

快樂的真相：享樂適應

人人都想快樂，但是否人人都可以快樂？我們希望擁有「心想事成」的能力，以為如果事事如意，便可以得到長久的快樂。面對人生必經的困難逆境，我們很自然把原因歸咎於環境遭遇，深信只要環境改變就可以回復快樂。可惜，我們往往發現縱使環境改變，心情卻依舊。與其懷疑人生，不如想想到底快樂有沒有真相。

相信很多人都想像過，如果他們中了六合彩就會無憂無慮。一個著名的心理學研究追蹤一班中了彩票的人，記錄他

們的的心理狀況（1978年《人格與社會心理學》期刊）。結果發現他們的開心指數在中獎後確實顯著提升，但數個月後卻復歸平淡，開心指數回到中獎前的水平。這印證了心理學上的一個概念——享樂適應（Hedonic Adaptation）。它指即使我們經歷重大的開心或傷痛的事，隨著時間過去，快樂指數都會恢復到從前的、個人的基礎水平，心理學上稱之為情緒基調（Emotional Tone）。生活中發生一些開心事，如升職、去旅行甚至中六合彩，的

確會令快樂水平上升，但平均3個月後就會慢慢習慣。原本不快樂的人仍然不快樂，反之亦然。

如果開心的事會貶值又控制不了，這顯然並非快樂的法門。提升個人的情緒基調是必須的，情緒基調的培養扎根於穩定的作息習慣、帶氧運動、生活規律，讓大腦平穩地運作。生命裏重大的開心事並不常有，倒不如學懂知足感恩，讓情緒習慣在每天的小事中感到快樂，慢慢提升情緒基調，讓自己成為一個原本就快樂的人。當然，成長中一些或許你已經忘記的經歷起伏，都在影響你的情緒基調，找回自己比不斷尋開心更重要。

作者為執業臨床心理學家