

## 心靈充電站

## 人生雖難，幸有法寶！



人生很難，因為我們都須面對諸多的人事物挑戰

人生很難，因為我們都須面對諸多的人事物挑戰。例如學生翹課，卻想要科科A+，又想要社團/家庭/工作/人際互動（同儕/友情/愛情）等事事如意。老師和職員想要升等或晉薪/加給，卻又面臨家庭/工作/子女生育教養的時間競賽。我們的日常生活中充滿著各類的心理衝突：我們想要的多重目標以及我們想逃避的眾多衝突，讓我們在一天24小時內，應接不暇，疲於奔命。於是，我們漸漸地習慣戴著「面具」穿梭於人際互動中，委屈求全地僅求每日皆能平安地縮回被窩，完成一天的「任務」。

社會領域的心理學家就稱「一個人非常獨特且穩定的一套心理與行為特徵」為這個人的性格（Personality），因為性格在拉丁文為personae，正是指希臘歌劇舞台演員所戴的面具。若我們日常生活常戴的面具，與我們內心深處的自我概念並不一致時，依據人本論Rogers的觀點，我們就是不健康的人，那麼我們的人生也就真得有點難了！

我這一學期的核心課程：「健康心理與壓力因應」，有14組的團體報告。分析學生自訂的報告主題內容，35.7%與精神異常有關（思覺失調症、焦慮症、災難心理PTSD、煙癮）、28.6%與壓力和因應有關（高中至大學的壓力改變、青壯年壓力、大學生壓力、工作壓力等）、14.3%與睡眠有關（睡眠與健康、報復性熬夜）、21.4%其他（幽默與健康、動物輔助療法、大學生網購心理）。從學生自選的議題來判斷，身心健康的促進、心理疾病的認識、治療與預防和壓力因應，已屬現代人常備或需求的知識能力。如何能成功地對抗繁雜的庶務要求，進而走上心理安適的幸福人生，儼然是智慧者的成就素養始得以展現。



投入在喜樂的人際關係和社會聯結，我們自然就能活在幸福

### （1）善用自我選擇權

人的一生實為自己選擇的結果。有人可以滿口謊言只為獲取利益，或自我卸責。但是路遙知馬力，終有一天會露出馬腳；有人則真心誠實地面對自己和其他人，勇於承擔自己所需面對的困境及能力的不足，終有機會自我提升。這也可視為「不怕慢，只怕站」的簡單道理。

你要選擇作為哪一種人？虛假或真誠？依據Rogers的觀點，自我概念和真實經驗一致的人就是健康的人。當我們生病了，有病識感，接受治療；當我們健康時，享受生命的淬鍊，迎接精彩。善用自我選擇權，讓自己的生活過得最好、最踏實、最真實且一致。

### （2）正向的情緒管理

雖說人類的情緒複雜，卻僅有兩個是正向的基本情緒——享受/喜樂（Enjoyment-Joy）和感興趣/興奮（Interest-Excitement）。依據Tomkins的觀點，享受/喜樂是與人類的社會聯結（Social Bonds）有關；感興趣/興奮則與個體的智能發展有關。每天我們僅需經營自己的情緒生活——投入在喜樂的人際關係和社會聯結，以及浸淫在感興趣的知識學習上，我們自然就能活在幸福，獲得第三個驚喜（Surprise）的正向情緒（原來我這麼棒！）。

但當我們有負向的情緒（如生氣、害怕、苦惱等），也懂得不壓抑，能獲得適當地紓壓管道，或是接受心理諮商與協助，都能讓自己的情緒經營達到最佳的狀態。負向的情緒正是引導我們朝向我們渴望、想要的情緒生活，讓我們有機會處理掉我們不喜歡、不想要的狀態，藉此也能讓我們變成更好的人。

### （3）發掘生命的意義與價值

在繁忙的歲月中，不忘有時放慢腳步，體察聆聽你心中的聲音，覺察你的生活步調和內容，甚至學習禱告或讀經書，頓悟生命的意義和價值，人生自然不迷惘。

〈文 / 程千芳 人社中心教授兼心理諮商中心主任；圖 / 秘書室〉



在繁忙的歲月中，不忘放慢腳步，體察聆聽心中的聲音，人生自然不迷惘