

贏在快樂的起跑線

每人都渴望快樂的來臨，每天快樂地生活。
其實甚麼是快樂？
甚麼東西能帶給你快樂？
是財富、家人、朋友、名利、健康，還是享樂呢？
若沒有以上其中一項，你仍會快樂嗎？



在 2020 年聯合國的世界《快樂報告》中，香港人的快樂指數排行第 78 位，較與 2013 年比較下跌了 14 位，與新加坡相比更相差 47 位。香港生活物質豐盛，為甚麼我們會愈來愈不快樂呢？是擠擁的生活環境難以讓人快樂？還是香港人天生想法較悲觀，令快樂遙不可及？究竟甚麼因素影響快樂呢？

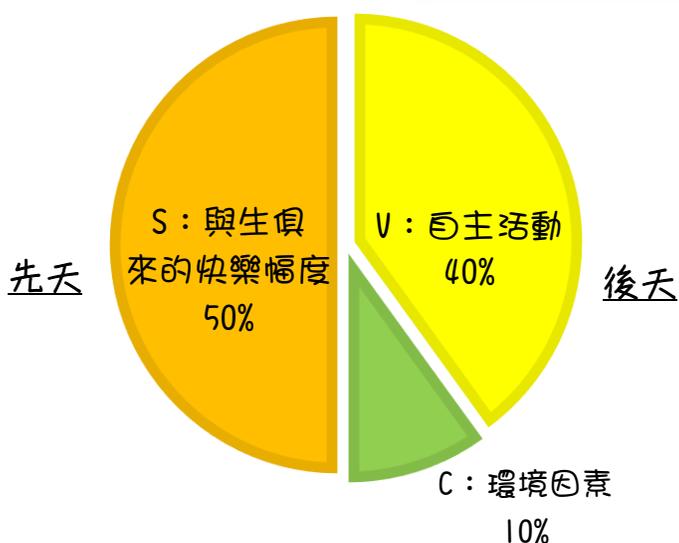


快樂是一種選擇！



正向心理學家馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)提出一條「快樂方程式」。原來，快樂取決於先天和後天的因素各佔一半，而快樂很大程度是取決於我們的選擇。

快樂方程式：H = S + C + V



H = Happiness

快樂指數

S = Set Range

與生俱來的快樂幅度，
即你的個性

C = Circumstances

生活環境及個人際遇

V = Voluntary Control

自主活動，即你的態度、
想法及行動

S: 「與生俱來的快樂幅度」意示有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱。每個人天生都有一個快樂的幅度，後天因素亦很難改變它。



C: 環境因素，一般人以為環境因素最重要，以為環境順利如意和財富是快樂的保證；但原來C在快樂方程式中只佔10%而已。因人在適應環境或際遇之後，心情往往會回到自身的水平。不丹雖然是一個窮困國家，卻被籲為最快樂的國家，可見，環境因素並不影響快樂。

V: 自主活動，這是人能控制的範圍，即你可以選擇去做令自己開心或不開心的事情、選擇你的思想模式、信念、對事物的理解、應付問題的能力、情緒管理和行為模式等，都是決定你快樂與否的因素。



當你望著這杯水時，你會感到傷心，因為只剩下半杯水，還是你感到開心，因為你能享受這半杯水呢？受疫情影響，整個社會氛圍都充滿負能量時，你會選擇和你的子女快樂過每一天，還是悲觀渡日？當然，孩子年紀還少，需要家長協助營造正面環境。因此，家長能夠包容給予子女鼓勵，引導子女以可持續和有規律的範圍下選擇快樂，而非享樂。



坊間常常說要讓孩子贏在起跑線，但是討論的焦點都是集中在學業成績上。然而真正贏在起跑線的孩子，是那些常常感到快樂，能夠獲得選擇的機會和發揮潛能的空間，明白快樂是可以自主，而非「好彩」，才是贏在起跑線!

資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>

