 「不快樂」的「思維陷阱」

桌子上的半杯水，可以是「只剩下半杯水。」亦可以是「還有半杯水！」一件客觀事實，兩種正確描述。很多時，妨礙快樂的可能並非是現實的困乏，而是主觀的思維陷阱。下列是一些常讓我們遠離快樂的想法，大家遭遇過嗎？



- **災難性思維**

「公司業務不好，一定會解僱我！」或許公司真的生意不景，但並非必然便會解僱員工。過度放大的想法，很可能引起更嚴重的精神困擾。也許公司更需要正面思想的僱員一起努力，共渡難關呢。

- **慣性的自貶**

「這麼小的事我都做錯，我太差了，我真令人討厭。」這些對自己一面倒的負評，不見得是持平的。反省不代表要苛責或貶低自己，自己能洞悉錯誤或許正是糾正問題的契機。適時回顧自己的貢獻，歸納過去的成功經驗也可提升自我欣賞和滿足。



- **絕對化思維**

「不成為第一就是失敗。」這種非黑即白的僵化思維，否定了事物的多樣性和其他價值，逼令人走向極端，失去包容和靈活應對的能力。其實在「第一」以外，努力裝備面對競爭、以堅毅與困難爭持和接納挫折並從中汲取經驗再進步等，都是很有價值的經驗。

## 尋覓「快樂和幸福」

打破前述的思維陷阱便更容易找到快樂和幸福。下列有些小貼士，大家不妨在生活中實踐，促進精神健康：



- **活在當下，自得其樂**

「過去」的問題，「將來」的挑戰都容易令人忽略「此時此刻」的美好。眼前的事物，例如一口香甜的飯、一陣清涼的輕風、一個溫暖的擁抱，都可以令人樂在其中。每週參與自己的嗜好，全心投入，暫時放下「過去」和「將來」的紛擾，專注敏銳地品味身心的經歷，有助尋獲心靈的平靜和滿足。

- **培養感恩習慣，知足常樂**

生活中有很多值得欣賞的人和事，可以是一份簡單的早餐、一首動聽的樂曲或是投入喜愛的運動等。以知足、感恩的心態去感受各種微小的美好，為此表達謝意。每週記錄三數項值得感恩的經歷，一個月下來可便累積不少幸福時光。



## • 栽培正向關係，與人為樂

良好的人際關係可以促進正面情緒和紓緩精神壓力。  
建立社交健康，可以用以下方法：



陪伴親友，參與感興趣的活動或聊天，  
了解近況

你最近如何啊？



幾好啊！



用言語或行動表達關懷，例如是慰問或擁抱



欣賞和稱讚對方的優點



幸福快樂非一定是遙不可及的，  
大家不妨在生活的微小處發掘，  
一起傳遞快樂和增進精神健康。

幸福快樂在我手

