

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

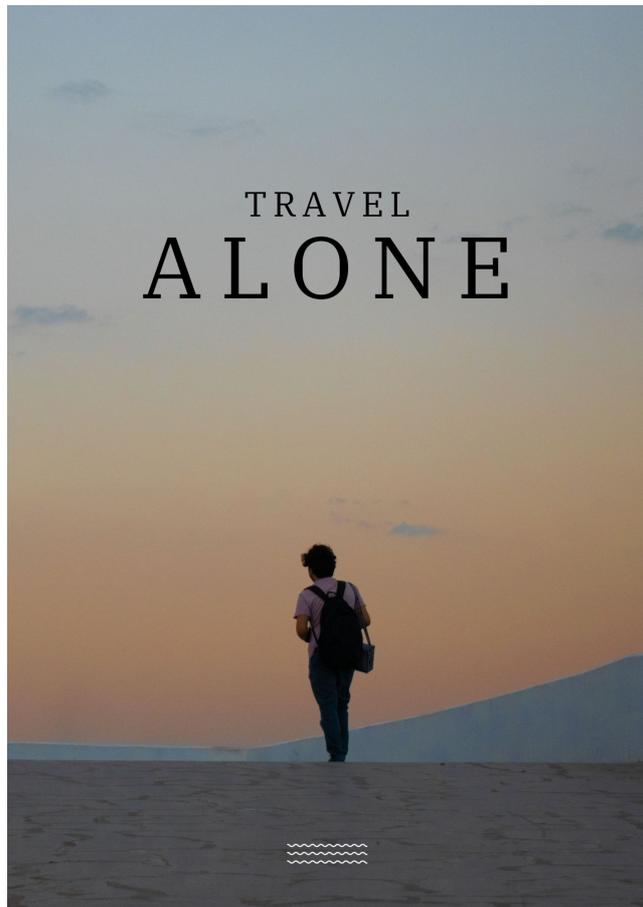
專欄

</>
XML

{...}
JSON

發布日期：113-01-09

從獨旅中學習認真生活，試著看見自己



本文作者為健康心理中心資源教室 葉子
寧輔導老師

"To live is the rarest thing in the world. Most people exist. That is all."--
- Oscar Wilde, 1981

給親愛的你，
學期來到尾聲，回望這一年，沉澱之後，是否有些

想對自己說的話，或對來年的想望呢？順應著即將來到的冬日長假，想陪著你嘗試著規劃一段只有你和自己的旅行，希能透過這趟旅程，讓你學習自在的獨處，在其中能夠看見且認識更多面向的自己。

「旅行的美妙，不在於名勝古蹟，而是「能有一段漂泊的時間」，無所事事的發呆，或是在小巷子裡迷路，看見當地居民為什麼事而快樂，你會確定自己想要追求什麼樣的人生。」--- 大前研一《旅行與人生的奧義》

獨自旅行(solo independent travel)是什麼？

簡稱為獨旅，指單獨從事旅行，包括個人自主規劃行程，安排交通住宿等，從英文釋義延伸而來，強調是不依靠他人的旅行，是自主的，單獨的旅遊狀態。獨自

旅行的行動自主彈性自由度大，可以隨時依照自己的想法改變行程與路線，不受拘束；也可以是一趟沉澱省思的過程，在旅程中有許多面對自我的時間和空間，因此有了機會思考平時因忙碌而擱置在旁的議題，也能在移動的路徑之中練習和自己對話，發現之前可能從未看見的自己。

許多研究也討論到旅行與生命中的快樂與幸福感之間的關聯性，以及旅行與探索自我認同、尋找生命意義之連結。正向的旅行體驗能夠讓旅者產生正向情緒，並提升主觀幸福感（subjective wellbeing），這是一種個人對於生命中經驗的正面認知判斷及情緒反應（Diener, 1984）。例如自我成長、生命深層意義的追尋等。

「地球不能夠離開繞行太陽的軌道，但我們能。我們能透過旅行找到有別於日常生活裡的感動。」（吳淡如，2019）

旅行不只有物理距離及地點上的移動，更多的是心境上的轉變與發現。當嘗試踏出本來熟悉的工作/學習場域後，走向異地時，必須開始接受不同的事物，在多元文化交流中有所刺激與學習。在旅途中與他者相遇互動，走進彼此的生命之中，透過不同生長脈絡背景的對話與交換故事，對於自我認識有很大的幫助。Gergen（1985）認為自我是個體在生活軌跡中被理解的脈絡，並在生命過程中建構出自我的定義。自我並非靜止的狀態，而是具有可動性的，並在真實的生活經驗、事件的發生、生命之間的互動等，在時間的推進間不斷地更改堆疊，形成了個體對自我的描述。且自我認同的形塑除了經由經驗而習得，也可透過新的體驗來取代或覆蓋原有的概念。可藉由活化個人的生命經驗、拓展生活的廣度等方式重塑自我（Marcia, 2002）。也因此旅途中所經驗的一切，其根本都須回歸到旅者本身的感受與反思，消化沉澱之後，才更能體驗隱含在旅程之中的意義感，並且建構形塑對自我的認同。

以下有幾項給獨旅者的指南提供給你參考

- 雖然崇尚自由但安全還是第一守則，記得報平安
- 事先規劃好行程，但也保持接受意外驚喜的彈性
- 不必符合社會大眾期待的旅遊方式，你能發展出自己的特色
- 培養開闊的眼界與心胸，勇於嘗試旅程中的一切

最後一項，也是我覺得最為重要的「慢活，認真感受生命中的所見。」回應到文中最初引用的那句話，鼓勵你能從日常生活當中開始培養慢活的精神，在快速且繁忙的日常中，試著讓自己慢下來，感受生活周遭的一切。

準備好跟自己去旅行了嗎？

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

從美國免費撥打：+1-833-220-6426

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



[隱私權及安全政策](#)