

烏托邦的「幸福感」

諮輔中心實習諮商心理師 洪吟嘉

「烏托邦」一詞常用來比喻較難實現的理想或美好社會，表示某些好事需要慢慢經驗感受後才能發生。這也意味著「幸福感」是需要時間找尋，才有辦法實現的。驀然回首，以前的生活有開心也有難過，而這之間的滋味，總會特地留下美好的紀念品來讓自己緬懷過往，有相片、有互動回憶、有物件，從裡面總是會讓人感受到當時的自己，有著什麼感受，有著什麼滋味，並且記得在那個生命階段，獲得一個名為「幸福感」的感覺。想要開始在大學生活尋新的重心、新目標嗎？你可以先從找尋生活周遭的幸福感開始，準備啟程找尋幸福之旅！

發覺生活裡的幸福感

幸福是每個人主觀經驗與正向感受，而非外在客觀的評價標準。進一步細分，幸福感是從情緒與認知兩方面，對生活評價所得到的結果。而腦神經科學家從生理機制解釋幸福感，認為人類大腦會分泌掌握喜悅、樂趣與陶醉的腦內啡，當生活中有某一事件發生時，便會透過幸福記憶網路來提取資料，以誘發幸福感的發生。



你可以過以下幾個生活面向找到幸福感：

- (一)**社會支持**：每個人與週遭環境中的人、事、物互動的過程中，獲得各種形式的支持，進而能抵抗壓力、滿足需求及增進心理上的幸福感。剛進大學時，你可能會想家或是想念家人，但可以透過與同學或是室友的相處，來得到同儕互動支持。
- (二)**比較而來**：用以衡量幸福感的個人慾望包括有與他人比較、自己過去經驗、與個人設定理想的比較。例如，當你的好朋友買了一雙名牌球鞋，你的心裡或許就會有點酸溜溜了，會覺得自己的生活應該更進步，你因此覺得自己並不是很幸福；儘管別人擁有什麼與你無關，你應該看見自己擁有什麼來衡量幸福。
- (三)**偶發生活事件**：每個人大部分時間都受到人格因素影響，因此幸福感多半可以保持在一種穩定平衡的狀態，但在發生一些特別不同於過去事件的經驗時，才會影響到原本的平衡狀態，因而改變個人幸

福感。想想看，在生日的當天收到久違不見老朋友的真誠與溫馨的祝福，雖然是一句簡單的祝福，心中會感到窩心而得到幸福感覺。

打造我的幸福感方程式

正向心理學家塞利格曼發現了一個幸福快樂方程式：

$$H = S + C + V$$

「H」—自己能持久的快樂模式：短暫的快樂可由美食、喜劇、旅遊等喜愛的興趣來達到。其實幸福很簡單，就在你我周遭，只要你慢下腳步，親身體會與經歷，回過頭來深深感動與感觸，那就會是種幸福。

「S」—快樂原點：是個人一生下來就是如此的限度，主要是因為遺傳而得，天生就有一個快樂的恆定點，就像溫度計一樣。如果發生快樂的事時，即使我們情緒上揚，它也會盡忠職守把我們的快樂拉回平常的設定。同樣的，如果有不幸的事故發生，這個溫度計也會把你從低潮拉出，回到原先設定的地方。

「C」—生活條件：像是影響人快樂水平的事件或情況。例如：今天從口袋掉下 100 元，生活富裕的人可能不以為意，會覺得 100 元沒什麼，但對節儉或是生活過得辛苦的人，可能是某種痛苦，但若此時轉念認為這 100 元或許能救助撿到的人擁有幸福，或許主觀上就不會那麼痛苦了。

「V」—你能掌握的因素：對過去滿意與否、是否能夠感恩及寬恕、對當下是否滿足、對未來是否樂觀等。因為一個沮喪的人，滿腦子都是過去不愉快的回憶，對未來的絕望，或是對自己能力的懷疑。可以學習去反駁這些悲觀的解釋，或改變對這些事件的解釋，可使人脫離沮喪；以及，嘗試用感恩及寬恕來放大好處。



歲末年初，利用打造幸福方程式中的 V 有個法寶——「感恩」，來做為總結吧！在忙碌的生活中，可以在每天留一點時間給自己，回想一整天發生的事情，不論事件大小，寫下至少五件值得感謝的事情。剛開始覺得很彆扭是正常的，但至少可以堅持兩週，如果覺得有幫助，延長一個月或更久。進而可以幫助自己增加欣賞自己與身邊事物能力，及回顧以往及現在發生的美好事情。

參考資料

陳皎眉&李睿杰（2013）。永遠幸福美滿-由正向心理學看幸福感。T&D 飛訊，160，1-23。

陳志賢（2015）。幸福心理學科學發展。取自

ejournal.stpi.narl.org.tw/NSC_INDEX/Journal/EJ0001/10405/10405-03.pdf。

圖片參考

<http://mindsight.pk/easy-simple-happiness-hacks/>

https://www.freepik.com/free-vector/happy-new-year-greeting-card-2018_1255868.htm