

40%快樂啟示

擁有金錢財富與安穩，當然是好事，但須知道，人生重要的元素遠比這些多，例如健康的身體、快樂的家庭、相愛的親人、忠誠的朋友。

在世界性的經濟危機下，假設我們真的冒受金錢損失，其時或可嘗試仔細想想，究竟失去的是否已到不能承受的地步？抑或更甚，自己真箇失去一切？自己最珍惜的東西仍在身旁嗎？倘若你只失去前者（即金銀財富），而後者（即健康、家庭、親友）有幸保全，相比完全失去，你的感受會有什麼不同？在人生的每一個階段裏，我們都會經歷失落或損失——由孩童時代開始，我們逐漸失去父母的全面關顧，升學後可能失去更多；不過我們也有得着，例如掌握知識、結交朋友，就業後得到財富和工作上的成就。每一個過程，既有得也有失。年紀漸長，

我們事業有成、財富累積；但同時間青春不再，身體亦有衰退，頭髮變白，力氣也不如從前了。

在人一生中，我們都必定有足夠機會，學習接受和適應不同的失落。

經歷失落固然難過，但只要不存思想上的歪曲，沒有因失落而產生不必要、也不合理的想法，就不致令失落的經驗變得更痛苦。我們在心理上有一個本能，就是會慢慢去習慣生活上的經驗和改變 (Habituation)，即使失去了一些東西（如在意外中受創傷、失去部份的身體功能），但總能逐漸調節過來。

假使真箇在經濟上有所損失，我們應抱有信心，給予時間，讓自己慢慢適應下來，把傷害減至最少。

星
辰
記

研究顯示，我們每個人對快樂都有一個與生俱來的「設定點」(set point; Lykken, 1996)，它對決定我們的快樂程度，約有百分之五十的影響力。另一邊廂，人生的各種經歷，包括金錢上的增加或損失，影響力只佔百分之十。實際生活裏的各種物慾（如居所、飲食、汽車、金錢、或其他感官上）追求，在我們最初擁有的時候，快樂感覺會很強，但慢慢都會淡下來了。有些人錯誤地把時間和精力，投放在這只佔百分之十的快樂根源上。不斷追求物慾，到頭來所得到的快樂，原來只是很少。

這研究也提及，有百分之四十左右的快樂，是來自把時間和精力，投放在一些人與事（家庭、工作、戀愛、興趣）和做有意義的事情上。換言之，最重要的並非不斷尋找可以擁有的財富，而是學會怎樣面對和適應生活上的變幻，並積極地從事一些較有意義的事情。

很多時候，失落或失去一些東西，反而可令人看得更清楚、更透徹。可以想像當雙手都拿滿東西，即使遍地黃金在眼前，我們也沒有多餘的手可再拿取；但失去一些東西後，反而可騰空雙手去取。有時失去或放下，才是一個契機，讓我們可以清楚地

綜觀身邊的事物。明白究竟什麼才是真正重要和更重要的，才懂得更好地掌握。

有一對夫婦收到國外留學的女兒的信，信內這樣寫：「爸爸媽媽，對不起，我要終止我的學業了。我認識了一個黑人男友，要跟他一起前往非洲。另一件事，我跟他都染上愛滋病……」信箋的末端寫著PTO（請翻後頁）。你可想像這對夫婦當時的感受嗎？

他們翻過第二頁，看到女兒繼續寫：「爸爸媽媽，不要生氣，我只是說笑而已！我在XX科不及格，不知道該怎樣告訴您們！」假如女兒直接告訴父母自己不及格，他們會有什麼不同感受？

其實，快樂俯拾皆是。同樣的處境，這對夫婦可以因女兒只是學科不及格但平安無恙而快樂。只是很多時候，這快樂的感覺，只會在面對永遠失去的重大危機後，我們才能領悟。（完）

養和醫院臨床心理學中心主任李永浩教授著

查詢或預約，歡迎聯絡我們

臨床醫療心理學中心

香港跑馬地山村道二號

養和醫院李樹培院十樓

電話：2835 7827

傳真：2892 7513

電郵：psychology@hksh.com

辦公時間（敬請預約）

星期一至星期五：

上午九時至下午五時

星期六：

上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有