



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

重要的契約

幸福、快樂每個人都希望擁有。

「什麼是快樂？」

正向心理學大師沙尼文認為，「真正的快樂」(Authentic Happiness) 應包含了愉快的感覺、達成個人的祈望、及有意義地生活，三個要素。

根據多項有關「快樂」的因子分析研究 (Factor Analysis)，「快樂」最少包括了兩個層面：

- 1) 情感層面：喜悅、高興、愉快等正面的情感經歷
- 2) 認知層面：對人生各項事情都感到滿意

這些研究和沙尼文的建議不謀而合，他們都指出「快樂」除了包含情感層面上正面的經歷外，「達成個人祈望」和「有意義地生活」帶來的在認知情感上的滿足感同樣是「快樂」的重要元素。

「達成個人祈望」和「有意義地生活」為何能帶來快樂？

有心理學家提出了「重要的契約」(Vital Engagement) 的概念，它對「快樂」和心理健康十分重要。

「重要的契約」是指一些有意義、能令人全情地投入的、長期的愛好。以學樂器為例，初學的階段總是較困難，需要付出很多去努力克服。如果捱不過這階段半途而廢，這算不上是一個「重要的契約」，亦不能享受到其中的樂趣。但若能夠堅持下去，直至到能純熟地掌握彈奏的技巧，你便會得到能駕馭一種樂器和克服了困難的快感。這時你會全心全意地投入奏樂，願意花上精力和時間，向更高的難度的樂章挑戰，而且你會熱愛它。這就是「重要的契約」。

當你沉醉在「重要的契約」時，你便進入了心理學家稱為「神馳」(Flow) 的狀態。「神馳」是一種全然陶醉、全情投入一項活動的經歷。在這狀態下，人會感到一切困難都在掌握之中，全力以赴地參與，而且會得到成就感和滿足感。愈多「神馳」經歷的人就愈快樂，心理亦會愈健康。所以「重要的契約」對快樂和心理健康十分重要。

心理學家強調「重要的契約」與普通嗜好不同。「重要的契約」必須是一項你打從心底裏喜歡的活動，而且有相當的參與程度和投

入相當的時間。還有不能缺少的，就是「重要的契約」中，克服困難、向難度挑戰的特質。

如一個人能擁有「重要的契約」，他就能時常經歷「神馳」的狀態，生命就會變得有意義，他的快樂亦能長久了。

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83-104). Washington D.C.: American Psychological Association.