

# 社會心理學 第十四章

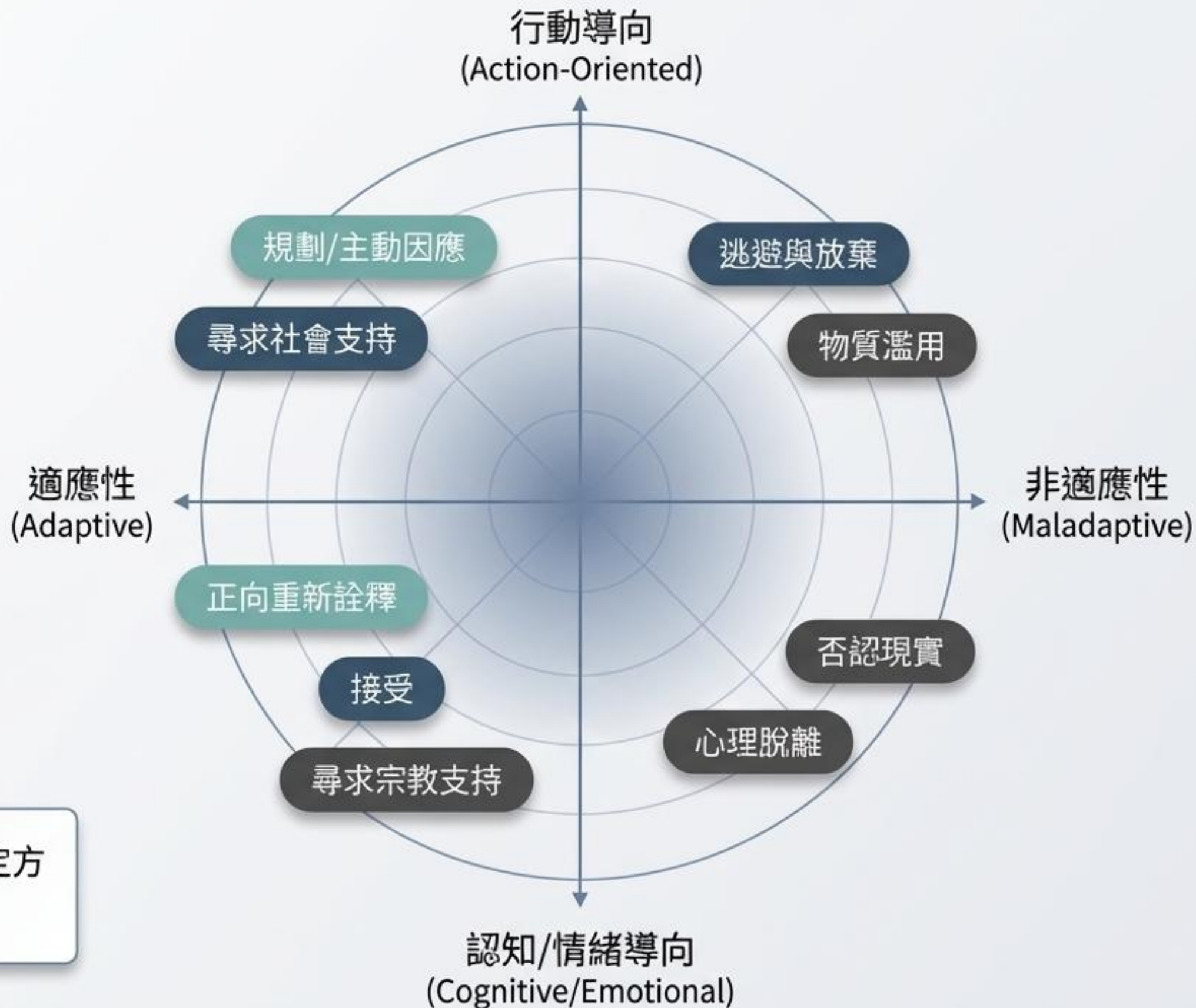
幸福感與正向心理：幸福不是純粹內在

國立臺灣師範大學 王雅鈴教授

Act I: 壓力管理系統

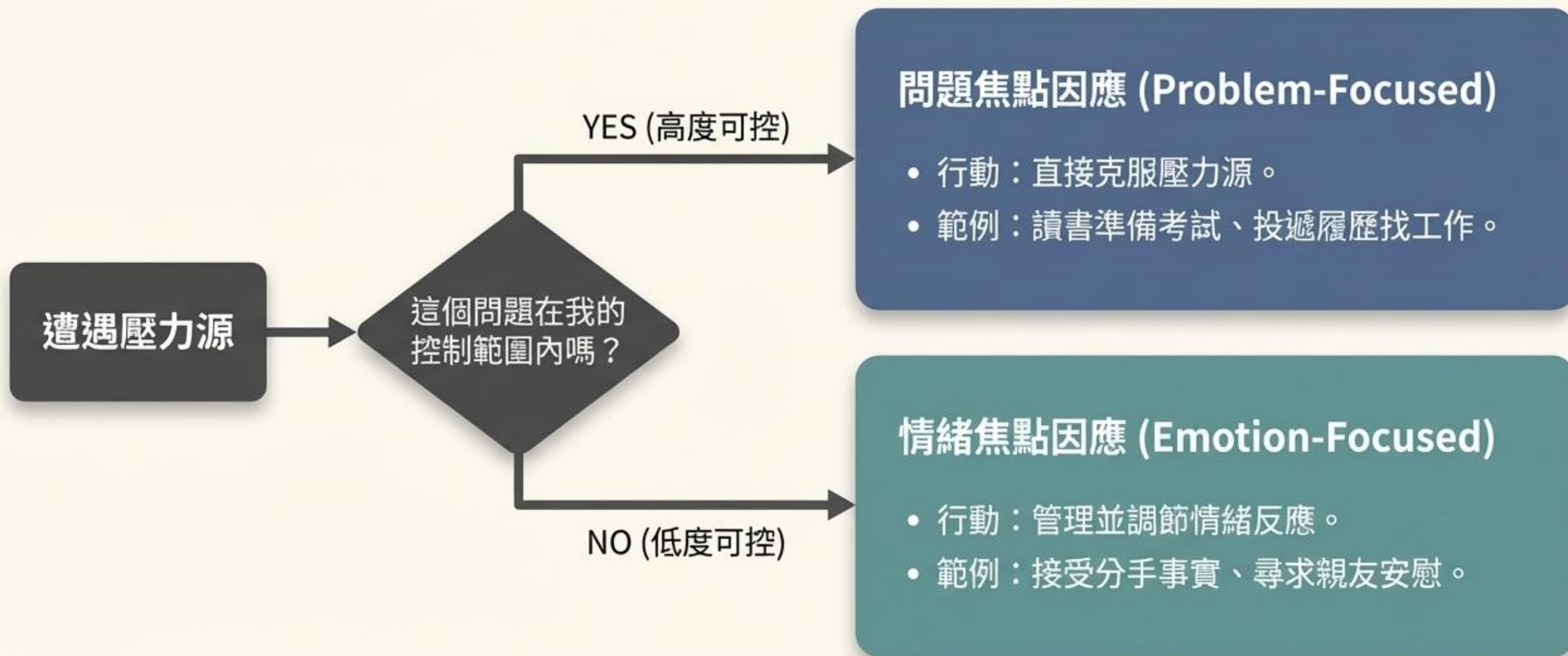
Act II: 幸福感驅動引擎

# 你的壓力因應雷達



人類在面對壓力時大約會使用 400 種特定方式。你的預設防禦機制落在哪個象限？

# 壓力路由系統：該改變問題，還是改變自己？



# 問題焦點因應的潛在陷阱

## 核心策略

直接面對並控制壓力源。對於必須完成的任務（如克服拖延）具有高度成效。

## 生理代價

持續處於戰鬥與掌控狀態會消耗大量生理資源。當我們試圖控制『不可控』的事物時，反而會誘發更大的焦慮與壓力。



**⚠ 過度控制 (Type A 行為模式)**

# 情緒管理的雙面刃：壓抑 vs. 坦誠



## 關閉系統：壓抑 (Shutting Down)

- **機制**：試圖壓抑或否認不受歡迎的想法與情緒。
- **陷阱**：白熊效應 (White Bear Effect) - 越努力不去想，侵入性思維反而越強烈。
- **生理代價**：增加心血管負擔，反而不利於身心健康。



## 開啟系統：坦誠 (Opening Up)

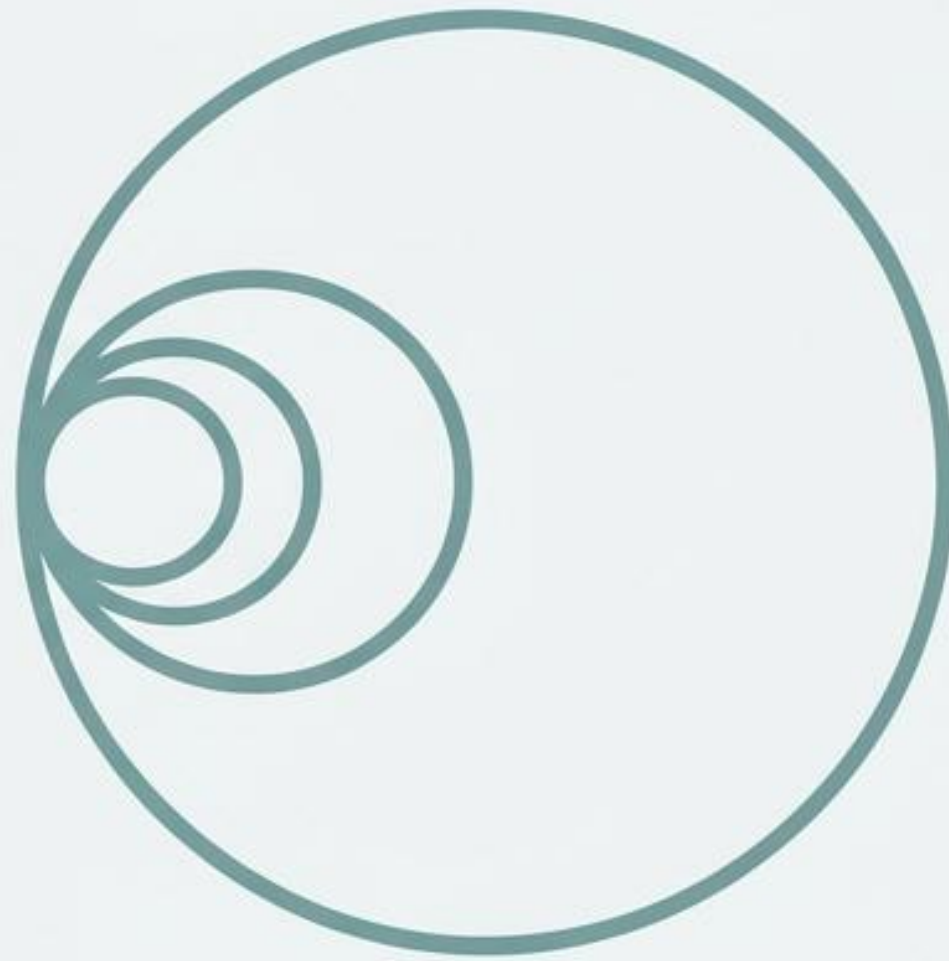
- **機制**：勇敢面對內在心魔，透過書寫或傾訴表達感受。
- **療效**：Pennebaker 的研究證實，坦白能帶來情緒宣洩 (Catharsis) 與自我覺察。
- **生理益處**：降低長期的生理壓力反應，促進實質的心理健康。

## 陷入困境 (Getting Trapped)



反覆咀嚼 (Rumination)：不斷將注意力集中在自己的負面情緒與症狀上，容易導致焦慮與自我怪罪的惡性循環。

## 尋找出口 (Getting Out)



健康的分心與專注 (Healthy Distractions)：透過有氧運動或正念冥想 (Mindfulness)，將注意力轉移至非自我焦點的事物上，以不帶評判的態度活在當下。

# 預防勝於治療：前瞻性因應



## 社會支持 (Social Support)

平時建立的人際網絡，能在危機時提供最直接的免疫力與緩衝。



## 宗教與精神連結 (Religious Connection)

提供穩定心靈的信仰系統與健康的社群生活方式。

# 壓力因應系統總覽

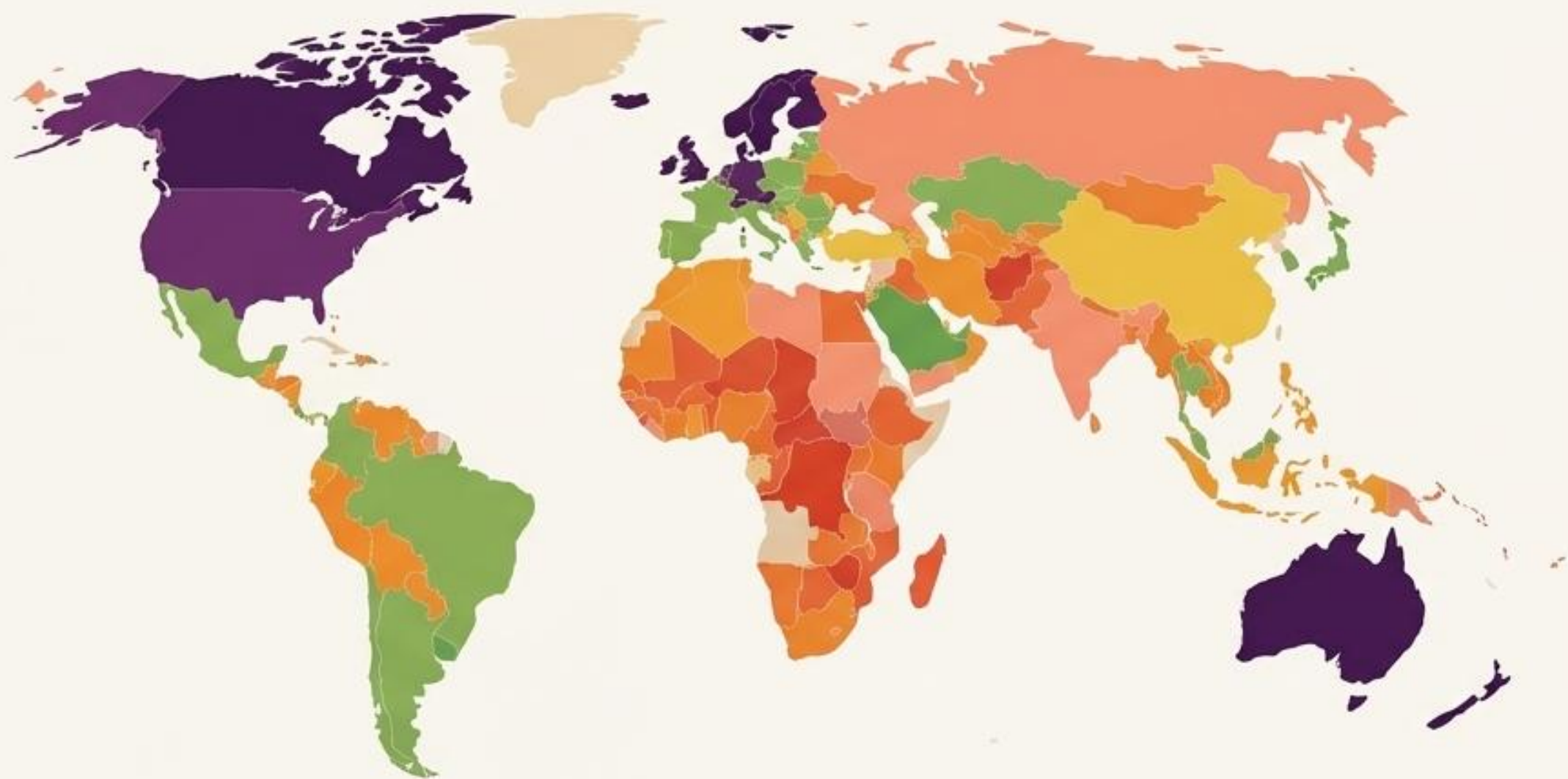
	問題焦點 (Problem-Focused)	情緒焦點 (Emotion-Focused)	前瞻性 (Proactive)
核心機制	改變外在現實環境	改變內在情緒反應	提前預防壓力發生
最佳適用時機	局勢在高度可控的情況下	面對無法改變的既定現實時	壓力事件尚未引爆前的平時
潛在陷阱	A型行為與過度控制的焦慮	陷入白熊效應與反覆咀嚼	過度警戒導致日常資源耗竭

# 從生存到發展：快樂與主觀幸福感

1. 快樂與幸福有何不同？
2. 我們如何最大化幸福感？

**名詞定義** | 主觀幸福感 (Subjective Well-Being)：個人透過自我報告所衡量出的快樂程度或生活滿意度。

# 幸福地圖：國家與主觀幸福感



幸福感指數 (Happiness Index)：

■ < 4.02 (紅) ■ 4.02-4.94 (橙) ■ 4.94-5.75 (黃綠) ■ 5.75-6.59 (綠) ■ 6.59-7.76 (紫)

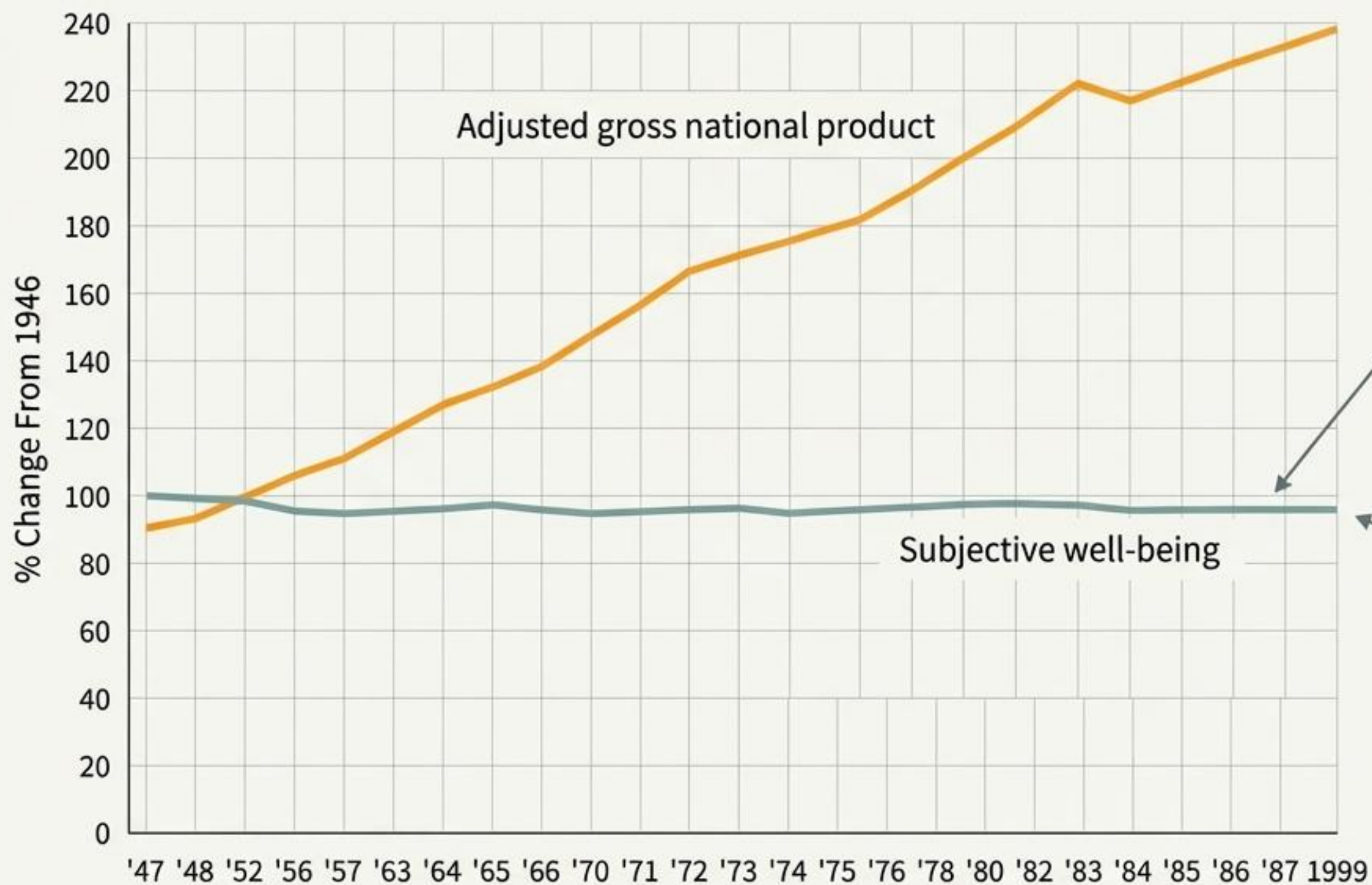
## 高幸福感聚落

北歐等高分國家不僅國民所得高，更具備基本需求滿足、極高的社會互信、生活自由，以及極低的貪腐率。

## 財富與基礎建設

國家財富在一定程度上與國民快樂成正比，但最幸福的國家通常將社會基礎建設視為比單純追求 GDP 成長更重要的指標。

# 財富迷思：為什麼越有錢沒有越快樂？



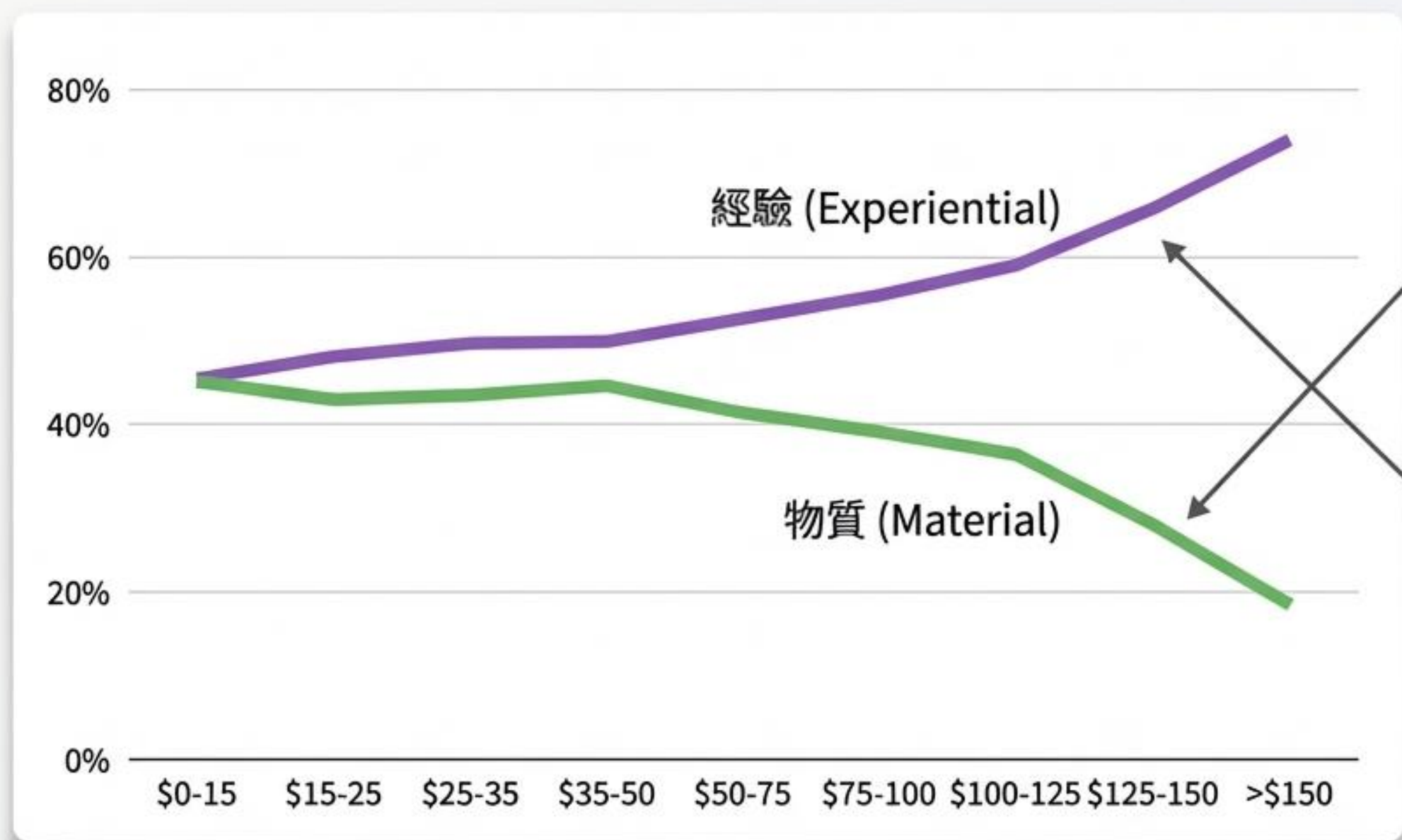
## 享樂適應 (Hedonic Adaptation)

人類傾向在經歷重大變故（無論好壞）後，迅速恢復到原本的快樂基準線。

## 社會比較理論 (Social Comparison)

我們的滿意度取決於跟周遭他人的『相對比較』，而非絕對的財富數字。四十多年後，美國人財富翻倍，可是幸福感並沒有改變。

# 快樂的投資報酬率：經驗 vs. 物質



物質消費 (Material Purchases)：帶來短暫的新鮮感，但極易受到『享樂適應』影響而迅速失去光環。

經驗消費 (Experiential Purchases)：創造長久回憶，形塑自我認同，並促進社會連結。隨著時間推移，回憶會帶來更多且持久的快樂。

**Dashboard Takeaway: 花錢買回憶，比買名牌包更能帶來高幸福感的投資回報。**

# 提升幸福感的科學實踐



## 表達感謝 (Express Gratitude)

主動寫感恩信或記錄感恩事項，能顯著提升日常的主觀幸福感。



## 回味美好 (Savor Happy Memories)

刻意重溫過去的快乐經驗，能有效對抗人類天生的享樂適應。



## 親社會行為 (Perform Acts of Kindness)

助人與贈與帶來的『溫暖光輝』，能滿足人類建立歸屬感的基本需求。



## 正念與心流 (Mindfulness & Flow)

不帶批判地活在當下，尋求意義感，跳脫過度自我焦點的陷阱。

# 心理韌性與幸福引擎 System Diagram



## 防禦系統 (Defense System)

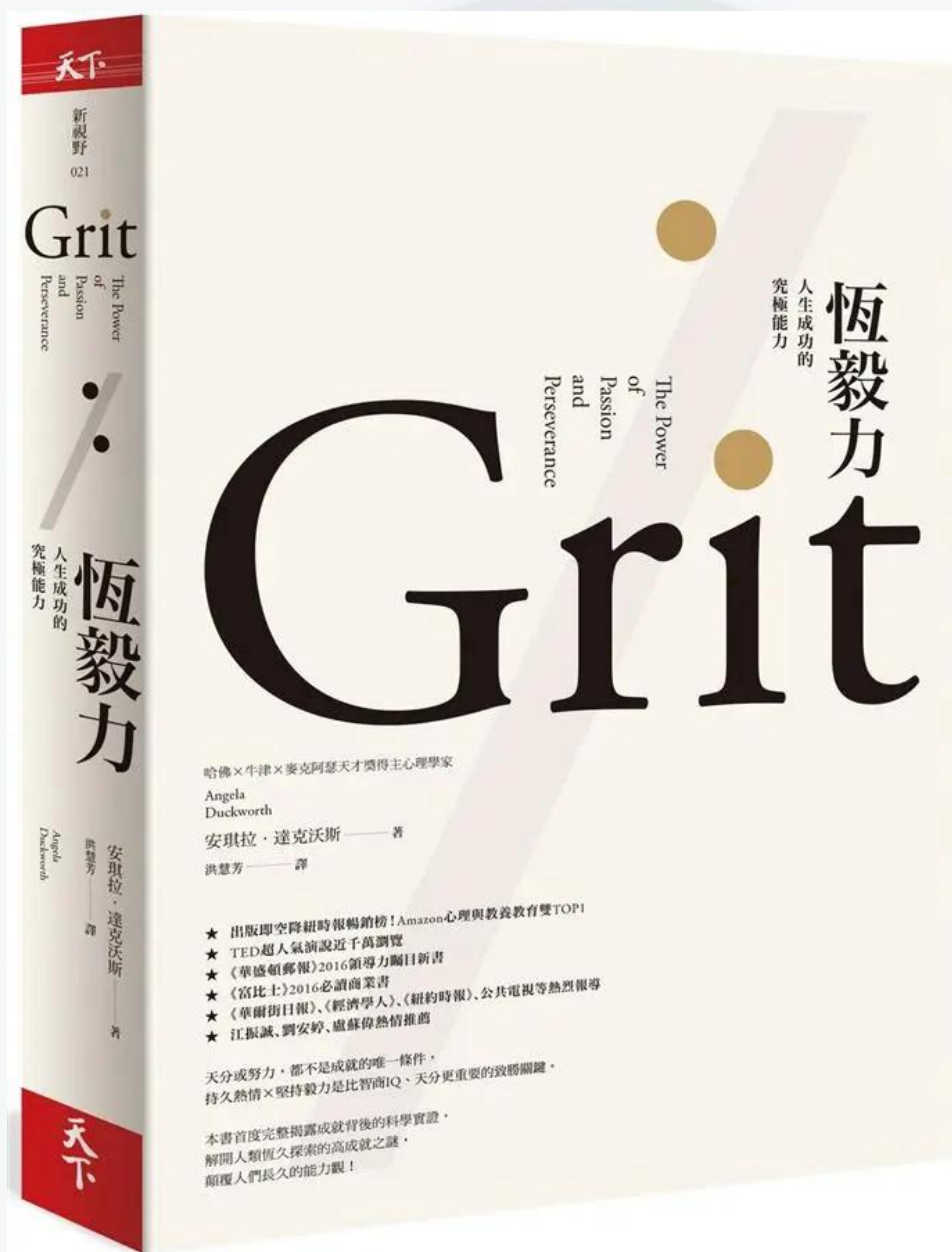
壓力因應策略作為引擎的『冷卻劑』。無論是問題焦點還是情緒焦點，都在防止系統過熱並維持身心基準線。

## 動力系統 (Propulsion System)

主動創造快樂的實踐作為引擎的『燃料』。透過感恩、社交連結與經驗消費，主動將幸福感基準線向上推升。



**核心總結：真正的幸福不僅僅是『沒有壓力』（生存），而是透過科學的因應與主動的心理建設，不斷擴展人生的維度（蓬勃發展）。**



# 恆毅力：人生成功的究極能力

## Grit: The Power of Passion and Perseverance

作者：Angela Duckworth

# 成就的力學： 打破天才迷思的「恆毅力」法則

為什麼在極端高壓的學術與職場中，  
聰明才智從來不是預測成功的唯一指標？



「成功絕非終點，失敗也非末日，  
最重要的是繼續前進的勇氣。」  
—— 約翰·伍登 (John Wooden)

# 安琪拉·達克沃斯

## Angela Duckworth

從麥肯錫顧問到麥克阿瑟「天才獎」得主的心理學家



### 學術背景

哈佛大學神經生物學學士、牛津大學神經科學碩士、賓州大學心理學博士。



### 職涯轉換

曾任麥肯錫管理顧問，後轉任紐約公立學校七年級數學教師，發現「智商」並非決定學生表現的唯一標準。



### 核心成就

2013年榮獲麥克阿瑟獎（MacArthur Genius Grant）；非營利組織「品格實驗室」（Character Lab）創辦人。

# 成功的要訣是什麼？是恆毅力



“

恆毅力是把生活當作一場馬拉松，而不是短跑衝刺。  
*Grit is living life like it's a marathon, not a sprint.*

”

# 恆毅力不是盲目的吃苦，而是對長期目標的狂熱與堅守



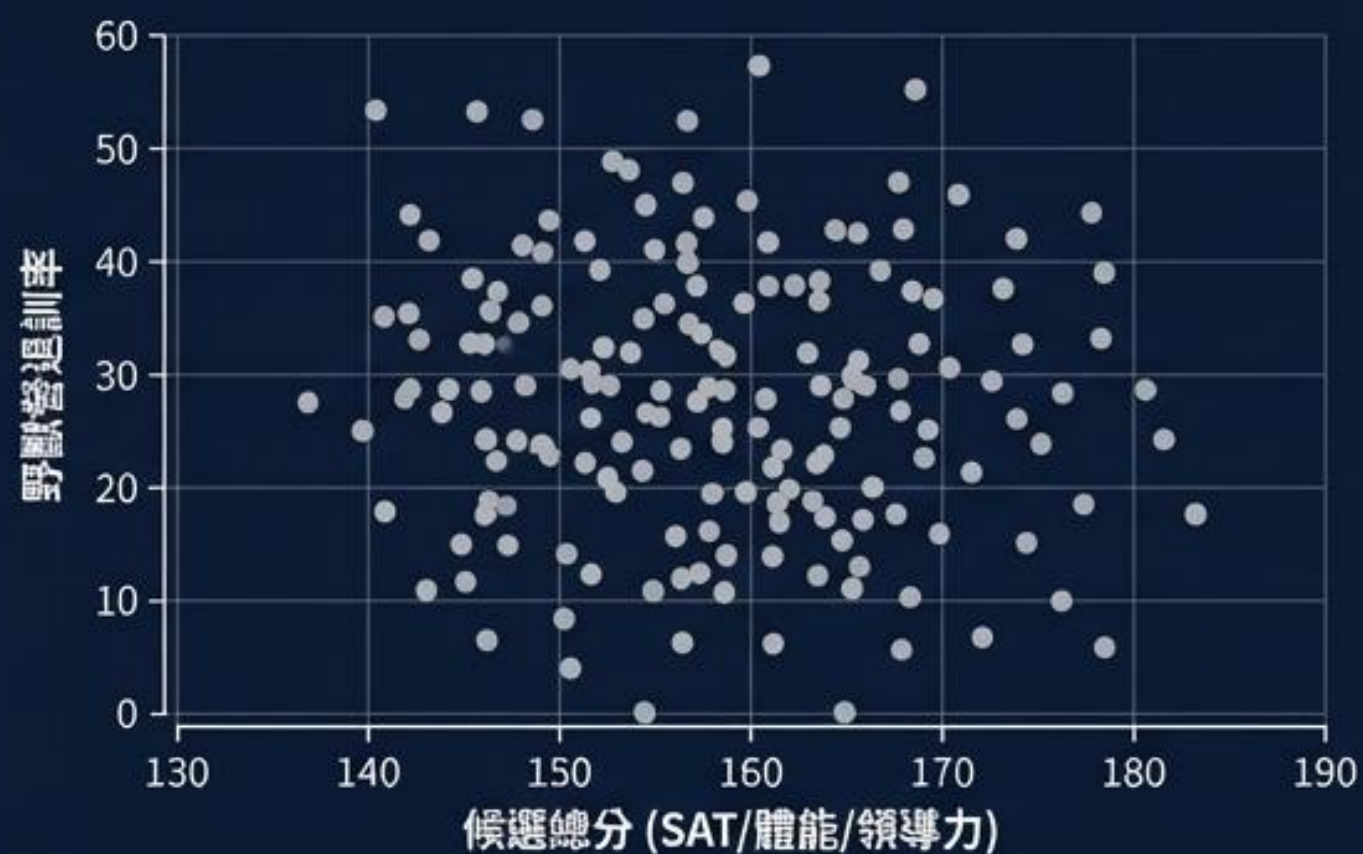
# 「努力」的雙倍權重：成就的力學公式



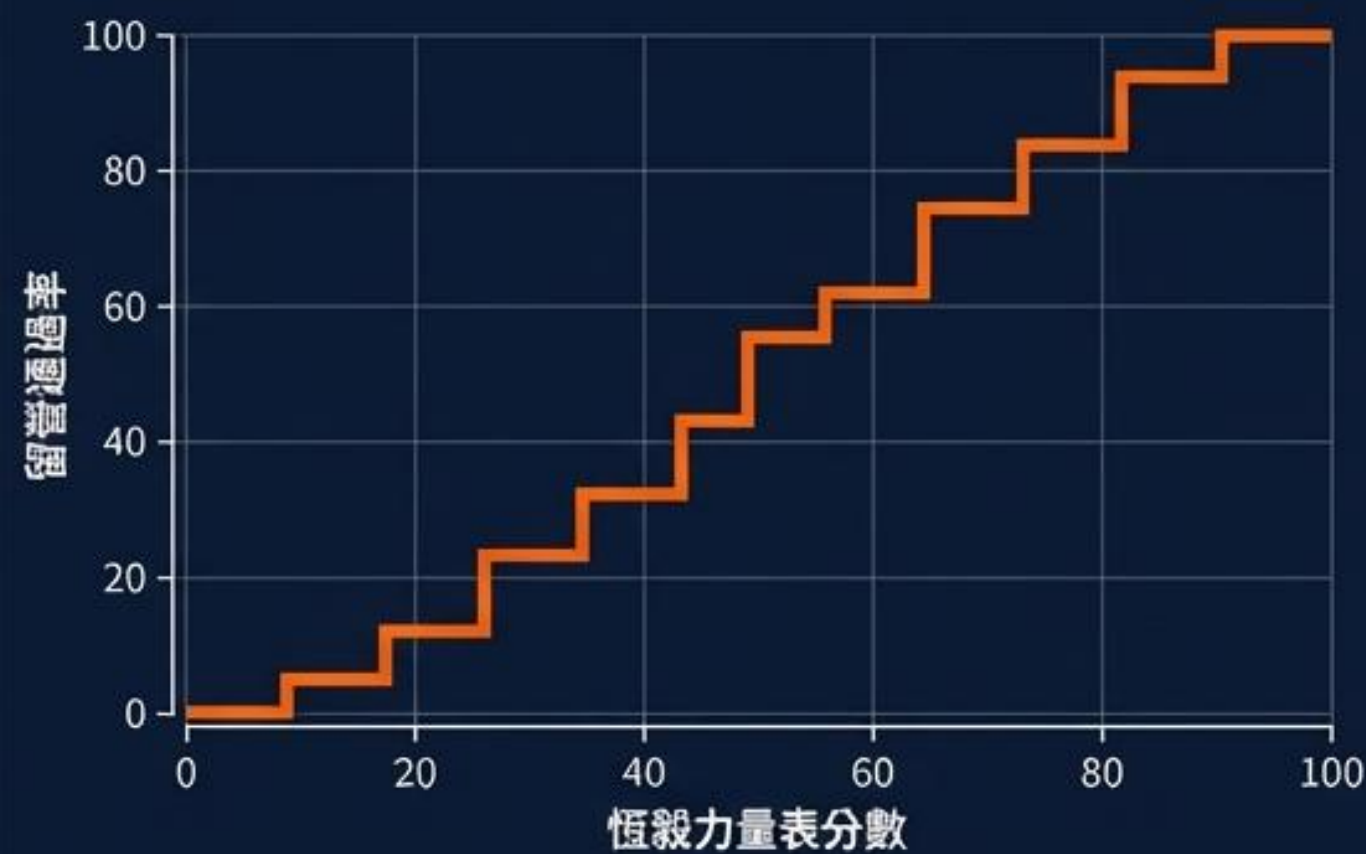
潛力是一回事，發揮潛力是另一回事。如果沒有持續投入努力（橘色齒輪），天分永遠無法轉化為實質的成就。在成就的方程式中，努力產生了槓桿複利效應。

# 極端壓力測試：西點軍校「野獸營」的存活數據

西點軍校每年招收 1,200 名頂尖菁英，卻有高達五分之一的新生在首七週的「野獸營 (Beast Barracks)」中崩潰退訓。



**迷思破滅：**軍方精心設計的「候選總分」完全無法預測誰會退訓。



**唯一指標：**測量絕不放棄態度的「恆毅力分數」，是唯一能精準預測留營率的指標。決定存活的不是起跑點的智商，而是強韌的態度。

# 由內而外的動力學：建構恆毅力的四大心理基石



# 超越平庸的解剖圖：何謂真正的「刻意練習」？

盲目重複 10,000 小時無法造就專家。真正的專家是持續在「舒適圈」與「恐慌圈」的邊緣進行帶有痛感的訓練。



4. 反思與重複：讓原本困難的事物變得駕輕就熟。



# 恆毅力的認知防護罩：成長型思維矩陣

	固定型思維 (Fixed Mindset) 	成長型思維 (Growth Mindset) 
對天賦的認知	智力與才華是天生注定的，無法改變。	能力像肌肉，可透過努力與策略鍛鍊擴充。
面對挑戰的態度	逃避挑戰，以防暴露自身的無能與缺陷。	擁抱挑戰，視其為突破現狀與學習的跳板。
面對失敗的反應	這是對我個人價值的否定（我就是個失敗者）。	這是策略無效的數據反饋（我只是還沒成功）。

成長型思維並非盲目的樂觀，而是相信「努力可以改變未來」的科學信念。

# 成為「努力的天才」：你的未來成就藍圖

## 1. 才華只是起點，努力定義高度：

捨棄天才迷思，牢記「技能 × 努力 = 成就」的複利效應。



## 2. 系統化建立恆毅力迴圈：

透過「觸發興趣 → 刻意練習 → 連結利他目的 → 維持成長型思維」的科學步驟，打造不滅的熱情引擎。



成就

## 3. 擁抱思辨與靈活的堅韌：

允許自己在探索期改變興趣，但在選定目標後，利用環境與同儕的力量，執行無可救藥的堅持。



「天賦不是成功的唯一條件。恆毅力，是你可以為自己打造的最強武裝。」



# 小組討論&情境練習

## 情境一：

小婷最近家裡出了狀況，父母常爭吵，她每天都很受影響。她試著勸架、講道理、安排家庭對話，但情況沒有改善，反而讓她自己越來越累、越來越失眠。

## 討論問題：

- 1 這個情境中，壓力源是否在小婷的控制範圍內？
- 2 她若繼續用「問題焦點因應」可能有什麼風險？
- 3 在這種狀況下，哪些「情緒焦點因應」可能比較健康？

## 情境二：

小如一直很想抽到演唱會門票，真的搶到時高興得不得了，覺得自己這個月一定會都會很幸福。可是三天後，她又開始因為課業、人際和瑣事心情低落，好像那份快樂很快就消失了。



## 討論問題：

- 1 這個情境反映了哪一種正向心理現象？
- 2 為什麼人對好事會很快習慣？
- 3 有沒有方法讓快樂停留得久一點？

### 情境三：

領到獎學金後，小杰原本想買一支新手機，但朋友提議改成一起去旅行。小杰說：「手機可以用很久，旅行一下就結束了，當然是買東西比較值得。」

## 討論問題：

1 你同不同意小杰的想法？為什麼？

2 物質消費和經驗消費，哪一種比較可能帶來長期幸福感？

3 一段旅行雖然結束了，為什麼幸福感可能還留得比較久？

## 情境四：

阿辰參加研究計畫申請，第一次被退件後非常受打擊，覺得自己果然不夠優秀。另一位同學則把退件意見一條一條整理，當作修改依據，雖然也失落，但覺得這是進步的一部分。

## 討論問題：

1

這兩位同學最大的差別是能力，還是心態？

2

成長心態和 GRIT 有什麼關聯？

3

如果學生把失敗都解讀成「我不適合」，會對長期發展造成什麼影響？

