

創造小確幸的藝術

撰文／洪瑞謙

「小確幸」這個詞彙出自於村上春樹的雜文集，文中是這麼說的：「想要在日常生活當中找到自己的小確幸，多少需要一些必須遵守的個人規範存在。對村上春樹而言，他認為這樣微小而確實的幸福感須奠基於個人的規範或儀式之上。他舉例，那就像是「在夏季耐著性子激烈運動後，來杯冰涼啤酒的感覺。」如果依字面的意思——微小而確實的幸福感，你又會想到什麼呢？或許是順利通過期中考之後，和同學們唱歌狂歡的興奮、看著自己所完成的一份厚厚的報告成果，內心的滿足感和充實；也可能是看見愛人收到自己手作禮物時的那抹驚喜微笑、甚至是固定將時間留給自己獨處，一場放鬆自在的美術館之約。這些微小而確實的幸福感皆是從自律和意志力之中建立創造而來，在努力過程中體驗到這些正向感受往往更恆久綿長，而非單純地享樂主義底下的短暫歡愉而已。

若以「小確幸」來對照正向心理學家馬汀·賽利格曼 (Martin Seligman) 所提出的「幸福理論」，就會發現其實二者是不謀而合的。心理學家認為「幸福」包含了五個不同元素，分別為正向情緒(positive Emotion)、全心投入(engagement)、正向的人際關係(positive relationships)、意義感(meaning)和成就感(achievement)。其中，「正向情緒」是指驚訝、活躍、熱情、快樂、放鬆、自在、平靜等主觀的感覺，同時它也是能促進我們想要多做一些、再前進一點的動機。而簡單來說，你的人生有多少的正向情緒，你就有多少的幸福。而「全心投入」即是所謂的忘我，或許你也有完全投入於一項任務之中的經驗。往往一回神，才發現時間過了那麼久。而忘我狀態本身不帶思想感情，但我們仍可以在回顧自己所投入的任務時，從中得到開心愉悅的正向情緒。而且如果我們發現自己進步時，還會進而產生意義感；而所謂的「意義感」，也就是指「比自己更重要的東西」。例如，當你幫助陌生人或是捐款給慈善團體時，不僅會覺得這些事情很有意義，也從中得到了正向情緒。最後一項元素——「成就感」則是指：完成自己覺得應該做或想做的事情。比較特別的是，在得到成就感之前，你可能會在過程中有負面的感受，例如村上春樹在跑步的過程中，他可能也會感受到煩躁、疲憊等負面情緒，然而等到達成目標喝到冰涼啤酒時，那樣的心情卻是非常暢快的！

其實，當你有想要創造小確幸的念頭而點開這篇文章時，相信你已經有了想要幸福的念頭。讓我們更進一步將這念頭轉化為行動力吧！以下三個練習，其實也包含了幸福五元素在裡面，將協助你靠著自己的力量，創造正向經驗，讓你更能從中體驗什麼是幸福。

練習一：感恩讓人看見美好！寫下屬於你的感恩筆記吧。今天就找個安靜的地方，或許是早上睡醒時分，或是晚上睡覺前，在一張紙上寫下五件讓你覺得感謝的人、事物，並想想與自己的關係。書寫時，可以具體正面的陳述。例如：「感謝我可愛的貓陪伴我」、「感謝今天終於出太陽灑在皮膚上，好暖和」、「感謝自己今天又努力的完成一份報告」。可以關乎身體健康、飲食居住、家人親友、學業事業、最近生活事件等等。

練習二：寫下目標清單，看見自己的意圖與成果！不求多，只求好。每天睡前或早起時，花個五分鐘，在紙上寫下今天主要想完成的三件事，可以寫下關乎你的長程人生目標計畫、或是當日想精進的學業工作內容範圍、喜歡或有興趣想嘗試的事。越具體、實際、可達成會越好！一旦一個月後，當你回頭看看自己所完成的目標清單，不但會得到大大的滿足，也會感謝自己的努力與意志力！

練習三：逆境後的成長跟有深刻的滋味。找一天，挪出 15 分鐘，寫寫你生命很艱難的時刻，例如失去所愛的人，或是在學習路途中所受的打擊，這些事情對你情緒有哪些影響？並且寫下在這些挑戰事件後，你如何通過這些艱難的時刻，繼續前進？

在練習的過程中，你將能重新以正向的角度細看自己的現在、未來與過去，全心投入在與重要他人的連結上，甚至也有機會在關注的事情中得到成就感，看見自己生命的意義！以上這些練習雖然簡單，卻能積沙成塔，將生活中處處可創造的「小確幸」，繪製編織成一幅美麗而真實的生活藝術。從現在起，留點時間給自己，創造幸福的可能。

參考資料：

- 1.劉軒著，(2014)。助你好運。台北：天下文化。
- 2.Martin Seligman 著，洪蘭譯，(2012)。邁向圓滿，掌握幸福的科學方法&練習計畫。台北：遠流出版。
- 3.楊大輝著，(2017年1月15日)。如何有深度的理解幸福。4think 網站。取自 <https://4think.net/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%9C%89%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E7%9A%84%E7%90%86%E8%A7%A3%E3%80%8C%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E3%80%8D%EF%BC%9F/>。