



前言

什么是康乐的生活？我们又要如何才能拥有康乐的生活呢？

这本手册将会引导你发掘个人的康乐之道。

我们往往太关注自己生活中的困难以及健康问题，并急于想摆脱这些困扰。一般人以为只要排除这些问题，康乐的生活便会随之而来。生活总是会有不顺心的时候，把大量的精力消耗在负面事物上，会使人忽视生活中的乐趣。我们应当积极地去面对生活上的挑战，不断地充实自己，这样生活才会过得更有意义。

这本手册呈现我们“康乐之轮（Wheel Of Wellness, 简称WOW）”的八个重要生活领域：1) 家人、亲情，2) 社区公益，3) 增广知识，自我提升，4) 强身健体、个人护理，5) 娱乐嗜好，6) 社交圈子，7) 心灵生活，和8) 工作、事业。这八个生活领域在每个人的生活中都有一定的岗位，忽略了任何一个领域都可能使生活失去平衡。这本手册将说明每个生活领域的重要性，帮你了解自己的生活方式是否符合你的价值观。这本册将引导你策划如何改变生活方式，为人生定下新的方针，促进康乐的生活。

现在就开始了解怎么启动“康乐之轮”，为自己的生活添加WOW元素吧！

陈健龙高级顾问医生
THRIVE 总监
心理医学部门
邱德拔医院

目录

- 什么是康乐的生活? 1
- 一帆风顺和毫无病痛的生活必然是充实愉快的吗? 2
- 为“康乐生活”重新定义 3
- 什么是“康乐之轮(wow)” 4-5
- 活动(一): 了解你的“康乐之轮(wow)” 6-9
- 活动(二): 了解日常生活中时间和精力的分配 10-14
- 活动(三): 巩固你的“康乐之轮(wow)”以提高抗压能力 15-16
- 巩固你的“康乐之轮(wow)”的小贴士 17
- 回顾 18
- 附录 19



怎样才算拥有

康乐的生活？

多数的人对以上问题的答案包括：

“要拥有康乐的生活就要确保身体健康。只要我定时做运动，饮食健康，我就会拥有康乐的生活。”

“没有受到病魔的干扰，生活就属康乐。只要我没有健康问题或感到不妥的地方，我就能身心愉快！”



这些答案是否和你的相似？

这些解读虽然没错，却没有全面地概括‘康乐’的含意。

这些答案让人误以为只要避开病魔的侵袭就能使自己身心愉快。事实上，想要生活永远毫无病痛是不切实际。

身体的健康和心情的愉快息息相关，缺一不可的。专注身体健康不足以确保心情愉快。

因此，如果想要拥有康乐的生活，除了照顾身体，也需要控制情绪和注重心灵的滋润。

生活必须过得一帆风顺和毫无病痛才能充实愉快吗？



试想想：有一个人非常富有。他拥有一栋华丽的房子和一辆豪华的轿车。他学历高深而且受老板器重，事业前途光明。他因为常到健身房锻炼体格而身强体壮，非常有活力。此外，他也有一个位温柔体贴的配偶。

这是许多人梦寐以求的一切。但是，这样的生活就一定能确保他身心愉快，对生活感到满足吗？

你是否认识似乎拥有一切却常常愁眉苦脸，怨天尤人，对生活深感不满的人？反之，你是否观察到某些人虽然并不富有，生活波折重重，但没有被困难打败，并仍然带着微笑潇洒地面对人生？

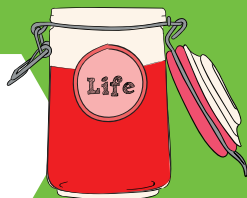
没有病痛和困扰的生活并不能确保一个人的生活愉快和充实。那想要生活过得畅快又有意义还需要什么呢？



康乐生活的定义 - 康乐之轮 WOW

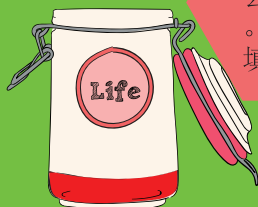
1

假如这个瓶子代表你现今的生活。你的瓶子是否装满了许多问题、烦恼、病痛及其他不愉快的事？



许多人认为，若想让生活更欢乐美好，他们就得去除生活中负面的事物。如此一来，他们便会花大量的时间和精力躲避和消除负面的事物。他们清空瓶子里的‘问题’后，又要用什么填满瓶子，过充实生活呢？

2



3

如果一开始就把精神集中在瓶子里的负面事物上，你的生活自然会被不愉快的事物所围绕。就算有一天你成功地清除瓶子里所有的问题，你可能会不知所挫，不知该怎么应用空出来的时间。渐渐地，你很可能不自觉地陷回苦闷的深渊，无法摆脱烦恼。

其实，每个人在生活中必定会遇到挑战或受到打击。也就是说，每个人的瓶子多少都会容纳一些烦恼和问题。可是，若你积极地把重要、带有喜乐和意义的事物装入生活的瓶子中，瓶子容纳烦恼和问题的空间就会减少！

想过身心愉悦的生活，不能只顾躲避困难。想要身心愉快，就必须为生活增添色彩，刻意地把时间和精力花在有意义的活动上。



什么是“康乐之轮(WOW)”?



“康乐之轮(WOW)”由八个不同颜色的部位代表生活中的八个领域，它们都是生活中缺一不可的重要领域。因为价值观、做人的原则、生活的目标、处事的道德和人生的意义因人而异，这八个领域对每个人都有不同的重要性。

提示：你可以先从对你最重要的生活领域开始，想想可以怎样让自己的“康乐之轮”增添色彩！

“康乐之轮”贴示

(WOW)

要有效地面对压力，首先必须了解哪个生活领域对你最为重要。

我们也许无法解除所有的困难，可是我们可以积极地面对挑战。

巩固你认为重要的生活领域，有助于提升抗压能力。

就算生活平稳，关注重要的生活领域也能为康乐的生活打下坚实的基础。

换句话说，关注你的“康乐之轮(WOW)”能帮助你迈向康乐的生活！

这本小册子提供三项活动有助于你了解你的“康乐之轮(WOW)”，并运用它来增添你的生活乐趣。

活动（一）

帮你发掘组成你个人“康乐之轮(WOW)”最重要的生活领域。

活动（三）帮你选择你应该加强的生活领域，增添生活乐趣，并提高抗压能力。

活动（二）帮你了解你目前如何分配时间和精力，以及这样是否符合你的价值观。



活动 (一)

了解你的“康乐之轮 (WOW)”

试一试：

每个生活领域对你有多重要？请从0（不重要）到10（非常重要）选择适合的号数来代表各个生活领域对你的重要性。

你的答案应该反映每个领域对你个人的重要性，而不是别人对你的要求或期望。“康乐之轮”因人而异，所以你不需要和他人比较答案。



不重要

重要

非常重要

家人，亲情	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
心灵生活	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
社交圈子	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
社区公益	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
娱乐，嗜好	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
工作，事业	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
增广知识， 自我提升	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
锻炼身体， 个人护理	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Adapted from: Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.

活动 (一)

了解你的“康乐之轮 (WOW)”



这本小册子附上可以随身携带的“康乐之轮(WOW)”。你可以按照各个生活领域对你的重要性来调整轮盘上相应各领域的面积。这个“康乐之轮(WOW)”代表你理想中精力和时间的分配。对你越重要的领域就应当占有越大的面积。

活动 (一)

了解你的“康乐之轮 (wow)”

例子：陈先生的“康乐之轮(wow)”

陈先生今年65岁，最近刚退休。他已婚多年，有两位27岁和30岁已经开始工作的子女。

以下圈里的号码代表各个生活领域对陈先生的重要性。



不重要

重要

非常重要

家人，亲情	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
心灵生活	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
社交圈子	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
社区公益	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
娱乐，嗜好	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
工作，事业	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
增广知识，自我提升	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
锻炼身体 个人护理	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



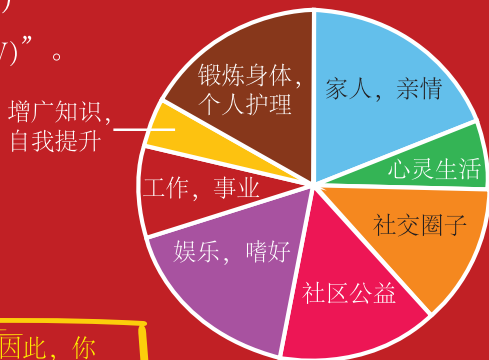
活动 (一)

了解你的“康乐之轮 (WOW)”

这就是陈先生的“康乐之轮(WOW)”。

我们每个人都有各自觉得比较重要的生活领域。你可邀请家人和朋友尝试这个活。

你会发现“康乐之轮 (WOW)”因人而异！



每个人对身心愉悦的定义都有所不同。因此，你需要了解哪些生活领域对你较重要，为自己的快乐立下你个人的定义。

注意你“康乐之轮WOW”上面积最大的领域（也就是对你最重要的领域）。你对于这领域的1) 要求/期望，2) 感受，和3) 所采取的行动，都会影响你生活的喜乐。



你的要求/
期望

你对于这个领域的理想要求越符合现实生活情况，你就越会感到愉快。



你的感受

一天只有二十四个小时，若把时间都花在你感到愉快的事物上，苦恼和忧愁就没有机会侵袭你！

你在这个领域中经历的喜乐与悲痛的比例会影响你的感受。



你采取
的行动

你越以实际行动经营对你重要的领域，你就越会感到愉快。

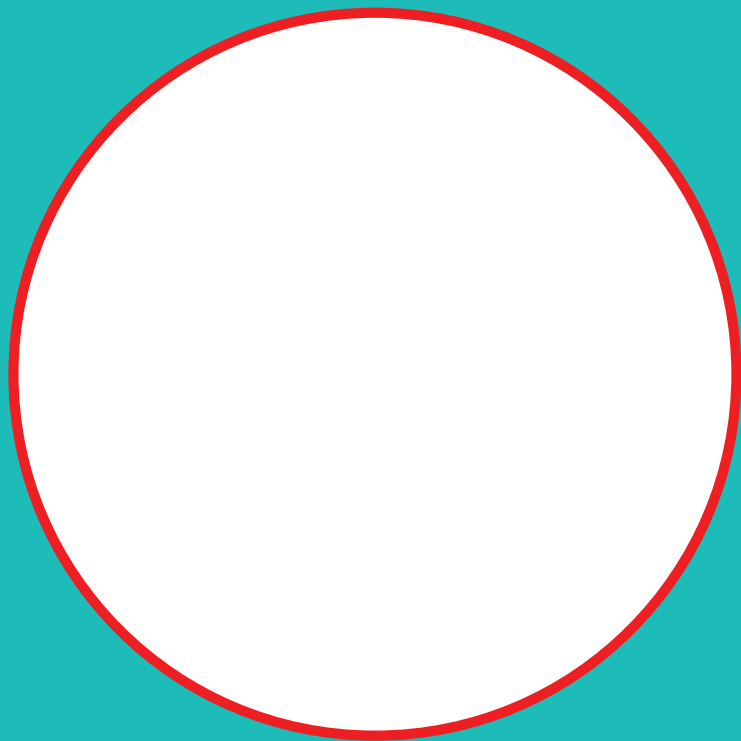
现在就采取实际行动来巩固对你重要的领域吧！

活动（二）

活动（二）：日常生活中时间和精力分配

试一试

请把你平日时间和精力分配划分在以下的圈子里，并与你在活动（一）完成的理想“康乐之轮(WOW)”相比。



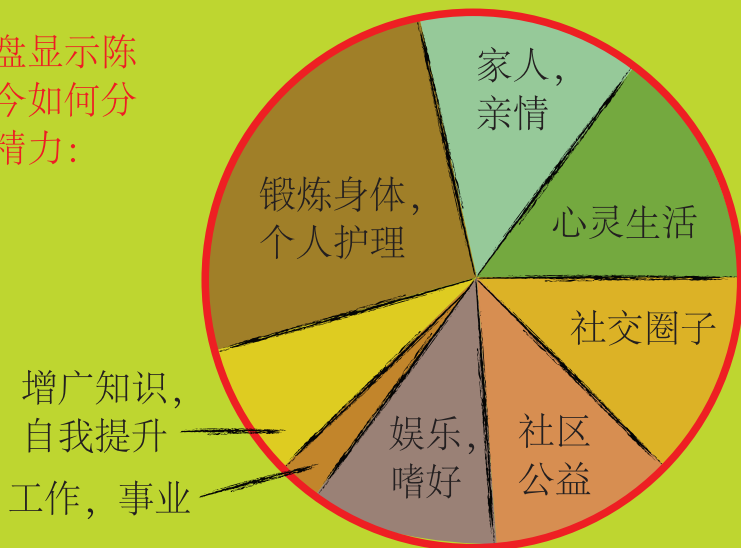
思考以下的问题：

- 你是否把过多的时间投入某一两个生活领域，并忽略了其他的领域？
- 你是否有效地分配时间和精力，并觉得生活平衡充实？
- 对于你最重要的三个生活领域，你是否妥善地分配时间和精力经营和照顾它们？

活动 (二)

例子：让我们来比较陈先生理想的“康乐之轮(WOW)”和他现实生活中时间和精力的分配。

这个轮盘显示陈先生当今如何分配时间精力：



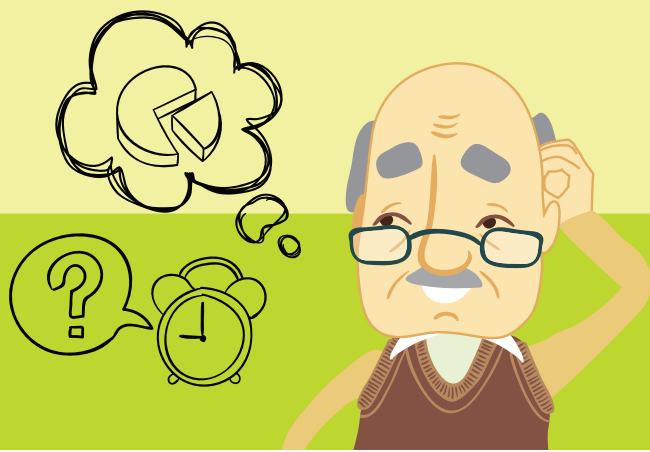
这个轮盘显示陈先生理想的“康乐之轮(WOW)”：

增广知识, 自我提升



陈先生现在更了解他把时间用在什么地方。

- 总体上，陈先生把时间相当平衡地分布在生活中的各个领域，并享有多元化的活动。
- 退休后，他原本花在工作上的时间就空了出来。他正考虑是否应该把多余的时间用来培养新的嗜好，以保持头脑灵活。
- 最近因为孩子忙碌，陈先生与他们相处的时间因而减少。这使他觉得生活是乎有点空虚。比较他的两个轮盘之后，他认为他可以花更多时间来照顾三个对他最重要的生活领域（“家人，亲情”，“娱乐，嗜好”和“锻炼身体，个人护理”）。

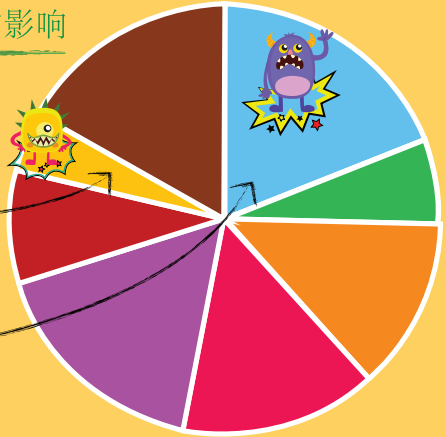


生活的挑战和压力对你的“康乐之轮(WOW)”有什么影响？

情景（一）：

你的身心健康和情绪不会受到太大的影响

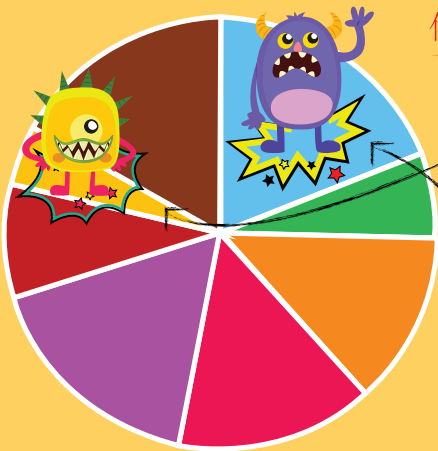
- 1) 因为压力袭击你自认不重要的领域，或者
- 2) 你有足够的资源应付挑战



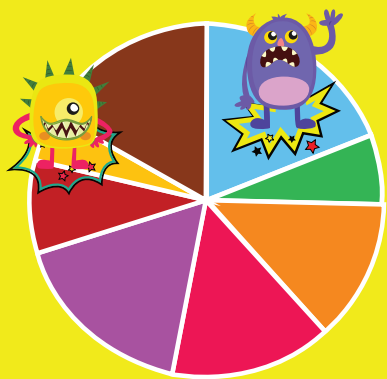
情景（二）：

你的身心健康和情绪会受到负面的影响


- 1) 因为压力袭击对你特别重要的领域，或者
- 2) 你的资源不足于应付这个挑战



例子：



陈先生应怎么运用他对“康乐之轮 (WOW)”的理解加强自己抗压的能力呢？



陈先生

- 最近，陈先生的两个孩子相继结婚并搬迁新家。他的太太还有全职的工作，所以经常不在家。因此，家里变得过于清静，而且想要安排全家团聚共餐困难不已。
- 陈先生到联络所报名参加摄影课程，但是因为人数不足，课程延期了。其他的课程确过于昂贵或不引起陈先生的兴趣。
- 这些发生在“娱乐，嗜好”和“家人，亲情”这两个领域的事情多少影响了他的心情。他不仅觉得气，还感到无聊和寂寞。
- 陈先生的太太也注意到他最近似乎很容易发脾气。



活动（三）

巩固你的“康乐之轮(wow)”，提高抗压能力

当你把重要和带有喜乐的事物装入生活的瓶子里时，你不仅让生活更意义深长，还提高自己抗压的能力。渐渐地，你面对生活困难的能力也会加强。

你的价值观就像是你的指南针和添油站。当你面对巨大压力时，它能指引你把精力投入最重要的生活领域和事物，给你力量面对艰难的挑战。

现在就试试以下的活动，学习怎么使用“康乐之轮(wow)”加强抗压能力！

1

看一看你理想的“康乐之轮wow”（活动一），和现实生活的时间和精力分配（活动二）。

2

留意被你忽略，但又想加强的生活领域（提示：特别注意最重要的三个领域）。

3

如果你已经很好地照顾所有对你最重要的领域，那恭喜你！你做得很好！你可选其中你最想继续加强的领域来完成这个活动。

4

若你为康乐的生活踏出了这一步，那你应该为自己感到骄傲！

如果你发现你忽略了任何领域，选择一个你现在最想加强的领域来完成这个活动。

5

为你所选择的领域设下提升的目标。这个目标将引导你采取适当的行动，加强你所选择的领域。

活动（三）

我现在想要加强的生活领域是：

我为这个领域所设的目标是：

从八份册子里抽出和你所选的领域有关的册子，完成这个活动。



例子：

自从陈先生的孩子组织自己的家庭后，他们安排每个星期天和父母聚餐。陈先生发觉孩子们成家后，需要更多时间陪伴他们的家庭。因此，他决定把时间投入家人以外的生活领域中。由于陈先生热衷于社区公益，之前却没时间投入这个领域，因此他决定选择“社区公益”为现在应加强的领域。

陈先生现在想要加强的生活领域是：

社区公益

陈先生对这个领域所设的目标是：

更了解自己的社区并参与更多的邻里活动

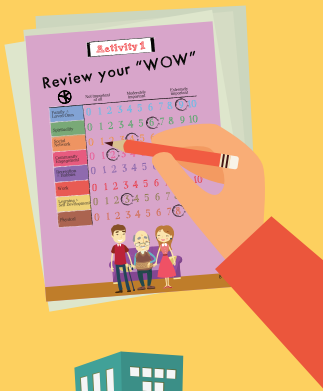
巩固 “康乐之轮(WOW)” 的小贴士



- 追求身心愉悦是终生的旅程。
- 调整生活习惯和节奏需要时间。只要你不断努力，你总能找到可以改进的地方。
- 请翻阅册子的附录学习怎么为对自己重要的领域设下实际的目标。
- 当你对所设的第一领域感到满意后，你可以选择第二个领域重复活动（三）。

定期审视你的“康乐之轮”

不同领域在你的生活中扮演的角色会随着你的人生阶段改变。你的“康乐之轮(WOW)”也会随之改变。因此，你应该定期翻阅这本册子来重新理解身心愉快的定义。你也可以运用这本册子来评估过去一年的生活，并为下一年设下新的目标。





小回顾



要拥有康乐的生活不能只单靠追求身体的健康和无烦恼的生活。



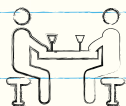
每个人对愉快生活的定义不同，审视自己的“康乐之轮wow”能帮你了解什么能为你增添生活的意义，并带来无穷的幸福。



除了积极面对困难和解决问题，康乐的生活更需要你主动地为生活增添色彩和经营你觉得最重要的生活领域。



调整你的期望，你的期望需符合现实



积极参与令你感到愉快的活动



增加幸福愉悦感的方法

审视你的康乐之轮：了解什么生活领域对你最重要，然后以实际行动维系它

巩固你想加强的生活领域能让生活过得更充实，并增添你的抗压能力。



附录

巩固你的“康乐之轮(WOW)”的小贴士 -- 如何设下实际可达的目标
用以下的原则为你所选择的生活领域设下实际和易达的目标：

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：



S代表Specific(具体)：具体地写出你希望完成的活动。

- ✓ 我会慢跑三公里。
- ✗ 我会做运动。

M代表Measurable(可测量)：明确设定可测量的目标。

- ✓ 我会一个星期慢跑三公里三次。
- ✗ 我会一个星期做几次运动。

A代表Achievable(可实现)：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。

- ✓ 既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。
- ✗ 我下个月就要跑马拉松。

R代表Relevant(相关)：你的目标应与你希望加强的领域相关。

T代表Time-limited(有限期)：设定一个明确的时间和期限。

- ✓ 我会在三个月内达到设定的目标。
- ✗ 我迟早会达到目标。

Visit ktp.com.sg/psychmed for mental health information.



