

大學生品味書寫之主題與經驗

鄭曉楓^{*}

國立臺灣藝術大學師資培育中心

摘要

本研究目的在透過週記書寫，了解大學生日常生活的品味主題和內容，以及書寫後的相關改變。研究參與者共有 34 位大學生，其中男性為 25 位，女性為 9 位，平均年齡為 20 歲。每週以 15 分鐘之紙筆書寫方式完成品味週記，連續七週。第八週，再運用 15 分鐘撰寫書寫後心得，共獲得 238 篇品味週記及 34 篇書寫後心得。以質性研究之「主題分析法」進行資料分析。研究結果共萃取四大主題，依出現的比例多寡分別為「對比」、「連結」、「心態」與「幸運」。其中「心態」分為「覺察」與「獨處」兩項次主題，「幸運」分為「正向驚喜」與「期待成真」兩項次主題。書寫後的改變有三個部分，在情緒轉化上，情緒得以深化、持續與調節；在思考與行為上，變得較樂觀、同理及利他；在瓶頸與困境方面，可能對品味產生迷思或混淆。最後依研究結果提出相關建議。

關鍵詞：主題分析法、正向情緒、品味、書寫經驗

^{*} 本文通訊作者：鄭曉楓；通訊方式：新北市板橋區大觀路一段 59 號，國立臺灣藝術大學。

緒論

一、大學生的生活現況

大學階段是人生重要的成長與轉變時期，也是銜接進入社會的關鍵。目前時下對大學生的關切，多聚焦於未來職場或薪資水準，例如 2018 年《遠見雜誌》調查企業最愛大學生、2017 年勞動部之「薪資行情及大專生就業導航」等。然而，如同張忠謀曾在新生入學典禮上，向千名大學生勉勵要做的 11 件事情，第一項即是養成一個終生的、健康的生活習慣（天下雜誌編輯部，2014）。大學階段的生活適應與心理健康，更是高等教育所不容忽視的一環。

就大學生的生活適應而言，黃韞臻與林淑惠（2008）以 2,307 份問卷進行調查得知，大學生幸福感五大構面為自我肯定、人際和諧、家庭圓滿、身心健康及學業成就；大學生整體幸福感在中等以上，其中家庭圓滿構面分數最高，包括與家人一同享受美食與遊山玩水。另一方面，曾文志（2007）研究發現，仍有約二成的大學生不滿意自己的生活，其負向情意比正向情意來得多。檢視其壓力源，以學業壓力最高，其次是家庭壓力與人際壓力（王春展、潘婉瑜，2006）。近年，李佳龍等人（2014）提出大學生生活壓力源主要來自學校和生涯規劃。由上可知，學業、家庭與人際關係等是幸福感因素，亦可能是壓力的來源，唯這些皆來自日常生活的相關經驗。

進一步探討情緒與壓力之關聯，黃韞臻與林淑惠（2009）發現大學生情緒智慧表現上，以察覺自我情緒最高，妥善管理情緒和自我激勵最低；就業壓力明顯最高，情感壓力則偏低。類似的研究，張學善、林旻良與葉淑文（2010）發現，大學生情緒智慧表現高至低依序為認識自身情緒、人際情緒智力、表達自身情緒、管理自身情緒，以及自我激勵；人際關係現況以家人關係最高，其次為同儕關係、親密友誼等。依此，雖然大學生已邁向獨立、生活交友圈擴大，但也不難看出仍與家人的關係最密切。總之，大學生存在的生活壓力，以課業、生涯及就業壓力為最多；在人際關係上，與家人的關係之緊密更甚同儕關係；情緒表現方面，認識與覺察情緒能力尚佳，但在情緒管理和自我激勵方面仍待加強。

過去研究探究大學生生活多以壓力及其因應策略為主，如洪佳琳與劉同雪（2013）以壓力生成模式與素質壓力模式探討大學生之人際行為、人際困擾與憂鬱症狀。張曉楨與何秀慈（2013）探討大學生打工族在面對工作與課業雙重壓力的因應方式。另外，王春展與潘婉瑜（2006）分析大學生壓力因應策略以認知調整策略為最高，其次為放鬆分心、尋求社會支持、問題解決及情緒發洩。值得思考的是，

除了學習有效的壓力因應方式之外，根據前述文獻提到大學生具備情緒覺察與認識之相當能力，且整體幸福感在中等以上；若能養成從日常生活深化和延宕正向情緒的習慣，定能增益生活適應與心理健康。

二、正向事件與情緒的影響

隨著正向心理學興起，學者們積極探索維持快樂與幸福的方法（Cohn & Fredrickson, 2010；Schueller, 2010；Sheldon & Lyubomirsky, 2006；Sin & Lyubomirsky, 2009）。但為何心理學研究由過去精神病理聚焦，到致力於幸福與快樂的增進？Gable 與 Reis（2010）整理出兩個理由，一為日常正向事件發生的頻率比負向事件多（Gable & Haidt, 2005）；二為正向事件能促進心理健康與幸福感，例如生活中若能陳述較多的日常正向事件，憂鬱症狀較低（Zautra, Schultz, & Reich, 2000）。若日常生活能正視與珍惜微小正向事件的發生，便能創造更多正向情緒，降低憂鬱狀況，促進身心健康。正向情緒縮短了負向情緒喚起的時間，減緩疾病的進展（Fredrickson & Levenson, 1998）。在零和概念下，正向情緒與負向情緒乃消長的關係；亦即正向情緒的擴大與延長，相對壓縮與減弱了負向情緒。此無疑說明了正向情緒在日常生活的比例、時間長度、次數及內涵的重要。相關研究，正向生活事件可以抵消負向事件的損害性（Zautra et al., 2000）、降低憂鬱的思考方式（Nezlek & Plesko, 2003；Nezlek & Allen, 2006），亦能提升自尊與掌控感知（perceived control）（Nezlek & Gable, 2001；Nezlek & Plesko, 2003）。由上述，2000 年之後正向事件及其影響的相關文獻逐漸嶄露，但日常生活中有意義的正向事件內涵為何？尚未有研究探討。誠如 Gable 與 Reis（2010）呼籲，有關正向日常事件的相關研究目前仍相當缺乏。

雖然早在 1991 年，Diener、Sandvik 與 Pavot 即提出正向與負向情緒的整體平衡能預測主觀幸福感（subjective well-being）。但正向情緒真正獲得重視源自被譽為正向心理學天才的 Fredrickson，其於 1998 年發表正向情緒擴建理論（broaden-and-build theory of positive emotions），強調具有建設性的正向情緒能促進個人短期與長期認知能力，能擴展人的認知—行動資源項目（momentary thought-action repertoires），以及持久性的個人資源，包括生理、智性（intellectual）、心理及社會性資源（Fredrickson, 2001, 2004）。具體而言，正向情緒能使個人認知行為的範圍和想法更為寬廣和多元（Fredrickson & Branigan, 2005），也更能參與相關活動和投入周遭環境（Fredrickson, 2004）。此理論不僅對正向情緒的功能提供了一個新的視野；至此之後，正向情緒對於美好生活之必要性被持續揭示。可惜，Fredrickson 雖然說明了正向情緒的功能，卻對如何引發和持續正向情緒鮮少著墨。

三、品味的概念

當我們願意進行內在轉化，最大的快樂將自然地顯現於眼前（The most visible joy can only reveal itself to us when we've transformed it, within）—
Rilke（2005）

我們如何透過內在轉化讓正向情緒更深刻的存在呢？1989年Bryant首先將品味（savoring）的概念運用於正向情緒，當時未獲得學術界太多注意；直到2003年Bryant建構品味信念量表（Savoring Belief Inventory, SBI）後，才興起相關研究（引自Bryant & Veroff, 2007）。2007年Bryant與Veroff發表《品味：一個正向經驗的新模式》（*Savoring: A new model of positive experience*）一書，品味的概念臻至完整。品味是一種能聚焦、欣賞、享受及強化生命正向經驗的能力，亦是個人在正向經驗中衍生快樂與滿足感的歷程（Bryant & Veroff, 2007）。Bryant（2003）認為多數人具有因應（coping）的能力，但缺乏品味的能力。因應是針對負向事件或壓力狀態的反應；品味則聚焦正向事件的擷取和正向情緒掌控的感知。Hurley與Kwon（2012）主張品味當下就是正向事件發生後能產生、延宕或強化正向情緒；Camgoz（2014）更具體指出，品味是對正向感覺持續性的欣賞和意識性的注意，並運用認知或行為性的品味策略加以實行。然而，品味與愉悅、快樂有關，但非等於愉悅或快樂；品味是超越愉悅的一個主動享受過程，需具備高度覺察或反思洞見（Bryant & Veroff, 2007）。整體來說，品味是一種覺察正向經驗的能力，且享受在延展和強化正向情緒的歷程。

細部深究，品味經驗（savoring experience）是當個人在環境或情境中，正念地聚焦與欣賞一個正向刺激、結果或事件的發生，而產生個人的感覺、感知、想法、行為及情緒之總和（Bryant & Veroff, 2007）。品味信念（savoring beliefs）是人們對於正向經驗的感知能力，包含預期未來（anticipation）、懷舊過去（reminiscing）及品味當下（savoring the moment）（Bryant & Veroff, 2007; Hurley & Kwon, 2012）。分別的定義，預期未來是想像未來的期待而產生當下的正向情緒；懷舊過去是回憶過去發生的事而產生當下的正向情緒；品味當下則是透過特定的思考或行為來強化和延宕當下的正向情緒（Bryant, 2003）。從內在轉化來看，品味提供了一個機制，透過正向經驗提升覺察、探索，並增進正向行為（Tugade & Fredrickson, 2007）。無論是品味經驗或信念，品味發生的條件是能正念地享受和欣賞正向經驗，具有此時此地的即時感（a sense of immediacy），以及聚焦於生命經驗的連結（Bryant & Veroff,

2007)。

更廣博地說，品味的功能不但是增加感受的深度與廣度，強化愉悅與工具性學習 (instrumental learning) 之間的連結；也可以擴展對世界的體驗，從愉悅走向意義，拓展個人的世界觀與歸屬感 (Frijda & Sundararajan, 2007)。若就大學生族群，Bryant (2003) 提出品味的程度越高則憂鬱的情況越低；Carver 與 Johnson (2009) 發現，有困難投入品味的大學生憂鬱傾向較高。然而，就大學生而言，日常生活中什麼樣的正向經驗會進入品味？正向經驗具有什麼特定主題？當我們理解此些問題，便更能聚焦於品味能力的涵養。

四、品味與書寫之相關研究

品味就像一個正向情緒調節的歷程，可以維持與強化正向情感 (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011；Bryant & Veroff, 2007；Wood, Heimpel, & Michela, 2003)。運用於企業員工的表現上，國內 Lin、Chen 與 Wang (2011) 以量化分析六家臺灣保險公司的 357 位員工知覺工作表現與品味之關係，發現正向品味與知覺工作表現有顯著相關，而兩者間的調節因素為員工的正向情感。運用於家庭或伴侶關係上，Camgoz (2014) 研究品味在工作與家庭衝突的角色，結果發現能正向品味的人，經歷家庭與工作衝突的程度較小。Borelli、Rasmussen、Burkhart 與 Sbarra (2015) 邀請 533 位研究參與者進行壓力任務實驗，探討品味對遠距離伴侶關係之維繫；其結果指出伴侶共同回憶過去經歷之關係性品味 (relational savoring) 會增進正向情緒與關係的滿意度，該研究亦建議關係性品味可運用於伴侶處遇短期介入。此外，在身心健康方面，Hou 等人 (2016) 針對 263 位確診癌症的中國成人進行施測，以探討品味在癌症病人之生理症狀與憂鬱症狀的調節影響；研究發現品味與心理功能有正相關，品味能降低生理症狀和憂鬱，且發展品味信念對癌症病人有相當助益。Chen 與 Zhou (2017) 以 266 位大學生為對象，調查品味、正向生活事件以及絕望憂鬱之間的關聯；研究發現，品味與絕望憂鬱之間呈負相關，與正向生活事件呈正相關，而品味在正向生活事件與絕望憂鬱之間具有調節作用。Chen 與 Zhou 的研究闡明了品味具有緩衝憂鬱的功能，且正向生活事件和品味提供了一條憂鬱復原的路徑。審視 2011 年到 2017 年之品味相關議題研究，品味無論是運用在知覺工作表現、壓力管理、關係經營或身心健康皆有正面而良好的結果。

為什麼要用書寫的方式探討品味呢？從療癒的角度來看，李素芬與陳凱婷 (2016) 以文獻比較西方表達性書寫 (expressive writing) 與本土性心理位移書寫書寫之療癒。李素芬與陳凱婷認為，西方表達性書寫之效益在於能改善書寫者的身體和心理健康等，東方本土性心理位移書寫之效益，包括情緒改變、自我覺察增

加、認知改變、自我療癒，以及人際行為與關係之改變等，因此其結論，書寫能產生療癒，在東西方皆然。由此推知，以書寫探討情緒體驗、認知改變及自我轉化上皆有不錯的成果。無獨有偶，近期亦有將書寫運用於大學生情緒調節的探討，例如邀請 154 位大學生，連續書寫六天的負向情緒強度日記，以了解雙極人格疾患（Borderline Personality Disorder, BPD）特質與情緒調節之間的關聯（Fitzpatrick, Khoury, & Kuo, 2018）。又如香港的研究，以自我觀照（self-compassion）書寫應用於大學生的效果，研究參與者每週書寫三次，並於書寫完後報告其心得感受（Wong & Mak, 2016）。可見，書寫是將內在心理覺察、情緒感受與認知思考等外化的重要方式之一，亦為本研究以書寫方式理解品味的原因。

進一步聚焦於品味書寫研究，Hurley 與 Kwon（2012）運用短期縱貫實驗設計，探討大學生（實驗組 94 位、控制組 99 位）書寫兩週品味日誌對增加正向結果與降低負向結果之效果；結果發現品味書寫能顯著地降低憂鬱症狀和負向情緒，但在正向情緒上兩組未有差異。另一項研究，Maiolino 與 Kuiper（2016）探討正向經驗之簡短書寫活動對心理幸福感的影響，邀請研究參與者回想過去兩週所發生的事件並記錄書寫，共分感恩組、品味組、幽默組、控制組（只書寫一般事務）四組；結果顯示，感恩組、品味組、幽默組顯著提升正向認知評價和心理幸福感。雖然此研究再度證明了品味書寫促進心理健康，可惜並無特別聚焦品味書寫歷程。

至於品味的中介與調節效果，Jose、Lim 與 Bryant（2012）運用經驗抽樣法（experience sampling methodology, ESM），邀請 101 位年齡在 17-53 歲的研究參與者，一個月內由研究團隊每日在隨机的時間撥打手機電話，請參與者立即書寫線上心情日記（online mood diary），探討日常正向事件、品味及正向情緒之間的關係。此項研究有兩大發現，其一，品味在正向事件與快樂心情之間具有中介效果，亦即品味能解釋一部分正向事件引發的快樂情緒，因此日常中若能品味正向事件，就能獲得更大的快樂。其二，日常品味的程度顯著調節了正向事件的情緒反應，也就是品味對快樂心情的影響基於經驗了多少的日常正向事件，當正向事件發生的次數很多，高程度的品味無法強化正向心情；反之，當正向事件發生的次數較少，高程度的品味能強化正向心情。經此得知，培養品味的習慣與能力能幫助人們獲得正向情緒的最大化，此研究無疑支持了品味在正向情緒的貢獻。

綜合品味書寫之研究，除了再度被證明能減緩憂鬱的程度及提升正向情緒外，在正向事件與正向情緒之間的調節與中介效果說明了若日常生活中多應用品味，則能提升正向情緒的質與量。基於此，品味書寫的內容、重要主題、書寫歷程所帶來的改變……等，皆需要更多的探索，持續補足其理路。

五、研究目的與問題

本研究目的在透過週記書寫了解大學生日常生活中的品味主題和內容，以及書寫後的相關改變。研究問題為：就大學生而言，1. 日常生活中，哪些主題和內容會被記載為品味經驗？2. 連續的書寫品味週記，會帶來什麼改變？

研究方法

一、研究設計

主題分析法（Thematic analysis）目的在發現蘊含於文本的主題，並發掘主題命名中語詞背後的意義內涵（高淑清，2008）。主題分析法用來呈述研究參與者經驗之意義性與真實性，以建構的方式確認事件、真實、意義、經驗及話語的影響（Braun & Clarke, 2006）。主題分析分為歸納取向（inductive approach）與理論（或演繹）取向（theoretical or deductive approach）；歸納取向傾向由下而上（bottom-up）的分析，理論（或演繹）取向則著重從理論而下的發展。歸納取向較強力地與文本資料連結（Patton, 1990），在分析過程不置入先前存在的架構或研究者先驗的分析視角。本研究運用主題分析法，在週記書寫的文本中探索品味的重要主題與內容，並採由下而上的歸納取向分析。

在研究程序方面，研究開始前，先透過一堂 40 分鐘的課程，介紹品味的理論與概念，包括品味的概念、品味的策略、品味的歷程等介紹（20 分鐘），並透過課堂小組討論與分享（20 分鐘），確認潛在參與者理解與掌握品味的概念與意義。研究者親自說明研究計畫、後續流程、協助任務及參與獲益等，確認和簽署知情同意書並填寫基本資料後，始進行研究。研究之初，每週以紙筆書寫方式完成品味週記，連續七週。為求品味週記書寫的客觀與直覺性，本書寫活動於課堂開始後的前 15 分鐘執行，以避免課堂講述、課程主題或同儕討論等因素，干擾品味主題的萃取與書寫情緒。每次書寫前，研究者帶領約 3 分鐘的引導語，提升研究參與者書寫前的身心準備度，包括請研究參與者坐定位，覺察與調整身心狀況，閉眼深呼吸數次，並於腦海中挑選一個品味經驗準備撰寫。待研究參與者準備好，張開眼睛後，即開始書寫。書寫的過程中，研究者會播放小聲的輕音樂，同時禁止走動或說話，以避免彼此干擾或分心。研究者於最後書寫結束前 3 分鐘提醒時間，使研究參與者有預期結束的心理準備。第八週則運用 15 分鐘撰寫書寫後心得。

二、研究參與者

本研究於某一所科技大學進行，招募對象為研究者教授之「正向心理學」通識課程學生。自願參與者共有 34 位，其中男性為 25 位，女性為 9 位。平均年齡為 20 歲，以大學二年級與三年級學生居多（共 27 位）。學習領域方面則以電資學院為最多，其次為工程學院、機電學院，如表 1 所示。

表 1
研究參與者資料

			總數
性別	男	25	34
	女	9	
年級	一年級	1	
	二年級	17	
	三年級	10	
	四年級	5	
	五年級	1	
學習領域	電資學院	12	
	工程學院	7	
	機電學院	5	
	人文學院	4	
	設計學院	3	
	管理學院	3	

三、品味週記與書寫後心得

品味週記事先裝訂成冊，由每位研究參與者自行保管，每週固定時間與地點（於課堂）拿出來書寫。在書寫的注意事項上，明確告知研究參與者，以直覺經驗下筆，無字數限制，也無篇幅要求，但以一個主要的真實經驗和感受為主，每週可以有不同的主題。同時告知研究參與者，若於 15 分鐘內無法完成也無妨，於時間到停筆即可，完整與否、文筆流暢或字跡工整等，皆與成績無關，此乃希望降低撰寫壓力，亦跳脫一般作業的刻板印象。書寫完成後，即請研究參與者收管妥當，進行例行正課，無額外之討論或分享。第八週之書寫後心得則著重於品味書寫後所帶來的收穫與改變。總共獲得 238 篇品味週記與 34 篇書寫後心得。

四、研究者與協同分析者

研究者具有大學教授正向心理學課程與相關研究計畫執行之經驗，曾實際從事質性研究資料分析與報告撰寫，亦熟稔品味理論。研究者擔任研究計畫說明、品味概念講解、帶領品味日記撰寫及質性資料分析等工作。本研究另有一位協同分析者，曾任大學講師及科技部研究助理，具有質性研究資料分析經驗。在研究執行前，研究者與協同分析者共同研討品味理論與主題分析方法，並取得合作共識。

五、資料分析

主要參照 Braun 與 Clarke (2006) 之主題分析六大階段進行分析。針對 238 篇品味書寫週記，實際執行說明如下：第一階段「熟悉文本資料」，反覆閱讀並尋找其中的意義和模式。第二階段，將文本分為前期（第 1-2 週）、中期（第 3-5 週）、後期（第 6-7 週）三個不同書寫歷程，萃取各時期之重要片段、元素或有意義的段落，並賦予簡要描述，產生「初始編碼」（initial codes），如表 2 舉例。

表 2
初始編碼產生舉例

書寫前期（第 1-2 週）	初始編碼
文本段落萃取	
週末有位許久沒見面的朋友突然約我一起吃飯，我正好沒事，就答應他了。或許是真的太久沒見面，起初我們沒有什麼對話，但他突然說自己要去大陸工作，我才突然有很多話要跟他說。我很高興這位許久不見的朋友在去大陸前約我出來，至少讓我知道他是真的把我當朋友。（1301）	久不見的朋友相約見面，依舊如故，並知道自己在對方心中的位置，被在乎。（a01）
週末有一個烤肉活動，這也是二年級的第一個大學班聚。大一時，大家常常一群人出來吃飯，……，二年級上學期都沒約過，我原想大家關係疏離了，但這場烤肉讓我意外的自在，就像家人，有說有笑。（1302）	疏離的朋友再次見面而熱情，有說有笑，像家人，歡樂。（a02）

編碼註解：1301，13 代表 13 號參與者、01 代表第一次週記；依此類推，1401 代表 14 號參與者的第一次週記。a01，代表書寫前期（第 1-2 週）第 1 項初始編碼；依此類推，a02 代表書寫前期的第 2 項初始編碼。

第三階段為「尋找主題」（themes），來回思考每項初始編碼之間，以及其與潛在次主題之間的關係，分別使類似概念的初始編碼歸納於相同的「次主題」（sub-themes）。舉例說明，跳脫日常生活壓力，與朋友或家人聚餐（b07）；跳脫考試壓力，假期出遊，重新獲得能量（b08）；忙碌的生活中，抽空看一場表演（b09）；排除生活中的其他事情，專注於電動紓壓（b22）等類似的初始編碼，皆歸納於「課

業壓力下的放鬆」次主題，如表 3。第四階段為「重複審視、精煉 (refining) 主題」，閱讀所有次主題並確認其關聯，將相關聯的次主題合併精煉成「主題」 (main themes)；然則，若具有獨特性而無法精煉之次主題，則單獨羅列成為主題。舉例說明，共 21 項初始編碼所形成之「對比」次主題，因獨特性而無法與其他次主題合併，單獨羅列為主題；10 項初始編碼所形成之「覺察」次主題，與 8 項初始編碼所形成之「獨處」次主題，因類屬內在心理的敏銳感受，而合併精煉為「心態」主題，如表 4。第五階段為「確認主題定義和命名」，次主題之定義與命名乃綜合所歸屬之初始編碼的整體面向與本質內涵，而主題之定義與命名則統整與包含次主題之命名與定義，進而形成整體主題地圖 (thematic map)。舉例說明，「覺察」與「獨處」次主題的內涵皆以細膩的心智體察外在細微變化，進而主動調整；或享受獨自的美好時刻，進而悅納地進行心靈自我對話，因此命名為更廣義的「心態」。第六階段為「撰寫報告」。

品味週記的編碼方式，英文字母大、小寫代表相同的意涵，但不同的層次，例如 A 與 a，皆代表書寫前期；A 代表 (次) 主題的層次，a 代表初始編碼的層次。依此規則，「A、B、C」代表前 (第 1-2 週)、中 (第 3-5 週)、後 (第 7-8 週) 之書寫時期；A、B、C 後接續的「兩碼」分別代表 (次) 主題的次數與內涵的次數，例如：A-1-2 為書寫前期之第 1 個 (次) 主題的第 2 個內涵。a、b、c 後加的「數字」代表前、中、後之書寫時期的初始編碼次數，例如：a08 為書寫前期之第 8 項初始編碼。舉例如表 3、表 4 下方之編碼註解。

此外，34 篇書寫後心得則根據每位參與者之書寫內容，萃取有意義之「文本段落」，並賦予「初始編碼」，再聚集相似的初始編碼，並根據其內涵加以命名，形成「主題」。編碼方面，數字代表第幾號參與者之書寫心得文本萃取，接後之中文字「心」為心得的簡寫，代表初始編碼。例如 06 心，代表 06 號參與者心得的初始編碼，分析舉例如表 5。

表 3
次主題產生舉例

第 3-5 週	
初始編碼	次主題
跳脫日常生活壓力，與朋友或家人聚餐。(b07)	課業壓力下的放鬆 (B-1-1)
跳脫考試壓力，假期出遊，重新獲得能量。(b08)	*4: b07、b08、b09、b22
忙碌的生活中，抽空看一場表演。(b09)	
排除生活中的其他事情，專注於電動紓壓。(b22)	
同學久別後的重逢相聚。(b13)	久別重逢 (B-1-2) *1: b13
與朋友相聚的歡樂與交流（原本較內向自閉，變得較開朗幽默，與平時的自己有所不同）。(b10)	陪伴與友誼支持 (B-2-1)
友誼支持，陪伴。(b11)	*3: b10、b11、b12
參與社交活動，創造生活中的意義感。(b12)	
感受與學習維持親密關係。(b18)	親密關係 (B-2-2) *2: b03、
細膩的感受美食、家人相聚。(b03)	b18

編碼註解：b07，代表書寫中期（第 3-5 週）第 7 項初始編碼；依此類推，b22 代表書寫中期的第 22 項初始編碼。B-1-2，B 代表書寫中期，-1 代表第 1 個（次）主題，-2 代表第 2 個內涵；依此類推，B-2-2，代表書寫中期之第 2 個（次）主題的第 2 個內涵。*3 代表有 3 項初始編碼歸類於此，其餘依此類推。

表 4
（次）主題精煉與命名舉例

次主題	主題
對比 *21	對比 *21
久別重逢 (A-1-1) *3 (a01、a02、a03)	11
壓力下短暫的放鬆 (A-1-2) *2 (a06、a07)	
負向事件中看見正向意義或創造正向經驗 (A-1-3) *6 (a05、a14、a18、a19、a20、a21)	
課業壓力下的放鬆 (B-1-1) *4 (b07、b08、b09、b22)	5
久別重逢 (B-1-2) *1 (b13)	
見他人比自己辛苦 (C-1-1) *1 (c07)	5
負向事件後發生的好事 (C-1-2) *2 (c15、c16)	
久別重逢 (對比) (C-1-3) *1 (c05)	
負向事件中體會到未發生其他的負向事件 (C-1-4) *1 (c08)	
覺察 *10	心態 *18
發現和感受細節 (覺察) (A-4) *5 (a13、a25、a26、a27、a28)	5
發現和感受細節 (覺察) (B-4) *1 (b15)	1
覺察自己負向情緒，進而改變 (覺察) C-4-1*2 (c18、c19)	4
觀察周遭，並主動選擇 (覺察) C-4-2*2 (c14、c17)	
獨處 *8	
獨處 (B-5) *2 (b16、b17)	2
獨處、內在自我對話 C-5*6 (c12、c13、c20、c21、c22、c23)	6

編碼註解：A-4，代表書寫前期（第 1-2 週）第 4 個（次）主題；依此類推，C-5 代表書寫後期第 5 個（次）主題。「對比」次主題因獨特性而單獨羅列為主題；「覺察」、「獨處」次主題因相似性而精煉為「心態」主題。*10 代表有 10 項初始編碼歸類於此，其餘依此類推。

表 5
書寫後心得分析舉例

文本段落萃取	初始編碼	主題
思考的、品味的都變得更細膩了，在充實生活之餘，也能更品味當下。在面對人事的態度上，也變得更加謙虛。也較不會將自我的價值定在他人的反應和語言上。笑的機會也變多了，對於觀察周遭的人事物變得更加主動。(01)	笑的機會也變多了，對於觀察周遭的人事物變得更加主動。(01 心)	思考與行為：樂觀、同理及利他
在課業上漸漸的適應及面對壓力，一開始實在很難接受這麼龐大的壓力，到現在已經能適應到坦然面對。……樂觀看待每件事，因此笑容及話都變多了。(06)	……樂觀看待每件事，因此笑容及話都變多了。(06 心)	
我不再一直針對小事鑽牛角尖把自己弄得不愉快，心思開始著重在重要的人、事物上，並讓自己常常保持樂觀的想法，去感受身邊的朋友，因為自己變好變開心了，就想讓身邊的親朋好友也變得開心。(09)	讓自己常常保持樂觀的想法，去感受身邊的朋友，因為自己變好變開心了，就想讓身邊的親朋好友也變得開心。(09 心)	

編碼註解：01，代表 01 號參與者書寫心得之文本段落萃取；01 心，代表 01 參與者心得的初始編碼。

六、研究品質

Braun 與 Clarke (2006) 認為一個好的主題分析共有十五項標準。本研究依此為參考，在過程中：力求紙筆文稿被轉謄為電子檔之正確性；編碼過程平均關注所有文本；盡量徹底、包容與全面的編碼，以避免遺漏；所有產生的主題皆經過反覆歸納與整理，並回歸文本確認；持續確認初始編碼和主題之架構的整體性；留心各主題之間的相關性與獨特性；兼顧敘說與主題之間的貼近與平衡；分析的呈現能充分回答研究問題。最後，論文陳述與分析結果之間盡求一致與忠誠。

七、研究倫理

本研究在報備與經該科技大學通識中心核可後進行，並於開學第一週（加退選前）進行研究目的、相關流程及配合事項等相關說明，使學生有充分時間思考與決定。為維護所有課堂學生之基本權益、公平受教與自主意願，研究者特別強調參與意願與成績並無關連，且承諾研究結果呈現會經匿名與去個別辨識化等處理。另外，本書寫為正向心理學課程的課堂活動之一，無論參與本研究與否皆須進行此書寫，使所有修習課程學生皆接受相同課程品質與內容。本研究為授課老師，為避免主觀印象或課程進行之干擾，待課程結束與成績登打完後，再隔一學年才進行資料分析。

研究結果

一、品味書寫之主題

（一）對比：生活脈絡的反差與非親身情境的比較

共有 21 項初始編碼構成「對比」主題，占有所有主題最多。「對比」是指基於生活脈絡中出現一個相反的所欲經驗，或思考到其他非親身的向下比較情境，進而反襯出正向的深刻性。「對比」主題書寫中常出現的關鍵字詞，例如許久不見（1301、1401、2407）、原本……沒想到（0501、2001）、雖然……但是（2101）、忙裡偷閒（2402、2905）等。書寫的面向則多為同儕朋友相處與學業學習。從品味書寫歷程來看，書寫前期、中期多記錄生活當中發生的具體經驗對比，例如與「許久不見」的朋友相聚而有「一見如故」的親切感；「疏離」一陣子的朋友相見而像「家人般」說笑；「平時沒連絡」的朋友「最近」在臉書留言等（A-1-1：a01、a02、a03；B-1-2：b13）。

週末有一個烤肉活動，這也是二年級的第一個大學班聚。大一的時候，大家常常一群人出來吃飯，……，二年級上學期都沒約過，我原想大家關係疏離了，但這場烤肉讓我意外的自在，就像家人，有說有笑。（1302）

再者，「持續」的課業壓力或忙碌生活下，尋求「短暫」的娛樂，例如實驗告一段落，與同學一起去歡唱；忙碌生活抽空看場電影、玩電動遊戲等；完成一份報告後立刻去慶祝（A-1-2：a06、a07；B-1-1：b07、b08、b09、b22）。另外，從負向狀態或情境中對比出發生的好事，也會成為品味（A-1-3：a05、a14、a18、a19、a20、a21）。例如原本懊惱沒選修到早上八點的課，但也因可以晚點起床而感到慶幸；第一次進陌生的校園迷路，但第二次能成功找到前往教室的路而感到欣喜。又如 05 參與者本來認為無法適應課程中必須坐到前三排的新規定，但後來卻感受到同學之間更多交流。這些皆為本來負向狀態或情境中反襯出的好事品味。

書寫後期，「對比」延伸的範圍更廣泛，從生活脈絡中發生的具體事件，到透過思考非親身的其他情境而對比出意義，例如雖應付考試感到壓力，但想到父母工作和養育子女更辛勞，而後對比出知足與感恩（C-1-1：c07）。可見，書寫後期超越了實際生活脈絡的對比，可進行跨情境的思考對比。類似的情況，生活中發生負向事件，但藉由思考比較「至少未發生更嚴重的」負向事件，而產生正向心情（C-1-4：c08）。19 參與者在第六次品味週記提及，自己車子隨意停而被開罰單，但至少

有趕上課堂點名、車子也沒有被刮傷。

……今天為了怕來不及上課，所以就把車子隨便停。結果被開了違規停車罰單，不過還好車子沒被刮傷；老師提前點名，還好我趕上了。……（1906）

由此可知，若就單純的正向經驗，與朋友或家人聚餐、娛樂放鬆等不一定能進入品味；但透過書寫前期的「具體對比」，以及書寫後期呈現的「思考對比」，卻能凸顯其深刻性而進入品味。其中，「具體對比」是指實際發生之反差於生活脈絡的正向經驗，「思考對比」是指思考其他非親身經歷或跨情境的向下比較。

（二）連結：相互支持前進與此時此刻的同在

「連結」主題共產生 20 項初始編碼。「連結」指關係中為了完成一件任務和目標的共同努力與互助支持，或者是彼此陪伴於當下的同在感。「連結」主題書寫中常出現的關鍵字詞，例如媽媽或家人（0401、2701、0502、0705、3105）、同學或朋友（0103、0802、1407、2407）等。書寫的面向則多為同儕關係、親子關係、男女朋友之親密關係（12 項、8 項、2 項）三種。

在同儕關係上，著重於共同完成一件事的過程、互相幫助、彼此教導，以及被對方在乎的感覺（A-2：a08、a09；B-2-1：b10、b11、b12；B-2-3：b01、b06）。例如 09 參與者在第一次品味週記寫到，冒著雨天參與系上活動，跟一群志同道合的同學拉贊助，很累卻也很開心。01 參與者在第三次品味週記提及，室友買了一本新書並願意先給自己看，感受到對方的重視與在乎。

記得那才是昨天發生的事情，室友買了一本我們都有興趣的技能書回來，當天你拆封後，居然是先讓我看呢。……這種友誼，這種對人存在價值的尊重，將他人看得比自己更重要的心意，確實值得我好好品味、好好學習。畢竟，要成就一個人與人和諧相愛的世界，就是要從放下自己，多愛身邊的人開始，不是嗎？（0103）

在親子關係上，著重單純的陪伴與同在的當下，例如生日聚會、一同出遊、享受美食等。05 參與者在第二次品味週記記載，在自己生日當天，家人相聚相伴，感謝母親生育自己；08 參與者在第五次品味週記提及，全家人到訪外婆家，在話家常的過程中感受平凡的幸福。15 參與者在第六次品味週記撰寫生日聚會，當家人同坐在餐桌的那一刻，非常感恩。另外，男女朋友之親密關係上，品味亦來自於單純的

彼此陪伴。

……幸福大概就是與喜歡的人在一起的每一天，做一起想做的事，去想去的地方，吃想吃的。不需要轟轟烈烈或多麼花俏，只要能開心，就算平凡也沒關係。Just stay true to yourself and believe in what you do. (1202)

就品味書寫的歷程，「連結」的主題平均出現在書寫之前、中、後期（7 項、7 項、6 項）。同儕關係被記錄的最多，以一起經歷或完成某項任務或目標的「共事連結」為主，從中體會珍惜與自我價值感。親子關係、男女朋友之親密關係的品味則非來自共同完成一個目標，而是更強調此時此刻彼此陪伴的「當下連結」。可見，不同的關係屬性，產生不同的品味內涵；然而「連結」是容易且持續被納入的書寫主題。

（三）心態：敏銳的覺察與悅納的獨處

「心態」主題是指以細膩的心智體察內外之細微變化，進而主動調整；或享受獨自的美好時刻，進而悅納地進行心靈自我對話。「心態」共產生 18 項初始編碼，包含「覺察」（10 項初始編碼）與「獨處」（8 項初始編碼）兩項次主題。

1. 覺察：感受細微變化與自主調整

「覺察」是指因放慢速度而體會內在感官知覺、外在環境變化，以及生活周遭的正向微小經驗（A-4：a13、a25、a26、a27、a28；B-4：b15）。其中，內在感官知覺與外在環境變化的書寫面向有身體感覺、食物滋味及景色天氣等。如 03 參與者在第二次品味週記提到，運動後身體流汗的舒暢，躺在草地上看天空，感受到悠閒自在。08 參與者在第二次品味週記書寫，與同學在操場跑步，邊慢跑邊流汗，覺得很放鬆。19 與 16 參與者在第二次品味週記皆描述，細細品嚐早餐食物不同層次的口感與味道，能以愉快又美好的心情迎接一天的開始。

東西要慢慢吃，才會吃得出味道——在加油站遇見蘇格拉底。過習慣忙碌的生活後，悠閒的感覺逐漸淡忘。今天在一如往常的路線經過早餐店時，偶而想起這句話。於是特別放慢速度，細細的體會剛烤好吐司的溫度，火腿片與起司混合的濃醇滋味，覺得今天又是美好的一天。（1602）

景色天氣上，以天氣、溫度的感受為主。18 參與者在第一次品味週記中提到，起床打開窗受到冷風吹跑睡意，雨停後的清透氣息讓他想起外婆家的味道。21 參與

者在第二次品味週記記錄，天氣逐漸暖和，因陽光照射皮膚的溫暖與熱情，而感受到喜悅。12 參與者在第四次品味週記中敘述，在公園樹下鋪著墊子躺下，感受徐徐微風吹過。另外，生活周遭的正向微小經驗，則是來自刻意留心日常生活中的瞬間或細微事件，例如 22 參與者在第一次品味週記寫下，父母替自己削水果、體育課因合作接球而減少失分、一進書店就找到想要買的書……等。

「覺察」次主題書寫中，常出現的關鍵字詞有溫暖（2102）、冷冷或涼涼（1801、3202、0802）、天氣或溫度（1902）、慢慢（1602）、流汗（0302）、風景（0306）等。就書寫的歷程，「覺察」次主題在書寫前、中期既被納入，參與者能感受身心或周遭的「細微變化」。在書寫後期，參與者逐漸能覺察自己的負向情緒，進而「自主調整」該狀態。就像 01 參與者在第六次品味週記敘述，過去幾週一直希望不斷努力進步，但回神後發現自己並不開心，原本喜歡的東西也失去熱情，因而決心改變，最後重拾笑容。28 參與者在第六次品味週記記錄，當發現自己處於焦慮的狀態，選擇閱讀來幫助自己，除了深深著迷於文本，心靈也獲得滋養。

來上課的途中有許多人都選擇搭電梯，而我們看到許多人都在搭電梯，果斷選擇走樓梯，不和那麼多人一起擠電梯，反而能更快到教室。（2007）

此外，20 參與者於第七次品味週記敘說，在上學途中發現許多人在搭電梯，自己選擇走樓梯，除了不用跟別人擠，且能更快到教室。可見，書寫後期亦已形塑覺察的積極性，參與者能主動採取行動，創造正向經驗（C-4-1：c18、c19；C-4-2：c14、c17）。就書寫歷程，前、中期著重於發現與感受周遭細節之品味；後期能覺知內在自我狀態、情緒或非所欲的環境，進而自主調整，創造品味。

2. 獨處：自我悅納與心靈對話

「獨處」次主題僅出現於品味書寫中、後期，特別是書寫後期萃取出 8 項初始編碼。在一開始「獨處」並未被納入品味；但持續書寫漸進享受與自己相處的狀態（B-5：b16、b17；C-5：c12、c13、c20、c21、c22、c23）。「獨處」意味著做自己喜歡且認為有意義的事，在悅納的自我狀態下享受過程。常出現的書寫面向為獨自閱讀、品嚐食物、內在自我對話等；常出現的關鍵字詞為自己（0106、2904）、我（0205、1204、2904、2204、1507）等。02 參與者於第五次品味週記提及，在宿舍為自己煮飯，雖然每天花不少時間準備食材，但很享受當家的感覺，也認為自己料理的滋味就是不一樣。

現在我住在○○的宿舍，晚上都會自己煮飯來吃，雖然我的工具只有電磁

爐、電鍋，但每次煮的還是千變萬化，依舊好吃。有可能是飢不擇食，但我相信我的廚藝也是不錯的，雖然每天花不少時間準備食材，但自己煮飯就是不同滋味，相信我也是小當家。（0205）

具體來說，「獨處」是單純享受做一件事，沉浸在與自己的互動中，內在心靈感到豐富。例如 29 參與者在第六次品味週記描述，人生第一次獨自買鋼筆的經過，挑選筆與墨水時的興奮，遇見鋼筆行家的討論等，頓時覺得看見不同的世界，非常難忘。又如 16 參與者在第七次品味週記提及，刻意把時間保留給自己，手機關機，不被打擾地到處走走，意外地觀察到了許多人、事、物的變化而感到美妙。

上週很難得沒事情，真所謂「難得清閒」。常常沒事的時候就喜歡到處玩，漫無目的，把手機關機，現在是我的時間，不想被打擾。許久不見的早餐店阿姨，許久不見已經長得比我高的鄰居……，看著這些隨時間推移的小變化，心中覺得很妙。（1607）

參與者也能在「獨處」中逐漸展開內在自我對話，在不斷釐清思緒中激勵自己。就像 15 參與者在第七次品味週記記錄，打工結束，開始思考未來的工作選擇，會在內心問自己一些問題，思考每一個工作帶給自己的意義。33 參與者在第七次品味週記談到，聽了一場音樂會，聽出演奏者背後的努力踏實，勉勵自己效法和學習。至此可得，中、後期才出現的「獨處」次主題，書寫歷程從「做喜歡的事」享受自我悅納，到內在層次的「心靈對話」產生自我激勵。

經上述，無論是「覺察」或「獨處」，「心態」主題的共同特徵即是由外在環境細節的發現或具體經驗的體會，趨向內在心靈對話和自主調整。

（四）幸運：意外的正向驚喜與嚮往的期待成真

「幸運」主題共有 10 項初始編碼。幸運係指原本沒有預料卻發生的正向驚喜，生活腳本的格外順暢，以及生活中期待已久的事發生。「幸運」包括「正向驚喜」與「期待成真」兩項次主題（各 5 項初始編碼）。

1. 正向驚喜：意外的驚喜與生活腳本的順暢

「正向驚喜」主要是描述生活中突然出現的小驚喜或生活片段碰巧地順暢（A-3：a04、a12、a24；B-3：b04、b05）。「正向驚喜」次主題常出現的書寫面向為意外得到的禮物、通勤順利、發票中獎等；常出現的關鍵字詞有幸運（2701）、竟然（0803、3105）、突然（0804）等。

04 參與者在第一次品味週記記錄，一大早接到母親的電話，沒想到是來電詢問是否想要買蘋果電腦，當天晚上也獲得媽媽為其購置的新電腦，驚喜中決定奮發圖強。08 參與者在第三次品味週記提到，連中兩張發票，感覺超級幸運。

……吃飯後，好朋友說到我家坐坐，然後剛好昨天是發票對獎的日子，我們就一起對發票，然後竟然中了兩張耶，超級幸運。（0803）

另外，生活腳本的順暢即是通勤或路程中轉換環節的順利。33 參與者在第一次品味週記提到，早上出門看到綠燈號誌仍有 30 秒，因而順利過馬路，到了公車站牌，剛好也銜接上公車。07 參與者在第二次品味週記撰寫，自己家的社區共有 12 樓，每次回家等電梯時，看到其停在 12 樓就感到心煩；但書寫品味週記當週，共有三次到家時，電梯剛好停在一樓，當下覺得很開心而忘卻所有疲累。

早晨，我走出了宿舍，號誌竟然還有 30 秒的路燈，我立刻衝過了馬路，當到了公車站，要搭的公車也來了，完全沒有一絲浪費，超幸運的到達學校。（3301）

每次要回我們家裡，都要先搭電梯，我們社區共有十二樓，有時候會等很久。而且我有計算過，電梯停在十二樓的機率比較高，每次放學回家還要等電梯就覺得很煩。但這個禮拜居然有三次我回家時電梯都在一樓，我覺得很高興。電梯在一樓，能讓我忘記半天的疲累。（0702）

就書寫前、中期，參與者注意到生活腳本意外地順暢而感受喜悅；但此屬於偶發性，且發生的時間皆相當短暫，亦非個人能控制。正向驚喜僅被記載於前、中期，分別產生 3、2 項初始編碼，比例並不多；由此可見，隨著持續地書寫品味週記，偶發性所獲得的正向經驗，愈趨次要（後期不再出現）。

2. 期待成真：心中嚮往的好事發生

「期待成真」是指期待已久的願望實現，或生活中所欲的事件發生。常出現的書寫面向包括獲得打工機會、與暗戀的對象約會、告白成功……等（A-6：a22；B-6：b19、b20、b21；C-6：c24）；常出現的關鍵字詞為心跳（3004、2805）、心情好（1502）等。15 參與者在第二次品味週記提到，自己平常沒有太多時間看書，找到一份圖書館打工的機會，正好可以工作兼閱讀，因此心情特別好。11 參與者在第七次品味週記寫到，想利用暑假打工賺學費，遇到一家包子店的大姊願意給予機

會，最後被錄取而心喜。由此可知，「期待成真」並非指遙不可及的夢想或遠大的目標，而是生活中真正可能發生的事。

第一次被單獨喜歡的男生送回家，有種不真切的虛幻感，像夢一樣。回憶起那段路，原本 30 分鐘的路程突然變得好短暫，而我那時的智商也削弱的很嚴重。腦袋嚴重當機，笑容也止不住，心跳更別說了。雖然不知道對方是怎麼想的，但對我來說就是一段值得珍藏的羞澀青春回憶。而我也花了一整晚，加上隔天一整天，平復這不正常的心跳、砰然、悸動。很特別、美麗、粉色的經歷，對我來說。（3004）

以上，30 參與者在第四次品味週記描述，第一次被喜歡的男生送回家，感到像夢境般虛幻，隔天仍處於心動和幸福的狀態，因此特別珍藏這段美麗的經驗。相類似，28 參與者在第五次品味週記提及，和心儀的學長聚餐享受當下談笑和美好的時刻，散會後仍微笑地回憶過程中的點滴。

週末有個令人緊張的 date，和心儀的學長聚餐。愛戀總使人患得患失，但是笑談的那些當下，反而希望時間向前走快一點。有時候愛戀的最佳狀態就是散會後的孤獨，心跳著回味我笑、他也笑的片段。……，甜度三分，無糖最好，還可以回甘。（2805）

亦有向女生告白的品味經驗，例如 25 參與者在第五次品味週記記錄，自己順利向喜歡的女生告白成功，感受到在一起的幸福，也期許自己讓對方成為世界上最幸福的女孩。

今天真開心，前幾天順利告白成功，在一起的感覺真的有種不可言喻的幸福感。或許是熱戀期，不過日後我會持續讓她成為世界最幸福的女孩兒。雖然分隔南北，愛她的心依然不變。（2505）

「期待成真」的初始編碼僅 5 項，其中 3 項皆屬於兩性關係的描寫。雖然在整體的品味主題上未占太多比例，但仍揭示大學階段對於兩性關係發展的期待。然而，無論在「正向驚喜」或「期待成真」之次主題內涵，未明顯呈現歷程上之不同。

二、品味書寫後之改變

(一) 情緒轉化：深化、持續與調節

透過品味書寫，正向經驗與情緒得以深化和持續，負向情緒也能加以調節。29 參與者認為，原來微不足道的生活小事，也都顯得意義非凡；書寫的過程中回顧每個細節，開心的情緒就會持續影響。

原來這些小事，並非真的微不足道，而是意義非凡。透過書寫，感受到了更細微之處，更投入生活，細細品味生活中的每個小細節，加深了那些小事情在記憶中的深度與溫度。……原來，開心的事，以文字書寫出來，會讓開心更持久，影響力變大。(29 心)

14 和 22 參與者則分享，將抽象的心理思考具體化為外顯文字的歷程，更加深入了解自己在想什麼，當感知自己有負面情緒時，能進一步檢視和分析為何如此。

給自己一個短暫的安寧時刻書寫，可以讓我回想起囫圇吞棗生活中的美好片刻，也能藉此自省轉化固執的想法。……很自卑的時候我不敢去爭取機會，但當我慢慢可以降低自卑感，甚至覺察到自己正在被自卑感纏身，會趕緊轉換心情。(15 心)

由上，15 參與者透過品味書寫發現自己正被自卑感纏身，進而調節與轉換當下的心情。類似地，04、07 及 23 參與者也發現，除了更加珍惜生活中的小確幸，當發現自己心情不好時，會主動搜尋和聚焦於其他發生的好事，且集中於思考、感受及沉浸於正向部分，藉此平衡與開朗，避免持續擔心接下來要發生的事。

我覺得我變得比較珍惜生活中發生的小幸福，也變得比較不會抱怨，當心情不好時，我能找出最近發生的好事來平衡我的情緒。我覺得我變得比較能靜下心來做事，不會去一直擔心接下來要發生的事。(07 心)

無論發生好事或壞事，參與者都變得更能接納，因而在事件中延伸出正向意義。尤其，在書寫品味過程會從不同角度回到當下再現事情的歷程，此專注與沉靜也奠定了日生活中處理事情的正向態度與習慣。如同 24 參與者分享，書寫正向經驗中體驗專注與沉靜，使自我在日常中更能冷靜地調整情緒，想出解決問題的方法。

開始會去注意並觀察到生活中一些細微的小事，並在當中獲得滿足。在平常遇到壓力及一些困擾的事時，會試著冷靜下來並試著調整自己的情緒，比較不會把情緒投射在別人身上。（24 心）

在情緒轉化上，透過品味書寫，擴大和延展了正向情緒的影響力，也能如實地覺察負向情緒狀態，感受當下並嘗試調節。可見，品味除了聚焦於正向情緒，亦對負向情緒的調節有相當助益。

（二）思考與行為：樂觀、同理及利他

參與者認為持續的品味書寫讓自己變得樂觀。在做任何事時也會注意到細節，同理他人的感受，用具體行動促使他人也獲得快樂。例如 06 參與者提及，品味書寫讓自己樂觀地面對生活中的龐大課業壓力，說話與笑容都增加了。

在課業上漸漸的適應及面對壓力，一開始實在很難接受這麼龐大的壓力，到現在已經能適應到坦然面對。……樂觀看待每件事，因此笑容及話都變多了。（06 心）

09 參與者認為，過去遇到事情會鑽牛角尖，聚焦在自己；在書寫的過程中逐漸注意和感受周遭的人、事，也想幫助身邊的親友變得開心。

我不再一直針對小事鑽牛角尖把自己弄得不愉快，心思開始著重在重要的人、事物上，並讓自己常常保持樂觀的想法，去感受身邊的朋友，因為自己變好變開心了，就想讓身邊的親朋好友也變得開心。（09 心）

01 與 19 參與者分享，品味能力的提升會習慣性的忘卻不愉快的事，也會在考慮到他人的同時變得謙虛，不會將自我的價值套用在他人身上，因此笑容變多。值得一提的是，參與者分享剛開始書寫品味週記時，害怕沒有東西可以寫，會刻意地記下生活中的好事；一段時間後發現，生活中的好事會自動浮現在腦海，同時也會希望身邊的人獲得快樂。從自己的思考漸趨樂觀，也更能對他人感同身受，進而具體利他。整體在思考與行為上，不僅自身變得樂觀，也會透過同理心與利他行為，增進他人正向情緒。

（三）瓶頸與困境：對品味的迷思或混淆

有部分參與者提及，書寫過後仍然有許多負向情緒，即便知道自己要正向，但仍做不到。例如 34 參與者認為，自己能了解品味的概念，也知道盡量要樂觀正向；雖然自己也不想，但仍籠罩在負面情緒下，深刻感受到改變的不容易。

沒有吧。自己的想法大多數還是負向的，就像知道在做一件事時，認為自己做不到時就已經夠失敗了，知道不能這樣想，還是騙不了自己。類似這樣的想法、底定的觀念或邏輯，果然還是不易改變。（34 心）

再舉一例，33 參與者認為自己透過書寫感受到想法已經改變，但行為上卻無法真正去做真正開心或享受開心的事，說明了實踐上的無力感。可見，品味要轉化為具體行為，仍有相當難度與挑戰。

在行為上的表現並無改變，雖然已經改變想法，因為知道與做到實在是不同的兩件事。（33 心）

由上亦不難看出，參與者對品味產生迷思概念，認為品味的意義在於完全的正向或不容許有負向。具體而言，品味可能演變為，個體雖處於負向的狀態，卻仍感受到需要振作或正向思考的責任；然而，一味地必須邁向正面，但又持續處於負向，可能產生雙重壓力。

也有參與者認為在嘗試過品味後，仍會選擇以原本的慣用方式排解負向情緒，例如 12 與 23 參與者提及，自己會以打籃球流汗、或看韓劇等，暫時擺脫負面情緒，不會選擇使用品味。依上述，參與者把「因應壓力」與「品味正向經驗」之概念混淆，認為品味是因應壓力的方式之一；但實際上，品味更著重正向經驗的深刻體會。

心情不好的時候，我還是會選擇打籃球、噴汗來紓發，流完汗後真的很舒服，無後顧之憂，壞心情也跟著 say goodbye 了…。（12 心）

簡言之，有些參與者認為品味書寫多聚焦於認知改變，但知易行難，無法真正完全落實於生活；有些參與者感受到必須正向，卻又持續處於負向的雙重壓力；亦有部分參與者認為品味是因應壓力的方法之一，而選擇採取自己慣用的紓壓方式。

而這些對於品味概念的迷思或混淆，可能成為品味理解的瓶頸與困境。

三、小結

本研究共萃取出大學生品味書寫之四大主題，依出現的比例多寡分別為「對比：生活脈絡的反差和非親身情境的比較」、「連結：相互支持前進與此時此刻的同在」、「心態：敏銳的覺察與悅納的獨處」與「幸運：意外的正向驚喜與嚮往的期待成真」。其中，「心態」分為「覺察：感受細微變化與自主調整」與「獨處：自我悅納與心靈對話」兩項次主題；「幸運」分為「正向驚喜：意外的驚喜與生活腳本的順暢」與「期待成真：心中嚮往的好事發生」兩項次主題。

就定義而言，「對比」主題是指基於生活脈絡中出現一個相反的所欲經驗，或者思考到其他非親身的向下比較情境，進而反襯出正向的深刻性；前者為具體對比，後者屬思考對比。「連結」主題則是關係中為了完成一件任務和目標的共同努力與互助支持，或者是彼此陪伴於當下的同在感；前者為共事連結，後者屬當下連結。「心態」主題意旨以細膩的心智體察內外之細微變化，進而主動調整；或享受獨自的美好時刻，進而悅納地進行心靈自我對話。其中，「覺察」次主題是指因放慢速度而體會內在感官知覺、外在環境變化，以及生活周遭的正向微小經驗；「獨處」次主題意味著做自己喜歡且認為有意義的事，在悅納的自我狀態下享受過程。最後，「幸運」主題係原本沒有預料卻發生的正向驚喜，生活腳本的格外順暢，以及生活中期待已久的事發生。其中，「正向驚喜」次主題主要是描述生活中突然出現的小驚喜或生活片段碰巧地順暢；「期待成真」次主題為期待已久的願望實現，或生活中所欲的事件發生。

從圖 1 書寫時期的（次）主題分布來看，「對比」是最常使用於書寫前期的主題，「連結」則相當平均且持續的出現於整體書寫的過程。「心態」中的「獨處」次主題則於書寫前期並未出現，書寫後期比例大幅提升；「幸運」中的「正向驚喜」次主題則出現在書寫前、中期，而後期則不再出現。此現象說明了書寫前期聚焦於偶發性的短暫經驗，非主控性（正向驚喜）；書寫後期則著重於心靈層次的自我悅納與對話（獨處）。

圖 2 為主題內涵與書寫後改變的整體結果，品味隨著書寫的歷程時間，「對比」與「心態」主題的內涵有所變化，包括「對比」呈現了從一開始的具體對比到後期能產生思考對比；「心態」之「覺察」次主題，呈現了細微變化到自主調整的歷程；「心態」之「獨處」次主題，則是從自我悅納到心靈對話的歷程。此等充分揭示從具體經驗到抽象思考，從外在感受到主動改變，從接納自我狀態到積極的心靈對話之循序次第。另一方面，「連結」主題則是包含了「共事連結」與「當下連

結」兩種，且平均出現在書寫前、中、後期，但未顯示主題內涵之歷程變化。「幸運」主題亦包含「正向驚喜」與「期待成真」兩種，未呈現主題內涵之歷程變化。

最後，品味書寫之後的改變共分三個部分：在情緒轉化方面，情緒得以深化、持續與調節；在思考與行為上，變得較為樂觀、同理及利他；在瓶頸與困境上，可能產生對品味的迷思或混淆。總結而論，大學生品味書寫帶來了情緒、認知與行為上的正向改變，惟需留意在品味書寫的過程，可能產生相關概念的混淆。

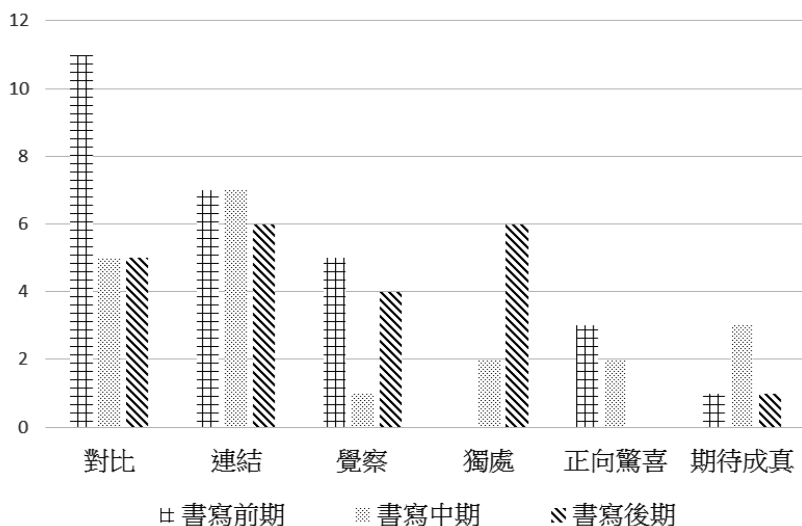
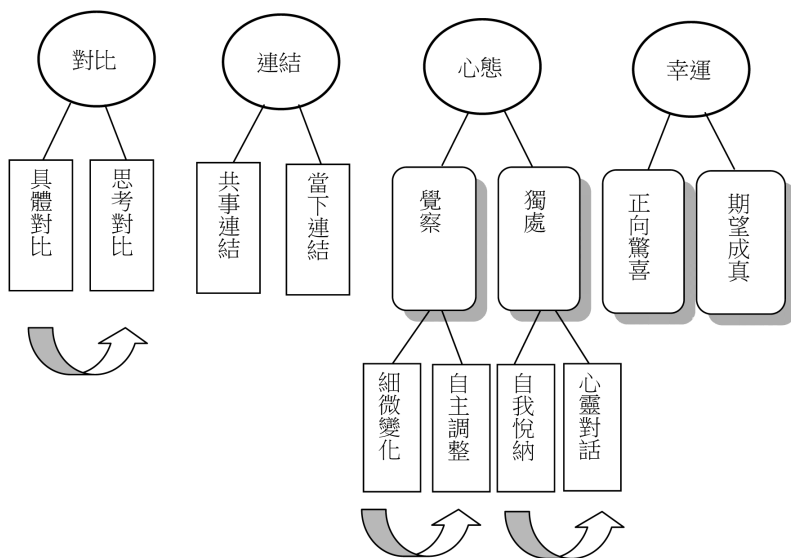


圖 1 書寫時期之（次）主題分布

說明：本研究之書寫歷程分前、中、後三個時期，共 7 週。書寫前期是指第 1-2 週、書寫中期是指第 3-5 週、書寫後期是指第 6-7 週。橫軸為書寫（次）主題，縱軸為（次）主題之初始編碼的累積次數。例如「對比」主題之書寫前期共有 11 項初始編碼。

品味書寫主題



品味書寫後之改變

情緒轉化：深化、持續與調節
 思考與行為：樂觀、同理及利他
 瓶頸與困境：對品味的迷思或混淆

- 代表主題
- 代表次主題
- 代表(次)主題內涵
- ↪代表書寫歷程

圖 2 主題內涵與書寫後改變

討論

一、討論

（一）從品味書寫探索大學生生活現況

從「連結」主題持續且平均地被納入品味書寫來看，人際關係對於大學生具有一定的重要性，特別是同儕關係和親子關係。此結果與先前研究類似，如大學生幸福感為自我肯定、人際和諧、家庭圓滿、身心健康及學業成就等五大構面（黃韞臻、林淑惠，2008）；大學生之人際關係現況以與家人關係最高，其次為同儕關係、親密友誼（張學善等人，2008）。本研究另外補充，在品味之正向經驗中，同儕關係著重於相互支持共同完成某任務的「共事連結」；而在親子關係，則強調彼此陪伴與相聚於此時此刻的「當下連結」。不同人際關係的屬性，有不同的品味內涵；此反應了，雖然大學生已逐漸形成個人社交圈，但親子家人關係仍對其正向情緒有相當影響。

從「幸運」主題上，本研究發現人們的確會因為非預料而發生的好事而特別感到開心，創造了當下的正向情緒。這些「正向驚喜」是基於生活中的突然獲得禮物、生活腳本的順暢等；「期待成真」則來自生活中獲得打工機會、與心儀的對象約會或告白成功等。由此，品味書寫中的「幸運」並非來自生活中喜獲天大無比的恩寵，或實現遙遠崇高的夢想，而是回歸到生活中真實可能發生的小片段。「幸運」主題多為偶發事件，所占的比例不多，書寫後期更趨減少；這並非表示書寫後期不再有「幸運」發生，而是說明品味並非僅是等待隨機降臨的好事。

在「心態」的主題上，如同先前文獻所論述，大學生對於覺察與認識自我情緒方面具有相當能力；但在管理情緒與自我激勵部分稍顯不足（張學善等人，2008；黃韞臻、林淑惠，2009）。在本研究中，即便參與者為科技大學的學生，以理電資學院、工程學院居多，在書寫前期既能「覺察」內在感官與外在環境之細微變化所帶來的品味，書寫後期能覺察自己的負向情緒並自主調整。另外，在「獨處」的次主題上，書寫前期聚焦於單純做自己喜歡的事，書寫後期則能提升到自我激勵之心靈對話。Tugade 與 Fredrickson（2007）提到，品味提供了一個機制，透過正向經驗提升覺察、鼓勵探索，以及擴大行為技巧。本研究支持此論點，品味書寫強化大學生既有的覺察與認識自我情緒能力，亦提升了情緒管理與自我激勵的能力。

（二）對品味概念的挑戰

日常生活中正向情緒多於負向情緒（Gable & Haidt, 2005）；而且正向情緒能

縮短負向情緒喚起的時間 (Fredrickson & Levenson, 1998)，此等觀點將正、負向情緒看成一種消長與零和的關係，致力於增加正向情緒來提升幸福感。經本研究可知，大學生品味書寫之主題占最多者為「對比」，正向情緒之所以能被強化、持續與延宕，多半來自於是來自對比的反差生活脈絡或向下比較的情境；換言之，負向情境、壓力事件都可能促進了正向情緒的感受度。本研究聚焦於正向經驗的品味書寫，參與者卻在週記中呈現了日常生活中各種正、負向的狀態；此亦再度說明了，正、負向經驗和情緒在彼此交融與映襯下，能產生品味。由此推知，品味並非僅如同 Bryant 與 Veroff (2007) 所指稱，是個人在正向經驗中衍生快樂與滿足感的歷程；亦可能來自正、負向經驗參雜的動態「對比」。

另一項挑戰是，所謂的品味經驗是指當個人在環境或情境中，正念地聚焦與欣賞一個正向刺激、結果或事件的發生，而產生個人感覺、感知、想法、行為及情緒之總和 (Bryant & Veroff, 2007)。品味信念則來自於人們對於正向經驗的感知能力 (Bryant & Veroff, 2007；Hurley & Kwon, 2012)。然而，這些概念並未對正向經驗的本身作更深入的詮釋與探討。本研究中，隨著書寫歷程，「對比」與「心態」主題之萃取正向經驗的內涵有不同的次第 (見圖 2)，此無疑闡述了品味能力的漸進提升。具體來說，依照個人經驗的累積、掌握的能力與持續練習時間，品味的內涵呈現由淺至深、由外而內的螺旋漸進。對照文獻，Bryant 與 Veroff 僅將焦點放在預期未來、懷舊過去或品味當下之時間軸上感知品味，或強調以認知行為性的品味策略 (savoring strategies) 運用來創造品味，顯然不足以窺見品味全貌。

(三) 與相關研究的對話

根據研究結果，品味書寫後，在情緒轉化上，情緒得以深化、持續與調節；在思考與行為上，變得更樂觀、同理及利他。此強化了先前文獻 (李素芬、陳凱婷，2016；Fitzpatrick et al., 2018；Wong & Mak, 2016) 所提，書寫能帶動情緒改變上的效果，以及促進身心健康。

學者指出品味當下就是當正向事件發生後能產生、延宕或強化正向情緒，如 Hurley 與 Kwon (2012)。就本研究之書寫改變來看，品味除了深化與持續正向情緒，也包含負向情緒的調節；亦即品味能同時助益正向情緒和紓解負向情緒。過去，Camgoz (2014) 以量化研究探討品味在工作與家庭衝突的角色，發現具有品味能力者，其經歷家庭與工作衝突的程度較小。然而，為何具有品味能力者，其經歷的家庭與工作衝突較少？依本研究結果推測，可能是品味調節了負向情緒，因此在面對家庭與工作衝突時，自然也緩解負向情緒所帶來的各方面衝擊。稍早，Hurley 與 Kwon (2012) 以實驗研究證實品味書寫能降低大學生的憂鬱症狀和負向情緒，

但未發現品味具有增進正向情緒之效果；不久後，Maiolino 與 Kuiper (2016) 的研究說明，品味書寫的確能促進心理健康。總體而言，品味與絕望憂鬱之間具有負相關，與正向生活事件呈現正相關 (Chen & Zhou, 2017)。從品味的定義可以明了其具有提升正向情緒的效果；但品味究竟是如何降低憂鬱的狀況？從研究結果來看，可能是品味協助個人居中覺察和調解負向情緒狀態，進而降低憂鬱的程度。

Jose 等人 (2012) 以品味的中介效果和調節效果來證明品味對成年人正向情緒之貢獻，包括品味正向事件能獲得更大的正向情緒、較多的品味可以強化正向情緒。本研究進一步發現，持續的品味書寫會變得樂觀，進而能對他人感同身受而主動利他，希望他人也能獲得幸福快樂。此「獨樂樂，不如眾樂樂」之意涵說明了品味、正向情緒與正向經驗之間有互相加成的效果；換言之，從個人品味，向外擴展到關懷他人的正向情緒，進而產生利他之正向經驗。而利他經驗又繼續創造了個人的正向情緒。符合先前文獻所提，品味的功能不但是增加感受的深度與廣度，也能擴展對世界的體驗，從愉悅走向意義 (Frijda & Sundararajan, 2007)。

品味書寫可能產生相關迷思與混淆，誠如 Bryant (2003) 認為多數人具有因應的能力，但缺乏品味的能力。本研究亦有類似結果，部分參與者將「品味」(savoring) 與「因應」(coping) 兩個概念混淆，認為品味就是因應壓力的方式之一。此外，亦有部分參與者感受到品味書寫後認知思考有明顯轉變，但行為卻沒有改變；即知道是一回事，做又是另一回事。推測可能有原因有二，其一為本研究主要以書寫來感受品味，缺乏實際當下體驗和分享，才導致此結果；其二可能是品味概念本身就著重在認知思考的轉換與正念的覺察，並不特別深究於行為的改變。此是否為品味的限制？可待後續探究。

二、建議

(一) 先從關係的連結體會品味並關注品味概念的混淆

經本研究發現，「連結」是容易體會且熟悉的主題，平均且持續出現在書寫各時期。此外，在「對比」主題中發現，單純的正向經驗未必能進入品味，而是需鑲嵌至反差或比較的情境，才能顯示其深刻性。值得注意的是，品味書寫的過程也可能產生概念上的混淆。

依此，未來實務工作上，建議可先從人際關係的連結經驗開始，使品味的概念更容易被理解；也同時必須關注生活脈絡或情境之反差對正向經驗深化的關鍵性。未來研究發展上，建議釐清「品味」與「因應」概念之混淆，探討是否與文化對於壓力、調適、快樂等的詮釋有關。

(二) 重視持續書寫的漸進次第並探討其階段的轉換機制

根據研究結果，品味隨著練習時間的不同，而有歷程進展或內涵上的差異，例如「對比」、「覺察」及「獨處」之（次）主題皆隨著書寫時期而呈現不同的內涵。持續的品味書寫，增進了從外在環境的發現到內在心態的體悟。

因此，未來實務工作上，建議跳脫僅是品味概念的認知教授，而與學生生活經驗結合，進行持續一段時間的體驗，感受品味不同的次第內涵。未來研究發展上，建議探討品味漸進次第的歷程，以及書寫各時期的特色和轉變機制。

三、研究限制

本研究僅以書寫方式呈現品味的經驗，可能偏重於認知思考的後設能力；缺乏實際當下的體驗及口語訪談的論述，難免對文字表達較弱的參與者之經驗蒐集有限。再者，本研究雖著重研究倫理，確保課堂每一位學生的學習，唯本研究於正式課堂進行，且無預試，研究結果或多或少受場域限制。最後，本研究之協同分析者具有相關質性研究分析經驗，且在本次分析過程中透過數次討論而取得共識，但並無呈現評分者信度，些微影響研究結果。

參考文獻

- 天下雜誌編輯部（2014年5月15日）。張忠謀：大學生要做的11件事。取自：<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5012852>
- 王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。**嘉南學報（人文類）**，32，469-483。doi: 10.29539/CNABH.200612.0012
- 李佳龍、張力方、汪盛萱、林玕齡、溫柔、黃千容、簡銘宏（2014）。大學生生活壓力、電腦使用型態與睡眠品質之研究。**華醫社會人文學報**，30，1-20。
- 李素芬、陳凱婷（2016）。書寫療癒：西方表達性書寫與本土心理位移書寫。**輔導季刊**，52（4），59-69。
- 洪佳琳、劉同雪（2013）。以壓力生成模式與素質壓力模式探討大學生之人際行為、人際困擾與憂鬱症狀。**輔仁醫學期刊**，11（2），85-99。
- 高淑清（2008）。質性研究的18堂課：首航初探之旅。高雄市：麗文文化。
- 張學善、林旻良、葉淑文（2010）。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。**輔導與諮商學報**，32（2），1-25。doi: 10.7040/JGC.201011.0001
- 張曉楨、何秀慈（2013）。大學生工作與課業衝突、壓力因應方式與離職傾向之關係。**永續發展與管理策略**，5（2），21-47。
- 勞動部（2017年9月14日）。薪資大事報你知！勞動部「薪資行情及大專生就業導航」

- 查詢網上線！【新聞稿】。取自：<https://www.mol.gov.tw/announcement/2099/33959/>
曾文志（2007）。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。《教育心理學報》，
38，417-441。doi: 10.6251/BEP.20070120
- 黃韞臻、林淑惠（2008）。大學生幸福感之組成與比較。《國立臺中技術學院學報》，9
(2)，19-31。doi: 10.29427/JNTIT.200807_12.0002
- 黃韞臻、林淑惠（2009）。中部大學生情緒智慧與生活壓力之相關研究。《聯大學報》，6
(2)，19-41。doi: 10.29847/JNUU.200912.0002
- 遠見雜誌（2018年2月23日）。2018 企業最愛大學生調查【教育】。取自：<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=42975>
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083-1108. doi: 10.1177/0265407514558960
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. doi: 10.1108/09534810710831073
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126.
- Camgoz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 177-188. doi: 10.2224/sbp.2014.42.2.177
- Carver, C. S., & Johnson, S. L. (2009). Tendencies toward mania and tendencies toward depression have distinct motivational, affective, and cognitive correlates. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 552-569. doi: 10.1007/s10608-008-9213-y
- Chen, J., & Zhou, L. (2017). Savoring as a moderator between positive life events and hopelessness depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 45(8), 1337-1344. doi: 10.2224/sbp.6235
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366. doi: 10.1080/17439760.2010.508883
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective*

- well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York, NY: Pergamon. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Fitzpatrick, S., Khoury, J. E., & Kuo, J. R. (2018). Examining the relationship between emotion regulation deficits and borderline personality disorder features: A daily diary study. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(1), 42-58. doi: 10.1080/09515070.2016.1211509
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378. doi:10.1098/rtsb.2004.1512
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220. doi: 10.1080/026999398379718
- Frijda, N. H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement: A theory inspired by Chinese poetics. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 227-241. doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00042.x
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna & J. M. Olson (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 195-257). New York, NY: Elsevier. doi: 10.1016/S0065-2601(10)42004-3
- Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Cheng, A. K., Shum, T. Y., Cheng, S., & Cheung, H. S. (2016). Savoring moderates the association between cancer-specific physical symptoms and depressive symptoms. *Psycho-Oncology*, 26(2), 231-238. doi: 10.1002/pon.4114
- Hurley, D., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. doi: 10.1080/17439760.2012.671345

- Lin, C., Chen, S., & Wang, R. (2011). Savouring and perceived job performance in positive psychology: Moderating role of positive affectivity. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(3), 165-175. doi: 10.1111/j.1467-839X.2010.01340.x
- Maiolino, N., & Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 4-13. doi: 10.1037/tps0000065
- Nezlek, J. B., & Allen, M. R. (2006). Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well-being. *European Journal of Personality*, 20(1), 53-68. doi: 10.1002/per.566
- Nezlek, J. B., & Gable, S. L. (2001). Depression as a moderator of relationships between positive daily events and day-to-day psychological adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1692-1704. doi: 10.1177/01461672012712012
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2003). Affect- and self-based models of relationships between daily events and daily well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 584-596. doi: 10.1177/0146167203029005004
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Rilke, R. M. (2005). *Duino elegies* (G. Miranda, Trans.). Falls Church, VA: Azul Editions. (Original work published 1923)
- Schueler, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203. doi: 10.1080/17439761003790948
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86. doi: 10.1007/s10902-005-0868-8
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333. doi: 10.1007/s10902-006-9015-4
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2016). Writing can heal: Effects of self-compassion Writing among Hong Kong Chinese College students. *Asian American Journal of Psychology*, 7(1), 74-82. doi: 10.1037/aap0000041
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566-579. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.566

Zautra, A. J., Schultz, A. S., & Reich, J. W. (2000). The role of everyday events in depressive symptoms for older adults. In G.M. Williamson & D. R. Shaffer (Eds.), *Physical illness and depression in older adults: A handbook of theory, research and practice* (pp. 65-91). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.

收稿日期：2018 年 7 月 25 日

一稿修訂日期：2018 年 9 月 23 日

二稿修訂日期：2018 年 10 月 7 日

接受刊登日期：2018 年 10 月 7 日

The Themes and Experience of Savoring in Writing from College Students

Hsiao-Feng Cheng

Teacher Education Center, National Taiwan University of Arts

Abstract

The purpose of this study was to understand the themes of savoring and related changes after weekly diary writing. The participants consisted of 34 college students, of whom 25 were males and 9 were females, with the average age of 20. They were asked to complete 15 minutes of weekly diaries in paper and pen for seven weeks. In the 8th week, each participant took 15 minutes to write a report in terms of what they have changed and learned after the diary-writing. A total of 238 diaries and 34 reports were obtained and analyzed using the “thematic analysis method” of qualitative research. Results of this study extracted four themes of savoring contents. According to the proportion of occurrence, they were “contrast”, “connection”, “mindset” and “lucky”. Further, “mindset” was divided into “awareness” and “being with oneself”, and “lucky” was divided into “positive surprise” and “expectation comes true”. The changes after the diary-writing were as follows. In the domain of emotional transformation, emotions were deepened, sustained and regulated. In the domain of thoughts and actions, more optimistic, sympathetic and altruistic were shown. In the domain of obstacles and dilemmas, there could create some myths or confusion in savoring. According to results of this study, suggestions were made.

Keywords: positive emotions, savoring, thematic analysis, writing experience