【心靈花園】我的幸福劇本

趨勢巨流河

電影派特的幸福劇本描述了兩個因為過去受過創傷而變得有些瘋瘋癲癲的人，他們彼此相遇、相伴、相愛互相療癒的故事。

男主角因為目睹自己的老婆外遇讓他徹底的瘋了，正在精神病院療養，而這些種種的意外讓他成了一個樂觀積極的人，覺得這樣就有可能挽回自己的婚姻，但其實沒有人願意告訴他這是不可能的事。女主角因為老公死了讓他變成一個沒有靈魂且刻薄的女生，每天的生活總是脫序且混亂的人。這兩個人其實從不覺得自己是會幸福的人，但是最後卻寫下了屬於他們的幸福劇本，這究竟是怎麼辦到的呢？

電影裡，兩個人因為朋友的介紹認識，甚至為了彼此的利益而一起參加了舞蹈比賽。這也讓他們多了很多的時間一起練習跟相處。其實兩個人都知道即使他們極力的偽裝，但在世界的眼中他們就是瘋子，那是一種無法被理解的孤獨與無力。練習舞蹈比賽的過程中，雖然他們之間的互動有許多的爭執，但可以看出這些爭執是一種彼此理解下的自在，這份真實的關係讓他們不再孤單。電影最後他們參加了舞蹈並且如期地拿到了五分，雖然在旁人的眼裡這樣的分屬根本不算什麼，但是卻讓他們與身邊的親友都欣喜若狂，因為達成自己當初設定的目標，也讓老爸贏了退休金的賭注。

從電影中我們看見了心理學家所提出的幸福理論的五個元素：

1、正向情緒：讓我們產生愉悅、高興、溫暖等主觀的感覺，像是吃到好吃的甜食會有好心情。

2、全心的投入：很專心的投入在當下，達到一個忘我的境界，在電影的過程中他們也全心的投入在練舞時的當下是沒有煩惱且忘我的。有時候運動完我們也會有種莫名的滿足感就是來自我們全心的投入。

3、正向人際關係：有人陪伴支持事人們最大的幸福來源，就像電影中的男女主角互相陪伴，這段真實的關係創造了他們的幸福劇本。

4、意義：當我們得到超越事件本身的價值，帶給我們歸屬感，就像電影中的男女主角除了達到自己的目標，也幫助爸爸贏得退休金的賭注，與家人間產生另外的連結。

5、成就：追求並且完成自己所認為重要或有價值的工作，就算是他沒有辦法產生正向情緒、沒有意義也不能增進正向人際關係，人們依舊會去追求他。電影中就算練舞再累、再有衝突，女主角依舊堅持的想要參加舞蹈比賽，並在最後達到自己訂定的目

標，因而感到欣喜。

有時候生活中有太多的不愉快、太過厭世，這些會讓我們忽略了存在的幸福。每天花點時間紀錄自己今天想要感謝的三件很順利的事情，可以幫助營造正向情緒，而且在這三件事情中可以看見自己的成就與正向的人際關係。給自己一些時間，看見自己的幸福。(資料提供：諮商輔導組)