

「眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」

這一闕詞中所尋找的「那個人」或許是我們每個人心中熱情動力的來源，在茫茫人海中，我們總期待找尋到一個對的人、做一件對的事、成就一個對的夢。在我們窮極年輕的生命向外求的最後，然而往往會發現，我們容易消耗與遠離距離我們最近、最真切也最自在的快樂。

那些內心的快樂被稱為一種「優勢資源」，而這個快樂也是來自於內心的充實與圓滿。我們的快樂可以來自於很多面向，而這樣的快樂來自於對自己更深入的認識與信心。後現代心理學認為我們每個人都是獨一無二、無法取代，而我們內在擁有許多能力與特質也是，對每個人來說，都可以將之稱為寶藏。這些寶藏能夠伴隨我們度過生涯中的起伏，每一個幸福優勢資源也都等著被我們「考驗」與「實踐」。這些珍貴的寶藏就像是人生中重要的六把金鑰匙，在 Seligman(2011)中提到最常見的優勢資源有**智慧與知識、勇氣、人道與愛、公平正義、節制、超越**六大類別。以下分別為大家舉例介紹：

#### ● 智慧與知識的鑰匙

擁有這把鑰匙的人，對世界抱持著好奇，並對於新的經驗抱持的開放的胸襟去接受他，基於如此，在生活中會喜歡學習新的東西。此外，這把鑰匙也提醒我們謹慎仔細的把事情檢視清楚，例如能夠使用客觀的證據明辨是非。當你想要表現與追求你的目標時，這把鑰匙能幫助你找到與眾不同的實用創意，可以幫助你跳脫框架解決問題。在與人互動上，帶著這把鑰匙能讓你更能體察別人的感受與動機、也能幫助自我省思。

#### ● 勇氣的鑰匙

擁有這把鑰匙的人，即使面臨非常惡劣的環境，仍然可以用堅忍的意志力來面對不確定性高的未來。這些挑戰可能來自身體的危害或者是內在情緒的波瀾，例如：恐懼。在面對刻苦時，勇氣能帶我們堅持原來看起來極不可能達成的任務，此外，勇氣也讓我們成為一個更真摯的人，能夠更真誠的面對自己與他人，這樣的真誠往往帶著實在。

#### ● 人道與愛的鑰匙

擁有這把鑰匙的人，與人相處會顯得仁慈與慷慨，並且非常珍惜自己與別人的親密關係，能夠在過程中同時感受到愛與被愛。

#### ● 公平正義的鑰匙

擁有這把鑰匙的人，在團體中能夠忠誠的投入，並且對團隊有所貢獻，在團隊中，也能夠表現出良好的領導能力，在欲完成團體目標的同時也能保持與隊友良好的人際關係。在待人處事上，也會比較一視同仁，公私分明。

#### ● 節制的鑰匙

擁有這把鑰匙的人能合宜的、謙虛的表達出你的愛好和需求，懂得等待機會去滿足自己的動機，並在過程中不傷害自己與他人。在這個過程中，能夠對自己

的情緒、需求和衝動有適當的調控。在待人處事上可能也會顯現的比較謹慎，有遠見，不太容易做出讓自己後悔的事。在有所成就時，也會傾向寧可讓自己的成就說話，不會刻意尋求他人的注意。

### ● 超越的鑰匙

擁有這把鑰匙的人，能夠停下腳步來感受生活周遭的美好，對於生活充滿熱情，總能發現生活中美好的一面，並加以欣賞、感恩與讚美。對於精神上的超越與成長特別追求，對於未來保持樂觀，並喜歡把歡樂帶給別人。通常也會對於宇宙的意義有著強烈的信仰，能夠明白自己在天地間的位置。在人際相處方面，總會選擇寬恕那些對自己不好的人，並不會報仇。

你擁有以上哪些珍貴的優勢寶藏呢?或許我們一時間不是很確定自己手上緊握的鑰匙，但能夠確信的是——這些鑰匙都等待著我們去尋找、打造甚至是使用它來開啟我們生命旅途的智慧。

參考文獻: 《邁向圓滿》 (Martin E.P. Seligman 著，洪蘭譯，2011)