

# 快樂什麼？ 知何獲得？ 快樂賀爾蒙？

快樂是一種主觀的情感狀態，通常與滿足、喜悅和幸福感相關。

## 1. 尋找快樂根源：

- 1. 建立良好人際關係：** 與家人和朋友保持聯繫，參加社交活動。
- 2. 設立並實現目標：** 設定目標，並逐步實現。
- 3. 練習感恩：** 每天寫下幾件讓你感激的事情。
- 4. 從事興趣愛好：** 投入時間去做喜歡的事情。
- 5. 運動和健康飲食：** 保持身體活力和心理健康。

## 2. 運動能使身體健康，具體運動建議：

- 1. 有氧運動：** [ 跑步：提升心肺功能，釋放多巴胺，有助於改善情緒。游泳。跳舞。 ]
- 2. 瑜伽與冥想：** [ 瑜伽。冥想：幫助集中注意力，提升正念，減少焦慮。 ]
- 3. 團體運動：** [ 團隊運動：如足球、籃球等，健身課程：參加舞蹈班、健身操等課程。 ]
- 4. 戶外活動：** [ 登山或徒步旅行。騎自行車：不僅能鍛煉身體，還能享受風景。 ]

人生緣何不快樂！皆因未識蘇東坡！  
人生是否活得快樂，人生觀是主要因素！



### 3. 4種快樂賀爾蒙的作用和產生方法：

**1.多巴胺：**最重要的快樂賀爾蒙，是學習及工作的動力，它能令你集中注意力及對事物產生興趣。與 堅毅力 / 打機 / 延遲獎勵 等有關。讚賞 / 鼓勵 / 充足睡眠，學習 / 工作上自我感覺良好都能令大腦產生多巴胺。

**2.安多酚：**主要幫助一個人處理壓力和減輕疼痛感。運動 / 大笑 / 按摩 / 音樂 / 靜坐 / 社交活動 都能產生安多酚、菠菜、西蘭花、果仁、草莓有。

**3.催產素：**能協助婦女分娩、建立親情及促進人際關係，甚至有消除壓力和增加幸福感的功效。擁抱 / 牽手 / 積極社交互動令大腦產生催產素。

**4.血清素：**一種神經傳導物質。主要掌握情緒和睡眠等機制，此外在學習、記憶、體溫調節、飢餓感也與血清素有關係。食物中，牛奶 / 香蕉 / 做運動 / 曬太陽 都能令大腦產生血清素。

#### 腦內啡(Endorphin)

身體的自然止痛劑  
參與高強度運動時  
會增加分泌



#### 多巴胺(Dopamine)

獎勵和動機的化學物質  
努力過後獲得獎勵時  
會增加分泌



#### 血清素(Serotonin)

調節情緒的關鍵

多吃富含色氨酸食物  
例如雞蛋、芝士及三文魚



#### 催產素(Oxytocin)

增強社交連結的  
愛情荷爾蒙  
擁抱、親吻等親密接觸  
可以激發催產素



網上圖片

