

「高等教育深耕計畫－落實教學創新及提升教學品質」
【北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動】 活動集錦

學校名稱	中國醫藥大學		
計畫名稱	北港書院特色計畫		
計畫主持人	楊賢惠主任		
活動名稱	北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動		
活動日期	114 年 4 月 24 日~5 月 14 日		
活動地點	北港圖書分館		
活動聯絡人	張顰甯	聯絡電話	分機 1401

活動內容說明

參加人數：22 人次

由莊欣蓉老師帶領導讀《萎靡與心盛：在迷失與內心疲憊中找路，尋回生命力量與人生選擇權》這本書，介紹如何覺察與辨別萎靡狀態，以及如何補充心理維他命，找到內心的光芒，尋回平衡、滿足且有意義的人生，期參與者從書中進行反思自我認知，以理解自己與環境互動的狀態。

活動紀錄

北港圖書分館主題演講

主題：萎靡與心盛：在迷失與內心疲憊中找路，
尋回生命力量與人生選擇權

日期：114 年 04 月 24 日 時間：17：00-19：00
地點：English Corner

序號	學號	姓名	簽名
1	113008304	倪瑋霖	倪瑋霖
2	113008570	馬惠儀	馬惠儀
3	113024251	林詠哲	林詠哲
4	113011006	施瑋	施瑋
5	113011010	曾筠璇	曾筠璇
6	113010302	陳穎葳	陳穎葳
7	113026323	陳鈞敬	陳鈞敬
8	113026434	張延朱	張延朱
9	113005006	呂心瑜	呂心瑜
10	113015401	王毓儀	王毓儀
11	113015410	劉睿甄	劉睿甄
12	113024403	莊舒涵	莊舒涵

講師：莊欣蓉

北港圖書分館主題演講

主題：萎靡與心盛：在迷失與內心疲憊中找路，
尋回生命力量與人生選擇權

日期：114 年 05 月 14 日 時間：17：00-19：00
地點：English Corner

序號	學號	姓名	簽名
1	113008304	倪瑋霖	倪瑋霖
2	113026434	張延朱	張延朱
3	113010410	巫昀璇	巫昀璇
4	113010302	陳穎葳	陳穎葳
5	113009303	蔡奕雯	蔡奕雯
6	113005006	呂心瑜	呂心瑜
7	113015401	王毓儀	王毓儀
8	113007801	黃慈勻	黃慈勻
9	113005408	蔡亭誼	蔡亭誼
10	113007014	陳宣文	陳宣文
	講師		莊欣蓉



4/24 讀書會照片(1)



4/24 讀書會照片(2)



4/24 讀書會照片(3)



5/14 讀書會照片(1)



5/14 讀書會照片(2)



5/14 讀書會照片(3)

同學心得分享(1)	同學心得分享(2)
收到《萎靡與心盛》這本書時，心中其實有些錯愕，沒有想到居然是一本以「心靈健康」為主題的書籍。我過去也看過不少關於心靈成長、自我修復與理解他人的書籍，但總常感覺那些作品丟出問題卻不負責給出解決的方案，結尾常常草率略過，令人感到空虛且不快。但《萎靡與心盛》與其他書籍不同的點是它從具體的案例出發，鋪陳情境、探討成因，甚至在處理方式上也有所著墨，會讓人忍不住一頁頁翻下去(雖然還是有太多重複性的例子與過長篇幅的故事，但能理解作為一本書的厚度所求)。我甚至在書頁上留下了我內心的正反辯證與提問，彷彿與作者進行著一場寧靜的熱烈對話，也讓我愈發期待讀書會的開始。 這次的讀書會形式與我過往參與的也頗有不同。雖然我早已聽說這門課的讀書會與眾不同，沒想到真的參與後還是讓我眼睛一亮。指導老師在開場時以「動物隱喻」作為暖場，讓氣氛瞬間輕鬆了不少。只是當輪到我時，我竟一時答不上來，因為沒想過這個問題？實在難以想像自己化作其他生物。不過若真要選一種動物，或許會想成為一隻浮游生物：無需思考、無需情感，僅在海洋中靜靜漂流，無聲無息卻又自由。 進入書籍閱讀分享的環節時，我看著大家從各自不同角度切入書中段落、提出思考與感觸，甚至進一步轉化成辯證的討論過程，我再次被喚起對於思辨的熱情。有些過去僅當作專有名詞瞥過幾眼的理論，例如「房中盲人」這個故事，也在這次的分享中真正觸動了我。腦袋在這些思緒間飛快運轉，讓我感受到久違的「活著」的感覺，正如笛卡兒所言：「我思故我在」——思考，是我們存在最真實的證明。 最後在結束時，我在卡紙上寫下：成立讀書會，希望大二時在校本部成立讀書會，想在延續過去在讀書會的傳統與加入創新的想法與活動方式。	很高興有機會參加這次的讀書會，並讓我看到《萎靡與心盛》這本書！ 在閱讀《萎靡與心盛》這本書的過程中，我感受到的不僅是一本關於心理健康的作品，更是一種對現代生活狀態的深刻洞察。文中指出了現代普遍人常有的狀態——萎靡，它是一種次等的心理健康，雖然遠不及憂鬱症的程度，但長久的萎靡會對生活和個人帶來一系列影響。 此外，作者在書中提出「心盛」的概念，這對我來說是一個極具啟發性的詞彙。他指出——「心盛」不只是感覺快樂那麼簡單，而是一種整體性的心理健康狀態。它包括有意義的目標、正向情緒、良好的人際關係，以及成長與學習的感受。這讓我意識到——「健康」不僅僅指我們的身體沒有病痛，而是心靈層面的滿足與充盈。 其中，這本書我印象最深刻的地方是作者提出的五種「心盛維生素」。因為我期中前剛學習完「維生素」的課程，所以書中點到此名詞時特別有感覺，雖然實際內容和我所學的維生素沒有任何相關，它就是一個代名詞而已，但也讓我對這五大「心盛維生素」特別好奇，想要去實踐它，看它會不會真的改變我一成不變的生活，使我的生活多出幾分色彩與樂趣。而這五種維生素分別是學習新事物、與他人建立連結或社交、進行靈性活動、擁有並實踐自己的使命及玩樂。 對我來說，上述這五種心盛維生素——「擁有並實踐自己的使命」這件事是最重要，也最常思考的一項。我認為一個人若找到他在這個社會、世界上的使命，他會有方向且每天都過得十分有意義，因為他知道自己在做什麼、為什麼而行動。而這種「使命」其實不用太過偉大，它可以是每天準時上班、用心經營感情、投入志工服務或努力完成學業。總而言之，這讓我覺得生活不需驚天動地，在日常生活中活出意義才是真正的價值。 最後，讀完這本書後，我發現我時常介於「萎靡」與「心盛」之間，有時充滿活力與熱情，有時卻不知道自己到底在幹什麼、感到非常的迷惘。但我相信這是正常的，是大部分人的現實寫照，而《萎靡與心盛》這本書雖然不是立即解決問題的萬丹藥，但它卻可以讓我們停下平日繁忙的生活與焦慮，短暫的喘口氣，重新回歸自我，傾聽自己的內在聲音、重建與他人的關係，並再一次賦予生活新的意義。

同學心得分享(3)	同學心得分享(4)
幾乎是在驚訝中接下這本書的，它的橘黃封面就像一盞燈。剛成為大學新鮮菜鳥時發生了一些事，迫使我需要一邊適應新環境、一邊適應新的自己，種種與過往的拉扯就像野草，儘管現在的我費勁鑽木生火，無奈春風吹又生。彼時手裡拿著書，讀著書封的大標題，默念「萎靡與心盛」，這本書即將要告訴我所想知道的，它的橘黃就要綻放。 才讀了序言，我就流下「被理解」的眼淚，書中講述了作者青少年時的經歷，也談到什麼是「萎靡」，我有與之相同的經驗，只是一直無法用精確的語言形容它，直到閱讀這本書。我感到開心，原來那個若有似無的狀態有一個名字：「萎靡」，我把它輕輕的記在心裡，知道事物的名字通常能讓我們更快掌握它。我感覺更認識我自己了，像是走著走著停下來遙望星空，原本漆黑一片，突然一陣微風溫柔得大掌一揮，揮散了烏雲，然後星星就亮了。 繼續讀下去，這本書帶來的觀念使我重新思考一些事情。「幸福如蝴蝶，你愈追牠，牠就愈躲你；倘若你把注意力轉移到其他事情上，牠便會在你肩膀上輕輕地停留。」這個章節談到我們是否需要花心思追求幸福感？作者說，專注維護良好的心理功能，自然就感到幸福。的確，當我們專注在一件事的過程而非結果時，通常感到較為滿足，我頗認同作者的觀點，而這也是我需要繼續學習的。 「情緒本來就會流逝」。我過去常和自己有矛盾，有時我認為「我應該感到開心」卻事與願違時，會感到不解、不想接受這樣的自己，並試圖找回情緒。現在的我學會放情緒自由，讓它們成為奔跑的黃金獵犬。 「改變你對一件事的預期，就能產生很好的效果」，這個觀念對我來說非常重要，或許可以和談「壓力源」那章互相參照。我常常陷在自己給的壓力裡：什麼事情要做得如何如何、要提早多久交，明明只需要花 10 分力氣完成我卻耗費 20 分心力擔心焦慮煩躁，呼，久而久之，我看出了其中規律，到底就是瞎忙，根本沒必要嘛。 未完待續。期待讀了這本書之後，能夠實際運用到生活中，在我轉得太快時當我的散熱器、潛進水裡時當我的浮木（或是蛙鞋），亮起的星星將成為我的指引，路還長呢。夜晚的盡頭是一片橘黃，星星使我想念了我的枕頭，晚安了，有時凌駕於萎靡與心盛或無力感枯萎的花啊，想不到吧，是睡眠。	一進教室老師請我們從桌上選取一張符合目前心境的照片，再藉由照片表達自己的看法，從這與自己對話、與他人分享的過程中，我感受到有些人或多或少都跟我一樣處在低迷的狀態，老師開頭先讓我們知道，萎靡是什麼？有哪幾個徵兆可以自我覺察。再解釋「萎靡」是怎麼來的？經由閱讀書本及老師的解釋，讓我更清楚萎靡與憂鬱症的不同，憂鬱症的特點是持續有失去希望或悲傷的感覺，可能是每天或至少持續兩週以上；而陷入萎靡的人較容易覺得無法掌控自己的人生，不確定自己想要擁有怎樣的未來。 除了老師與同學們的分享外，我印象最深刻的其中一章節是如何擺脫萎靡，創造心盛？這一章不只點出現代人常見的心理困境，也提供了具體可行的方向，幫助我們走出空虛與疲憊的惡性循環。書中提出了**「心盛五大維生素」**的概念，分別是： ● 感知學習：提醒我們保持對世界的好奇心與探索欲，哪怕只是學習一點點新事物，都能讓生活增添色彩 ● 歸屬連結：人是群體性的動物，與家人、朋友、同事之間的真實連結，是支撐心靈的重要力量。 ● 靈性超越：不一定與宗教有關，而是一種對「更高層次意義」的追求，能幫助我們在混亂中找到內在的平靜。 ● 找到使命：當我們明白自己做事的價值與目的時，會更有動力與方向感，不容易陷入倦怠。 ● 無壓玩樂：給自己空間放鬆、享受當下，不帶壓力地去做喜歡的事情，是心理健康不可或缺的一環。 這些「維生素」不僅是抽象的概念，更像是實際可操作的生活練習，讓我開始思考：我是否太常忙碌於日常而忘了感受生活？我有多久沒認真連結一個人、或單純地為了快樂而做某件事？這讓我重新正視自己近期出現的疲憊感與迷惘感，也給了我許多具體的方法，協助我重新找回那份自在快樂與人生意義。 最後，老師也讓我們回家後記錄生活，如：寫下今年的小目標，每天想感謝的 5 件小事，認識自己很重要，從認識自己出發學會表達、觀察自己的需要，以擺脫萎靡朝向心盛。我想人生並非只是一味的追求完美，而是學會在困難中找到內心的光芒。當你接納自己，從每天的小行動中累積能量，找到生活的意義，並與他人連結時，將會感受到自己漸漸從萎靡走向心盛。萎靡與心盛，就好比我們生命中不同的季節，有冬季般的低潮時刻，卻也會迎來春天萬物生長到夏天茁壯繁盛的狀態。

同學心得分享(5)	
歲月添觴催我醉，酣酌溢逝滿江水。 苦辣淡腥使無覺，卻酒佳肴不是味。 「歲月添觴杯，杯杯催我醉。」這句詩像一把被歲月侵蝕的生鏽的鑰匙，突然打開了心底那扇塵封已久的門。讀《萎靡與心盛》時，那些字句如酒，一杯接一杯灌入喉中，苦澀後勁卻讓人清醒——原來我們都是被時光灌醉的囚徒，在名為現代的牢籠裡戴著名為迷惘的枷鎖踉蹌起舞。 現代人的萎靡，是一罇發酵過度的酒。時光往裡頭投進焦慮為麴，寂寞為水，我們則被泡得渾身發脹，既不能真正沉醉，也無法完全清醒。那些凌晨三點瞪著天花板的時刻，空虛滿盈的身體倒像個倒空的酒瓶，明明已經滴酒不剩，殘了糟的太陽穴卻仍在咚咚作響。 社交媒體上的歡宴永不打烊，我們卻像誤入盛宴的乞丐，捧著破碗接住別人杯沿滴落的殘酒。「他人得我所無，我失他人皆有。」——這念頭是摻在酒裡的玻璃渣，每咽一口都劃出新的傷。 酒醉時最怕突然的清醒。書中說「讓你痛苦的東西正是你在乎的東西」，這讓我想起懸溺於幻夢中的每一個清晨，陽光像針一樣扎進瞳孔。那些欲蓋彌彰的傷口，猶如驚蟄般於此刻全都甦醒過來，發出細小的嘶鳴。 有時覺得自己像個釀酒師，把年歲裡的苦楚統統封進陶甕。以為時間會抹平他們光怪陸離的氣味，把它們轉化成醇厚的滋味，開封時卻只聞到腐敗的酸氣。「情續本就會流逝。」——原來我們珍藏的，不過是一罇又一罇變質的昨天。 我們都是被豢養在透明酒甕裡的螢火蟲。竭盡全力亦無法達成的願景是新增的酒精濃度，同儕的競爭是持續升高的發酵溫度。甕外的人讚歎著我們發出的微光，卻看不見翅膀正在液體裡慢慢溶解。 「過勞是職業現象。」這句話，像塊石頭突然砸破酒甕。流出的不是美酒，而是這些年吞下的所有委屈。但裂縫處漏進的風，卻帶著久違的清醒——原來我們可以選擇不再做一顆被釀造的葡萄。	追逐幸福像試圖接住傾倒的啤酒泡沫，愈是伸手，消失得愈快。某個迎著月光的書冊上，恍若映射出那若隱若現的自己——眼裡還殘存著童年時名為夢想的光，只是上面飄滿了歲月的浮沫。 真正的救贖往往始於微醺時刻。可能是便利店微波爐「叮」的一聲，可能是陌生人傘面上滑落的雨滴。這些微不足道的溫暖，像突然發現某個酒瓶底還剩最後一口，雖然不足以醉人，卻足夠讓心暫時軟化。 如今我學會在每個靜品不夜侯的星瀑下，留一盞溫熱的醒神茶。當萎靡如潮水襲來，就當自己是艘暫時擱淺的船，等待下一次漲潮。 這本書教會我：歲月確實添傷催人醉，但我們可以選擇釀造的方式。把疼痛釀成苦艾酒的清冽，把孤獨發酵成冰酒的甘甜。當第一縷晨光穿透酒窖時，或許會發現——那些以為永遠不會醒的醉意，早已在不知不覺間，蒸發成翅膀上的露水。 「且將新火試新茶，詩酒趁年華。」或許真正的成長，就是在宿醉的清晨，依然願意燒一壺新的希望。 粉英漫繪微芒豔，方曉扶搖對我吟。 繁華似錦何需覓？問道桃源自在心。

同學心得分享(6)

一、從老師的選書，打開自我認識的一扇窗

這次的讀書會書籍是《Languishing》，原本我對這本書並沒有太多期待☹️，以為是一本談心理學理論的書。但當我開始閱讀，卻意外地感受到書中的文字似乎正在與我「對話」——那種不是憂鬱、也不是快樂的情緒模糊感，竟然有一個名字，叫做「萎靡」(languishing)。

這讓我重新思考：「心理健康」是不是其實不像我們想像中那麼簡單？這本書不是要我們解決病，而是學會辨識自己心裡那些微小但真實的困頓。

二、理解「萎靡」：一種沉默的心理停滯

Keyes提出的「languishing」是一種日常中常見、卻容易被忽略的心理狀態。生活表面一切如常，但內在卻感到空洞、缺乏動力。透過這次讀書會的交流，發現在場同學有一半以上都有過類似的經驗，甚至在閱讀本書文字時，產生強烈的情緒共鳴，不禁淚珠盈眶.....我覺得這特別貼近大學生的心理狀態——不是沒有事做，而是做了很多事卻提不起勁，也不知道自己為什麼而做。這種「沒有目標感」與「沒有熱情」交織出的麻木感，仿若被有一股不知從何而來的疲倦，襲捲而上、吞噬一切；宛如陷入泥淖中，又似植物人，神志清楚，身體卻被束縛般動彈不得。鎮日，形似無頭蒼蠅、行屍走肉，漫無目的的忙著.....又好似在逃避些什麼.....。

而書中Keyes提醒我們，忽略這種狀態其實很危險，因為它可能會拖垮我們的生活節奏、關係品質，甚至是自我價值感。這一點使我開始重視起那些「無力但還可以過得下去」的日子，原來它們也是心理健康的一種訊號，不該被抹去與輕視！說到這讓我想到一首〈Numb Little Bug〉-你是否曾對生活感到一絲厭倦？像你不是真正的快樂，但也還不想死，像掛在一條弦上，但還是得活下去呀!(((° ౧°)))，感覺非常貼切這次的主題～

三、五個走出心衰的方向：心理維他命的練習

特別喜歡作者提出的五個走出「萎靡」的方式，也可以視為維持心理健康的「心理維他命」：愛、學習、工作、祈禱、遊戲。這些聽起來都很基本，但實際上，在現代人的生活節奏中，它們反而是最容易被我們忽略的東西。

「愛」，不只是浪漫的愛情，而是更廣義的人際連結——朋友間的傾聽、家人間的陪伴、甚至是與老師、同儕間的理解

與支持。這些互動在無形中滋養我們的情緒，讓我們不至於孤單地面對壓力。「學習」，在書中不是指為了考試而讀書，而是為了滿足好奇、讓心靈成長的學習。當我開始閱讀與課業無關的書、聽有趣的Podcast，甚至學做甜點，我發現自己又找回了對生活的熱情。「工作」，在這裡代表的是投入有意義、有貢獻的行動。不一定是正式的工作，像是參與社團、幫忙辦活動，或是單純幫室友煮一餐，這些都能讓我們感受到「我在做一件重要的事」。「祈禱」，不是限定某種信仰，而是一種回到內在、與自己安靜對話的方式。對我來說，可能是寫日記、冥想，或者在睡前關掉手機靜靜沉澱自己。這些片刻雖短，但對穩定情緒非常重要。「遊戲」，是最容易被犧牲的那一塊。當我們忙碌到連放鬆都要感到罪惡，就更需要提醒自己：玩耍本身就是一種療癒。我開始允許自己去看喜劇、和朋友玩桌遊、出門走走，這些「沒效率」的行為，卻讓我更有力氣面對生活。當我開始把這五件事實際安排進日常生活，我真的感覺到某些轉變：心情更平穩、人際關係更自在，也開始找回對生活的掌控感。這本書提醒我，心理健康不是等到「不行了」才來補救，而是每天一點點的維護與照顧。那種「我活著」的實感，原來不是靠大事完成，而是靠這些日常的微小積累(*~*~*)

四、與同儕的分享中找到共鳴

在讀書會的討論中，我發現自己並不孤單。原本以為「心衰」只是我一個人的情緒困境，但當大家開始分享自己的經驗，很多人都說出了類似的感受——「我好像也沒怎樣，但就是提不起勁」、「每天都有事做，卻感覺自己像是在自動導航中活著」。這讓我才驚覺，languishing 並不是一種少數人才有的狀態，而是這個世代非常普遍卻不容易被看見的心理現象。有人明明在做喜歡的事情，卻感覺不到成就感；也有人在人群中笑著，心裡卻覺得空蕩蕩的。這很真實，甚至有點赤裸☹️但正是這樣，讓我們意識到，原來，心理的低潮並不是一種「故障」或是「錯誤」，而是我們作為現代人，在壓力與高速生活下的「自然狀態」。

透過這次的活動，我們學會一個新的詞語「萎靡」，來說明過去說不出口的狀態，也學會了不再把這些情緒當成個人的缺陷或軟弱，而是看作一種需要被照顧與理解的心理訊號。這樣的轉變真的很重要！因為它讓我們有勇氣去尋求幫助、調整步調，而不是忽視、壓抑或逃避。

同學心得分享(6)	
五、結語：讓生活從「過得去」變成「活得起來」 《Languishing》這本書給了我一個全新的心理健康視角，讓我重新理解了什麼叫「不快樂，但也沒有生病」的狀態。以前我總以為，只要自己沒哭、沒崩潰、還能準時交作業，那就代表「我很好」。但書中對「心衰」的描述，讓我正視那些不太明顯、卻日積月累的情緒疲乏——原來，那些懶得社交、提不起勁、對未來模糊的日子，不是我太懶惰，也不是我不夠積極，而是一種需要被理解的心理停滯。 最觸動我的是，作者不只是告訴我們「你可能正在萎靡」，更給出了一條通往「心盛」(flourishing) 的可能途徑。我開始明白，心理健康不只是「沒有問題」，而是能夠感受到喜悅、連結、意義與動力的狀態。那是一種生活真正「活著」的感覺——不是在勉強自己「撐過去」，而是能夠帶著熱情去迎接每一天。 謝謝老師替我們選了這本書、謝謝學校舉辦這個活動，也謝謝自己願意翻開它、讀進去，並在讀完後願意停下腳步問問自己：「我現在，是活著，還是只是過日子？」這句話看似簡單，卻像一面鏡子，照出我內心許久以來沒注意到的狀態。這個提問本身，就是改變的開始。因為當我們開始覺察，就已經踏上了轉變的旅程。而我願意從現在開始，練習好好活著，而不是只是存在ε¹(ω>₃<)7₃ 延朱筆__	在讀書會中老師提到了許多的人生目標就是賺到了足夠多的錢，在退休後過上隨心所欲的生活，然而事實上隨心所欲的快樂其實僅於退休生活的前幾年而已，因為多數人最終都會因為缺乏生活重心而陷入萎靡。這讓我不經想起了國中升高中的那個暑假，因為疫情的關係讓我們獲得意外的了三個多月的假期，我至今依然記得剛知道這個消息的那種欣喜若狂，因為終於能夠擺脫一直念書的生活，開始盡情的享受我的電子產品的生活了，但是當我毫無節制的度過了瘋狂的一個月後，我開始感到了空虛，不再能從電子產品中感到快樂，甚至感到有些焦慮和心累，但那時的我仍一味加長使用電子產品的時間，只為了追求著那快速卻又短暫的快樂。直到經過了好多年的跌跌撞撞，當我再回頭看這段時光時，才明白了我那時的狀態其實就是萎靡，而我想導致我那時如此萎靡的原因之一，應該是因為於我而言有重心和成就感的生活才是我獲得滿足、幸福和快樂的最主要來源吧。 在書中的第 225 和 226 頁，有一段文字我特別喜歡，這段文字是在說如果你正因為沒有在預定的時間內完成事情而生氣或焦慮的話，那就放任情緒肆虐一會吧，可是要記得停下來，也要接受自己的失敗和原諒自己，並思考下一步該怎麼做，而不是糾結在已經發生且無法改變的事情上。這些話讓我很有感觸，因為我常常會無意識的不斷咀嚼同一件事情，也常常會因為自己的怠惰而苛責自己，我能接受別人了失敗和犯錯，可是我卻無法接受自己的任何一點失誤，每當我有任何一點失誤時，就會常常陷入自責的無限循環中，嚴重的時候我甚至曾經傷害自己，那時的我一直以為自己有憂鬱症，現在想起來那大概是太過於和自己的較真吧，人都需要空間，心靈也是。 從這本書和我自己的經驗中結合，我覺得擺脫萎靡有一個關鍵，就是要接納自己、和自己和解，還有找到生活的新重心，無論是學習新的事物又或者是發展既有的興趣都好，這些事物會帶來成就感，而成就感會賦予生活意義，再加上接納自己所帶來的幸福，我覺得這大概就是心盛的秘訣。

同學心得分享(8)	同學心得分享(9)
在讀《萎靡與心盛》這本書時，我感受到一種熟悉的震動。作者談論的「心靈倦怠」，並不是傳統意義上嚴重的憂鬱或精神疾病，而是一種更細微卻無所不在的狀態——既不是崩潰，也不是快樂，而是一種無力、無感、卡住卻仍在前進的沉默掙扎。這樣的描述，正好點中了現代許多人，包括我自己某些時候的內在光景。 我一直清楚自己有一個想要到達的高度，這種渴望推動著我不斷努力，不斷尋找，甚至在感到疲倦與迷惘時也從未想過放棄。只是，在這條路上，常常會出現一種微妙的停滯感：不是沒有在動，但心裡卻像在某個地方卡住了，情緒被封存，熱情被稀釋，只剩下機械式地推動自己往前。這正是書中所提到的心靈倦怠的模樣。 讀這本書時，我並沒有感受到強烈的啟發或撼動，可能是因為這些道理對我而言並不陌生。但這並不代表它沒有價值。反而，它讓我更確信了一件事：倦怠不是失敗，也不是脆弱，而是一種需要被看見、被正視的自然過程。真正強大的人，不是在從不疲憊，不是不在無數夜裡問自己是否能成功，而是在疲憊跟猶豫中仍然選擇站穩腳步，繼續走向自己設定的目標。 書中提出的方法，如建立心流、重建連結、尋找生活意義等，對我來說像是提醒而不是教導。我知道自己急迫，是因為我在給自己設定時限，期望在幾年內到達心中認定的高度。這種急，是出於對自己的信任、起許，也是對自己的殘酷要求。但我也明白，不論多急，真正的成長與蛻變，依然需要時間醞釀，需要耐心地把每一個當下走紮實。	這本書說明了影響現代社會人們心理健康的萎靡狀態，用了許多生活中可能會呈現萎靡狀態的實際例子，讓我們能更明確地去定義「萎靡」，並且告訴我們該如何補充滋養心靈，得以擺脫空虛消沈與心理疲憊的惡性循環，重新找回生活中的自在快樂與人生意義。 其實在尚未閱讀此書之前，我從來沒有對我的情緒做過這樣的剖析與定義，過去曾在一些不經意的時刻感覺到情緒低落、甚至力不從心的感覺，但我也沒有太認真的去思考、察覺這些感受，只覺得可能是因為事情繁忙或是遇到挫折而產生的負面情緒，進而想要壓抑這樣的情緒並且討厭自己這樣的無力感，但這樣情況不僅沒有改善，反而更使我陷入行緒低落的泥淖。 直到看了這本書後，才對「萎靡」這個狀態有了新的認識。書中有提到，「萎靡」是介於心盛與憂鬱的中間值，當萎靡的情緒產生時，我們可以透過五大維生素：感知學習、歸屬連結、靈性超越、找到使命、無壓玩樂，來幫助自己脫低落情緒走向心盛的狀態。當然，最重要的還是要學會正視並接受自己的情緒，給自己時間消化，在困難中找到內心的光芒與生活的意義。 萎靡與心盛，就好比我們生命中的不同季節，有冬季的寒冷困頓，卻也會迎來春天的姍紫嫣紅與夏天的茁壯繁盛。現在的我學會了分析、理解自己的情緒，不再因為起伏的情緒而感到焦慮、厭煩，並努力使自己走在心盛的道路。

同學心得分享(10)	
我總共參加了兩次的讀書會，第一次跟第二次的活動有些微不同。第一次，我在其中分享了關於萎靡的看法，我最初是認為我並沒有遇過萎靡的狀況，也詢問了同時在場同學的想法，有人認為，萎靡是不想做事，即時在舒適安心的情況下也什麼都不想做；也有人認為並非沒有遇過萎靡的情況，可能只是當時的我並不了解萎靡的涵義，而認為當下我所處的情形不算萎靡。他們便開始了一系列對於經歷情形的討論，我覺得很有趣，能夠彼此討論對於一件事的看法，還能得到別人的回饋實屬難得。 這次讀書會結束後，我回去稍微想了想關於萎靡的經歷，我發現，我並非沒有經歷過，而是當時確實想不到要用什麼方式來形容，具體來說就是會考剛考完，還有學測結束的時候。明明令人壓力大的考試結束了，迎來的就是放鬆的假期，但不如以往的我一回家就想玩遊戲，反而覺得有些空虛，好像失去了人生的目標一樣，沒有動力，我想，或許這就是所謂的萎靡吧！現在的時間接近期末了，慢慢的也有點出現萎靡的感覺了，變得不想努力讀書，也不想認真的做些什麼事，只想放空。來分享書裡的部分吧！令我感興趣的大標是『F 社交疼痛』的心碎，痛過骨折？」我會被這個標題吸引的其中一個原因是因為在現代社會，人與人的接觸跟交流已經逐漸減少，而後幾年前的疫情肆虐，人跟人幾乎早已不再交談，在都市長久生活的我，甚至都不認識左鄰右舍。第二個原因則是不社交，真的對我們的打擊如此之大？或是說，我們不可能沒有社交嗎？ 這章一開始書裡是介紹一位名為史考特的獄警，他曾經熱愛自己的工作，但在和前妻離婚後，生活不只變得困頓，他失去了曾經的歸屬，脾氣還變得暴躁，習慣性的和他人大吵，只為了爭奪輸贏，並且他也不再想去上班了。他有四個孩子，他非常的喜愛他們，但生活條件迫使他面對現實，使得他在家的狀況和在上班時完全無異。他在這段落入谷底的時間裡，他的情況和其他人大不相同，他戒了自己酗酒的習慣，彷彿以前讓他開心的們也都認真傾聽我對於簡報的想法，給予我很真誠又有用的建議。在得到她們的認可跟關心後，我才發覺，其實我也是能得到理解跟體貼的，原來真的有人關心自	壞習慣無法再帶動他的情緒了，直到他的朋友費耶，邀請他參加了一個「幸福與韌性」的計劃。他開始試著思考從前，他真心熱愛這份工作，真心希望每一位獄友都能重新找回生活的意義，曾經他樂於助人，帶動周圍的氣氛，讓大家都變得和樂融融，是什麼時候開始，他把他的關懷他人的善心給捨棄了？他問自己。後續他積極參與這項計劃，但是是以教導員的身份，幫助其他陷入萎靡的人們。 再來是其中一個小標「孤獨感是萎靡的一部分」，為什麼我會同意這個觀點，是因為我和我的室友因為生活習慣不合，吵架了。書中有提到「花很多時間與人相處，不代表與相處對象的關係具有愛、溫暖、信任和其他可以建立有意義連結的特質。」、「花很多時間或大部分時間與沒有很親近的人相處，也會讓你感到孤獨。但是，你不會因為感受到與別人之間有充滿愛、信任和溫暖的關係，而感到孤獨。」在吵架的那些時間裡，我曾覺得我被排擠、被孤立，那個時候的我，不會跟他們說話，他們也一樣，我就一個人做自己的事，自己上課，除了手機上的通訊軟體外，我不與其他人開口交談，那段時間，我是很孤獨的，即使和他們身處同一個空間，但這個地方彷彿像沒有我存在一般，所以每到假日要回到學校時，我總是很抗拒，也很討厭，對我來說，宿舍是冰冷的監獄，只有家是溫暖的，我那時憎恨著一切，想著為什麼是我，為什麼偏偏是我進入到一個與我習慣不合的地方，難道因為我不適合這個地方，我就應該遭受這樣的對待嗎？不管是誰是什麼，我都好討厭.....好討厭，很想離開這個不屬於我的地方。事情也都做不去，吃飯也都吃不下，曾經也想過，或許我消失了，也不會有人在乎，我幾乎放棄了一切與外界溝通的途徑，因為我怕再多的接觸，向我迎來的只是更多的冷漠更忽視。 直到我遇到接納我的朋友們，因為許多要分組的課，迫不得已，我只好主動去找了剛開學有稍微接觸的人，她們人都很好。我們會常常一起出門，她們就會聽我分享生活有趣的事，分享好吃的東西。一起做簡報時，大家都不會在乎誰稍微多做了一些或是多查了一些資料，她

同學心得分享(11)	同學心得分享(12)
在現代社會節奏加快、壓力沉重的情況下，大家的心理健康問題越來越受到重視。《萎靡與心盛》一書由心理學家柯瑞·凱斯 (Corey L. M. Keyes) 所著，書中提出一個重要觀點：心理健康不僅是沒有疾病，更是心靈是否繁盛。這本書對我帶來了極大的啟發，讓我重新思考自己對心理健康的認識與自我狀態的衡量方式。 通常，我們常將心理健康視為與心理疾病相對的概念，彷彿只要沒有憂鬱症、焦慮症，就等於健康。但柯瑞·凱斯指出，這樣的二元劃分過於簡單。他提出雙重連續體模型，將心理健康與心理疾病劃為兩條彼此獨立但交織的軸線。換句話說，一個人即使沒有心理疾病，仍可能處於一種萎靡的狀態，也就是缺乏動力、目標感低落、對生活無感。而真正的心理健康，應該是朝向心盛發展，具備積極情緒、人生意義、人際連結與成就感。這個觀點讓我開始反思：我目前的生活狀態到底屬於哪一個類別？雖然我自認沒有憂鬱症，也能完成日常工作與學業，但是否真的感到快樂、有活力、有目標？仔細一想，我有時候確實感到空虛與倦怠，缺乏深層的滿足感，這或許就是萎靡的寫照。 書中不僅提供理論觀點，也分享了如何實踐心盛的具體方法。例如：培養正向情緒 (如感恩、樂觀)、建立良好的人際關係、參與有意義的活動、發展個人優勢等。這些方法並不是遙不可及的理論，而是可以透過日常練習培養的能力。這讓我了解到，心盛不是天生具備，而是後天可以努力培養的心理狀態。 我特別認同書中提到社會功能在心盛中的重要性。凱斯指出，一個人若能感受到與社會連結、對他人有所貢獻，會大幅提升其心理健康水準。在這個高度競爭、常常強調個人成就的時代，我們容易忽略與他人的連結與互助價值。而這本書提醒我們，真正的幸福與滿足往往來自我們與世界互動的方式，而不是僅僅追求成就或效率。 因此，《萎靡與心盛》不僅拓展了我對心理健康的理解，更提供我一套自我評估與改善生活質量的工具。我學會不再以有無疾病作為衡量標準，我也希望能將書中的心盛原則應用在生活中，不斷培養正向情緒、深化人際關係，讓自己的生命變得更加有意義與充實。	書名：萎靡與心盛，它十分切合我的現狀，相互對立，但在我身上卻又展現了重合的部分。 我時常發覺自身的缺陷，事後總是反思，當時明明能做到更好，有更適合的選擇，但是我卻並未實施。思慮、焦躁、煩悶，卻又無可奈何，於是，我又達成了釋然，並又對自己說沒"沒什麼好抱怨的"，心情平靜下來，暫時性的心盛便蓋過了焦慮，儘管這其實是自我欺騙，現狀並沒有變的更好。 這是一本虛有其表的書 (我是這麼認為的) 無法解決任何問題，好吧其實能解決書荒。真是理想，可情緒並不是那麼容易左右的，這更像一本觀察與紀錄，無法幫助迷霧中的人走出，只提供了資訊，梳理，還得靠自己。 嘛，想到什麼寫什麼，姑且算是將這個詞彙添加到了我的腦中，思緒紛紛，無從靜心，得過且過.....。 是說心得啊，不外乎整理自己的所見所聞，但看課本會有甚麼感想呢？這本書對我來說就是課本的感覺，有自己不知道的新知，也有自己早已知曉、習得、精通的知識，它並不能與我交流想法，探討更多可能性，所以它就只是無趣的紙冊罷了。 又或者沒有心得就是我看書的一貫行為？又，心得究竟應改長甚麼樣子？我懶得查，所以就盡情抒發自己的想法吧。 就萎靡而言，這種狀態經常會出現，但來的快去得也快，長則一天，短則不到一分鐘，就會被壓抑下來，或者抒發出去，燈代之後的再現。 換說心盛，同萎靡一班，也會高低起伏，但通常會維持一段時間，據我觀察，精力充沛時的我，大多都維持著心盛的姿態，睡飽飽對我來說，就是進入心盛狀態最有用的方法。 無論是萎靡或是心盛，我都早已學會如何控制，這本書為我經這種狀態定義了出來，明確了他們的界線，所以平心而論，還是有幫助的吧

同學心得分享(12)

在閱讀柯瑞·凱斯 (Corey Keyes) 所著的《萎靡與心盛》後，我對「心理健康」有了更深刻且全新的理解。過去我總以為，只要一個人沒有罹患憂鬱症、焦慮症等心理疾病，就表示他是健康的，但這本書打破了我原有的認知。

凱斯在書中提出「心理健康光譜」的概念，將人們的心理狀態劃分為三種：心盛 (Flourishing)、萎靡 (Languishing) 與心理疾病。他認為，真正的心理健康不僅僅是「沒有生病」，更是內在具有目標感、快樂、意義與與他人建立正向連結的能力。而「萎靡」則是一種被普遍忽視的狀態，介於心理疾病與健康之間，表現為缺乏動力、情緒低落但又無法具體說出問題所在。這種狀態在疫情之後尤為常見，也引起許多人的共鳴。

我特別對「萎靡不是懶惰，而是一種心靈的停滯」這個觀點感觸深刻。在課業與生活壓力交織的情況下，我發現自己有時也會陷入一種空虛、提不起勁的狀態，雖然外表正常，但內心卻缺乏熱情。讀完這本書後，我明白這樣的感受並不罕見，也不該被忽視。

書中也提出了從「萎靡」走向「心盛」的策略，例如：建立意義感、增強社會連結、進行能激發內在動機的活動等。這些方法讓我意識到，維持心理健康不只是在出現問題時才尋求協助，而是要在日常生活中主動經營與練習。

總而言之，《萎靡與心盛》是一本文字不多卻意義深遠的書，它不只提供了一個理解自己與他人心理狀態的新框架，也讓我更懂得珍惜與追求真正的心理健康

萎靡，一種悄無聲息出現的心理狀態。明明沒有經歷什麼，也沒有缺少什麼，卻開始對原本感興趣的事失去動力，對什麼都提不起勁，就像是心理空了一塊，但又不知道缺的那一塊是什麼。萎靡不是憂鬱症，卻是一個警鐘，是健康與患病的臨界點，若忽略不加以治療，嚴重則可能導致精神問題。也由於這種模糊不清的狀態和診斷標準，萎靡一直是心理學界中被忽視的一部分，近期的研究發現，人在青少年、剛出社會、退休老年等三個階段最容易出現萎靡的狀態，而出現萎靡的年齡不斷的降低以及機率的不斷提高，使這個心理狀態逐漸受到重視。

而與萎靡完全相反，心盛則是我們希望達到的心理狀態，使心理得到完全的滿足與幸福。而要從萎靡到心盛，我們有一些方法可以幫忙，像是著手學習新事物、建立溫暖與信任感的關係、沉思冥想、找出人生的使命感以及盡情玩樂等等。像我就常常與朋友計畫想去的餐廳，每每吃到一頓美食，我就會覺得非常幸福且滿足，因此可以利用以上的「維他命」方法來達到心盛。讀完這本書後，也讓我想到我高中一年級的時候，剛到新環境，人生地不熟，那時候心莫名的很亂，常常對很多事情沒有動力，而我很喜歡接觸大自然，因此那段時間我常常利用假日找一個親近大自然的地方走走，像是我會去家裡附近的水庫走走晃晃或是跟家人去爬山，讓自己放鬆也算是好好休息，情況改善了很多。也許是我已經學會調適自己，直到大學一年級面對同樣的新環境時，這個狀態便沒有發生了。

藉由此次的讀書會，我學到了新的名詞，一種無法形容又真實存在的心理狀態，也更了解自己的心境和情緒，而心理師藉由開頭挑選明信片的方法來了解自己，靜下來與自己溝通，讓我感到非常的平靜與安寧，期待還有下次機會能夠再次參加讀書會～

同學心得分享(13)	
現在的社會節奏快速、資訊過載，再加上疫情後的心理餘震，讓許多人經歷一種介於健康與疾病之間、說不出口卻持續存在的心理狀態——作者在他著作《萎靡與心盛》中，正是針對這種「萎靡」狀態進行深入探討。這本書不僅為我命名了長久以來的心靈疲憊，更讓我開始正視那些看似「不嚴重」卻日復一日吞噬活力的情緒。作者認為，萎靡不是憂鬱症，但它是一種「情緒的空轉」，你沒有動力，也沒有目標，不會痛苦得無法生活，卻總覺得一切都少了什麼。這種描述讓我產生強烈共鳴。過去我也常因沒有明顯的情緒低潮而忽略自己的心理狀態，直到閱讀這本書才發現，那種心裡的空白感其實有名字，而且值得被重視。 書中提出的分析不僅限於個人層面，還探討了社會環境如何造成大規模的心理萎靡——例如工作壓力、社群媒體疲勞、社會疏離等，都會讓人逐漸失去內在的動能。而更重要的是，作者 並不只是揭示問題，他也提供了具體的方法，例如重新建立「心流經驗」、重視人際連結、設定可行的小目標，甚至只是學習覺察自己的感受，都是回到「心盛」狀態的重要途徑。 讀完這本書，我重新審視自己的生活，開始在每一天中尋找讓自己感到「有感」的片刻——一段有意義的對話、一場專注的閱讀、一則誠實的日記。這些行動雖小，卻為我重新點燃了內在的生命力。 《萎靡與心盛》讓我明白，心理健康不只是避免崩潰，更是在日常中持續修補那些「慢性的不快樂」。這本書是當代人不可或缺的心理地圖，也是我重新感受「活著」的起點。	