

自我管理

把週末過得像度假

Treat Your Weekend Like A Vacation

凱西·莫吉納·荷姆斯 Cassie Mogilner Holmes

數位版文章 | 2019/3/22

瀏覽人數：12001



簡單的心態轉移，帶給你更大的快樂。

花

點時間回想一下，最近某個星期一你在工作時有什麼感受？你覺得快樂和滿意嗎？還是感到壓力和擔心？

你的答案，可能會大幅揭露你是如何度過之前的那個週末。我們正在進行的研究顯示，只要在心態上做一點小改變，也就是把你的週末過得像度假一樣，就能讓你更加快樂。而且，跟傳統度假不同的是，這種情緒上的提升不需要花大錢或很多時間。

我和同事柯林·魏斯特 (Colin West)、山福·狄沃 (Sanford DeVoe) 進行幾項研究之後得到以下結論。首先，我們分析來自「蓋洛普美國每日民意調查」 (Gallup U.S. Daily Poll) 2014到2016年的訂閱資料，以檢視真正的度假對數十萬美國人的影響。我們發現重視度假的人更加快樂得多：他們展現更正面的情緒、較少負面的情緒，對生活也更為滿意。

問題在於，美國人在度假方面做得非常糟。相較於歐盟的工作者，美國人每週待在辦公室的時間更長，休假時間也比較短。部分原因是美國是唯一沒有法定假期的工業化國家，四分之一的美國勞工完全沒有帶薪假期。而且，美國人甚至沒有使用他們分配到的少數休假日：超過50%的美國人每年都沒有用完帶薪假。

這讓我們開始思考。雖然大多數美國勞工很少度假，但大多數人每星期都會休息兩天，也就是週末那兩天。我們想知道，是否有辦法協助人們善用已有的休假時間，享受他們可從度假中得到的潛在快樂。

為了解這一點，我們在2017年5月的一個平常週末期間，對四百多位美國勞工進行一項實驗。做法很簡單：在週末前的星期五，我們隨機指示半數參與者以度假的心態對待這個週末。另一半參與者屬於對照組，被要求像往常一樣看待這個週末。指示就是這麼簡單。參與者如何詮釋收到的指示，完全由他們自己決定。在接下來的兩天週末裡，每個人都可以隨意做他們想做的任何事。

當參與者星期一回去工作之後，我們做了後續調查，衡量他們當下的快樂感受 (也就是他們的正面情緒、負面情緒和滿意度)。結果顯示，相較於那些像往常一樣度過週末的人，以度假心態度過週末的人更加快樂得多。當我們控制他們所花金額這項變數時，這個效果仍然成立。因此，不需要額外休任何假，也不需要額外花任何錢，只要簡單提示他們用度假的心情來過平常的休息日，便能增加他們星期一回去工作時的快樂程度。

這些結果似乎好得令人難以置信，所以我們在2018年1月的另一個平常週末，再次對五百位不同的參與者進行研究。這一次，我們也衡量了實驗參與者在週末期間的快樂程度、他們如何過週末，以及他們心理上專注在當下的程度。實驗的做法完全相同：隨機分配半數參與者以度假心態度過那個週末，另一半的參與者則像平常一樣度過週末。但同樣的，抱持度假心態的人在星期一工作時，統計數字顯示他們更加快樂。整個週末他們也都比較快樂。

以度假心態度過週末，如何能讓人更快樂？「度假者」表現得有些不一樣：他們減少了家務和工作、與伴侶在床上多待一會兒，也多吃了一點。不過，這些活動上的差異，並不是他們更加快樂的原因。而是把週末視為度假，似乎改變了人們的心態。更具體來說，在整個週末的活動中，度假者更處在當下，也更關注每一個時刻。

舉例來說，兩位女性（一位在對照組，另一位被指示以度假心態過週末）在週六早上做早餐。第一位女士表示她樂於這麼做：「早餐做了餅乾和肉汁。這是我最喜歡的！」第二位女士則更樂在其中：「今天早上我用煎餅香味叫醒了全家人。我們度假時我就喜歡這麼做。我發現自己比以往更享受那個早晨，或許是因為我專注在當下。」這兩位女士的體驗有很微妙的差異，可是這差異相當重要。即使她們的活動和行為大致相同，但第二位女士全神貫注在當下時刻（她的心態），這一點在週末的剩餘時光和接下來的星期一，對快樂感受產生了後續的效應。

這樣的心態轉變，為什麼會產生如此強大的效應？研究指出，放慢速度，更關注你周遭的環境、手邊的活動和參與其中的人，會讓你享受這項活動。當你不過度留戀過去，也沒有因為對未來的焦慮或幻想而分心，那麼，更關注當下就會讓你更能感受到已經存在環境中的快樂。這麼做，可以協助你更深入品味各種體驗和生活。

即使你因為工作交期迫近或有家務待處理，無法整個週末都休假，你還是可能獲得度假心態的好處。你可以想辦法安排週末（甚或是工作週）的一段時間，充分享受這個時段並專注在當下。或者，你可以把度假的心態，應用在手邊的任何事務上。放慢速度、花心思關注，讓任務變得更有興趣；在出門辦事、購物時，在車內播放活潑的音樂，或者在折衣服時，幫自己調製一杯瑪格麗特雞尾酒。

有一點應注意：度假心態和因此產生的快樂，是來自於在心理上脫離例行工作和日常單調累人的工作，所以這種做法本身不能成為平常慣例的做法。如果每個週末或晚上休息時，都過得像假期一樣，可能就會減少這種做法對認知和情緒的影響。我們建議你等到真正需要休息時，才使用這種心理假期。

不過，你若能明智地運用這種簡單的調整心態做法，就不必額外休假即可享受度假帶來的部分快樂。我們的實驗顯示，當你沒在工作時，你的心態比你參加的活動內容或你花了多少錢更為重要。因此，你應該試著注意週末在採購、足球練習和生日派對之間的時段，有哪些你真正擁有的時間，然後好好享受這些時間。以度假心態對待這段時光，可以提供你在日常單調工作之外所需的休息，讓你適當地品味在足球場度過的時刻，或是與家人和朋友聚在餐桌旁的時光。而在你回去工作之後，更可能會感到精神飽滿，準備好面對新的一週。

（蘇偉信譯自2019年1月31日HBR.org數位版文章）

凱西·莫吉納·荷姆斯 Cassie Mogilner Holmes

加州大學洛杉磯校區安德森管理學院（UCLA's Anderson School of Management）行銷學與行為決策學副教授。她研究快樂，強調時間的效用。

本篇文章主題 自我管理

⊕ 追蹤主題



