

「活樂之道」－心理愉悅的 5 大要訣

每天 5 份蔬果對我們生理健康的益處，早被科學證實並流行多時。如果，提升愉悅幸福不再是迷題，現在有 5 個簡單方法能顯著地提升你的心理健康，就像進食蔬果對身體有益一樣，你會感到雀躍和立即行動嗎？

劍橋大學及 New Economics Foundation 在英政府支持下，參考了全球超過 400 位科學家、80 個跨學科研究的元分析（Meta Analysis，又稱薈萃分析，指將多個研究結果組合的統計方法），辨識出一組具科學實證支持、用以提升心理健康的日常活動。

這份「精神資糧與心理愉悅」報告建議，人們只要日常多進行以下 5 項活動，可正面提升心理及精神健康：

1) 與他人建立正面關係 (Connect)

視圍繞你的人為你生活的基本，花時間好好培養與他們的關係。這些關係會支持你的生活，並使之豐盛。

2) 積極活動 (Be Active)

選擇適合你個性和體能，而又真正享受的運動，活動你的身體。活動予以你良好感覺、魄力和生命力。

3) 關心事務 (Take Notice)

懷有好奇心，察覺你身邊的世界和自己的感受。張目尋找美麗的、觀察不尋常的、捕捉令人驚喜的，品味每一刻。這些經歷同時幫你明白甚麼對你才是最重要的。

4) 持續學習 (Keep Learning)

嘗試一些新的事物或重拾舊趣，以一個你會自豪的成就挑戰自己。學習新事物，享受過程樂趣的同時，亦提升個人自信及積極樂觀心態。

5) 付出 (Give)

常做好事。一個感謝、一個微笑，花時間在社區和義務工作上。付出，而且投入。研究証實常付出助人比那些常比人照顧的人更長壽快樂。

註：有興趣索閱詳細報告，可與筆者聯絡。



撰文：蘇德中 Timothy T.C. So

英國劍橋大學精神心理學博士生，全球華人正向心理學協會主席。

任職劍橋大學幸福研究所及哈佛大學培訓中心。

電郵：tcts2@cam.ac.uk

網頁：www.globalcpa.org