

第一篇

正向心理學與大學生的幸福感

宋
鴻
燕

前言

本單元內容將介紹正向心理學與大學生的幸福感，第一部分介紹正向心理學討論的概念，包括心流、正向情緒、快樂與幸福感，第二部分自正向心理學的觀點闡述大學生的學習與幸福感，最後一部分提供自我練習與課堂活動，讓大學生在學習過程中更健康快樂進而擁有幸福感。

壹、正向心理學 (Positive Psychology)

正向心理學自 2000 年由 Seligman 與 Csikszentmihalyi 提出以來，受到各界的關注，他們採用的是一個正向的觀點，進行科學與實務探究，這種做法有別於以往的心理治療模式，也就是以負向的病理觀點進行矯治 (Baumgardner, & Crothers, 2009)。

一、正向心理學的理念

心理學家 Seligman 以正向心理學的觀點探討快樂 (洪

蘭，2003），他強調正向心理學並非主張凡事只看事情的光明面，迴避生命中的痛苦、失敗與挫折，而是在遭遇挫折、身陷困境中，能夠盡快地因應當時的處境，並積極地回復到遭受挫敗之前的狀態。經歷人生的低潮不僅能夠讓我們適應環境中的阻礙，若能夠在最短的時間內返回正常運作的狀態，我們的生命甚至於較以往更為強韌，這就是一種生命韌力的表現（Fredrickson, 2001）。

二、代表人物

正向心理學主要的代表人物是 Seligman 與 Csikszentmihalyi（吳煒聲，2016），以正向觀點理解人類正向情緒的角色與作用，因應現代人健康心理所需的正向情緒與優勢美德。其他代表人物尚包括 Gable 與 Haidt（2005），他們認為正向心理學引領研究者發掘一些特定現象與議題，提供兼具複雜且多元化的理論與實證架構。

三、主要概念

(一) 心流 (The Flow)

從事個人熱衷的學習、工作、活動時體驗到所謂的心流 (Csikszentmihalyi, 1997)。心流的概念在我們的經驗中其實是一種忘我的境界，也就是樂於所學，只有在專注且投入個人心力的情況之後，我們才會感到快樂。

(二) 正向情緒

正向情緒扮演多元的角色，心理學者 Fredrickson

(2001) 在實驗中嘗試驗證正向情緒的 the undoing 假設，她曾經做了一個有趣且具有指標性意義的研究，受試者在時間緊迫的情況之下準備上台演說，內心承受莫大的壓力之際，卻突然獲知演講取消，之後，受試者被隨機分派到觀賞娛樂片、喜劇、無特定情緒或是悲情片任何一個實驗情境中，觀賞一段內容涉及正向或負向情緒的影片，四種類型的短片試圖引發正向情緒、中性、與悲傷的情緒。看完後再測量受試者的生理反應，比較他們恢復至原本血壓水準的時間。研究結果呈現在前兩個情況中的受試者較快恢復至實驗前的血壓，也就是說，觀賞引發正向情緒的影

片讓受試者的生理反應較快恢復到最初的測量基準。

1. 正向情緒的影響

除了肯定正向情緒的價值之外，Fredrickson (2003) 亦提出正向思考與愉快的感覺讓人活得更久、更好的說法，她以文化層次中發展的情緒分類名詞為例，負向情緒字眼比正向情緒字眼較多，且負向情緒與威脅生命的情境聯結較緊密，也就是說，負向情緒提醒我們在面臨危險來臨時盡快做出反應，以解決當前危機且避免受到傷害，這樣的說法令人不禁反問：如果正向情緒未能提升我們的生活品質，正向情緒對於我們的先人以及我們是否具有適應的價值？Fredrickson (2003) 進而提出「擴展與建立理論」(the Broaden-and-Build Theory)，假設當我們在經驗正向情緒之後，所做出的反應將會讓他們選擇整體式的組合，而非固守單一的想法而缺乏認知彈性，這意味著正向情緒會擴充我們的想法。

2. 正向情緒與創造力

正向情緒激發豐沛的創造力與創新的想法，研究發現

正、負向情緒分別影響不同形式的創造力（蔡秉勳、林緯倫、林烘煜，2013），中度的正向情緒最有利於解決頓悟問題。正向情緒所影響的層面不僅激發更多正向的想法，也促進創新的表現。

3. 正向情緒與生活滿意度

正向情緒和健康有關，Suldo 與 Huebner（2004）兩位研究者使用自陳式身心評量表測量青少年的生活滿意度，他們發現擁有正向生活滿意度的青少年，日後較不會發展出外顯的心理病理行為，生活滿意度被視為是預測年輕族群心理病理行為的正向能量。

（三）快樂

Csikszentmihaly（1997）認為快樂是一種綜合、整體性的感受，哈佛大學教授 Tal Ben-Shahar（譚家瑜，2008）在他所開設的一門正向心理學課程中發現，即便優秀如哈佛大學的學生，也有很多人不快樂。在個人生活品質的追求上，需要不斷地從經驗中去尋找真正具有價值的快樂生活，人生的目標不僅要快樂，而是要每一天比前一天更快

樂。除了自理論探討快樂之外，更需要實際的行動，才能達到這個目標。

Csikszentmihalyi (1997) 曾經訪談許多從事音樂、運動、文藝創作等領域的傑出人士，探查他們在專注於個人熱衷的活動、工作，全神貫注、積極投入時所出現的忘我，也就是心流，將促成一股豐沛的創造力與創新的想法，對平常例行的事物產生新的思維與新的做法，這就是快樂的來源。

Csikszentmihalyi (1997) 所說的快樂是一種歷經突破、取代平凡的一種情緒動機，也是促成創作的正向推力，在日常生活中經歷忘我的時候越多，我們也越容易會感到快樂。Tal Ben-Shahar (譚家瑜，2008) 所定義的快樂包括樂趣和意義，前者是現在的好處，而後者是為將來的好處預備，也就是說，快樂是我們目前所感到正向的情緒以及隨著使命感所帶來關於未來的好處。Seligman、Parks 與 Steen (2004) 認為快樂的主要成份分別為愉悅 (pleasure or positive emotion)、投入 (engagement) 與意義 (meaning)。

1. 樂趣與意義

Tal Ben-Shahar (2007) 認為快樂包括樂趣（現在的好處）和意義（為將來的好處預備）。樂趣是我們目前所感到正向的情緒，隨著使命感所帶來關於未來的好處。快樂或是不快樂是預測生活滿意度的指標，同時生活滿意度也是構成主觀幸福感的關鍵測試項目（Headey, 2008）。

2. 培養快樂的特質：

Lyubomirsky (2001) 比較快樂與不快樂群體在表現認知與動機過程中的差異，自評快樂者在社會比較、減少失調、自省、自我評估、以及他人知覺等測量項目的表現，與不快樂者皆有所不同。Myers 與 Diener (1997) 認為快樂的人具有四種特質：他們喜歡自己、同時擁有高度的自尊、表現樂觀與正向思考、並且感受到個人能夠掌握生活環境，快樂的人通常屬於擁有外向人格的一群。

（四）幸福感（Well-Being）

西方學者認為快樂與主觀的幸福感（subjective well-being）在操作定義上是相同的概念，但是在測量內容

方面不盡相同，所獲得的研究結果也具有文化界定的內涵（Christopher, 1999），跨文化的比較也是正向心理學所需要補強的（Dieser, 2005）。華人世界關注快樂聚焦於研究東方人主觀的幸福感是否有別於西方人（Lu, Gilmour, Kao, Weng, Hu, Chern, Huang, & Shih, 2001），陸洛（1998; 2006）以文化心理學的觀點進行研究並編製量表測量南台灣居民的幸福感，在影響國人幸福感的變項中，神經質人格、內、外控人格與社會支持具有直接的影響力，而性別、教育與外向人格則具有間接的影響力，整體而言，這些變項在解釋華人幸福感皆具有相當程度的影響。

陸洛（2006）在另外一項研究中，比較中美兩國大學生在幸福感的定義與追求方式的異同，國內大學生論及幸福感時所提的個人內在、人際之間、個人與環境之間的和諧，未見於美國大學生的書寫內容；國內大學生強調精神的充實，而美國大學生較多偏重於物質、成就；而幸與不幸經常是同時並存於國內大學生的思維之中，卻僅在個人遭遇到不幸時才特別會引起美國大學生的注意。

貳、大學生的學習與幸福感

Brecher (2006) 在評論「真實的快樂」這本正向心理學的經典時認為，為人師者運用有效的策略是鼓勵學生確認自己的專長與優勢能力，特別是當學生面對學業與生涯決定之際，掌握個人的強項做最好的選擇，展現最佳的程度與滿意自己的工作，讓學生積極投入自己目前的學習，對未來可能選擇的優勢領域具有彈性並且懷抱高度的熱情。

大學生活的意義在於了解自己、從事有意義的活動、經歷正向情緒、進而獲得學習滿足感。國內高等教育研究者曾經利用高等教育資料庫分析大學生對教育的期待、校園經驗以及學習成果與學校滿意度之關係（劉若蘭，2008），大學生表現高滿意度與期待在參與校園活動和學習成果之間存在正相關，也就是說，若學生投入校園經驗愈多，給予個人與學校滿意度的評價愈高，正向情緒如自信心或是成功經驗的機會也隨之提高。因此，鼓勵大學生

在就學期間多從事校園活動，應有助於增進正向情緒的累積，即使遇到挫敗也能造就韌力的養成，而韌力同時也是預測正向情緒的重要指標（Fredrickson, 2001）。

一、心流與學習

當我們以正向心理學的觀點看大學生在學習過程中的投入程度時，如果大學生能夠樂在其中，聚精會神甚至廢寢忘食，進而體驗心流，並於內心懷抱一股熱情並投注於所學，就會獲得正向心理學所謂的「真實的快樂」。所以大學生不只是將學習或是工作當作例行要完成的事項，更要認真投入學習，才能產生完成的喜悅感，同時對自己的表現感到滿足，潛能會在適當的時機被激發出來。

二、大學生如何體驗正向情緒？

大學生活可貴之處在於了解自己以及從事有意義的活動，在成長經驗中，正向情緒所帶來的滿足感是值得重視的。鼓勵大學生在就學期間多從事校園活動，應有助於增

進正向情緒的累積，曾文志（2007）運用虛構生涯狀況讓大學生評估他人工作的滿意度，包括渴望度與至善性，前者顯示嚮往的程度，而後者則是給予他人評價。大學生對美好生活的常識概念中，渴望追求既快樂又具有意義的生活，嚮往高收入的生活條件，然而，研究也指出大學生需要增加快樂的經驗與生活意義。

江文慈（2004）以質性研究方法分析大學生的情緒調整歷程，自訪談內容中獲悉大學生透過調整認知想法、從事休閒娛樂、朋友人際間的互動、宗教信仰的力量、積極解決問題為快樂的調整方式。大學生的快樂源自於獲得成就與他人的肯定、個人的學習與生活目標進展順利、人際之間的和諧，以及感到自我存在的價值。她的研究同時也發現大學生維持快樂的情緒，可藉由從事自己喜愛的活動、調整對事情的認知與看法、和好友往來、營造愉快的情境與心境。

大學生獲得快樂的來源與調整方式包括意義的認知與實際的做法，Berman 與 Davis-Berman（2005）認為戶

外教育是一個可能讓我們感到對生活滿意的情境；謝偉雄（2007）主張參與運動與正向情緒有關；Gourley（2001）；North 與 Hargreaves（2000）認為音樂是一個有效體驗正向情緒的活動，Ilie 與 Rehana（2013）發現大學生接觸音樂的方式之一是聽音樂，聽音樂降低焦慮感，針對非音樂科系的大學生所做的研究發現，在手機上聽 10 分鐘簡單熟悉音樂，有助於大學生減低焦慮感，音樂讓聆聽者的焦慮心情平復，音樂不僅讓生理狀態復原，同時也顯著降低心理倦怠感。

聽音樂在日常生活中幫助大學生減輕壓力（Linnemann, Ditzen, Strahler, Doerr, & Nater, 2015），在實驗中，健康的大學生分別在平常和考試期間聽五天音樂，主觀的壓力感受降低，唾液中的壓力荷爾蒙也降低，特別是基於放鬆的理由而聽音樂，如果聽的是有力道的音樂則促進 alpha-amylase（alpha 澱粉酶）活動，聽輕鬆的音樂則減少 alpha-amylase 活動。音樂影響心跳與呼吸，聽到激動高昂的音樂，心跳與呼吸加速，不悅耳的音樂減緩心跳，

減低心臟病患者的焦慮、血壓、疼痛以及憂鬱 (Koelsch, & Jäncke, 2015)。在大學校園中，不論是個人層面或是社會層面，音樂都能夠讓大學生自生活中獲得正向情緒。

三、正向情緒與學習

在一門大學課程中，參與者在學習期間自評情緒程度、填寫「大學生學習與讀書策略量表」(含 11 個分量表)、規劃個人學習目標，並於學期末繳交個人學習報告。以參與者自評情緒程度作為自變項，以低、中、高區分為三個程度，進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，檢驗期中目標達成率、「大學生學習與讀書策略量表」各分量表以及整體學習表現。在態度分量表以及整體學習表現達到顯著差異，情緒低分組在態度分量表的得分最高，中等組的整體學習表現最佳，而高度情緒組在態度與整體表現都低於其他兩組，大學生的情緒若處於一個中等程度，則學習表現較為理想 (宋鴻燕、黃奕琳，2011)。

大學生在學習期間的情緒影響他們的學習態度，有趣

的是情緒低度組的大學生表現出的學習態度較高，而高度情緒組表現最低的學習態度，情緒低度組比其他組別勤勉、主動的參與，學習目標清楚。宋鴻燕與黃奕琳（2011）發現學習表現以情緒中度組最佳，大學生的情緒落在一個中間的程度，在態度與學習表現皆較為理想。依據正向心理學的看法，大學生若是在學習過程中感受到正向情緒，將影響他們的學習態度與表現。

四、大學生快樂嗎？

大學生的學習與他們的未來習習相關，了解本身的興趣與能力，即使對特定的事物具有高度的興趣，若本身的能力有限也無法積極投入。不少學子自小即遵循家長、學校與社會的主流價值觀引導，並未依照個人真正的興趣與才能投入學習。當前大學教育中最迫切的議題，不僅應鼓勵大學生探索自我，更需要積極投入校園生活，提高學習滿意度。不禁令人想到國內的大學生平日會從什麼活動中感到快樂呢？他們會因為身負什麼使命、獲得未來的好處

而感到快樂呢？

Carruthers 與 Hood (2005) 主張休閒在正向心理學中扮演一個重要的角色，同時也幫助個人達成最理想的發展，休閒也是一個促進個人經驗正向情緒以及社交健康的情境，散發青春活力且擁有良好的社會關係。國內研究者施建彬 (2006) 也認同這個看法，在他的研究中，幸福感與參與休閒活動的頻率與滿意度均顯著相關，若控制人格變項，休閒活動的參與頻率與滿意度皆無法預測大學生的幸福感，也就是說，除了人格變項之外，還有其他因素可能構成預測大學生快樂的指標。

五、大學生學習與幸福感

曾文志 (2007) 認為大學生的幸福感強度可再提昇，大學生能夠在學期間自學習中獲得樂趣，正向心理學家倡導致力於有意義的活動。熱情面對學習或是工作等例行事務，真正的投入、完成時，內心充滿喜悅感。滿意自己的表現，潛能在適當的時機被激發出來即是快樂的來源，獲

得成就與他人的肯定，個人的學習與生活目標進展順利，人際之間的和諧以及感到自我存在的價值。在鄭博真與王怡又（2012）的研究中，擔任志工的大學生具有中等程度學習投入、中高程度的主觀幸福感以及中高程度的心理幸福感，影響是否投入學習的主要背景變項是參與社團與志工服務，同學互動顯著地預測主觀幸福感與心理幸福感。

結語

大學生需要及早發掘個人所長，了解個人的能力與發展的優勢，體驗學習的樂趣、累積成功經驗，因此，正向情緒應有助於生涯認知與選擇彈性。國內大學生的幸福感強度有待提昇，但是也有許多大學生能夠在學期間自學習中獲得樂趣，正向心理學家倡導致力於有意義的學習與休閒活動，鼓勵大學生為將來的生涯賦予意義。

課堂檢測：

測量生活滿意度

測量幸福感

課後活動：

如何讓你更快樂？

音樂與正向情緒

註：心理學相關資訊請參考網站 www.ppc.sas.upenn.edu

參考文獻

- 江文慈 (2004)。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。 *教育心理學報*，35，249-268。
- 吳煒聲 (2016)。 *正向心理學——人類優勢的科學與實務探索*。台北：雙葉。譯自 Lopez, S. L., Pedrotti, J. T., Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.
- 宋鴻燕、黃奕琳 (2011)。 *大學生的正向情緒與學習表現*。台灣心理學第五十屆年會，台中：亞洲大學。
- 施建彬 (2006)。大學生休閒活動參與度幸福感的影響——以大葉大學為例。 *研究與動態*，13，131-144。
- 洪蘭 (2003)。 *真實的快樂*。台北：遠流。譯自 Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探

討。國家科學委員會研究彙刊:人文及社會科學, 8 卷, 115-137。

陸洛 (2006)。華人的幸福觀與幸福感。華人本土心理學研究的進展學術研討會, 台北: 中研院。

曾文志 (2007)。大學生對美好生活的常識與主觀幸福感之研究。教育心理學報, 38, 417-441。

劉若蘭 (2008)。大學生教育的期待、校園經驗、學習成果與學校滿意度之關係。台灣高等教育研究電子報, 20, 13-27。

蔡秉勳、林緯倫、林烘煜 (2013)。心情對了, 創意就來了——情緒對發散性思考與頓悟問題解決的不同影響。教育心理學報, 45 (1), 19-38。

鄭博真、王怡文 (2012)。大學生學習投入與幸福感之相關研究。屏東教育大學學報, 38, 127-164。

謝偉雄 (2007)。大學生正向心理、運動參與動機、運動自我效能與運動行為之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 譚家瑜 (2008)。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北：天下。譯自 Ben-Shahar, T. *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment* by Tal Ben-Shahar.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education.
- Berman, D. S., & Davis-Berman, J.(2005).Positive psychology and outdoor education. *The Journal of Experiential Education, 28*, 17-24.
- Brecher, D. (2006). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Roeper Review, 28*, 254.
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2005). Research update: The power of positive psychology. *Parks & Recreation, 40*, 30-36.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development, 77*, 141-152.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). Happiness and creativity. *The Futurist*, 31, S8-12.
- Dieser, R. B. (2005). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Therapeutic Recreation Journal*, 39, 241-247.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Gourley, C. (2001). How does music change your mood? *Writing*, 23, 9.
- Headey, B. (2008). The set-point theory of well-being:

- Negative results and consequent revisions. *Social Indicators Research, Dordrecht*, 85, 389-403.
- Ilie, G., & Rehana, R. (2013). Effects of individual music playing and music listening on acute-stress recovery. *Canadian Journal of Music Therapy*, 19 (1), 23-46.
- Koelsch, S. & Jäncke, L. (2015). Music and the heart. *European Heart Journal*, 36, 3043-3048.
- Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J. M., & Nater, U. M. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82-90.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences*, 30, 1161-1174.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.

- Myers, D. G., & Diener, E. (1997). The science of happiness. *The Futurist, 31*, S1-7.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). Musical preferences during and after relaxation and exercise. *The American Journal of Psychology, 113*, 43-67.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 54*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. D., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society, Philosophical Transactions: Biological Sciences, 359*, 1379-1381.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly, 19*, 93-105.