

## 傳媒報導

日期：2015年8月6日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：快樂促進能力元素

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 余彩蘭 隔周四刊登

## 快樂 促進能力元素

你快樂嗎？快樂重量不重質，毋須極度快樂，只要經常有輕和愉快感，你就是一位快樂人。研究顯示，快樂可使人身體更健康，較少患病，就算患上，症狀也較輕微。另外快樂的人認知功能更有效率。正面情緒是一股推動力，使人更有精力及更投入各項社交、運動、工作、消遣活動，並且表現更成功。快樂亦使睡眠的質量提升。

無論年輕年長，我們都希望保持個人最佳體能、智能、生活質素。我們接受漸漸衰退是正常的人生過程，但也不想落後於同輩。所以要保持這些能力，就要活得快樂。若你常常感到不快樂，或有負面情緒，如憤怒、擔心或內疚，這可能是源於過往經歷而形成的慣性應付逆境模式，以致出現負面情緒。又或你認為只有環境改變，才會快樂。但研究發現剛好相反，人有愉快的情緒，可以使處境改善。若你想以較愉快及正面態度面對生活，現在就開始學習孕育一顆愉快的心吧！培養快樂的小貼士：

1. 運動，就算7分鐘已足夠使人愉快。
2. 充足的睡眠，可減低對負面情緒的敏感反應，研究發現：睡眠不足的參加者回憶起消極詞語比積極或中性詞語多出2.5倍。
3. 多與家人朋友相聚，建立關係，可使人感到自我的價值，和被認同感。
4. 在好天氣的日子，多外出活動，只要20分鐘，已可提升正面情緒，擴闊思想領域及改進腦部工作效率。
5. 助人，會更快樂。
6. 練習微笑使情緒更正面，若能加上正面思想效果更佳；微笑能增加我們的專注力，在思考時能作出更全面的分析。
7. 計劃旅行，可帶來興奮的感覺，就算沒有真正出發。
8. 練習感恩，有助專注於幸福的經驗，可記下感恩的事情，或每天和家人朋友分享3件愉快的事。
9. 參與一些喜歡而健康的活動。

配合健康的生活方式如均衡飲食、作息定時等，更能幫助正面情緒的培養及維持。健康快樂的生活模式，初期需要努力建立，一旦成為習慣，就能輕鬆自在生活。

作者為註冊護士及輔導碩士

你快樂嗎？快樂重量不重質，即無需極度快樂，只要經常有輕和愉快感，你就是一位快樂人。研究顯示，快樂可使人身體更健康，較少患病，就算患上，症狀也較輕微。另外快樂的人認知功能更有效率。正面情緒是一股推動力，使人更有精力及更投入各項社交、運動、工作、消遣活動，並且表現更成功。快樂亦使睡眠的質量提升。

無論年輕年長，我們都希望保持個人最佳體能、智能、生活質素。我們接受漸漸衰退是正常的人生過程，但也不想落後於同輩。所以要保持這些能力，就要活得快樂。若你常常感到不快樂，或有負面情緒，如憤怒、擔心或內疚，這可能是源於過往經歷而形成的慣性應付逆境模式，以致出現負面情緒。又或你認為只有環境改變，才會快樂。但研究發現剛好相反，人有愉快的情緒，可以使處境改善。若你想以較愉快及正面態度面對生活，現在就開始學習孕育一顆愉快的心吧！培養快樂的小貼士：

1. 運動，就算七分鐘已足夠使人愉快。
2. 充足的睡眠，可減低對負面情緒的敏感反應，研究發現：睡眠不足的參加者回憶起消極詞語比積極或中性詞語多出2.5倍。
3. 多與家人朋友相聚，建立關係，可使人感到自我的價值，和被認同感。
4. 在好天氣的日子，多外出活動，只要20分鐘，已可提升正面情緒，擴闊思想領域及改進腦部工作效率。

5. 助人，會更快樂。
6. 練習微笑使情緒更正面，若能加上正面思想效果更佳。微笑能增加我們的專注力，在思考時能作出更全面的分析。
7. 計劃旅行，可帶來興奮的感覺，就算沒有真正出發。
8. 練習感恩，有助專注於幸福的經驗，可記下感恩的事情，或每天和家人朋友分享三件愉快的事。
9. 參與一些喜歡而健康的活動。

配合健康的生活方式如均衡飲食、作息定時等，更能幫助正面情緒的培養及維持。健康快樂的生活模式，初期需要努力建立，一旦成為習慣，就能輕鬆自在生活。

-- 完 --