

擁抱快樂人生

文／墨客 圖／編輯部



快樂，讓我們身心靈保持平衡

我們都知道，「快樂」對一個人的生活而言，是極為重要的。對某些人來說，可以少賺一些錢，可以少吃一些大餐、可以多扛一些責任、可以多做一些事，但不能不快樂。大家之所以願意去從事這些事務，前提都是以「快樂」為主來駕馭自己的生活。有許多的研究都指出，當我們能處在「快樂」的情境時，我們的身體、心靈，都會處在平衡且正向的狀態，對於人生及生活的各種面向，都會有極佳的幫助。

其實，快樂，表面上來看，是可以

很簡單的，只要心情愉悅，自然而然就會快樂起來了。在布魯寧 (Breuning) 教授所著的一本書《創造快樂大腦－提升血清素、多巴胺、催產素、腦內啡 (Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels)》中，作者所提的深層快樂，包括了四種特別的化學物質，分別是多巴胺 (dopamine)、腦內啡 (endorphin)、催產素 (oxytocin)，以及血清素 (serotonin)。

身體是一個非常奇妙的機制，我們不

需要特別學會分泌、抑制、感受、覺察這些物質在體內的竄動，但當我們可以感受到快樂時，這些物質自然就會控制我們的身體了。

布魯寧教授認為，「當你的大腦看到對你的生存有益的事時，這些快樂化學物質就會啟動，之後它們會關掉。當你又碰到好的事物時，它們又會再度啟動。」事實上，所有的情緒都是如此，無論是喜、怒、哀、樂，都是一個情緒的短暫停留，一旦當下的情境、感覺不在了，這些情緒便會逐漸消失，也慢慢不會被人所感受到；而當引發喜怒哀樂的事物再度影響人的心理時，它會再度被啟動。倘若我們能在這些情緒轉換與拿捏中，掌握得恰到好處，就是一種絕佳的情緒管理；反之，若遇到情緒來臨時，無法合適接受、應對，則可能產生情境失控或障礙。

快樂的四種物質

布魯寧教授所提到的四種物質，包括了：

一、多巴胺 (dopamine)

這是一種從自我探尋、自主行動所得到的快樂，簡單而言，就是達成某項任務所帶來的快樂感。例如：當我們完成了一趟旅遊、我們達到了所預期的目標、我們為團隊得到了榮譽。此

時，「多巴胺」就源源不絕地產生了。布魯寧教授認為，多巴胺分泌的關鍵字詞是「尋找」-- 找到一個目標，並積極完成的正向態度。

二、腦內啡 (endorphin)

每個人都渴求快樂，然而並不是每個人都能這麼順遂地永遠快樂，這種學會把痛苦隱藏或消緩的成份，便是腦內啡。布魯寧教授認為，這是一種「掩蓋痛苦的忘憂劑」，其關鍵字是「忽略」。像是，如果被長官責罵了，當會想辦法到居酒屋去喝個酒、痛快一下，轉移不開心的注意力。俗諺所說的：「塞翁失馬，焉知非福」，也是





一種忽略與移轉，不去看不好的事，而將注意力轉向正念的地方。

三、催產素 (oxytocin)

這這是一種人與人之間互相尊重、體諒、關懷的力量，它是一種在社會上，需要與他人一起合作、成為夥伴關係的舒適感；其關鍵字詞是為「信任」。例如，這次公司的預期目標是達到某個績效，所以組內夥伴彼此激勵，希望可以達到目標。又如，當自己感到不愉悅時，因為有朋友的支持、關心，而讓自己可以走出陰影；這時候，「催

產素」就會慢慢增加了。

四、血清素 (serotonin)

這是一種安全感的表徵，因為自己在社會上的重要性而產生的安全感，關鍵字是「尊敬」。例如，我是一位領導者，所有人會因為我的指令，而開始行動，也會服從我的指示。又如，我所說的話、我的言行舉止，能受到肯定，進而有人模仿我、向我看齊。此時，血清素就會在這種情境中分泌出來。

「親子互動的快樂物質」

如果把這樣的快樂因子，回應在我和孩子的互動中，我發現，孩子們也因為某些行為，而產生出不一樣的快樂物質。前陣子，學校辦了一場國語文競賽，有一位孩子主動爭取想參加寫字比賽，也果真如願得到了特優，他開心得喜極而泣…。這種代表班上參加比賽得獎，盡到努力，完成了任務，就是多巴胺分泌的開始。

然而，當孩子感冒生病、身體不適，或在學校被同學霸凌而氣憤難平時，孩子們會學習用「轉移注意力」的方式上網找朋友聊天、吐露心事，或是去打球、大吼大叫調解情緒，暫時不去想那些不愉快的事，這時「腦內啡」就分泌出現了。也因為有腦內啡，才能讓負面情緒不會當下就爆發出來。

此外，每一個孩子也都能在大腦中分泌催產素，例如，爸媽鼓勵孩子參加社團活動、參加語言交流團，或和家人親戚朋友一起出席公益活動，在有付出有回饋的過程中，孩子的催產素自然就產生了。如果孩子任班上擔任老師的小幫手，或代表班級參與大小型比賽，或在和家人互動時，他的想法總是受到尊重、被採納，那麼，血清素也會自然就產出了。

因此，如果我們想讓孩子產生快樂的感覺，可以試著從四種不同的引導策略，協助孩子走向更快樂的人生。





期勉自己與他人，學習快樂

我們也可以引導自己、身邊的朋友，透過許多不同的方式，讓自己變得更快樂。而我總是以這四點，勉勵自我，也鼓勵身邊的朋友。

一、戶外散步，接觸大自然

有許多研究都指出，若我們能多到戶外走走，對於身心靈都會有極大的幫助。以憂鬱症的治療為例，醫師常會鼓勵病患多走到戶外，尤其在森林、瀑布中，都有許多的芬多精、負離子，

對於身心的調解都有極佳的幫助。因此，快樂之道無它，便是走到戶外，親近大自然。同時，在 3C 產品當道之際，多望向遠方綠蔭，對於視力保健與久坐的習性，也有改善的效果。

二、與人接觸，廣納交友圈

有許多人無法快樂的原因，在於沒有交友圈。當然，有些人可能習慣一個人獨處；但若是習慣與人互動的話，可以盡量結交不同領域、不同年齡層的朋友。因為不同領域、不同年齡層，

會展開不一樣的聊天話題與看待事情的視角，這些對於提升一個人的快樂感，都有極佳幫助。也有研究指出，因為跨出不同的領域與年齡圈，可以讓我們嘗試在陌生的環境中生存，對於大腦的重新連結與刺激，也有正向助益。

三、健康飲食，均衡營養素

在走向富裕、工商業社會的同時，我們更懂得吃與穿，也讓生活變得更多采多姿。農業時代的我們，也許可以吃飽就滿足了，然而現在不只吃飽而已，更想要「吃好」、「吃巧」。吃好吃巧，包括了兩個層次，一個代表吃得很精緻、很豐盛；另一個層次則是吃得很養生、吃得很符合自己身體所需。許多研究也指出，我們在飲食時，若能清淡、走向地中海飲食、符合飲食健康指標，對於身心必能起更健康的變化，因為飲食牽連著我們的生活，而生活則主宰著我們的日常作息。

四、正向人生，樂觀心生活

許多正向心理學都教導我們凡事往

「正向、樂觀、積極」的面向去看待，就像向日葵一般，往往指著太陽。當我們正向迎接人生時，我們的大腦、心覺會逐漸開放，嘴角會自然上揚，心胸會隨之而包容、善良、溫柔。當我們在看待任何事情時，可以試著從正向的角度去看，這是需要刻意練習的；然而，一旦熟稔之後，對於我們的生活，會有正向助益，也容易達到快樂人生。最典型的例子為，跑一百公尺的賽跑，已經跑了五十公尺，正向的人會說：「太好了，剩下五十公尺」；而悲觀的人則會說：「天呀！還有五十公尺呀！」。

結語—迎接正向、快樂的人生

快樂，是我們每個人都想追求的；目前有許多的社會機構、大學，也教授著我們如何讓自己變得更快樂、更健康，也教授著我們如何把自己的快樂情緒，影響給更多的人。快樂，說難不難，說易不易，它可以操之在己，也可以因外在的環境因子而左右著我們的思維。我們也期許，所有的讀者，都能迎接正向的自我，擁抱快樂的人生。