

這個夏天、我遇見幸福

張鈞涵/中山醫學大學/醫學系準大一

109年全國夏季學院所修課程：幸福心理學

一場突如其來的疫情，滯留我向外開拓世界的腳步，然卻意外帶領我至邁入另個「心視界」。

當時的我，猶陷溺在大學考試中表現不盡人意的沈鬱中，渾渾噩噩，找不著生活重心，始終困在對自我失望和失去信心的牢籠裡，與後悔自責相伴著不斷惡性循環。

「幸福心理學」就在這個恰恰好的時間點，驀然竄入我的視線中。

說來慚愧，當初報名這堂課的初衷，除了現實面的「拿學分」外，更為了填補假期的空虛感。如今想來，十分慶幸那時的自己因好奇而點開夏季學院的報名資訊欄，若不然，沒有這場特別又奇妙的邂逅，今年暑假大概不會如此充實又燦爛吧！

這堂課的授課方式及進行模式，與我自小以來接受的填鴨式教程有著巨大落差，最初便來了場震撼教育。

截然不同於一味坐在台下單方面接收老師給予的知識，幾乎半數以上的時間，都開放讓學生討論交流想法；也因為容納思想的碰撞，激盪出令人振奮的火花，時時刻刻都在交流學習與成長。其中，團隊合作扮演了課程單元中的關鍵重頭戲，各個小組在時間壓力和限制下，齊心協力完成某項具有挑戰性的任務。以「尋訪幸福」活動中的海報分享為例：小組成員在各自訪問路人、進行資料彙整與現象歸納後，分別針對年齡、性別、職業三個維度提出現象觀察與推論，最後以心智圖方式呈現出影響幸福感的因素，並上台進行心得分享。我想那份和夥伴們一同編織出豐碩成果的感動，是單打獨鬥獲得的成就，遠遠所無可比擬的。

另外，更有趣的是，每次分組活動的組成成員都來自於隨機組合，我因而有了更廣泛認識新朋友的機會，除了培養主動開口的勇氣外，更意外發現自己與他人隱藏在外表下的共通點，甚至衝突的意見及觀點，也在合作中找到了和諧共存的平衡，這些過往難得的經歷都在

我這段學習歷程中鮮明展開，在深度自我沉澱後，眼界也因此逐漸廣闊，懂得如何同理、接納他人與自身性格或思想上異質的元素。

再來說說我自己在「尋找幸福」這部分的收穫吧。

在課程還未開始前，我做了一份關於幸福的測驗，而當時的結果和課程尾聲的後測有著顯著的不同。初次填問卷時，我內心對於自我認識的部分是游移擺盪的，懼怕和自己的不完美坦承相對，也因匱乏的心理資本，間接導致對未來的一片茫然。常聽那些琅琅上口的心靈雞湯這麼說著：「我們正在通往幸福的路上。」然而，過去的我怎麼盼卻不見幸福，甚至時常產生懷疑，認為「幸福」兩個字只存在童話裡，無限抽象又遙遠。

幸而，在這五個星期的系列課程中，我們重複探討幸福的真諦、在富含幸福底蘊的活動探尋自身價值；同時練習將幸福理論應用於生活，並不斷與自我對話，一切皆使我充分了解到：幸福其實就存在我們內心。當代表「自我效能、樂觀、復原力、希望」的四大開關重啟，原先被沉重負面端壓著而傾斜的天秤，正慢慢找回平衡重心，那份對人生方向的迷茫，以及對自己能力的不確定感消失無蹤，取而代之的是對生活重燃的衝勁和熱情。

成果發表時某一組提到：「收集笑容的幸福觀」。這看似平凡無奇的想法卻挑起我心弦的深深震盪，如暮鼓晨鐘般使我頓悟：幸福其實也可以很簡單、很日常。或許對不同人而言，幸福有不同的定義，然而歸根究底即是每個人「當下」感受到的快樂，當我們有意識地覺察那片刻的滿足，由內而外自發性、長期對生活保持正向情緒，那便能從所謂真實的快樂（authentic happiness）昇華成生命的幸福（well-being），並臻至人生圓滿。我們時常因沒有思憶與回顧的習慣，而使許多當下感受隨時光流逝遠走，但仔細思索，那些淚水及歡笑的畫面，又會再度浮上心頭，只待我們用心去體會、去發掘生活處處藏匿的小美好，行有餘力，再將這份溫暖與感動分散播予身旁的人們，讓愛與幸福互久傳遞。

如今的我不再尋尋覓覓，而是嘗試接納自己最真實的模樣，學習欣賞自己、發現自己的美麗。過去的我總慣性放大自己的缺點、過度鑽牛角尖，而忘了給自己喘息的空間、接受自己也會犯錯；直到接收他人給予自己的回饋後，才發覺以前認為微不足道的小事，其實也值得鼓勵及肯定。一生的時光畢竟很長，縱然有失意和低谷，但一定會在生命的某個轉角遇見靈光，從下垂的曲線，再度變成昂揚而起的幸福線。

期盼未來的某天，我可以自信滿滿地說出：我為我自己驕傲。我想那時，我的雙手必定正握著屬於自己的幸福！

最後，我想感謝一路陪伴我成長的老師、助教、以及同學們。

這短短幾週的課程，在一眨眼間呼嘯而逝，每週的反思單礙於時間限制，有時無法以筆墨道盡心中的感謝與感觸；然而專屬於這個夏天、散發著甜甜香氣的回憶，會永遠珍藏在我心中，待人生遇挫折與低潮時，再度拿出來回味。



Summer College
National Taiwan University