



【第 362 期】

你可以更快樂！

諮商輔導中心 張學善兼任輔導老師 整理提供

亞里斯多德曾說，世人無分男女，都以追求幸福為人生最高目標。快樂人人想要，然而到底快樂由何而來？影響快樂的因素又有哪些？正向心理學之父 Seligman 於其著作「真實的快樂」一書中提出了快樂的公式，將快樂這個簡單又複雜的概念作了清楚的呈現。以下即簡要說明快樂公式的內涵：

快樂的公式： $H=S+V+C$

公式中的 H(Happiness)指的是快樂的長度，區分為「暫時性」的快樂及「持久性」的快樂。其中暫時性的快樂可由巧克力、按摩、一件新衣服來達到，而持久性的快樂則無法從增加短暫的快樂而得到，主要受到遺傳特質所影響。

公式中的 S(Set range)指的是快樂的範圍廣度，心理學家認為每個人天生都有一個快樂的範圍，即便是中了樂透，在瘋狂的開心之後仍會下拉回到原來的情緒水平，有人發生了不幸事件，在悲傷後亦會回復到原本的情緒狀態。我們每一個人都有一個正向或負向情緒的範圍，這個範圍是決定我們整體快樂程度的先天成份。

公式中的 C(Circumstances)指的是生活環境，金錢、婚姻、社交生活、負面情緒、年齡、健康、教育、氣候種族和性別、宗教等等，都是可能影響你快樂與否的因素。但是值得注意的是這些外在條件的確會影響個人的快樂程度，但是卻不是成正比。也就是說錢越多並不一定會越快樂，財富具有「遞減的邊際效應」。

公式中的 V(Voluntary activity)指的是自己可控制的因素，前面所提快樂的範圍廣度和生活環境雖然會影響我們的快樂程度，但是都是屬於自己不能掌握的部份，幸好還有很多內在的因素可以幫助我們得到快樂，例如藉由感恩與寬恕增進對過去的滿意；藉由樂觀的解釋型態提升對未來的希望；藉由發現自己的長處，

並能在生活上發揮，以得到快樂與滿足的生活。

Seligman 認為影響一個人快樂的因素，遺傳基因佔了 50%，一般人認為的財富名利等生活環境因素只佔 10%，而自己可以掌握的因素卻佔了 40%，這個部分即是正向心理學的重點所在，也是我們可以讓自己更快樂的努力方向。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

工學院 紀姪宜心理師（2282）

資訊電機學院 呂子豪心理師（2286）

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師（2283）

金融學院、理學院 孫羽佩心理師（2285）

商學院（未含國貿系、行銷系、國際企業管理學士學位學程） 留姪蓁心理師（2269）

國際科技管理學院、國貿系、行銷系、國際企業管理學士學位學程、

經營管理學院、人文社 會學院、海青班 蔡佳玲心理師(2263)

個案管理員 張喻婷社工師(2264)

個案管理員 蔡韻如社工師(2280)

諮商輔導中心主任 留姪蓁