

活樂之道

快樂與年齡

嶺南大學一個多月前才公布了「香港快樂指數2009」，最近香港基督教服務處又發表一項名為「香港僱員正向心理調查」的研究結果，一個接一個的相關研究，顯示快樂或正向心理越來越受港人關注，這無論從個人成長或社會發展的角度來看，都甚具正面意義。

「香港僱員正向心理調查」將

受訪者以年齡劃分為Y世代(80後)、X世代(29至44歲)及嬰兒潮世代(45至63歲)，結果發現Y世代在職人士的希望感及快樂指數均較X世代及嬰兒潮世代為低。換句話說，職場中的「老人家」比「後生仔」快樂，其實這種情況並非香港只此一家，不少國家的類同研究也得出相近的結果。

一般來說，隨年齡而增長的工作經驗，令人能出任更高的職位、得到更多的報酬、更能控制工作上的運作，這些都是理所當然的事。面對這樣的調查結果，80後無需氣餒，因為，20年後再來同樣的調查，你必然發現自己在工作上的「希望感及快樂指數」會大大提升，並高於較你年輕的人。

值得注意的是，一個人的快樂並不單單建於工作上，就算你是不快樂的僱員，絕不等於你是不快樂的人，在我們的人生中，工作以外還有很多東西主宰着我們的快樂，比如健康、家庭、朋友、嗜好……在人生的不同階段，這些東西佔着不同比重是很正常的，「後生仔」不妨想想看，現在你的工作也許不盡如人意，但健康不是遠遠超越那些「老人家」嗎？



快樂包含很多元素，工作只是其中之一。

撰文：蔡潤琴

香港公開大學社會科學榮譽學士，主修心理學，現於《正面心理學日報》任義務工作。

電郵：vivian@positivepsychologynews.com