

邁向幸福

根據蓋洛普 2010 年全球幸福感調查，台灣的受訪者僅有 32% 的人認為目前的生活是蓬勃向上(thriving)，表示仍有 68% 的民眾認為目前生活處在奮力掙扎(struggling)，至是受苦(suffering)的階段，這和數據中前三名的國家：丹麥(72%)、瑞典(69%)及加拿大(69%)相去甚遠。曾文志(2007)表示，繁榮的經濟對幸福感的提升相對有限，唯有增加人們的快樂經驗與生活意義才是開創幸福的方式，這和正向心理學之觀念非常相似，當累積的財富一旦達到某個基準後，單純地增加金錢已不再能提升生活滿意度或意義感。因此，生活的追求已不再是追求物質的滿足而已，而是生活是否對自己具有意義。

近年來，我國學生憂鬱比例逐年增加，根據過去相關憂鬱的研究顯示，經驗到絕望感之青少年，有較高比例有憂鬱的現象，而且生活中的意義與憂鬱情緒兩者大多具有顯著負相關。因此，當生活中的意義感受愈低時，憂鬱情緒即愈高(李桂仙，2005)。余民寧、許嘉家與陳柏霖(2010)在文獻整理中指出至今多數研究還是會把憂鬱和幸福視為兩極端，或是反向的相互關係。故，提昇人們的幸福感似乎能有助於降低憂鬱的程度。

綜合上述，將透過認識正向心理學及講述提升幸福感的方式來改善學生憂鬱的狀況，並且找到生命的意義。

認識正向心理學

傳統心理學注重減輕人們的痛苦，正向心理學的目的則是建立幸福感。Martin E. Seligman(2002)指出，過去心理學的研究著重於治療心理疾病與改善負向情緒，但是效果僅為了使人們脫離生命痛苦的狀態，而忽略生命最主要的目的「找出生命的意義」。人們不只要改正個人的錯誤或缺點，Seligman 還希望人們找出自己的優點及自己的意義。

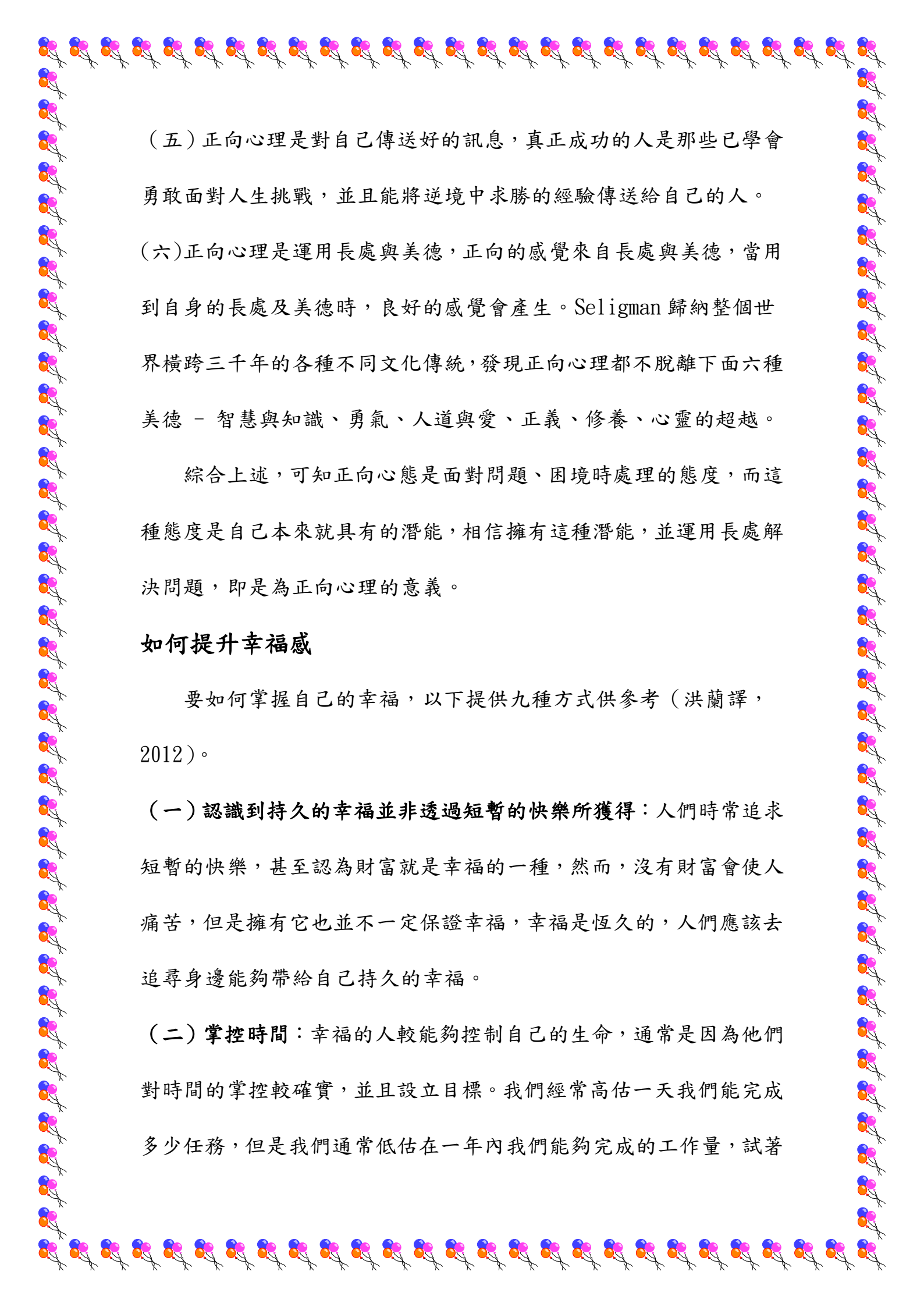
仲秀蓮(2004) 整理正向心理的意義如下：

(一) 正向心理是一種信念，不是為了爭取名利或是權力，而是一種信念來克服挫敗，並完成生命中具有價值的價值觀。

(二) 正向心理是往好的方面想，凡事往好的方面想，利用正向心理來探索原來被認為不是有利的事情。

(三) 正向心理是相信自己具有潛能，天下終究沒有克服不了的困難，不要封閉每個人心中都存有的積極正向的能力。能夠克服艱難困苦的人，因為他們親身感受到如何將潛能激發出來的秘訣，並且相信不論身在何處，只要相信自己，就能產生強大的力量。

(四) 正向心理是正確的心態，正確的心態是由正面的特徵所組成的。例如信心、誠實、希望、樂觀、勇氣、進取、慷慨、容忍、機智、誠懇與豐富的常識等。



(五) 正向心理是對自己傳送好的訊息，真正成功的人是那些已學會勇敢面對人生挑戰，並且能將逆境中求勝的經驗傳送給自己人。

(六) 正向心理是運用長處與美德，正向的感覺來自長處與美德，當用到自身的長處及美德時，良好的感覺會產生。Seligman 歸納整個世界橫跨三千年的各種不同文化傳統，發現正向心理都不脫離下面六種美德 - 智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養、心靈的超越。

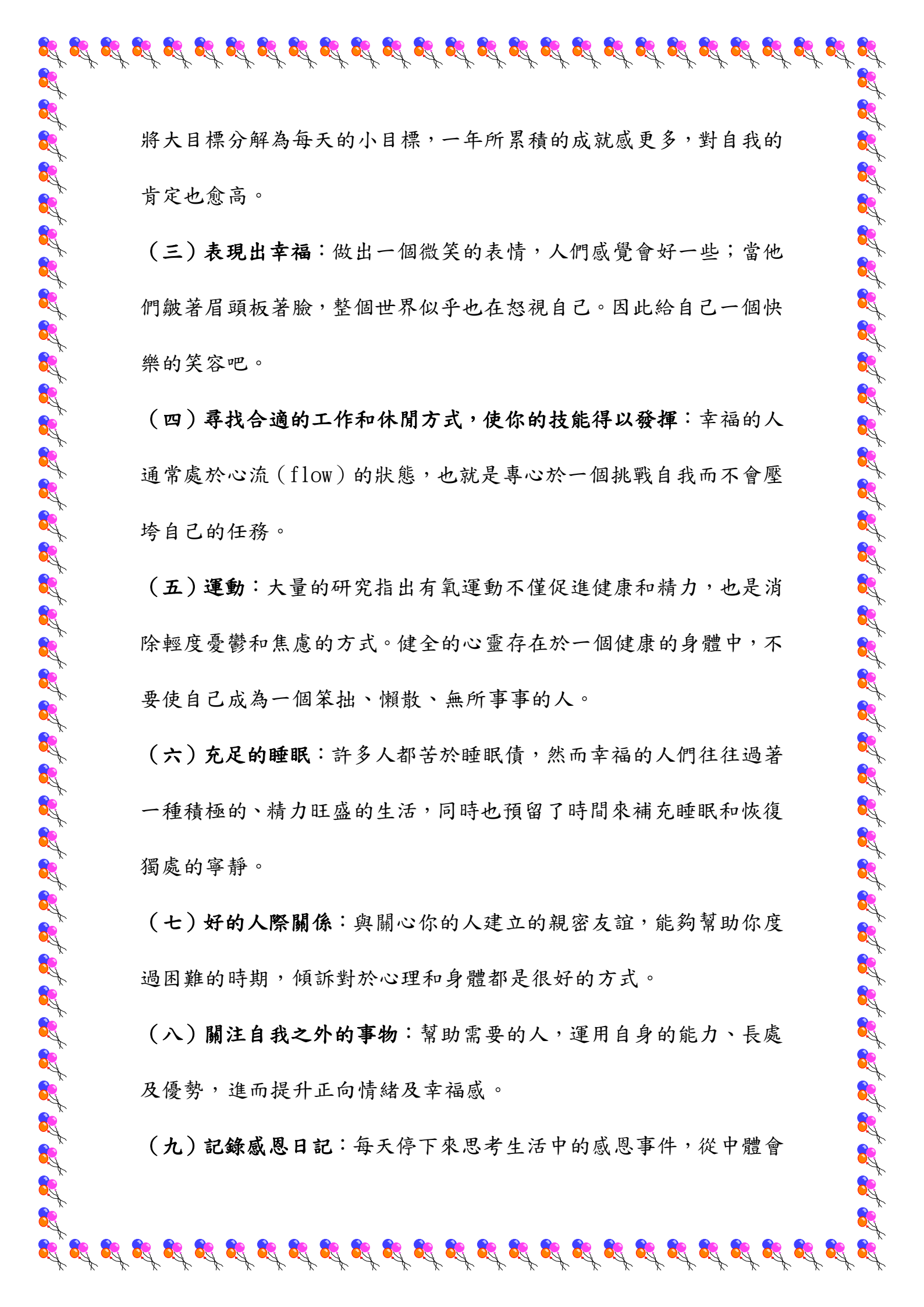
綜合上述，可知正向心態是面對問題、困境時處理的態度，而這種態度是自己本來就具有的潛能，相信擁有這種潛能，並運用長處解決問題，即是為正向心理的意義。

如何提升幸福感

要如何掌握自己的幸福，以下提供九種方式供參考（洪蘭譯，2012）。

(一) 認識到持久的幸福並非透過短暫的快樂所獲得：人們時常追求短暫的快樂，甚至認為財富就是幸福的一種，然而，沒有財富會使人痛苦，但是擁有它也並不一定保證幸福，幸福是恆久的，人們應該去追尋身邊能夠帶給自己持久的幸福。

(二) 掌控時間：幸福的人較能夠控制自己的生命，通常是因為他們對時間的掌控較確實，並且設立目標。我們經常高估一天我們能完成多少任務，但是我們通常低估在一年內我們能夠完成的工作量，試著



將大目標分解為每天的小目標，一年所累積的成就感更多，對自我的肯定也愈高。

(三) 表現出幸福：做出一個微笑的表情，人們感覺會好一些；當他們皺著眉頭板著臉，整個世界似乎也在怒視自己。因此給自己一個快樂的笑容吧。

(四) 尋找合適的工作和休閒方式，使你的技能得以發揮：幸福的人通常處於心流（flow）的狀態，也就是專心於一個挑戰自我而不會壓垮自己的任務。

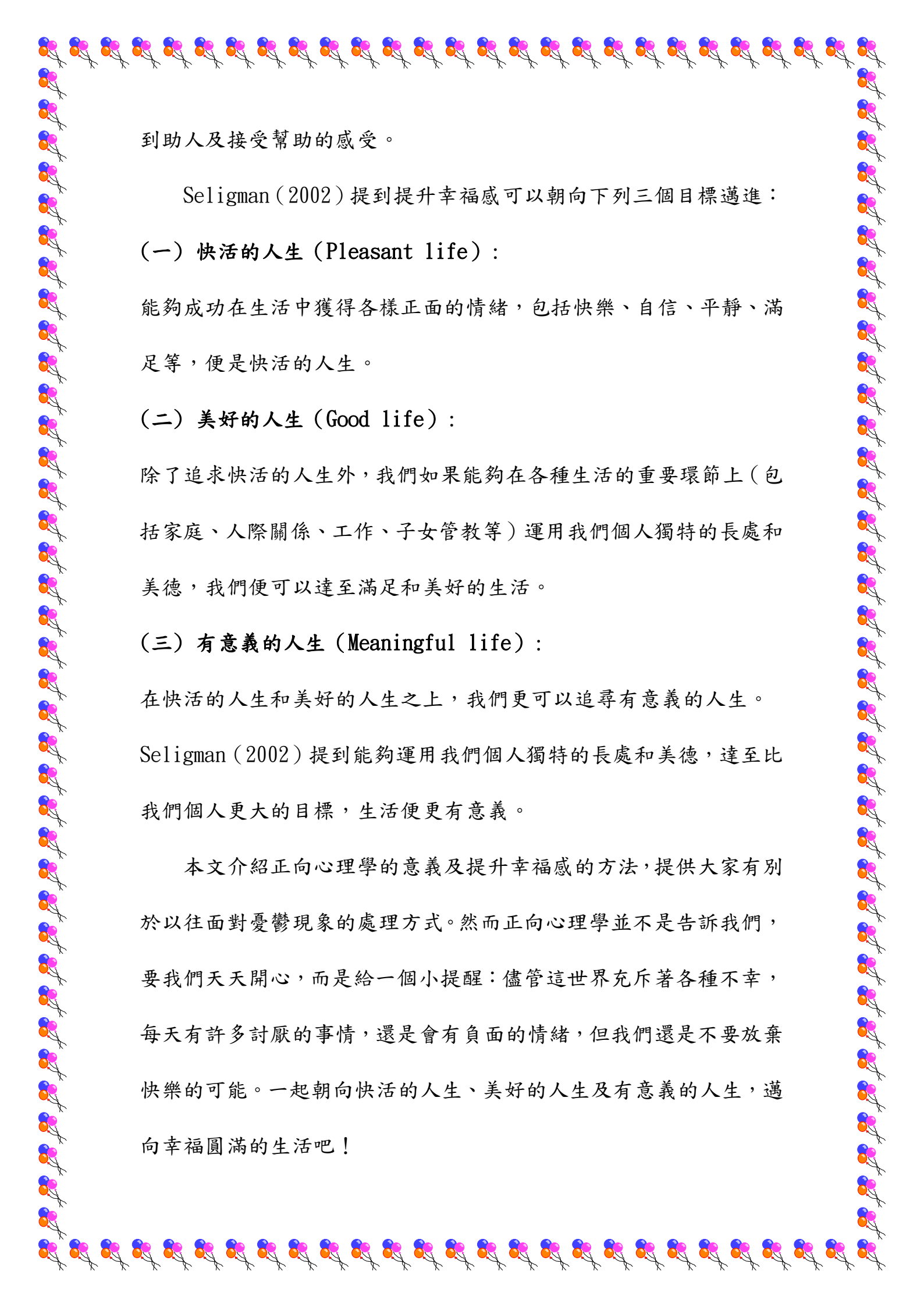
(五) 運動：大量的研究指出有氧運動不僅促進健康和精力，也是消除輕度憂鬱和焦慮的方式。健全的心靈存在於一個健康的身體中，不要使自己成為一個笨拙、懶散、無所事事的人。

(六) 充足的睡眠：許多人都苦於睡眠債，然而幸福的人們往往過著一種積極的、精力旺盛的生活，同時也預留了時間來補充睡眠和恢復獨處的寧靜。

(七) 好的人際關係：與關心你的人建立的親密友誼，能夠幫助你度過困難的時期，傾訴對於心理和身體都是很好的方式。

(八) 關注自我之外的事物：幫助需要的人，運用自身的能力、長處及優勢，進而提升正向情緒及幸福感。

(九) 記錄感恩日記：每天停下來思考生活中的感恩事件，從中體會



到助人及接受幫助的感受。

Seligman (2002) 提到提升幸福感可以朝向下列三個目標邁進：

(一) 快活的人生 (Pleasant life) :

能夠成功在生活中獲得各樣正面的情緒，包括快樂、自信、平靜、滿足等，便是快活的人生。

(二) 美好的人生 (Good life) :

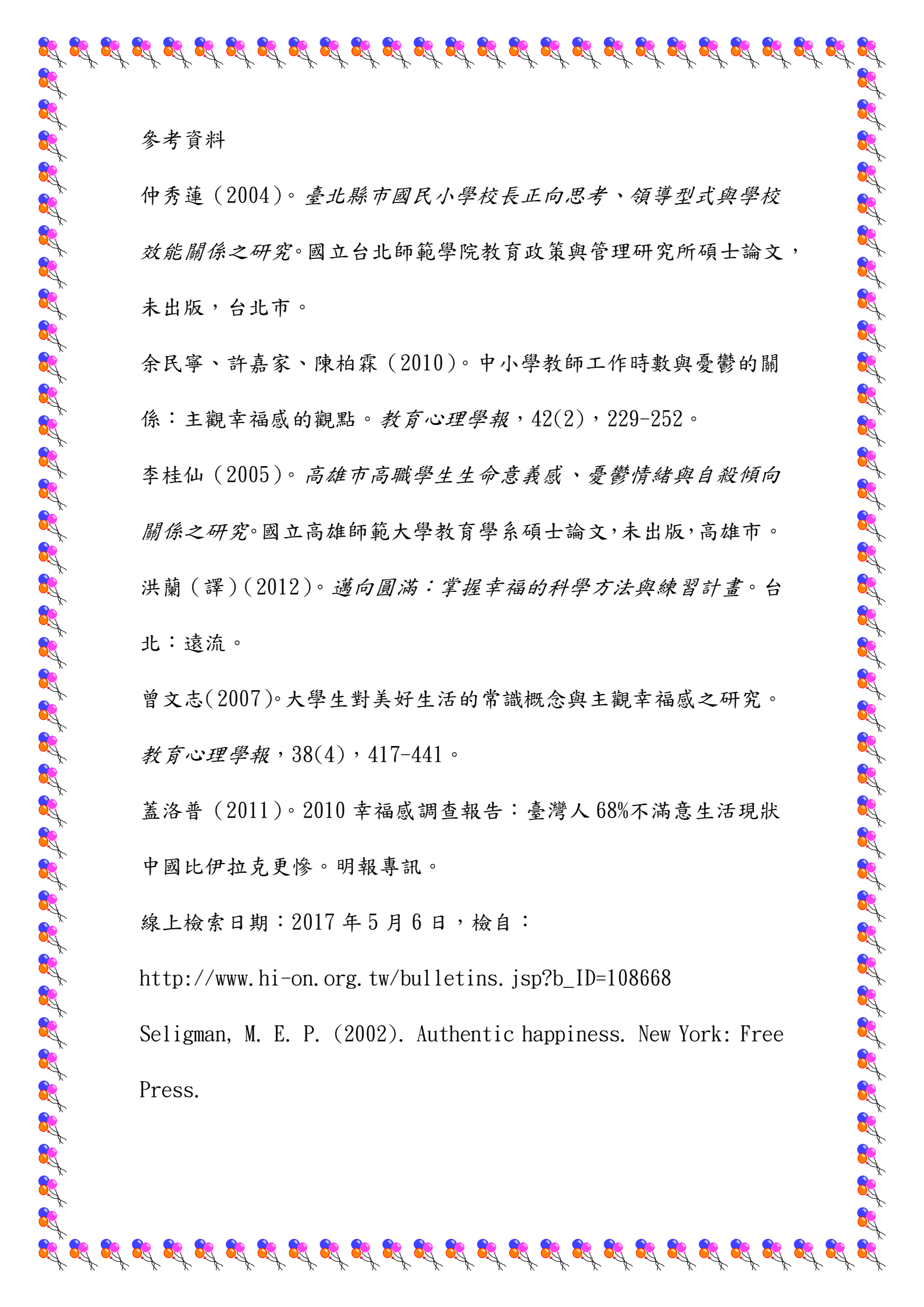
除了追求快活的人生外，我們如果能夠在各種生活的重要環節上（包括家庭、人際關係、工作、子女管教等）運用我們個人獨特的長處和美德，我們便可以達至滿足和美好的生活。

(三) 有意義的人生 (Meaningful life) :

在快活的人生和美好的人生之上，我們更可以追尋有意義的人生。

Seligman (2002) 提到能夠運用我們個人獨特的長處和美德，達至比我們個人更大的目標，生活便更有意義。

本文介紹正向心理學的意義及提升幸福感的方法，提供大家有別於以往面對憂鬱現象的處理方式。然而正向心理學並不是告訴我們，要我們天天開心，而是給一個小提醒：儘管這世界充斥著各種不幸，每天有許多討厭的事情，還是會有負面的情緒，但我們還是不要放棄快樂的可能。一起朝向快活的人生、美好的人生及有意義的人生，邁向幸福圓滿的生活吧！



參考資料

仲秀蓮 (2004)。臺北縣市國民小學校長正向思考、領導型式與學校效能關係之研究。國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。

余民寧、許嘉家、陳柏霖 (2010)。中小學教師工作時數與憂鬱的關係：主觀幸福感的觀點。教育心理學報，42(2)，229-252。

李桂仙 (2005)。高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。

洪蘭 (譯) (2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法與練習計畫。台北：遠流。

曾文志 (2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報，38(4)，417-441。

蓋洛普 (2011)。2010 幸福感調查報告：臺灣人 68% 不滿意生活現狀 中國比伊拉克更慘。明報專訊。

線上檢索日期：2017 年 5 月 6 日，檢自：

http://www.hi-on.org.tw/bulletins.jsp?b_ID=108668

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness. New York: Free Press.