

分享快樂練習

研究發現，多與別人談及自己生活中發生過的好事的人，往往會有更多的正面情緒以及更好的精神健康。此外，當分享快樂事件時，對方的回應方法亦會影響到正面情緒、精神健康以及關係質素¹。文獻當中歸納出兩個溝通方法的導向：

一) 建設性—破壞性

建設性的溝通是指帶著支持、瞭解、肯定以及鼓勵的態度回應對方，而破壞性的溝通是指拒絕、否定、貶低或是「潑冷水」的回應。

二) 積極—被動。

積極與被動是指聆聽者於過程中的參與度，可以是興致勃勃地追問，或是熱烈地表達共鳴感，以及在過程中的神態與表情。而被動的溝通即是一種較為冷漠、較少表達情感，或者是一種不置可否的感覺。

以下是一些具體的例子

	✔ 建設	✘ 破壞
積極	<p>「太好了！您一直以來的努力終於有成果了！您一定會興奮得睡不著！」</p> <p>「我一直都說您最後總會成功的，我就是知道！」</p>	<p>「升職很辛苦的，您之後會沒有時間陪我。」</p> <p>「管理層很兇險的，不要開心得太早，不可以鬆懈！」</p>
被動	<p>「很好啊……」</p> <p>「要繼續努力哦！」</p>	<p>「哦～不如您先收拾您的東西吧！」</p> <p>(轉移注意 / 扯開話題)</p>

古語有云：「獨樂樂不如眾樂樂」。其他人與您分享樂事時，以專注、肯定、熱切的態度回應，會令快樂感有所提升，讓彼此更享受、更投入於這份美好的相處時間當中。就讓自己與您重視的人共度美好時光，分享快樂及感恩的事。除此以外，向其他人表達感恩、欣賞、關愛，甚至以行動去回報或是關心對方都是一個有助自己改善精神健康、同時提升關係質素的方法。從今天起就與您重視的人好好培養關係，讓人際互動成為一個每日進行330小休息的良方吧！

參考資料:

¹ Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.

