

目錄 Contents

- 推薦序 幸福，從小小的發現開始 / 高堂恩 / 005
- 推薦序 邁向成人的青年幸福課 / 姜忠信 / 006
- 推薦序 三十而立的世代導航 / 潘榮吉 / 011
- 作者序 / 014

快樂生活篇

- 第 1 章 人不能孤獨存在 / 021
寫給生活中忙碌又孤獨的你
- 第 2 章 忙碌的靈魂，歇歇吧！ / 026
寫給一直忙得不快樂的你
- 第 3 章 解除壓力的良藥：積極因應，樂觀面對 / 031
寫給被壓力壓得喘不過氣的你
- 第 4 章 你眼中的世界是黑白的？還是彩色的？ / 037
寫給受困於慣性思維的你
- 第 5 章 白熊與綠兔子 / 043
寫給想要熱心幫助他人的你

II 活出自信篇

- 第 6 章 你的價值是多少呢？ / 051
寫給正在懷疑自我價值的你
- 第 7 章 我把氣球變實心了！ / 057
寫給缺乏自信心的你
- 第 8 章 H₂O 和十隻筷子 / 061
寫給總是忘了對自己溫柔一些的你
- 第 9 章 把勇氣找回來 / 067
寫給因害怕而躊躇不前的你

III 勇敢追夢篇

- 第 10 章 牛牽到北京還是牛？——談「個性」與「改變」 / 073
寫給想要改變，但又害怕改變的你
- 第 11 章 我沒有辦法——「習得無助」的狗 / 078
寫給失去面對生活勇氣的你
- 第 12 章 戰勝心中的城堡 / 082
寫給面對難題時感到無力的你
- 第 13 章 別想太多，做就對了！ / 089
寫給面對未知時常裹足不前的你

IV 親子互動篇

- 第 14 章 當石頭族遇見草莓族 / 097
寫給願意在親子關係中相互瞭解的你
- 第 15 章 原來可以共跳圓舞曲 / 106
寫給渴望親子溝通更順暢的你

推薦序一

幸福，從小小的發現開始

小虎老師是我多年的好友，他在學術研究、心理治療、教學上都有相當卓著的成果。本書十五篇小品短文中，道盡現在青少年、大學生、社會青年及家庭的議題，非常值得品味。我一開卷就無法釋手，一口氣讀完，對於我從事教牧關懷工作有很多的提醒與幫助，值得從事教牧輔導工作者閱讀。作者將專業的心理學理論用淺顯易懂的文字表達出來，讓讀者明白現在所面對的處境。同時也提供一些方法讓讀者思考，雖然沒有提供標準答案，不過卻創造出一個非常大的空間，讓我們在探索中學習與成長。

小虎老師長年關注青少年、大專學生及社會青年的族群，透過自身的專業的心理治療經驗，整理出這些非常切身的主题，以輕鬆自在的文字論述，不會讓人產生被說教的感覺，卻存在很深的同理與認同，閱讀的時候不斷在心中出現回響。過去二十多年，我從事大專學生的牧養工作，深知這些議題正是許多人一直在面對的生命處境。小虎老師在文字上輕描淡寫，內容卻充滿生命的智慧與底蘊。我相信這本書可以成為許多青年人的祝福，陪伴他們探索及增長，值得推廣給許多的年輕人品讀。

高堂恩

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院董事長

推薦序二

邁向成人的青年幸福課

筆者認識陳坤虎老師（他的外號叫小虎，以下我改稱小虎老師）已經超過三十年，他長期關心青少年到青年的議題，學術著作豐碩，是國內少見專注在此領域的臨床心理學家。欣見他的大眾科普書籍出版，有機會先睹為快，也很榮幸受到他的邀請，提筆寫這篇推薦序。

首先，猶如小虎老師所言，這本書的標題是「15 堂三十而立的幸福課」，為何對一位三十而立的大眾，還要大費周章地寫出十五篇文章，來從不同心理學議題上來提點？他主要的立論基礎，來自從工業化時代後心理學家們對青年人的觀察。上一世紀中期之後，提出人生八大任務的心理學家艾瑞克森（Eric Erikson）曾指出，在工業化社會中的個體普遍有較長的青少年時期（prolonged adolescence），他們需要透過實驗各種「社會角色」，來找到在特定階段中，在社會所處身的位置，稱為心理社會的遲滯（psychosocial moratorium）。台灣心理學界的老前輩吳靜吉教授，也曾引用美國心理學家李維遜（Daniel Levinson）的觀點，他認為十七至三十三歲的個體仍處在發展中的「新手階段」（novice phase），從而提出青年人的四個大夢：一、人生的多元價值，二、良師益友，三、終身學習職業或志業，四、愛情、友情、夥伴情。也就是處於這個階段的年

輕朋友們，仍然在探索與發展這些重要的生命任務。兩位傑出的長老級心理學家，不約而同地指出進入了專業分工綿密的現代社會後，對成人發展來說，已經有了極大的改變。你可以說這個時代的年輕人是晚熟了，這確實不為過，但你若深刻的從他們的生活世界去理解，就會認識到從 Z 世代前後（1997-2012），或說從千禧世代（1981-1996）之後，新一世代的年輕人和前幾世代出生的我們，生活的經驗裡有極大的差異。他們多半生在一個經濟條件相對富裕的家庭，但多為雙薪家庭，手足少，甚至沒有，日常的互動對象若是在都會區，常只有家人和少數的朋友，住家周遭的鄰坊，常是熟悉的陌生人，這使得親子關係的相互需求變高，讓彼此該個體化的發展受到阻礙。他們身處在一個網際網路快速、資訊紛亂又源源不絕的時代，這讓他們學習各種知識或技能的可能性巨幅提升了，但多元的選擇性也讓他們在樂觀中潛伏著困惑。客觀地看著他們的成長，生活的條件較優渥了，所以想要吃好的用好的；求學的時間拉長了，所以想要進研究所，去遊學或壯遊；就業的時間延後了，所以想要多方嘗試或斜槓；從戀愛到進入婚姻的時間也拉長了，所以承諾也變得分外不容易！即使有了家庭，有了孩子，但身為父母親的親職能力是要學習的，但由於實體人際網絡的疏離，能得到親職的管道變得狹隘，這也讓不少新手家長，要當個「恰恰好」的爸爸媽媽並不輕鬆。隨著台灣經濟上的 M 型化現象越來越不可逆，他們在這條生命的道路上走來

是十分辛苦的。直言之，這些年輕人其實在面對的是史無前例，最艱難的人生發展之時代，他們之所以會晚熟些，也是不得不然的。

進入二十一世紀，美國心理學家亞奈特（Jeffrey Arnett）提出的「邁向成人期（emerging adulthood）的概念，並從2013年起，與學界同好出版邁向成人期的學術期刊，逐步奠下豐厚的實證研究及學術社群。亞奈特在第三版專書中提到，他用邁向成人期的原因，是發現整個世界在工業化革命之後的當代，我們所熟悉的成人期，也就是至少在十八以後的年輕人（台灣目前民法已訂十八歲為成年人），他們在各方面的發展面貌，不是某種穩定成熟的成年人。但他們不是青少年後期（late adolescence），也不是成年早期（early adulthood），更不是過渡性的階段（transitional stage），這一群年齡十八～二十九歲之間的人們，在面對愛情、工作、世界觀的心理狀態，此狀態有以下特色：一、持續的認同探索（identity exploration）：指的是他們對工作生涯與愛情的探索未了，他們仍持續在回答我是誰？我的生命選擇為何？二、不穩定性（instability）：由於這群人們大部分仍在高等教育中就讀或頻繁地轉換生涯跑道，對工作、愛情和居住地的選擇上都無法安定下來。三、以自我為關注焦點（self-focus）：由於他們大多離開原生家庭，獨居或與同儕生活在一起，對他人的責任感降到生命全程的低點，這反過來，是自己需要學習自主，為生活做所有的決定。

四、感覺是一種夾縫中的人（feeling in between）：他們不再是青少年，身邊沒有師長的呵護或監管；由於經濟的基本條件一直被墊高，因此，何時是準備好可以成婚？也是難題（台灣目前男女的平均結婚年齡都已超過三十歲），也因此，常有高不成低不就的感觸。五、具有可能性與樂觀性（possibilities/optimism）：儘管如此，他們的生命充滿各種可能和機會，某些人抱持夢想，而有所成就；另些人則可能眼高手低，而不斷挫折。此外，他們大多能持守樂觀的心，卻可能因經濟的負擔、生活的變動等，而有較多的焦慮和憂鬱。這個現象儘管有些文化差異，但世界所有已發展國家中的年輕人的發展狀態是很相似的。

這一代年輕人所面臨的生命處境，我想每一個關心他們的前輩、長輩們都不免憂心，但也很想為他們打氣。也因此，我想這本「15堂三十而立的幸福課」來的正是時候，小虎老師以他在超過三十年的研究、教學及臨床工作的經驗中，對處身於愛情、婚姻、家庭、工作、世界觀等等有所徬徨的年輕人提出自助解方，這些解方跨越在「快樂生活篇」、「活出自信篇」、「勇敢追夢篇」和「親子互動篇」等四大主題，每篇的文字都不長，最長的兩篇文章是寫在「親子互動篇」裡，我想也有其深意。在閱讀這些行文流暢的字句時，我看到小虎老師非常巧妙的採用臨床心理學領域在助人工作中常用的理論，如人本心理學、存在主義、認知行為治療取向等，來當作人性觀的基

礎。其次，他善用譬喻，讓我們可以跳出自身的觀點從而重新理解。再者，他也常用科學心理學中理性思考的邏輯，來讓我們知道生命中可貴的理性思維及行動模式，並在實踐的過程中來自我驗證。當然，全篇的文字中，正向心理學的理念與作法是無所不在的，我們該如何從正面的觀點來看待負面經驗，而這個正面又不是失控或過度的正向，則需要適當的定位。

小虎老師文筆親切流暢，輕巧地使用各種生活化的例子，將各類心理學的學理及實務技巧，用淺顯易懂的方式介紹出來，非常適合給廣大有興趣的青少年到成年人，以及相關的助人工作者參考。期待所有讀者閱讀後，都能有「三十而立」的幸福感！

姜忠信

國立政治大學心理學系教授

於政大指南山下

推薦序三

三十而立的世代導航

我所認識的小虎老師是個性情中人，兼具「認真」又「任真」的特質。他的「認真」呈現在學術領域，堪稱是個治學嚴謹，教學卓越的好老師；他的「任真」是任情率真，愛好爬山登峰，足跡遍及群山峻嶺。不管是在校內或校外，跟他同工同行的人，無一不受小虎老師風範所感染，不管在學術研究或登山健行，小虎老師都是個最佳領航員，本人就是其中的受益者。非常開心看到我亦師亦友的「15堂三十而立的幸福課」新書問世，深信在探索人生這座大山上，有這書的指引，在每個重要岔路口，提供了關鍵的方向導引，讓我們不致迷路或裹足不前；可以幫助我們少走許多冤枉路，懷著初衷、信心、勇氣和盼望向著標竿繼續前行。作者以豐富的實務經驗，從大學心理輔導到安寧病房服務，看見了各個層面的人們如何被「外在價值」所束縛。同時也讓我們看到溝通不良如何讓家人關係產生誤解，幫助我們明白「愛」需要正確的表達方式才能被對方感受到。這樣的例子不僅觸動人心，更具有強大的說服力。

「15堂三十而立的幸福課」一書分為四大篇，分別為「快樂生活篇」、「活出自信篇」、「勇敢追夢篇」、「親子互動篇」。每篇所包含的幾個章節，似都以對話式的靈魂拷問，直指現

代人內心困境的真實寫照。巧用引喻，看破又不點破的智慧話語，給予讀者很大的省思空間。作者敏銳地指出，「忙」已經成為現代人掩飾問題的擋箭牌。我們用忙碌來逃避面對內心的空虛，用工作來填補人際關係的缺失，卻忽略了這些問題對我們身心健康的深遠影響。其它諸如：我是不是忙得不快樂？我是否懷疑或否定自我價值？我是不是常常不善待自己？我是否想改變，但又害怕改變？我是不是失去生活勇氣？我是不是想要親子間可以溝通順暢？等等。作者不只清楚點出自處與人際的病症所在，也都一一診斷分析並提出合宜妙方。

本書最令人印象深刻的是，它將哲學思辨與科學研究完美結合。例如，從培根的古典智慧「喜歡孤獨的人不是野獸便是神靈」，到現代健康心理學的「生物心理社會模式」，作者一一為我們構築了一個完整的理論框架。這本書最大的價值在於它既具有專業的理論基礎，又充滿了人文關懷的溫度。每一個技巧都配有具體的應用實例，每一個策略都考慮到了家庭成員的情感需求。作者不僅告訴我們「怎麼做」，更重要的是讓我們理解「為什麼要這樣做」。這本書適合每一個生活在現代社會的人，無論你是正在職場打拚的年輕人，還是已經功成名就但感到空虛的中年人，每個人都值得在人生沙漠中找到屬於自己的綠洲。同時衷心推薦這本書給每一位渴望改善親子關係的家長，也大力推薦給所有從事家庭教育工作的專業人士，從中

找到共鳴和啟發。相信透過這本書的指引，每個家庭都能成為
愛與理解的溫暖港灣。

潘榮吉

輔仁大學兒童與家庭系學系副教授兼系主任

作者序

在此分享兩則小故事。

◎ 故事一

有一天我碰到一位即將畢業的研究生，我問道：「你覺得畢業後，有沒有信心成為一位臨床心理師？」他回答：「沒有，我覺得自己學得不夠多。」他的答案令我大吃一驚，我繼續問道：「你在學校及實習單位已經有很完整的訓練，也學了不少基礎的心理治療及心理衡鑑，不是嗎？」他回答：「覺得自己還不夠，以後希望上更多的專業課程。」

乍聽之下，他的回答反映著有強烈的學習動機，但另一方面，似乎反映著對他對自己的職涯發展信心不足。若他的回答是：「雖然還有很多方面值得加強的，但我有信心一一面對。」這答案或許比較有自信，不是嗎？

◎ 故事二

我曾對大四即將畢業的導生班，開設一堂「自我探索與生涯規劃」的課。我的導生中有位從高中便立志當「臨床心理師」的小帥哥。在他上完該學期的這門課後，他跑來對我說：「老師，我決定以後不當臨床心理師了。」我心裡正納悶他發生了

什麼事。他接著說：「雖然我不知道我未來要做什麼，但我對未來有信心走出去。」我頓時豁然開朗起來，我的課程目的希望的就是這樣，讓學生對自己有信心，勇敢面對未來的挑戰。多年後，我聽說這位學生在某個航空公司擔任非常重要的職位，也非常熱愛他的工作。他的改變與成長，真是令人感到欣慰。

過去半個多世紀以來，二十多歲的年輕人不管在完成學業、進入婚姻，或是生育年齡都逐漸延後，使他們從青少年期過渡到成年期的時間推遲，此狀況一直從青春後期延續至三十歲左右。知名美國心理學家亞奈特提出「邁向成人期」，說明處於此時期的個體既已脫離青少年期，又與成人階段有區別。而此發展階段是一個充滿可能性的人生階段，個體往往在各方面持續進行探索，如：工作、愛情及世界觀。當他們逐漸在學業、工作、愛情以及世界觀找到自我定位及價值，自我認同逐漸趨於穩定，才逐漸轉變成獨立的成人個體。

在學業、工作、愛情及世界觀中尋尋覓覓的人生階段，生活上充滿各樣的不確定，若他們過得不快樂，對自己缺乏信心，即便處於這充滿機會的時刻，也不敢勇於追逐自己的夢想。

本書分為快樂生活篇、活出自信篇、勇敢追夢篇、親子互動篇四大篇，共計十五篇文章。每篇文章都是筆者多年的臨床實務經驗及觀察所寫成，文章內容點出當現代人面對的各樣困

難或掙扎，可以怎麼應對及自助。每一篇文章都在開頭提示想要傳達什麼樣的訊息，讀者可以自由挑選適合自己的文章先閱讀，之後再閱讀本書其他文章，例如：

《快樂生活篇》中的第 1 章「人不能孤獨存在」，想要傳達的訊息是「寫給生活中忙碌又孤獨的你」。

《活出自信篇》中的第 6 章「你價值是多少呢？」，想要傳達的訊息是「寫給正在懷疑自我價值的你」。

《勇敢追夢篇》中的第 12 章「戰勝心中的城堡」，想要傳達的訊息是「寫給面對難題時感到無力的你」。

《親子互動篇》中的第 14 章「當石頭族遇到草莓族」，想要傳達的訊息是「寫給願意在親子關係中相互瞭解的你」。

什麼樣的人適合閱讀本書？本書適合國中生、高中生、大學生、上班族，當然已當上父母的也很適合閱讀。當讀者正在面對生活各樣的壓力及挑戰，同時又不斷尋求學業、工作、愛情及世界觀的自我定位，本書的十五篇文章將映射出你當下的內心掙扎及苦悶，期待在閱讀文章後能有所啟發。特別是本書的最後一篇章《親子互動篇》，描述親子之間的差異與衝突，藉由這個篇章，讀者除了可以在親子關係中相互瞭解之外，也能增進親子溝通的成效，所以這本書也相當合適親子共讀。

此外，本書也非常適合助人相關工作者（例如：臨床心理

師、諮商心理師、社工師、家庭教育人員、輔導志工……)，因為文章中作者經常分享面對個案阻抗，可以如何處理，以及筆者的諸多助人密技，必能讓助人工作更加得心應手。



快樂生活篇



• 寫給生活中忙碌又孤獨的你 •

第 1 章

人不能孤獨存在

擁擠的人群中，你是否感到自己的身影孤單寂寞，身邊像少了相知相惜的朋友，連與家人說話都有點困難，有時甚至不知說些什麼才好？繁忙的一天，拖著疲憊的身軀回到那狀似溫暖的小窩。吃完晚飯，打開電視收看新聞，緊接著日劇、韓劇開播，待十點過後關了電視，翻閱一下雜誌，再上網收發 e-mail，順便確認 Line 未讀取的訊息，瀏覽 Facebook、Instagram，不知不覺時鐘已直指十二點，該是就寢的時候了。躺在床上回想今天發生的事，想著過去和未來，轉眼間已經一點了，思緒仍不由自主地延續，內心不斷有聲音傳來，心裡焦急，怎麼還睡不著？時間滴滴答答地過了，翻來覆去企圖找尋可以進入夢鄉的方式，腦中卻不斷湧現各樣的念頭，閃過一幕幕的影像，恍惚間已經接近兩點，心裡嘀咕著怎樣才能入睡？

朦朧中漸漸入睡，夢裡出現自己身著怪異的裝扮身處在荒地，四處無人，情急之下拚命地吶喊、嘶吼、奔跑，卻不見任何蹤跡，好不容易遠方出現了似曾相似的身影，開口說話卻無人回應。此時心裡害怕極了，感覺世界離自己越來越遠、越來

越遠……。突然夢醒了，天也亮了，卻著實嚇出一身冷汗，回神望了一眼鬧鐘，發現快遲到了，匆匆忙忙起身梳洗，心裡思慮：「昨晚沒睡好，今晚可得早一點睡。」稍作打理之後，拖著未醒的身軀出門，心中卻猶記著昨夜夢裡的驚魂，但是生活已經夠忙了，哪能管那麼多？日子總是要過下去。

唉，繁忙的白天淹沒了夜晚的悸動。「忙」成為現代人掩飾問題的擋箭牌。我們生活中常常輕忽空虛、孤單、寂寞、人際溝通障礙對我們健康的影響。這些問題真的可以輕忽嗎？英國哲人培根在論述人與社會之關係時，有著下面一段話：「古人曾說：『喜歡孤獨的人不是野獸，便是神靈。』」沒有比這句話更能說明真理與謬誤混為一談。如果一個人脫離社會，甘願遁入山林與野獸為侶，那麼他絕對不可能成為神靈。有些人寧願孤獨，可能是因為他所處的環境沒有友誼的支持，或是沒有愛。那種苦悶正如古代拉丁諺語所說：「一座城市如同一片曠野。人們的面目淡如一張圖案，人們的言語則不過是一片噪音，使得人們寧可逃避也不願進入。」由此可以看出，人與人的交流對人生是何等重要，得不到友誼的將會感到孤獨，沒有友情的社會則是一片繁華的沙漠。因此那種樂於孤獨的人，其性格不屬於人而屬於獸（出自《培根隨筆選》）。培根在此點出「人不能脫離社會而孤獨存在」。無怪呼阿德勒（A. Adler）如此倡議社會興趣（social interest）的重要性，認為人的生活需參與社會群體之中。試想如果人長期處於孤單寂寞中、與社

會疏離、缺乏社會支持、人際溝通上產生問題會如何？我臆測這人容易變為孤獨者，最後終將放逐於人群之外。

據此，《我的哭聲無人聽見》作者詹姆斯·林區（James J. Lynch）在書中大聲疾呼：孤單與人際溝通的問題將影響我們的身體健康，特別是影響我們心臟的功能。林區在書中問道，你相信我們的心臟細胞也會說話嗎？林區認為心臟會說話，只是你聽不見它的吶喊聲。林區根據臨床觀察指出人們在說話時血壓可能突然竄升，血壓可能比平常高出 20-30% 以上，有時甚至高出 50% 以上。如果你沒有注意到或仔細聆聽你心臟的吶喊聲，那它可真要「傷心」和「心碎」了。

現代的健康心理學（health psychology）多採用恩格（G. Engel）的「生物心理社會模式」（bio-psycho-social model）觀點來說明健康與疾病的觀點。此觀點認為個人的健康與疾病乃與個人的生物、心理及社會等三方面因素之交互作用有關。林區在書中引用諸多流行病學調查及臨床研究資料說明疾病（例如：心臟血管疾病，甚至是過早死亡）除了與生物因素有關外，也與心理及社會因素息息相關。舉例而言，在一個有趣卻發人深省的流行病學調查中指出，比較美國內華達州與緊鄰的猶他州在心臟病罹患率和整體死亡率，結果顯示內華達州在兩者皆高出猶他州許多。這現象如何解釋呢？難道猶他州的空氣品質較好嗎？難道猶他州的居民較喜愛運動嗎？難道猶他州的居民收入較高嗎？難道猶他州境內的醫生較多嗎？這些問題的

答案顯然是否定的，甚至正好相反。但為何兩州在心臟病罹患率和整體死亡率上有明顯的差異呢？林區認為每個人都需要真實、親密的社會互動關係，因為物質生活並不能滿足我們心靈的空缺。

由此可見，缺乏真實的人際互動關係，會深深影響我們的身心健康。再舉一個例子，若依「生物心理社會模式」脈絡，心臟病患者在生物層次上有膽固醇過高、高血壓等問題；在心理層次上有孤單、寂寞、沮喪等現象；在社會層次上有人際溝通障礙、社會孤立、低教育程度等情形。據此，醫生總告訴我們預防心臟病最好的方法是控制血壓及飲食、固定運動、避免抽煙喝酒等，但其實人們的孤單和人際溝通障礙對身心健康亦影響甚鉅。

回到我們自己身上吧！當夜闌人靜時，躺在床上的你，心裡想的是什麼？想著明天真好，對明天充滿盼望與期待；還是想著孩子的教養問題，想著怎麼面對老闆、同事，想著都這把年紀了還沒結婚，想著怎麼沒有人瞭解我，想著如何能獲得他人的認同……。是不是有一股害怕、孤單、寂寞的感覺襲來，覺得自己不夠好，是不是沒有人喜歡自己，是不是真的找尋不到另一半，擔心自己一事無成？其實解決方法很簡單，多交幾個朋友、多關心身邊的人、多與家人聯繫、多疼惜自己一點、多留點時間給自己，相信你將可以重新得力，找到屬於自己的答案。

心靈成長課

多交幾個朋友、多關心身邊的人、多與家人聯繫、
多疼惜自己一點、多留點時間給自己。

閱讀心得：

自我反思與鼓勵：
