

【BookReview】真實的快樂 導讀／通核中心副教授徐佐銘

趨勢巨流河

書名：《真實的快樂》

作者：馬汀·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)

譯者：洪蘭

出版社：遠流出版

ISBN：978-957-3265-72-6

《真實的快樂》(Authentic Happiness)一書是美國心理學家塞利格曼(Martin E. P. Seligman)於2002年所出版的書。塞利格曼向來有「正向心理學之父」的美名，這本書為正向心理學(positive psychology)這個心理學的新領域揭開了序幕。

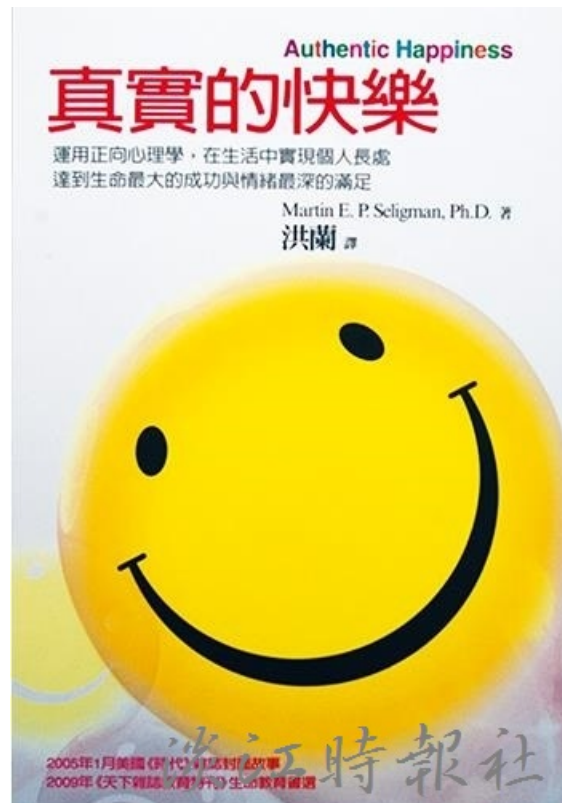
這本書值得細細品味，努力嘗試與實踐，是因為作者不但把艱深的心理學理論與研究成果，透過深入淺出、生動流暢的文筆，輔以大量的情境故事，把「如何得到快樂？」的秘方技術移轉給社會大眾與國家政府；而且，書中還流露出作者對於不快樂的個人、憂鬱症者、不快樂的社會與國家的憂心與關懷。

作者區分三種快樂：愉悅的(pleasant)、美好的(good)、以及有意義的(meaningful)。儘管愉悅的快樂層次最低，而有意義的快樂層次最高，但三者都是真實的快樂。愉悅的快樂像吃巧克力，多半是感官的、暫時性的、情緒性的，來得快，去得也快。這類的快樂通常初嚐時較強烈，隨後遞減甚至麻木。許多富有國家的有錢人並不快樂，原因是他們常常想賺得更多。

美好的快樂包含三個時間軸：對過去滿意、對未來樂觀、以及享受眼前。要獲得這些快樂，除了需要善加利用認知，亦即正向思考以外，還需要發揮個人的特長與美德。實驗顯示，幫助別人比自己吃巧克力更快樂，因為自己吃巧克力的快樂屬於愉悅的快樂，但幫助別人屬於美好的快樂，不但快樂更持久，而且層次更高。自私的人即使錢賺得很多也可能不快樂，是因為只在乎自己；但願意照顧父母或子女的上班族，即使錢賺得不多也是快樂的，因為他們善用「利他」的美德，並發揮自己上班賺錢的特長

。認知也很重要，我如果認為我在寫這篇稿子是在還主編邀稿的稿債，就會不快樂；相反的，我如果認為讀者因為我這篇文章(用到我寫作的特長)，去讀《真實的快樂》這本書而更快樂(我樂見讀者的快樂)，我就會很快樂。快樂的人回顧過去，多半想到美好的事物；放眼未來，則多半抱持信心與希望。

2018/05/01



(攝影／楊奇燁)