8月專欄

按下快樂的播放鍵

財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師及編輯群

你的生活除了工作之外，還會把時間花在哪裡呢？



也許，你選擇追劇。可能是韓國戀愛喜劇《社內相親》、可能是燒腦懸疑美劇《怪奇物語》、也可能是經典宮鬥劇《後宮甄嬛傳》一看再看，或輕鬆、或權謀的劇情壓縮了你的睡眠，讓你願躺在沙發上緊追劇情，甚至在心中幻想自己也能獲得浪漫的愛情或是善於權謀算計的王者。試問，長時間追劇的你，真的快樂嗎？



也許，你選擇網路衝浪。在社交軟體間徘徊找樂子，臉書、IG或交友軟體打發時間，或者你投入手遊組隊練功、打怪解每日任務。再試問，長時間滑手機的你，真的快樂嗎？



也許，你選擇效仿孤獨的美食家。燒肉、火鍋、鐵板燒、精緻蛋糕和冰淇淋樣樣來，手搖飲料當開水喝。起初的你感到無比滿足，但長久下來，肚子越來越飽，心卻越來越空虛……

快樂來得快，去得也快

「趨樂避苦」是人的天性，我們付出行動背後的動機通常不外乎是為了逃避痛苦或追求快樂。然而我們是否有察覺到，我們投入的時間與心力越來越多，獲得的快感或快樂卻越來越少，感覺越來越空虛。

心理學裡有個名詞是「享樂適應（hedonic adaptation）」，意思指快樂是會習慣的，就像毒品或吸菸一樣，上癮後需要更多的刺激，才能感受到和當初相當的快樂感受。例如原本一天只需要抽一支菸，就能得到八分的快樂，但漸漸地一天三支、十支，甚至一包，才能獲得相同八分的快樂。

這種速成的愉悅感，因為它簡單快速，可以在我們低潮時，不費力地用這些方法來救急，成為支撐我們的力量。然而，特別容易被「長期」或「重覆」的行為破壞，若是過度使用，將會演變成「壞掉的快樂」，例如網路成癮、暴飲暴食、酗酒、衝動購物……等，一開始為了快樂而沉迷，但最終只會得到痛苦，狠狠地絆住我們的美好人生。