

提筆

程筠智/國立臺灣大學/心理學系一年級

109 年全國夏季學院所修課程：幸福心理學

七月的太陽把日子曬得遍體鱗傷，童年的鞦韆不晃，林梢的蟬兒不響，我的夏天靜了，灰了，也死了。曾經熱愛寫作的我不敢再提筆，我害怕回憶湧動時化為鋒利匕首，也不願面對自己心如槁木的事實。我離開家鄉，斬斷所有過去來到臺大校園，沒有了從前，短短的、清晰的、我還能看見的未來，是完成夏季學院幸福心理學的課程。

302 教室原木色的溫度柔和的很剛好，坐擁的人群歡唱談笑微微嚇著了我，我以為第一堂課總是沉悶安靜，空氣中瀰漫著難以言喻的融洽，和我冷漠的心有些不搭。簡單的課程介紹後學員們按組別討論幸福是什麼，並像小學時一樣寫在海報上向全班分享，我們沒有任何專業知識，卻反而使大家熱烈地分享著：「我覺得能吃能睡就是幸福。」、「但我覺得我愛的人也要幸福我才會幸福。」、「有時候一杯星巴克就能很快樂。」我們歸納過後認為幸福的要件是滿足感，先達到生理滿足，再追求心靈上的富裕。後來教授告訴我們，心理學家定義的幸福是快樂加上意義，但如何能快樂？什麼事才有意義？這是心理學家無法為任何人註解的事情，我悠然神往，竟也不禁問著自己：於我而言，快樂和意義為何呢？

人似乎越長大越發現快樂不是一件容易的事，為此教授帶領我們觀賞《Hector and the Search for Happiness》，電影中的心理學家 Hector 遠征世界訪問陌生人，歷經狂喜、詐騙、恐懼……最終得到 15 個尋找快樂的方法，但猛一回頭才發現讓自己最快樂、人生也最有意義的就是與女友共度一生。看完電影後我們效仿 Hector，在校園四周展開普查，拿著學習單一個個訪問路人：「你覺得幸福是什麼？」他們總微微一愣，然後緩緩回答出異常平凡的答案，溫飽、健康、尚在人世……我和這些受訪者們一樣驚訝，對多數人而言幸福不是出國留學、衝高業績、家財萬貫，而是我們已經擁有的生命和生理滿足，但為什麼大部分人還是不幸福？甚至汲汲於名利以為能更加快樂？因為人們並沒有靜下心來提醒自己幸福是什麼，才會太認真地追求那些其實不會讓自己更幸福的事物。街訪結束，也聽完每組上台分享的統計報告後心頭仍沉甸甸的，在我提筆寫下受訪者的答案時，似乎也快找到屬於我的幸福是什麼了，但總還是說不上來。

好在每週課後教授都要求我們寫反思單和感恩日記，在反思並書寫的過程裡，我終於找到了自己的答案。那些從筆尖傾洩而出的藍色字跡，總真誠地訴說著對課程、對同學、對助教和教授的想法，我在不知不覺中，原來已一步步敞開胸懷挖掘內心，先前的害怕已化為小小一塊、不足為懼的阻礙。在這樣安穩心理狀態下我得以發現：我的幸福是和愛人們平凡地在一起。還記得心理學家說幸福是快樂加上意義，於我而言有愛人們陪伴就是有意義的生命，平凡的在一起就是快樂，沒有大風大浪的紛爭，或是身心疾病侵擾，不一定要時空上在一起，但心可以相互依偎，如果遇到外界逆境也沒有關係，至少可以幸福地一起面對。我淺淺的笑了，只是淺淺的，我雖然尋得幸福是什麼，但被我封存的記憶似乎還在暗處譏笑著說：「妳無法和愛人們平凡在一起的，我就是證據。」

正當我灰心喪志之際，課程進入練習體會幸福的階段，也就是利用正念提醒自己此刻很幸福。正念是覺察當下的每一個情緒，因為清楚的抓住自己所有念頭，所以即便思想湧動，心卻是寧靜踏實的，也能夠意識到當下的幸福感。然而這樣的正念練習卻隱隱扯動我心中的痛，「正是抓住了每一道思緒，才發現所有念頭都令我痛徹心扉呀！」悲苦的聲音衝擊著我，該提出來嗎？該問問教授怎麼看嗎？或許是出於對教授的信任，或許是出於對課程氣氛的喜歡，我終於怯怯地舉手：「教授，如果秉持著抓住每個情緒的精神，但對方只是將所有憤怒傾倒在自己身上，我仍要覺察每字每句刺穿我心防的痛嗎？這樣的覺察會幸福嗎？」這是我心底的重軛，當我回到家鄉見到父親，他沒有溫暖的歡迎問候，而是惡毒的言詞一一盤點媽媽弟弟的冷血無情，我不服他這樣批判媽媽，也心疼他心中充滿恨意，這些言辭使得我遍體鱗傷，教授卻溫和地回答：「孩子呀！還記得剛剛教過的正念溝通嗎？除了安靜聆聽，不要打斷對方之外，還要給支持，站在他的立場、帶著好奇心理解他。妳可以選擇覺察自己正在了解爸爸，別把焦點放在尖銳的言語上。」我霎時頓悟，我確實沒有帶著好奇心，也沒有支持父親，只當自己是被他掐在手裡的出氣筒，然而我竟有選擇的餘地，能將自己化為溫柔而堅定的燈火，在他暗濤洶湧的憎恨中用光亮驅趕邪惡，我豁然開朗，其實我也能追求到我的幸福，原來我能將相處模式變得正向，原來幸福可以是一種選擇，我開懷地笑了，從未想過一門正式的課能擺脫空泛的口號，確切地在人生議題上引領我，讓我比任何時候都更清楚如何邁向幸福。

八月的清風把日子吹得平凡無恙，在幸福心理學中我一次次提筆，寫下所有追尋幸福、療癒傷痛的過程，這堂課帶給我的不是精進學術專業，也不是省思國際議題，而是其他課程都學不到的生命成長。我的夏天溫了，暖了，也亮了，我曾經因受傷而封閉內心，但幸福心

理學慢慢將我融化，如今我再次打開自我，拾起扔擲已久的筆，記錄下這溫潤且意義非凡的一季。



Summer College
National Taiwan University