



你比你想像中的更快樂

科學證實擁有「幸福感」的 7 項指標

Posted on 2018-07-17

報橘網站

以往當人們被問到：「你現在快樂嗎」？或是「你現在的生活幸福嗎？」這類的問題，通常很難肯定回答是或不是。但是現在「幸福」、「快樂」這些名詞，隨著科學研究的進步已經不再只是抽象、難以定義的概念。你相信你其實比自己想像中的更快樂嗎？國外心理學網站 Huffingtonpost 綜合許多心理學與科學的研究，整理出「擁有幸福」的七項指標，來看看你掌握了幾項「幸福關鍵」吧！

1. 你不會為了小事煩心

剛錯過一班火車？一個不小心把咖啡灑了？沒關係。如果你現在更專注於重要的事情，而不會為了輕微的煩惱傷神費心，說明你正處在良好的狀態。**真正快樂**的人不否認生活中有高峰和低谷，而許多小事並不值得我們耿耿於懷，因此能很快將小煩惱忘掉，並經常保持情緒穩定。

2. 能感受短暫、微小的快樂

研究表明，強調短暫快樂時刻的人往往更加快樂。職場升遷、買房子、結婚之類的大事當然能帶給我們幸福感，但是生活中細碎、美好小事帶來的快樂，才是促成整體生活滿意度的重要因素。周末難得的好友聚會、偶然發現的一家好咖啡廳、一個陌生人的友善幫助，這些「小確幸」能為我們的幸福感奠定穩固的基礎。

3. 為其他人的成功自豪，而非妒忌

當你快樂的時候，你不僅會陶醉自己的成就，也會為他人的成功感到喜悅。一個對自己的生活滿意的人，

也樂於見到別人擁有幸福美滿的生；你不需要靠貶低別人來凸顯自己的好，因為自信、真誠的人就能掌握幸福。

4. 經常表達感激

實踐感恩是快樂生活的重要組成部分，已經有諸多研究表明，僅僅說聲「謝謝」就能為大腦帶來正向的效益，能活化思緒，並帶來「興奮感」；這樣的「興奮感」能產生強大的執行力，也是追求幸福人生的最佳動力。

5. 「活在當下」對你來說比什麼都重要

在一場有關快樂的 TED 演講 中，研究員 Matt Killingsworth 明確表達了一個事實：**大多數人在關注當前時刻時最開心**。人的本能很容易偏離現在，忘不掉已經發生的過去，或是擔憂還沒發生的未來；而真正快樂的人。就是能把思想重心放在當下的人。

6. 你能和別人建立深度的親密關係

作為一個快樂的人，你知道人—而非事物—才是構成快樂的真正關鍵。一項持續將近 80 年的哈佛研究表明：我們一生幸福的要素就是**良好的人際關係**，和周遭的人建立親密、穩定及持久的關係，不僅能帶來幸福，也對健康很有助益。

7. 你知道如何排解壓力

擁有幸福並不意味著生活完全沒有壓力，而是**不讓這些壓力影響你**。將壓力保持在最低限度是獲得更快樂生活方式的關鍵，真正快樂的人都有一套最適合自己的紓壓方式。

8. 常保笑容

這是最直觀的幸福象徵了！如果你臉上經常帶著發自內心的笑容，別懷疑，你就是擁有快樂生活的人！