

運動與快樂

于文正*

宋曜廷**

摘 要

本文分析作為一種情緒類型的快樂，以及快樂的種類，並透過教育部重編國語辭典，分析快樂相關字、詞與成語中的快樂現象，發現近代西方心理學自提倡正向心理學研究之後，在實證研究上對於快樂是從主觀幸福感演變到真實的快樂，雖然在快樂的相關理論上更進一步，不過對照佛學修行所追求的真樂境界，真實的快樂理論並無法涵蓋甚受儒釋道哲學影響的華人心理。近年來，透過對僧侶的腦波研究，則確認快樂有比心理學理論更為複雜的樣貌，在運動與快樂的關係上，本文經由自編多元快樂量表針對 565 位不同年齡的受測者進行施測，在項目分析時發現，從事激烈的運動與整個量表相關過低，以致於無法通過一般項目分析的標準；但從事動態的休閒活動卻與整體量表相關達一定水準，對照該量表所得到的因素，可以初步瞭解運動對人的酬賞，與人們生命中的快樂經驗並不相同，本文稱運動所帶來的愉悅經驗為運動快感。

關鍵詞：快樂、真實的快樂、運動

* 于文正，醒吾技術學院資訊與傳播系助理教授，E-mail:mentalyu@ms39.hinet.net

** 宋曜廷，國立臺灣師範大學教育心理與輔導系教授，E-mail: sungtc@ntnu.edu.tw

Sports and Happiness

Wen-Cheng Yu^{*}

Yao-Ting Sung^{**}

Abstract

The purpose of this study is to analyze “happiness” as a form of emotion as well as the types of happiness. By making reference to the definition of happiness in the dictionary edited by the Ministry of Education and the words and phrases related to happiness, it is discovered that the empirical research on positive psychology being promoted in Western psychology indicates that happiness is the subjective sense of joy evolving towards realistic happiness. Despite the efforts on happiness-related theories, the theory of authentic happiness does not really cover the Chinese mentality that is deeply influenced by Confucianism, Buddhism, and Taoism when compared to the state of “sukha” in the Buddhist practice. Recent studies on monks’ brain-waves verified that happiness is more complex than it is explained in psychological theories. Regarding the relationship between sports and happiness, the Diverse Happiness Scale we devised was implemented on 565 subjects of different ages, and the analysis shows that the correlation between intense sports and the entire Scale is too low to pass the criteria point. However, dynamic recreational activities are correlated with the Scale to a certain degree. By examining the factors yielded by the Scale, we gained an initial understanding that the rewards of sports perceived by people are different from the happiness that people experience in their lives. The joyful experience brought forth by sports is referred to as “kinesthetic happiness” in this study.

Keywords: happiness, authentic happiness, sports

* Wen-cheng, Yu, Assistant Professor, Department of Information Communication, Hsing-Wu College

** Yao-Ting, Sung, Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University

一、前言

人生有許多值得追求的東西，但是沒有人會否認，我們都希望快樂，希望自己快樂，希望身邊的人快樂，但是怎樣才能快樂呢？這個問題並不好回答，搜尋引擎“ask.com”列出該網站十週年以來無法回答問題的排行榜，「快樂的秘訣是什麼」在榜上排名第八，¹這是許多人想知道卻又無法得到滿意答案的問題。西方以資本主義為導向的國家，評量國力的主要指標，就是財富，用國內生產總值（Gross Domestic Product, GDP）、國民生產毛額（Gross National Product, GNP）、國家競爭力的指標、國民平均收入來衡量自己，但是財富並不必然帶來快樂。²

喜馬拉雅山邊的小國不丹，則從不同的角度思考，前任國王 Jigme Singye Wangchuck 在 1972 年開始推動幸福經濟，以國民快樂生產總額（GNH, Gross National Happiness）做為國家建設與進步的指標，這幾年逐漸吸引了學者、企業領袖、政策制訂者與媒體的注意。³不丹的 GNH 並沒有發展出量化的指標，但是仍有明確可陳述的目標，包括了追求平等與永續的社會經濟發展、保存與發揚傳統的文化價值、自然環境保護，以及建

¹ “Help me answer life’s Unanswerable Questions!” *Ask. com*, <<http://jeevesunanswerables.com/>>, 25 Sep. 2010；蔡鵬如，〈十大無解題，生命快樂入榜〉，中時電子報，<<http://news.chinatimes.com/tech/0,5249,12050903x112010092100149,00.html>>，2010.09.25 檢索。

² H. Brockmann, J. Delhey, C. Welzel, & Y. Hao, “The China Puzzle: Falling Happiness in a Rising Economy,” *Journal of Happiness Studies*, 10.4 (Germantown, NY, Sep. 2009): 387-405; M. Moghaddam, “Happiness, Faith, Friends, and Fortune - Empirical Evidence from the 1998 US Survey Data,” *Journal of Happiness Studies*, 9.4 (Germantown, NY, December, 2008): 577-587.

³ A. C. Revkin, “A New Measure of Well-Being From a Happy Little Kingdom,” *New York Times*, 4 Oct. 2005. <<http://www.nytimes.com/2005/10/04/science/04happ.html>>, 10 Nov. 2008.

立良好的治理能力。因為這個政策的推動，儘管不丹的國民平均所得遠遠低於臺灣，但是在世界的快樂地圖上卻遠遠優於我們的表現，甚至高於日本、美國。⁴

聖嚴法師說：「我們需要的不多，但是想要的太多」。金錢本來就不是衡量幸福、快樂的唯一指標，不斷追求物質慾望的滿足，只是陷入永遠填不滿的慾望深谷中。如果簡單的區分，想要快樂可以往外去追求，一如採用經濟指標來衡量國力的資本主義國家，個人可以去追求各種物質與感官的享樂、財富；但是追求快樂，也可以向內針對個人的認知進行反省與提升。提出主觀幸福感 (SWB) 的心理學家 E. Diener 認為，人們主觀的幸福感是取決於如何看待世界，而並非外在的物質條件。⁵他與曾任美國心理學會主席的 Martin E.P. Seligman 提出以幸福指標取代一般常用的經濟指標，這些指標包括了：正向／負向的情緒、參與、意義與目標、樂觀與信任，還有整體的生活滿意度。⁶

佛家常說「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」。無論心理學家或宗教家都在嘗試告訴我們尋找追求快樂的方向，但除了提升個人心靈境界之外，我們難免想知道，運動在人們追求快樂的歷程中扮演什麼樣的角色？我們最常見的一般運動參與者，無論清晨、傍晚甚至天雨，他們在各種運動場地進行著不同的肢體活動，他們能得到快樂嗎？若不是他們得到某些正面的酬賞，他們怎會持續的運動？而運動的種類那麼多，是哪些類型的運動能帶給我們快樂？若對快樂加以區別界定，運動帶來的又是什麼樣的快樂？本文將以一個研究初步的成果，嘗試回答這些問題。

⁴ 林正峰，〈不丹：最快樂的窮國〉，商業週刊，〈<http://www.businessweekly.com.tw/article.php?id=24120&p=1>〉，2008.11.10 檢索。

⁵ E. Diener, "Subjective Well-being," *Psychological Bulletin*, 95.3 (Washington, 1984): 542-575.

⁶ E. Diener, & M. E. P. Seligman, "Beyond Money: Toward an economy of well-being," *Psychological Science in the Public Interest*, 5.1 (Thousand Oaks, CA, 2004): 1-31.

二、快樂的種類

快樂是一種情緒感受。心理學上對於情緒的界定，通常包括了情感上的感受、相應的想法、生理歷程，有的學者也會加上行為回應的傾向。研究情緒，不能避免討論情緒的類別，多年研究情緒與臉部表情的 P. Ekman 對於基本情緒的分類早年以憤怒 (Anger)、嫌惡 (disgust)、恐懼 (fear)、喜悅 (joy)、悲傷 (sadness)、驚訝 (surprise) 為主要區別。⁷到了 1999 年這個分類增加到 15 個，⁸但隨後他又修改為十種基本的類型：包括了憤怒、恐懼、悲傷、嫌惡、輕視、驚訝、愉悅、尷尬、罪惡感、羞愧感等，⁹由 Ekman 的研究發展可知，嘗試區別人類情緒的差異是複雜的工作，同樣的情形也發生在嘗試區別人們不同的快樂類型。

在中國文化中，固然早從周易便有關於人們對自然現象的情緒回應，但是到了左傳才有比較明確接近西方心理學分類模式的情緒分類，「昭公二十五年」記載「民有好、惡、喜、怒、哀、樂、生於六氣，是故審則直類，以製六志。哀有哭泣，樂有歌舞，喜有施舍，怒有戰鬥。喜生於好，怒生於惡，是故審行信令，禍福賞罰，以製死生。生，好物也，死，惡物也。好物，樂也。惡物，哀也。哀樂不失，乃能協于天地之性，是以長久。」文中已經談及民眾的六種情緒種類。另外，孔子門生集結孔子論述而成的禮記禮運篇中，則清楚分類人的七情：「何謂人情？喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，七者，弗學而能。」這裡指的是人們因應環境變化而有的情緒回

⁷ Paul Ekman, W. V. Friesen, & P. Ellsworth, "What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior?" *Emotion in the human face*, ed. P. Ekman (New York: Cambridge University Press, 1982), 39-55.

⁸ Paul Ekman, "Basic Emotions," *Handbook of Cognition and Emotion*, ed. T. Dalgleish, & T. Power (Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd. 1999), 45-60.

⁹ Paul Ekman, *Emotions Revealed* (New York: Times Press, 2003a), 1-16.

應，毋需學習便會。王瑞賢將中國古籍中關於情緒的記載做了整理，不出禮記中所記載的七大類。¹⁰

本研究關切的是正向的情緒，特別是與快樂有關的部分，在西方心理學的分類中，喜悅與中國古籍關於「喜」、「愛」的討論，與一般認定的快樂情緒直接有關。若進一步區分，Ekman 認為快樂有許多不同的類型，包括了有趣、滿意、興奮、放鬆、奇異、狂喜大樂、鼓舞、光榮、自我提升、感恩、幸災樂禍等。^{11;12}直到 Martin E.P. Seligman 提出正向心理學的研究取向，並投入快樂研究後，對於快樂的見解與分類又有所不同，Seligman 提出真實的快樂 (Authentic Happiness) 概念，這是三種不同的生活方式，背後則是三種不同的哲學觀。¹³這三種生活方式包括愉快／享樂的生活 (pleasant/hedonic life)、美好／參與的生活 (good/engaged life)，以及有意義的生活 (meaningful life)。第一種偏向於感官上的滿足與享受，第二種生活方式則受到 Csikszentmihalyi 心流 (flow) 理論的影響，¹⁴認為要能投入在讓自己專注忘我的生活經驗、嗜好、或親友與愛情等人際關係中。前面兩種是比較主觀的感受，最後一種生活方式則超越個人歡樂的層次，至少部分是客觀地將自己的長處與美德奉獻給更大、更值得的事物，而不僅是在自我歡樂的這個層次。

Seligman 把正向的情緒分成三類，與過去有關的包括滿意 (satisfaction)、滿足 (contentment)、驕傲 (pride) 及真誠 (serenity)；與未來有關的：樂觀、信心、信任、希望、信賴；與目前有關的則包括享樂

¹⁰ 王瑞賢，〈組織中的情感初探：情感經驗內容與情感關係的形成歷程〉(輔仁大學應用心理系研究所碩士論文，1999)，4-14。

¹¹ Paul Ekman, *Emotions Revealed*, 1-16.

¹² Paul Ekman, "Sixteen Enjoyable Emotions," *Emotion Researcher*, 18 (2003b): 6-7.

¹³ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (New York: Free Press, 2002), 62-124.

¹⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper and Row, 1990), 71-93; Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (New York: Harper Perennial, 1996), 107-126.

(pleasure) 與滿足 (gratification) 。而享受這三種快樂就是：透過感官享受生命各種美好事物、投入自己所做的事情、將自己的長處與美德投入超越自身的事物中，這才是完整的生活¹⁵。Seligman 與 Royzman 進一步說明了這三種生活方式背後的不同快樂理論¹⁶，包括了享樂主義 (Hedonism Theory)、渴望理論 (Desire Theory) 以及目標表理論 (Objective List Theory)。第一種當然是以感官享受為主的生活方式，追求最大的快樂、最少的痛苦。渴望理論是指得到了自己想要的東西，在某些部分與享樂主義相同，但不同的是享樂主義就是要求歡樂要大於痛苦，即使這個東西並不是個人最想要的。而渴望理論強調的是，得到自己想要的才有快樂，即使追求自己想要的東西過程可能並不快樂，但是得到之後是快樂的，Seligman 舉出哲學家維根斯坦 (Ludwig Wittgenstein) 的例子說明這一點。目標表理論是指人生的快樂是來自於你達成了生命中值得追求的目標，或許是工作成就、友情、從病痛中解脫、物質舒適、公民精神、教育、愛、知識、良知等等。

他持續往後的研究中證實，快樂的人擁有良好的人際關係，¹⁷提升人們快樂程度的心理治療方式可以降低憂鬱程度，¹⁸可以預防心理疾病、有效進行心理治療，¹⁹在三種快樂生活方式上得分低的人，生活滿意度也低。²⁰而一個透過網路在美國與澳洲進行的研究發現，這三種生活方式比

¹⁵ Martin E. P. Seligman, "Positive Psychology: Fundamental Assumptions," *The Psychologist*, 16.3 (London, Mar. 2003): 126-127.

¹⁶ Martin E. P. Seligman, and E. Royzman, "Happiness: The Three Traditional Theories." *Authentic Happiness*, July 2003. <<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49>>, 3 Nov. 2008.

¹⁷ E. Diener, & M. E. P. Seligman, "Beyond Money: Toward an economy of well-being," 1-31.

¹⁸ Martin E. P. Seligman, T. Steen, N. Park, & C. Peterson, "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions," *American Psychologist*, 60.5 (Washington, July-Aug 2005): 410-421.

¹⁹ A.L. Duckworth, T.A. Steen, & M. E. P. Seligman, "Positive psychology in clinical practice," *Annual Review of Clinical Psychology*, 1 (Palo Alto, CA, Apr. 2005): 629-651.

²⁰ C. Peterson, N. Park, & M. E. P. Seligman, "Orientations to happiness and life

背景與人格變項更能預測人們生活的滿意度、正／負向情緒，對人們主觀的幸福感來說，有意義的生活、參與的生活比享樂的生活有更高的解釋力，並且發現追求快樂除了透過感官享受外 (hedonic)，透過實踐自身德性所得到的快樂 (eudaimonic) 也有其重要性。²¹

從這些研究中看出一個差別，就是儘管 Seligman 提出了三種不同的快樂生活，並且稱這三種快樂是真實的快樂 (Authentic Happiness)，不過這三種快樂的生活對於個體來說，在日常生活中發生的次數、帶給人感受的強度、正面感受持續時間其實並不相同。與快樂有關的正向情緒無論在西方心理學，或中國悠久流傳的語言、文學中都有相當多的類型，意味著可以帶來這種正向情緒的生活事件、心理思維、行為方式非常多樣化。不過關於這些不同的快樂之中還有一個重要的區別，在提升人性心靈層次上時多次被討論到，這個討論將帶給人們心靈寧靜的快樂與享樂做了區別。達賴喇嘛說：「我認為一個最快樂的人是一個自由自在的人，不用再受苦，是一種真實而長久的快樂。快樂與我們的心靈、精神有關。來自肉體的快樂是不可靠、不穩定的，今天有了，明天可能又消失了。」²²

在佛教的經典中談到內心的自由自在，金剛經無疑是代表，金剛經與華人文化關係甚深，是一本流傳廣、研究註解多、知名度高的經典。他是釋迦牟尼佛與弟子須菩提的對話錄。須菩提詢問釋迦牟尼佛：「云何應住，云何降服其心」？這段話道盡想要追求快樂的人的心願。須菩提知道，人們心中慾望無限、騷亂難安，實在沒有快樂可言，而釋迦牟尼佛的回答則是：「應無所住而安其心」。這句要人們放下執著的名言，就成為佛學中指

satisfaction: The full life versus the empty life,” *Journal of Happiness Studies*, 6.1 (Germantown, NY, 2005): 25-41.

²¹ D. A. Vella-Brodrick, N. Park, & C. Peterson, “Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning - Findings from Australian and US Samples,” *Social Indicators Research*, 90.2 (NY, Jan. 2009): 165-179.

²² 達賴喇嘛、霍華德卡特勒 (Dalailama and H.C. Cutler) 著，《快樂：達賴喇嘛的人生智慧 (The Art of Happiness: A Handbook for Living)》(朱衣譯)(臺北：時報文化，2003)，28。

導人們追求真正快樂的起點。

Matthieu Ricard 是達賴喇嘛的翻譯，他本身是法國巴斯特學院的生化學博士，卻也是一位佛教僧侶，在他所寫關於快樂的書中（法文：*Plaidoyer pour le bonheur*，中譯：快樂學——修練幸福的 24 堂課），他談到在梵文中，真正深刻的快樂狀態是 *sukha*，這是指人們能從無明的煩惱中解脫出來，對事物的本質有真正的認識，不再為我們強加於上的概念所惑，於是獲得了如實看待世界的智慧，是一種內在的解脫也是對他人的慈悲。²³

Ricard 也對真實的快樂與享樂作了區別，對他來說，享樂是在得到感官、美學或知性上一些令人歡樂的刺激的直接後果。但是享樂會依賴情境與互動而產生，並不穩定，帶來的感覺很快會變成中性甚至不愉快，重複之後變得無趣。享樂甚至也可以與殘酷、暴力、傲慢、貪婪這些違反真正快樂的精神狀態掛勾。而真實的快樂既不依賴情境，也不與活動有關，甚至它跟享樂也沒有直接關係，享樂甚至會成為追求真實快樂的障礙，如果一直沈溺其中的話。歡樂、玩樂、狂喜的高潮都能帶給我們快樂的感覺，但都不是真實的快樂，快樂的感覺若是要持久，就必須破除執著與無明，減少負面情緒與自私的心，心境保持清明、慈悲。

這樣的釐清說明了對於佛教徒來說，真實的快樂並不同於 Seligman 所提出的三種生活方式，佛教徒所追求的「快樂」既不是享受，也不是心流 (Flow)，在慈悲與無我的引導之下，固然愛人如己，也投入參與各種組織與活動，或看起來在追求有意義的生活，但真正的內涵並不是心理學那種自我實現概念下的生活意義，這些生活方式的選擇，不過是訓練自己的一個過程，一如般若波羅蜜多心經中所談及的六度，六種修行的方式是要真正獲得智慧，幫助自己，幫助他人解脫煩惱。²⁴

²³ 馬修李卡德 (Matthieu Ricard) 著，《快樂學 (*Plaidoyer pour le Bonheur*)》(賴聲川、丁乃竺譯)(臺北：天下雜誌，2007)，29。

²⁴ 聖嚴法師，〈佛教的修行方法〉，<<http://www.amituofohouse.org/viewthread.php?tid=1609>>，2009.05.11 檢索。

三、僧侶的靜坐

研究靜坐與快樂的關連性是最近十年興起的議題，特別是在腦認知科學使用新的研究儀器功能性核磁共振 (fMRI) 之後，他們對於修行多年的喇嘛進行了許多分析，揭開佛學修行確實能影響人的大腦與情緒反應方式，因此更加確認快樂類型遠比真實的快樂理論複雜。對於運動領域的研究而言，靜坐因為經常成為運動員心理訓練的一環，因此瞭解靜坐與快樂的關連性也就更顯重要。

靜坐可以改善焦慮、憂鬱、恐慌的症狀，無論對符合診斷標準的患者或是一般人都有明顯的幫助。²⁵卡巴辛與戴維森的研究還發現，靜坐不僅幫助人提升正面情緒也能降低負面情緒，還可以提高免疫力，在腦電圖檢測上也發現腦部左前額葉 (left PFC) 的活動增加。²⁶

戴維森的研究發現，左前額葉的活動與人們正面的情緒有關，像是感受到喜悅、助人、快樂時，但是當然覺得緊張、悲觀、畏縮時，腦部的右前額葉則會有大量反應。²⁷ Urry 等人的研究發現無論是哪一種的幸福感，eudaimonic (心理的幸福感，來自自我實現) 或是 hedonic (偏向享受、

²⁵ J. Kabat-Zinn, et al., "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders," *The American Journal of Psychiatry*, 149.7 (Arlington, VA, July 1992): 936-943.

²⁶ R. J. Davidson, et al., A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan, "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine*, 65.4 (McLean, VA, July/ Aug. 2003): 564-570.

²⁷ R.J. Davidson, "Anxiety and affective style: Role of prefrontal cortex and amygdale," *Biological Psychiatry*, 51.1(Netherlands, Jan. 2002): 68-80; R. J. Davidson, "Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis," *Psychophysiology*, 40 (Hoboken, NJ, June 2003): 655-665; R. J. Davidson, "Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates," *The Royal Society*, 11 Aug. 2004. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693421/pdf/15347531.pdf>>, 10 Nov. 2008.

享樂主義式的快樂)都與腦部左前額葉的大量活動有關,而若以統計方式控制受測者在幸福量表正向情感題項的變異,則發現心理的幸福感與左前額葉的腦部活動有關,而非享樂式的幸福感。²⁸

另一方面是長期禪定靜坐對腦部的影響,這與大腦神經的可塑性(neuroplasticity)有關。在達賴喇嘛的協助下,長期接受藏傳佛教訓練的僧侶進入實驗室接受腦波(EEG)與功能性核磁共振(FMRI)的測試,這些僧侶在測試過程中要進行四種不同的禪定,包括:無緣悲心的禪修、止觀禪修、無所緣禪修,以及觀想本尊(或特定對象)的禪修。Davidson的研究團隊發現,8位長期禪修的僧侶,比起10位只接受一週禪修訓練的大學生,腦中產生更多 γ 波的震盪反應,腦波的同步性也遠比大學生來得好,而且僧侶們的皮質區的電極基礎線,禪修前就高於大學生,禪修期間的差距更大,禪修結束後僧侶們的基礎線都高於禪修前的基礎線。²⁹而Davidson在同一個實驗中從FMRI測試的結果發現到,僧侶們進行無緣悲心的禪修時,左前額葉外皮質區的活動特別高,顯然,慈悲心這種以關懷他人福祉為主的心理狀態,是一種正向情緒,與快樂有關。³⁰無論是對僧侶們進行腦波或功能性核磁共振的研究結果都顯示,人的大腦可以經過長期訓練而改變,而長期禪修所進入的入定狀態,腦部所呈現的是一種快樂、平靜的專注狀態。後續的研究都確認了大腦經過長期的訓練,像是靜坐,其大腦的神經網絡的活動方式以及心理功能可以被改變。³¹

²⁸ H. L. Urry, et al., "Making a life worth living: neural correlates of well-being," *Psychological Science*, 15.6 (Hoboken, NJ, June 2004):367-372.

²⁹ A. Lutz, L.L. Greischar, N.B. Rawlings, M. Ricard, & R.J. Davidson, "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101.46(Washington, D.C., Nov. 2004): 16369-16373.

³⁰ D. Goleman, *The Destructive Emotion: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* (New York: Bantam Dell Pub Group, 2003), 179-204.

³¹ R. J. Davidson & A. Lutz, "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation," *IEEE Signal Processing Magazine*, 25.1 (Piscataway, N.J., 2008):171-174; H. A. Slagter, et al. "Mental training affects use of limited brain resources" *PLoS Biology*, June 2006.

四、中國文化中的快樂

成語是一種語言的習慣用法，也有著產生、變化與死亡等「成、住、壞、空」的現象，成語一般都有典故來源，若要瞭解一個民族呈現在語言中的情緒現象，可以對保留下來的成語進行分析，本文利用教育部重編國語辭典的電子版以「樂」、「喜」、「快」、「歡」等關鍵字進行搜尋，將所獲得的相關成語條目，由兩位作者針對所描述的情緒強度、快樂的種類或與情緒來源有關事件的類別進行區分，扣除夾雜不同情緒的成語（例：由嗔轉喜）、非直接描述情緒的成語（例：與民同樂、財去身安樂），或雖然有相關字眼但並非描述快樂的成語（例：慘然不樂、聞過則喜）等，共得到 14 種類別（見表一），雖然這個分類以及條目的統計仍有爭議，但是足以概述中國文化中，對於快樂的涵蓋面更廣泛於真實的快樂理論。

我們發現在中國文化中，人們在表達與快樂有關的情緒時，會針對快樂的強度做區別，好比歡天喜地與欣然自喜就是兩種不同的強度。另外描述不同類型的快樂也有許多條目，像是驕傲、驚喜，及許多來自人際關係之中的快樂，感官享樂、心流或助人的快樂也反映在成語中，這與西方心理學的快樂分類有重疊的地方；但是相異之處也不少，像是中國人強調樂天知命、儒家學說強調安貧樂道，這種快樂的方式就不會出現在 Seligman 真實的快樂理論中，從這些成語中還可以看出中國文化強調對快樂要有節制，否則會帶來災禍的處事態度，這都是一種中庸哲學的展現。

<<http://www.plosbiology.org/article/info:doi/10.1371/journal.pbio.0050138>>, 10 Nov. 2008;
A. Lutz, et al. "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise," *PLoS ONE*, 3.3 (6 Mar. 2008): e1897. <<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>>, 10 Nov. 2008.

表一 中國成語中的快樂分類

類別	條數	範例
極為快樂	15	喜地歡天 非常歡喜高興的樣子。明·梁辰魚·浣紗記·第三十四齣：「每常見你不曾歡天喜地，今日為何這等喜地歡天？」亦作「歡天喜地」。
愉悅高興	15	欣然自喜 內心非常高興。莊子·秋水：「河伯欣然自喜，以天下之美為盡在己。」亦作「欣然自得」、「欣然自樂」。
驕傲得意	2	沾沾自喜 相似詞 趾高氣揚、自鳴得意、洋洋得意、洋洋自得 相反詞 垂頭喪氣 自以為得意而滿足。史記·卷一〇七·魏其武安侯傳：「太后豈以為臣有愛，不相魏其？魏其者，沾沾自喜耳。」聊齋志異·卷四·辛十四娘：「會提學試，公子第一，生第二。公子沾沾自喜，走伴來邀生飲。」亦作「沾沾自滿」、「沾沾自足」。
順應命運	2	樂天知命 順應天意的變化，固守本分、安於處境且悠然自得。語出易經·繫辭上：「樂天知命故不憂。」儒林外史·第八回：「近來我在林下，倒常教他做幾首詩，吟詠性情，要他知道樂天知命的道理。」亦作「樂天安命」、「知命樂天」。
安貧之樂	6	曲肱之樂 曲肱，彎著胳膊當枕頭。曲肱之樂比喻安於窮困的生活。語本論語·述而：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」亦作「曲肱而枕」。
驚喜之樂	4	喜出望外 成語釋疑：望：希望，意料。由於沒有想到的好事而非常高興。 成語出處：宋·蘇軾·與李之儀書：「契闊八年，豈謂復有見日？漸近中原，辱書尤數，喜出望外。」
男女歡愛	2	衾枕之樂 閨房之樂。指男女間的歡愛。初刻拍案驚奇·卷十八：「富翁也在那伺候，接至書房，極盡衾枕之樂。」
親情之樂	3	天倫之樂 家人團聚時的歡樂。紅樓夢·第十七、十八回：「田舍之家，雖齏鹽布帛，終能聚天倫之樂。」或作「天倫樂」。
心流之樂	2	樂以忘憂 非常快樂而忘了憂愁。論語·述而：「其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」元·錢霖·哨遍·試把賢愚窮究套：「一味的驕而且吝，甚的是樂以忘憂。」

(續)表一 中國成語中的快樂分類

類別	條數	範例
團體之樂	2	皆大歡喜 大家都十分高興、滿意。如：「這件事終於有了圓滿結局，真是皆大歡喜！」
感官享樂	3	飲酒作樂 喝酒享樂。三國演義·第一〇六回：「爽每日與何晏等飲酒作樂，凡用衣服器皿，與朝廷無異。」儒林外史·第四十三回：「且說那苗苗正在洞裡聚集眾苗子，男男女女，飲酒作樂過年。」
助人之樂	1	推賢樂善 推崇賢人，樂於行善。晉書·卷四十七·傅玄傳：「風格峻整，識性明悟，疾惡如仇，推賢樂善，常慕季文子、仲山甫之志。」
不健康的快樂	1	樂禍幸災 以別人的不幸災禍為樂。見「幸災樂禍」條。宋書·卷七十四·沈攸之傳：「而攸之始奉國諱，喜見于容，普天同哀，己以為慶。此其樂禍幸災，大逆之罪一也。」
快樂要節制	3	樂而不荒 雖然歡樂無比，卻不流於荒淫。左傳·襄公二十九年：「哀而不愁，樂而不荒。」後漢書·卷六十上·馬融傳：「夫樂而不荒，憂而不困，先王所以平和府藏，頤養精神，致之無疆。」

(本研究整理，資料取自教育部重編國語辭典修訂本電子版)

另外，在中文裡快樂 (happy) 與幸福 (well-being) 都是同義複詞，快樂在古籍中出現，是說明一般情緒感受的含意較多，例如《戰國策》〈文信侯欲攻趙以廣河間〉中：

文信侯因請張唐相燕，欲與燕共伐趙，以廣河間之地。張唐辭曰：『燕者必徑於趙，趙人得唐者，受百里之地。』文信侯去而不快。少庶子甘羅曰：「君侯何不快甚也？」

文句中「去而不快」與「君侯何不快甚也？」，都是做一般上情緒快樂的解釋。另外明朝中期吳承恩所做的《西遊記》，在第八十五回也有「天蓬帥。掌管天河八萬兵，天宮快樂多自在」，顯然中國古籍中的快樂，多是指情緒上的愉悅歡樂。

幸福則較為複雜，例如在《清類稗鈔》（作者徐珂 1868~1928。浙江杭縣【今杭州】人。光緒舉人，為《辭源》編輯之一）書中曾多次使用幸福一詞。「觀其仆否，以卜來者之為男子為婦女。聞鵲噪，以為將得幸福，乃祝其多鳴。」

教育部重編的國語辭典中，「幸」雖有多重含意，但幸福兩字在一起用時被解釋為：平安吉祥，順遂圓滿。不過日常的語言中兩者仍有相當混淆，其實兩者涉及的心理歷程並不一樣。本研究將快樂視為一種愉悅的正面情緒，以心理學定義情緒的方式進行研究，包括思想成分、生理過程與行為傾向，而幸福的定義涉及十分複雜關於生活品質的認知評鑑與高昂正面情緒。³²認知評鑑牽涉在其中，甚至有很重要的角色，因此與本研究的快樂主題相關卻並不一樣，過去在陸洛的研究中發現，幸福感與快樂有中度的相關但並不高，在理論建構上重疊卻又各自獨立。

五、運動與快樂

開創正向心理學研究的 Seligman 在西元 2000 年時創辦了快樂研究期刊 (*Journal of Happiness Studies*)，累積十年來數百篇的研究論文中，尚無探討運動與快樂相關議題的論文，運動在人們追求快樂的過程中扮演什麼樣的角色，目前仍是個還沒受到主流研究注重的領域。

國內研究集中在運動與幸福感的關連性上。這些研究主要來自碩士學位論文，採用問卷調查的方式為主，有的也加上質性觀察與訪談，問卷調查方面是以各種人口統計變項，分析填答者在幸福感的差異性。整體而言，這些研究都屬於相關性的研究，仔細分析這些論文其實結果並不一

³²陸洛，〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，《國科會研究彙刊：人文及社會科學》，8.1（臺北，1998）：115-137。

致，有的肯定了參與某項運動，³³或者運動的頻率與幸福感之間有顯著正相關，³⁴但更多僅能提供其它概念變項與幸福感的相關數值。被研究過的運動項目，包括了自行車、³⁵水肺潛水、³⁶登山健行、³⁷路跑、³⁸晨間運動³⁹等。研究對象則包括了銀髮族、⁴⁰警察、⁴¹單車社團、⁴²一般遊客、⁴³路跑運動員、⁴⁴潛水愛好者或網友⁴⁵等。

這樣的研究方向與方法會產生幾個有待商榷的地方。在研究方向上，幸福感與快樂這兩個名詞儘管經常交互使用，依研究者定義而有所不同，但是兩者確實不同，幸福感較偏重認知的衡量與反思，而快樂則為一種情緒反應，在前文中已經述及陸洛的研究已發現兩者雖有正相關但僅是中度，仔細檢視這些碩士論文也會發現，測量幸福感的量表中包含的概念相當多樣，在因素分析後產生自我實現、人際關係、心流、自我肯定、信心、享受樂趣、活力、幸福、精神感受、身心健康到情緒反應等項，但也有直接使用前人量表修正，而並未完成因素分析，僅作描述統計的研究。⁴⁶因

³³王憲珍，〈水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感之關係研究〉（臺中：靜宜大學觀光事業研究所碩士論文，2006），92。

³⁴李易儒，〈銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究〉（臺北：中國文化大學觀光事業研究所碩士論文，2006），70-75。

³⁵楊胤甲，〈愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究〉（臺中：靜宜大學管理碩士在職專班碩士論文，2006），88-89。

³⁶王憲珍，〈水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感之關係研究〉，50-51。

³⁷吳科驊，〈登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究〉（桃園：國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，2006），66-68。

³⁸吳永發，〈路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究〉（桃園：國立體育學院體育推廣學系碩士論文，2006），611。

³⁹李易儒，〈銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究〉，45。

⁴⁰李易儒，〈銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究〉，45。

⁴¹孫碧津，〈警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究——以雲林縣為例〉（雲林：雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2004），59。

⁴²楊胤甲，〈愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究〉，88-89。

⁴³吳科驊，〈登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究〉，66-68。

⁴⁴吳永發，〈路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究〉，611。

⁴⁵王憲珍，〈水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感之關係研究〉，92。

⁴⁶孫碧津，〈警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究——以雲林縣為例〉，66-67；楊胤

此無論這些研究者拿來做相關或迴歸分析的變數是什麼，這些變數與幸福感之間的正相關，嚴格說來，是很難釐清的一種關係，更難以看出運動與快樂的關係。

另外就是研究方法，因為這些碩士論文都是找參與某項運動的民眾填答問卷，統計分析時，用以比較的基礎是人口統計變項，但是以人口變項來分析，背後若無理論概念支撐，這樣的發現會比較缺少可供論述的價值。另外就是以參與某種運動的人填答問卷，我們無法對應未參與該項運動者的感受，即使發現參與某項運動與幸福感或快樂有正相關，也無法整體看到在人們日常生活各種能帶來幸福感或快樂的經驗裡，運動究竟是扮演什麼樣的角色。

經過這樣的考察，可以得知目前國內的相關研究中，尚無法得知從事運動是否能帶給我們幸福感、或者快樂，另外從事某項運動所得到的體驗與感受，與人生其它經驗相較是否相同？或何者更為重要也無從得知？筆者認為，固然我們可以從實際參與運動的人身上，瞭解他們的體驗，知道他們的感受，但要釐清從事運動在人們追求快樂的過程扮演什麼樣的關係，應該分別從幾個角度進行。包括了從事運動的頻率與快樂的關係？運動強度與快樂的關係？再者就是將從事運動與人生各種快樂經驗放在一起進行考察。

因此，引發筆者嘗試設計在概念上完全不同的快樂問卷，這是「多元快樂量表」的研究背景，這份量表在初稿中列出 70 個項目，納入西方心理學與東方文化對快樂的理論觀點，題項描繪各種不同的身心快樂方式或者可以引起快樂的內外事件，其中也包括了動態的休閒方式與激烈的運動，填答者依照自己的生活經驗中是否有過這些經驗來回答，包括項目中描繪事件發生的頻率、個人感受到快樂的強度，以及快樂感受持續的時間長短等三個向度，採用四點量尺計分。

甲，〈愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究〉，125-129。

這樣的測量方式改變了填答者僅籠統回答自己是否快樂的測量方式，同時也將生活中各類能引起快樂的內外事件並列，使得測量結果可以經由因素分析的方式，找到對我們比較重要的快樂類別。這份量表經過施測之後，共有 565 份有效量表，填答者包括一般大學生、技職院校學生，同時為了能涵蓋更多元的快樂情緒來源類型，特別納入非大專生的社區大學學生，以及北部某僧團佛學院學生 81 人，及若干慈濟會員 27 人。在性別上以女性居多，約佔 70%。年齡層涵蓋廣泛，最低的是 18 歲有 61 人，最高齡則為 80 歲有 2 人。這使得這份量表能夠提供更為豐富的快樂經驗資訊。此外在宗教的類別上，也並未忽視信仰基督或天主教的填答者，回收的量表中，填答者信仰這兩個宗教的比率，相當接近教會內部的統計。

47

對於本文而言，最重要的是「多元快樂量表」量表中的第 4 題，題目是「從事各種激烈的運動（包括前往健身中心、有氧舞蹈等）」，這個題項的敘述包含人們生活中所從事的各種運動項目，但並不單獨列舉，主要的考慮是過度細密的列舉運動項目，可能使得整份量表題目過多，並且運動與休閒等經驗，其實僅是人生諸多可能的快樂來源之一，因此採用較為寬鬆的敘述方式，讓填答者根據自己的實際情形回答。

結果顯示，在頻率方面，這個題項的平均得分是 2.53，以四點量表來說，這是介於「很少有」跟「偶爾會有」之間，並不算高，在這個向度上得分較高的幾題分別是：「自己心愛的人都健康平安」，平均數為 3.50、「從事靜態性的休閒活動」平均數 3.46，「與家人相聚」平均數 3.42。

第 4 題在引發快樂的強度得分是 3.03，介於「快樂」與「非常快樂」之間，但是與其它個題相較，這個得分也不算突出，在這個向度上平均數得分較高的是：「自己心愛的人都健康平安」3.57 分、「與好朋友相聚」3.45 分、「與家人相聚」和「子女貼心孝順」分別是 3.44 分。

⁴⁷ 李容珍，〈臺灣廣義基督徒人口比例突破 5%〉，《基督教論壇報》，2955（臺北，2008）。

在第三個向度快樂持續的時間上，第 4 題的表現更不理想，平均數僅有 2.27 分，在這個向度得分較高的題項是「自己心愛的人都健康平安」，依然是快樂感受持續最久的題項，平均數為 3.57，其次則是「子女貼心孝順」平均數 3.29，「與家人相聚」平均數 3.22。

從這三個向度來看，與人生的其它生活經驗放在一起時，本研究的填答者從事激烈運動的頻率不高，若曾經從事過激烈運動，則他們得到的快樂感受算是中等，快樂持續的時間也不久。也因此若進行項目分析時，第 4 題的表現不佳就可以預期了，全量表 70 個題項中，有 19 個題項與總量表得分的相關係數低於 .35，第 4 題與總量表的相關僅有 .275，因此無法進入因素分析中。

與肢體活動有關的還包括第 3 題，這題是「動態的休閒活動（例如：散步、爬山、跳舞、瑜珈、騎自行車、釣魚、唱 KTV 等並不激烈的休閒活動）」，在頻率方面得到 3.04 分，帶來快樂的強度平均得分是 3.22，快樂感受持續的時間也不長，平均得分僅有 2.62，也就是說，對五百多位填答者來說，動態的休閒是在日常生活中偶而會做，但是確實能帶來相當程度的快樂，不過這種快樂僅比短暫稍久，還未達到「有點久」的程度。這一題與總分的相關達到 .369，因此能進入因素分析，並且與「欣賞美麗的風景」這一題形成一個因素：「休閒旅遊」。

對於期待運動或肢體活動能帶給人們快樂的人來說，這樣的結果頗令人失望，進一步對照起因素分析的項目內容，這個結果應該是有它特殊的意義，甚至可以因此看到運動在人們生命中應該有的位置。本研究後續因素分析的各项指標均相當理想，內部一致性指標 $\alpha=0.92$ ，因素分析採用主成分分析正交轉軸，KMO 數值為 .937，累積解釋變異量約為 62%。

本研究共得到 11 個因素，在此簡略介紹各項因素與相關的身心活動表徵。第一個因素是「心靈寧靜」，這是指快樂來自於內心平靜祥和、感恩、知足惜福、降低慾望、沒有煩惱、瞭解念頭起落，與被智慧話語（文

字) 感動等等, 恰好符合 Matthieu Ricard 所闡述佛教經典中的快樂境界, 這個因素可解釋變異量也最大, 對於人們追求快樂而言, 這是極具啟發性的結果。

「成就感」則來自三種不同的生活經驗或身心活動表徵, 包括學生時代的學業表現, 職場上的工作表現。對學生來說, 受到老師或同儕的讚賞, 完成重要作業與論文, 獲得好成績是重要的價值感來源; 對於上班族來說, 則是上司與同事的讚賞, 因為表現好有升遷機會, 與實際獲得升遷加薪等等。還有自己主觀認為是個對他人有貢獻的人、被人瞭解等等。這個因素的解釋變異量是第二高的。

「社會支持」的身心表徵包括覺得自己受到關懷、心愛的人平安健康、與好友跟家人相聚、幫助他人、接受他人幫助以及遇到感動的事情, 這些行為或心理活動是 Seligman 真實快樂理論中, 參與生活 (good/engaged life) 與有意義的生活 (meaningful life) 層面。

「專注投入」這個因素包括 4 個題項, 所代表的身心表徵都與個人專注於一件事情以致於忘我有關, 這些感覺會來自於學業、工作、感興趣的事情, 但也包括靠著自己的工作表現獲得內心的成就感。這一個題項與自我價值感所代表的身心表徵含意不同, 自我價值感與外在肯定較為有關, 而在「專注投入」這個因素則是來自於內心的自我肯定, 這個因素是 Mihaly Csikszentmihalyi 心流 (flow) 理論的範疇。

「親情互動」的身心表徵或生活事件涉及子女與配偶兩種關係軸, 在親子這個軸向包括子女貼心孝順以及有傑出表現。夫妻間則包括, 與配偶約會、享受親密關係等 4 個題項。男女朋友間的親密行為與約會因為在項目分析之後便被刪除, 並不在這個分量尺之內, 顯示出子女、夫妻間親密關係的滿足才與本研究所探討的快樂情緒有關, 其它類型的親密關係就算能為少數人帶來一時的歡愉, 但與本研究所探討的快樂情緒關係不大。

「自我控制」的身心表徵包括對自己有信心, 個人擁有健康、生活方

向感、能控制自己的生活、有吸引人的外表與學習新知與技能等，一共有 6 個題項，在過去的研究中，這些是被認為與影響老年人幸福感有關的身心狀態。

「宗教活動」這個因素僅有 3 個題項，包括從事靜坐，前往教會、教堂或清真寺做禮拜、禱告，另外就是參加宗教社團的聚會。因為我們的填答者中沒有回教徒，因此這個因素主要的意涵就是佛教自我修持方式的靜坐，及一神論宗教的禮拜與禱告，以及參與宗教社團的活動，包括了個人獨處的修持以及與相同信仰者的聚會。

「財務穩定」的身心表徵包括工作穩定、有足夠的存款、擁有的名車、房產土地，以及令人尊敬的聲望地位等 5 個題項，這是人們生存的基礎。

「生活驚喜」包括 3 個題項，得到渴望已久的東西，生活中遇到有趣好玩的事情，以及得到意外之財等身心表徵。「休閒旅遊」的身心表徵主要包括兩個題項，包括從事動態的休閒活動以及欣賞美麗風景等，這些都是快樂理論中關於感官享樂的一部分，不過卻與身體活動較為有關。其它類型的休閒活動雖然在人們的日常生活中出現的頻率可能更高，不過帶來快樂感受的強度、持續的強度都很不理想，與本研究探討的快樂情緒關係較小。「燒香拜拜」的身心活動表徵也僅有兩項，包括在寺廟燒香拜拜、求神以及由神明解答困惑，這是臺灣民間信仰常見的行為。

將多元快樂量表的因素分析結果做一個簡單說明是有必要的，因為在這份量表中與運動相關的題項，包括激烈的運動與動態的休閒，這兩個題項與其它因素內涵放在一起思考，立刻能看出彼此的差異。由多元快樂量表得到的 11 個因素，可以讓我們瞭解國人快樂感受的類型。就項目分析的部分來看，如果個別題項所敘述的身心活動與這 11 種快樂類型差異太大，則相關係數就會很低，例如從事激烈運動，因此人們在生活中想要以激烈運動讓自己快樂，似乎並不是最好的選擇，要以肢體活動獲得快樂感，則從事動態的休閒活動會比較好一點。至於要得到一般認知中的快樂

感，人們應該要從讓自己心靈寧靜、獲得成就感、專注等 11 個類型的身心活動得到。

這樣的結果對熱愛運動者的認知可能有不小的落差，特別是從事各類運動的人口數如此之眾，人們究竟是從運動中得到哪些酬賞，讓他們持續進行這樣的行為呢？筆者認為這可以就以下幾個方向探討。先回到研究本身，一個研究發現與所用的工具有密切關係，在多元快樂量表中因為項目眾多，並未明確界定何謂激烈的運動，何謂動態的休閒，這是可受公評的部分，但題項的敘述仍有簡單舉例，填答者可依據自己對這些敘述的認知加以回答，我們認為這樣的發現提供了一個可供未來深入探討的方向。在這份量表中，填答者確實無法從他們認定的激烈運動中，得到一般所謂的快樂感，但是輕鬆的活動肢體，也就是包括了肢體活動有關的休閒，則可以讓人得到快樂，若進一步研究則可探討能讓我們定義激烈運動的條件是哪些？是所謂組織化的運動或者運動的種類嗎？是每分鐘心跳的次數？還是有氧無氧的差別？同樣的什麼程度的肢體活動屬於動態的休閒，也可以進一步的確認，那麼在設計研究工具與研究方向時，便可以考慮這些因素，於是運動型態與快樂的關係就能獲得進一步的釐清。

人們願意持續從事一項行為，必然是從中得到若干正面的酬賞，如果激烈運動帶來的不是一般性質上的快樂，但人們仍然持續參與各種運動，當然也可能有各種其它的原因，不一定非要以一般性的快樂為基礎。人們可能因為對於健康的認知而運動，也可能因為從事肢體活動所附帶的其它條件或人際關係而運動，但筆者認為比較重要的是肢體活動對我們生理所產生的影響，運動後我們體內所產生的腦內啡、多巴胺、血清素，這些激素讓我們愉悅、舒服，或者也可以說很「快樂」，探索頻道曾經介紹過一個長期從事大量自行車訓練的運動員，⁴⁸他在刻意停止大量激烈的訓練

⁴⁸ Discovery Channel, *Science Frontiers: Pleasure Power* (Taipei: King's International Multimedia Co., LTD, 1998).

後，甚至會產生宛若毒品戒除的戒斷症狀，顯然這是過度「快樂」了，他的身體已經不能沒有那樣高濃度的激素，但是透過運動所得到的快樂在人類的生活仍有關鍵的意義，我們稱之為「運動快感」(kinesthetic happiness)，有別於一般意義上的快樂，長期運動的人一旦有幾天不動，就會覺得怪怪的，這就是體內的相關激素不足，必須靠著運動刺激分泌，而讓人持續運動下去，這些激素當然扮演重要的角色。

六、結論

由前文對快樂的考察得知，快樂是人類的基本情緒之一，但能引起人們感受到快樂的內外身心活動表徵非常多樣，因此而有不同的快樂類型，對於快樂究竟有多少種類，會因學者的主張而有不同。西方心理學界在正向心理學的研究中，對快樂最具理論性的主張便是真實的快樂理論，這個理論主張人們的快樂有三種重要類型，包括享受、參與及意義。本文對中國文化中快樂概念透過日常語詞進行分析，得知在我們文化中的快樂概念還包括了受到易學、儒學、以及佛學影響的不同快樂概念，而近年來腦認知科學的進展，則從長年修行的僧侶大腦中，發現非常不同的快樂，進一步確認佛學的快樂境界，與真實的快樂理論迥然不同。

在運動與快樂的探討上，我們發現主流心理學對於運動在人們追求快樂的過程扮演何種角色尚未深入研究，國內的研究則集中在不同運動與幸福感的相關探討上，這些研究缺乏一致性的結果，本文認為不斷地對從事運動者進行研究，無論是量化的問卷或質性的訪談，固然可以得到參與者的回饋意見，但是要釐清運動與快樂的關係，應該要區分開幸福感與快樂這兩種概念，並且將運動與生命的其他經驗並列，同時考慮運動頻率與強度的不同。

本文以一個初步的量化研究結果，說明當運動與各種生命經驗並列時所呈現的意義，儘管在多元快樂量表中對運動的敘述非常籠統，但是卻可以得知，一般民眾並未從激烈的運動中得到快樂，而這些快樂是人們生命中最常見的快樂，我們認為也是最重要的快樂類型，不過從事動態的休閒卻與這樣的快樂有關，我們認為激勵人們不斷運動，甚至進行各種激烈運動，除了健康的理由外，運動帶來身體愉悅的感覺，應該是以生理因素居多，透過激素的產生酬賞我們，但因為這種「快樂」與一般的快樂確實不同，故本文稱之為運動快感。

引用文獻

- 蔡鵬如，〈十大無解題，生命快樂入榜〉，《中時電子報》，<<http://news.chinatimes.com/tech/0,5249,12050903x112010092100149,00.html>>，2010年9月25日檢索。
- 王瑞賢，〈組織中的情感初探：情感經驗內容與情感關係的形成歷程〉，臺北：輔仁大學應用心理系研究所碩士論文，1999。
- 王憲珍，〈水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感之關係研究〉，臺中：靜宜大學觀光事業研究所碩士論文，2006。
- 吳永發，〈路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究〉，臺北：國立體育學院體育推廣學系碩士論文，2006。
- 吳科驊，〈登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究〉。桃園：國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，2006。
- 李易儒，〈銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究〉，臺北：中國文化大學觀光事業研究所碩士論文，2006。
- 李容珍，〈臺灣廣義基督徒人口比例突破 5%〉，《基督教論壇報》，2955（臺

- 北，2008)。
- 林正峰，〈不丹：最快樂的窮國〉，商業週刊，<<http://www.businessweekly.com.tw/article.php?id=24120&p=1>>，2008.11.10 檢索。
- 馬修李卡德 (Matthieu Ricard) 著，《快樂學 (*Plaidoyer pour le Bonheur*) 》(賴聲川、丁乃竺譯)，臺北：天下雜誌，2007。
- 孫碧津，〈警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究——以雲林縣為例〉，雲林：雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2004。
- 陸洛，〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，《國科會研究彙刊：人文及社會科學》，8.1 (臺北，1998)：115-137。
- 楊胤甲，〈愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究〉，臺中：靜宜大學管理碩士在職專班碩士論文，2006。
- 聖嚴法師，〈佛教的修行方法〉，<<http://www.amituofohouse.org/viewthread.php?tid=1609>>，2009.05.11 檢索。
- 達賴喇嘛、霍華德卡特勒 (Dalailama and H. C. Cutler) 著，《快樂：達賴喇嘛的人生智慧 (*The Art of Happiness: A Handbook for Living*) 》(朱衣譯)，臺北：時報文化，2003。
- “Help me answer life’s Unanswerable Questions!” *Ask.com*, <<http://jeevesunanswerables.com/>>, 25 Sep. 2010.
- Brockmann, H., Delhey, J., Welzel, C., & Hao, Y. “The China Puzzle: Falling Happiness in a Rising Economy,” *Journal of Happiness Studies*, 10. 4 (Germantown, NY, September, 2009): 387-405.
- Csikszentmihalyi, M., *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Perennial, 1996.
- Csikszentmihalyi, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row, 1990.
- Davidson, R. J. & Lutz, A. “Buddha’s Brain: Neuroplasticity and Meditation,”

- IEEE Signal Processing Magazine, 25.1 (Piscataway, N.J., Jan, 2008): 171-174.
- Davidson, R. J. "Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis," *Psychophysiology*, 40 (Hoboken, NJ, 2003):655-665.
- Davidson, R. J. et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine*, 65.4 (McLean, VA, July/ Aug. 2003): 564-570.
- Davidson, R. J., "Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates," *The Royal Society*, 11 Aug. 2004. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693421/pdf/15347531.pdf>>, 10 Nov. 2008.
- Davidson, R.J. "Anxiety and affective style: Role of prefrontal cortex and amygdale," *Biological Psychiatry*, 51.1 (Netherlands, Jan 2002): 68-80.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. "Beyond Money: Toward an economy of well-being," *Psychological Science in the Public Interest*, 5.1 (Thousand Oaks, CA, July 2004): 1-31.
- Diener, E. "Subjective Well-being," *Psychological Bulletin*, 95.3 (Washington, May 1984): 542-575.
- Discovery Channel, *Science Frontiers: Pleasure Power*, Taipei: King's International Multimedia Co., LTD, 1998.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. "Positive psychology in clinical practice," *Annual Review of Clinical Psychology*, 1 (Palo Alto, CA, Apr. 2005): 629-651.
- Ekman, P. "Basic Emotions," ed. T. Dalgleish and T. Power, *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd., 1999.
- Ekman, P., *Emotions Revealed*, New York: Times Press, 2003a.

-
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. "What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior?" ed. P. Ekman, *Emotion in the human face*, New York: Cambridge University Press, 1982.
- Ekman, P., "Sixteen Enjoyable Emotions," *Emotion Researcher*, 18 (2003b): 6-7.
- Ekman, Paul, "Basic Emotions," *Handbook of Cognition and Emotion*. ed T. Dalgleish & T. Power. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd. 1999.
- Ekman, Paul, Friesen, W. V., & Ellsworth, P., "What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior?," *Emotion in the human face*, ed. P. Ekman. (New York: Cambridge University Press, 1982), 39-55.
- Goleman, D., *The Destructive Emotion: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, New York: Bantam Dell Pub Group, 2003.
- Kabat-Zinn, J., et al., "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders," *The American Journal of Psychiatry*, 149.7(Arlington, VA, 1992): 936-943.
- Lutz, A., et al., "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise," *PLoS ONE*, 3.3 (6 Mar. 2008): 1897. <<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0001897>>, 10 Nov. 2008.
- Lutz, A., et al., "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101.46 (Washington, D.C., 2004): 16369-16373.
- Moghaddam, M. "Happiness, Faith, Friends, and Fortune - Empirical Evidence from the 1998 US Survey Data," *Journal of Happiness Studies*, 9.4 (Germantown, NY, 2008): 577-587.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. "Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life," *Journal of Happiness Studies*, 6.1(Germantown, NY 2005): 25-41.
- Revin, A. C., "A New Measure of Well-Being From a Happy Little Kingdom," *New York Times*, 4 Oct. 2005. <<http://www.nytimes.com/2005/10/04/science/04happ.html>>, 10 Nov. 2008.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions," *American Psychologist*, 60.5 (Washington, July-Aug. 2005): 410-421.
- Seligman, M. E. P., "Positive Psychology: Fundamental Assumptions," *The Psychologist*, 16.3 (London, Mar. 2003): 126-127.
- Seligman, M. E. P., and Royzman, E. "Happiness: The Three Traditional Theories," *Authentic happiness*, July 2003. <<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49>>, 3 Nov. 2008.
- Seligman, M. E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002.
- Slagter, H. A., et al. "Mental training affects use of limited brain resources" *PLoS Biology*, June 2006. <<http://www.plosbiology.org/article/info:doi/10.1371/journal.pbio.0050138>>, 10 Nov. 2008.
- Urry, H. L., et al., "Making a life worth living: neural correlates of well-being," *Psychological Science*, 15.6 (Hoboken, NJ, 2004): 367-372.
- Vella-Brodrick, D.A., Park, N. & Peterson, C., "Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning-Findings from Australian and US Samples," *Social indicators Research*, 90.2 (NY, 2009): 165-179.