

運用正向心理學創造快樂又有意義的大學生活

撰文/余婉禎

記得我唸大學的時候，對於學校的課業總是興趣缺缺，開始上課就在等著下課，內心所期待的總是和同學一起去吃飯、唱歌、逛街、出遊，不過歡樂的時光度過後，強大的「空虛感」很快的撲向我，年輕時候的我，並沒有覺察到自己正在惡性循環中，只知道趕快找樂子來填滿生活，就是不再空虛的方法。

這樣的空虛感一直跟隨著我非常的久，直到我開始從事自己熱愛的工作，一份可以充分發揮我的正向特質的工作，我的生活逐漸有了改變，我開始不會特別期待玩樂的來臨，反而對於工作有著不少的期待。在每一次的工作後，我本來以為會感到解除壓力的「解脫」(就像學生時代完成期末報告一樣)，但是我感受到的一股淡淡的「滿足感」，有一種說不出的喜悅，而且持久的在自己的中心停留。

後來，我接觸了「正向心理學」，才知道原來快樂是有層次的，一種是「愉悅」，也就是感官上的快樂，是不需要思考的，例如：吃大餐、買衣服、夜唱、出遊等等，它能讓你當下感到亢奮，但卻是短暫無法持久的，這正是我過去所追求的，因此，我總是覺得「快樂的時光咻一下就過了」。另一種快樂叫做「滿足感」，它是指你從事你喜歡的事情後所產生的感覺，這樣的滿足感會使我們全心全意的投入其中，例如：看一本好書、跳舞、與好友深度的談話、做義工、從事有樂趣的工作。滿足感比愉悅的時間更長，也許你當下並不覺得興奮(甚至沒有意識)，但是事後想起會有一種美好的感受。

接著，你或許會好奇，那我可以做些什麼事情，讓自己擁有這樣的「滿足感」呢？有一位大師叫做 Csikszentmihalyi，他訪談了世界各地、各種年齡的人，詢問他們最大的滿足感經驗是什麼？這些人的回答都非常的相似：做的事情有挑戰性、需要技術、很專心、有明顯的目標、有立即的回饋、完全的投入沈浸其中、對一切具有自我掌控感、感到自我消失與時間停止。而 Csikszentmihalyi 稱這種滿足的狀態叫做「心流」，心流可以讓我們不沮喪，也是治療憂鬱的強烈解藥。

但要放棄「愉悅」而選擇「滿足」一開始是很困難的，滿足雖帶來「心流」，不過它需要努力、發揮技能與面臨挑戰，所以下了課後回到家，我們通常會選擇看個電視或是 BBS 來消磨時光，即使我們知道那會讓我們感到有些空虛，但至少不需要費力也不會有挫折感。因此，在不知不覺中，我們將較多的時間花在暫時快樂的事情上，卻忽視了我們可以擁有意義又真正快樂的生活。

哈佛大學的 Ben-Shahar 教授在他的書裡提到，快樂就是「能從生活中體會到樂趣與意義的一種感受」，「樂趣」就是追求快樂時帶來的正向情緒，而「意義」是指你對生活的一種使命感（並非一定符合社會大眾的期望），可能是開創事業、教養兒女、烹飪出好吃的食物、做漂亮飾品或是寫出動人的歌曲。那麼，透過這樣的觀念，你可以來檢視自己的生活，請試著列出平日生活中覺得快樂、有樂趣或是有意義的事情，並用 1-5 分來評估它，舉例來說：

活動名稱	有樂趣	有意義	每週佔用多少時間
看電視	4	2	10 小時
陪伴家人	2	4	2 小時
參與社團活動	4	4	5 小時
看 BSS	3	1	20 小時
看自己喜歡的書	4	5	1 小時

最後，從這個表格中，你可以輕易的檢視出自己花了多少時間在你覺得「有樂趣又有意義的事情上」，也就是你花了多少時間在讓自己過得更快樂？

參考資料

洪蘭（譯）（2003）。**真實的快樂**。台北：遠流。

譚家瑜（譯）（2008）。**更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課**。台北：天下。