

當你給自己多一點時間， 時間也會給你多一點自己

文・圖／程威銓



在Austin和字詞分析的研究者Molly Ireland合照，右方轉身的是我不敢去要合照的創始人James Pennebaker。



與指導教授林以正老師一起去廈門參加中庸心理學研討會，並與當地學者合照。

每次經過辛亥路臺大的後門，就會想到當年我在心理系南館的日子。還記得碩士一年級的時候，我和很多同學一起修徐永豐老師的「研究法」，那一堂課真的是只能用「水深火熱」來形容，雖然叫作研究法，但其實就是高等的統計，因為它是心理學研究當中非常基本的一塊，所以變成大家一定都要會的技能，但老師出的題目實在是太難了，所以我們常常都要花一整個晚上才能解開一道或是兩道題目。那時候我們就會一群研究生龜縮在研究室裏面，互相討論，想辦法生出答案，有時候甚至連要出去買晚

餐都變得有點奢侈，每天都痛不欲生，但是卻也很難忘。

用腦汁灌溉的日子

我蠻懷念碩士一年級那時候，因為大家就像個小社團和小家庭一樣，後來想想，真的該珍惜碩一的時光，因為碩二之後，一切都不一樣了，大家都有各自想做的論文題目，有自己想發展的方向，所以我們待在研究室的時間也不一樣，或就算大家都在研究室裏面，大家也都會一頭栽進線上資料庫的論文海裡面，抬起頭來的時候常常已經是五

個小時、六個小時過去了，很少有像碩一時那種大家「共同作戰」的日子。但人生就是這樣啊，相聚是為了累積分離的勇氣和能力。

與大咖「相見」的日子

臺大有很多的資源，用不盡的巨大資料庫，成為研究生最結實的後盾；國科會專案的補助，成為研究生實現夢想的地方。我們可以用很多國科會的計畫或是投稿的方案去參加國外的研討會發表自己的新想法，我在臺大的生涯當中就去了三、四個國家，比方說我記得第一次去參加的研討會好像是在美國Kansas，那時候真的是人生第一次出國，然後因為是第一次所以非常緊張，還「得以」跟一些我們這領域的「大咖」對話。當時我是做依戀（Adult attachment）研究的，同我一起出國的學姊還指著一個大叔跟我說：「嘿，你知道嗎，那個就是大名鼎鼎的Jeffrey Simpson！」，他是這領域著作等身的重要學者，我們整個像迷弟迷妹一樣衝上去要合照。要不是臺大的栽培，我可能終其一生不會有這樣的機會跟那些頂尖的學者們站在同一個台上發表自己的論文。那感覺很難形容，就有點像是在知識的大海當中，你是開拓者的感覺（肩負人類感情研究使命之類的）。

另外一個讓我印象深刻的研討會是在美國Austin，當時我已經是稍有一些經驗的

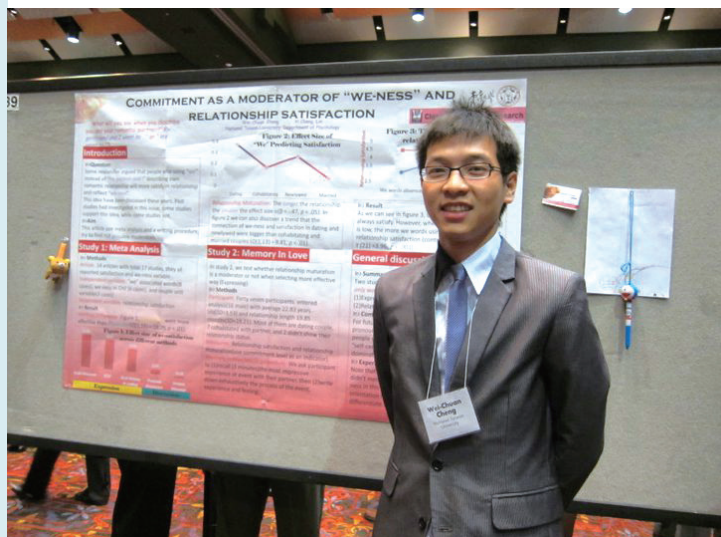


在研討會和指導教授的指導教授Harry Reis，他說他是我的「師公」，我聽了大笑。

小學長，開始跟這些新進的學弟妹們一起努力，那時候我們做了一個字詞分析（linguistic analysis）的案子，我得以有幸和這領域的大師James Pennebaker與他的學生Molly Ireland相遇！字詞分析是透過一些文字訊息（即時通訊、信件、簡訊等等），去分析使用者的個性，這方法由Pennebaker提出，他也做了一個電子版的「字典」，將人類使用的字詞分成好多個類別，如正向情緒、負向情緒、認知字詞、人稱字詞等等；而Molly是第一個把它運用在情侶配對的學者，利用字詞的相似度去了解感情好壞的學者，也是我的偶像。但他們是採用英文，我們除了將英文字翻譯變成中文版之外，也把裡面的字詞做了一些調整，更符合我們臺灣在使用的習慣，當然這過程講起來簡單，但實際上融合了很多學長姊、學弟妹的努力才完成。

從美國心理學到本土心理學

完成這計畫之後，我和學弟妹們一群人去了亞洲的本土心理學年會發表我們做的這個小發現，跟前去美國的感覺很不一樣。



得到國科會的補助，到社會心理學研討會發表親密關係的論文。

由於地點在印度，我看到很多印度的風土民情和生活狀態，跟美國完全是兩個不同的世界，也因為那次我才開始去想，美國發源的「心理學」，真的能「解釋大部分人類心理歷程」嗎？會不會還有一些我們可以努力的地方？例如，臺語裡面有一個詞叫作「我們」，這詞有兩種說法，一個叫「阮」一個是「咱」，當我跟A說：「阮昨天去……」時，「阮」這個詞不包含A，但如果我說「咱昨天去……」，「咱」則是包含A在內，這個也很有趣，也在猜想當臺灣人說出「阮」或「咱」的時候，會不會也表徵不同的心理歷程？只可惜先前我們的字典只有翻成「中文版」，沒有做到臺語版，雖然有發現差異，沒有辦法變成我的論文。

儘管如此，我開始接觸臺大心理系最獨特的本土心理學，讀了孝道、緣份、果報、中庸等等，後來也做了中庸的研究，和指導

教授林以正老師一起去參加位於廈門的「中庸研討會」2次，也去了好多次心理系舉辦的「兩岸三地心理系同學交流」，結識許多香港、大陸的本土心理學研究者，其中好多人到現在還經常問候聯絡。

走出心理學的象牙塔

有點害羞地說，在臺大也開啟了我的「網紅生涯」。當年Youtube還不夠火，那時可以在網路上面有一點點能見度的，就是透過現在已經倒閉的「無名小站」，或ptt。我一開始只是誤打誤撞，把讀paper的筆記搭配一些感情故事寫在這些平台上，不過因為是用研究文獻來佐證的，跟其他「兩性專家」從個人經驗出發的觀點不太一樣，很僥倖地獲得了一些關注，開始有一些人持續訂閱或追蹤我的文章。經過那段時間之後我開始想，這或許有機會變成我以後的出路，然後就慢慢地經營部落格，經營網誌，有一些追蹤的人會在ptt下面留言或是回應，又因為我獲得「正增強」，就持續寫，慢慢就累積了一些文章跟習慣一直到今天，所以我蠻感謝臺大不只給我學術上面的支持，也給我發展的舞台和空間，我待在臺大計算機中心趕ptt文章那幾年，累積了我左手翻論文，右手寫科譜文章的奇異能力，快畢業的那段時間，也很榮幸的收到出版社的邀約，出了我人生的第一本書，大部分都是研究為基礎的《關於愛情的16堂課》，那時候賣得還算不錯，

也要感謝跟我一起合作的研究夥伴，願意把他們讀到的感情論文甚至是自身經驗跟我分享，讓這本書更紮實豐富，也讓心理學走出「實驗室」的這個象牙塔。

象牙塔外的天空

屆臨畢業之際，我一直在想，我可以再為「心理學實驗室」外的人做點什麼？某天，我偶然翻到大學時期的人格心理學課本，我看到一個低度開發的國家，居民上小學的比例非常的低，因為他們連生活都很辛苦，大家寧可把精力花在工作餬口上面。當地少數的知識分子也希望居民們能有更高層次的精神生活，但他們又不上學怎麼辦呢？心理學家透過一些研究調查，發現這國家的人蠻喜歡用收音機來接收資訊，所以他就利

用廣播來傳遞這些可能我們中小學就學到的知識，成功透過這個方法他大幅提升當地的識字率。我那時候看到這研究真是大為感動，我心想天啊！原來心理學家不只可以躲在實驗室裡研究，也可以走出實驗室去幫助更多的人。

我心想，那我有沒有可能找一群志同道合的人來做科普的工作？恰好，國內最大科普網站「泛科學」就找上我了，我也開始在上面發表文章。寫一段時間後就發現另一個問題，就是看泛科學文章的族群，泰半是理工科學背景的人，那我有沒有可能讓一些「不習慣科學」的人沾一些科學心理學的味道呢？於是我也開始在「女人迷」寫文章，用更多的故事、更多感性的東西來做敲門



磚，但文章依然也不乏心理學的知識。聽起來很「幸運」，但若不是那些日子我持續不懈寫的文章被看見，也不會有這些機會。

人生是自己的，能力是累積的

一路走來，直到這幾年，我和幾個志同道合的伙伴計畫自己投入一個平台去推廣心理學的普及化。一開始是從我比較擅長的愛情開始做起「失戀花園」，兩年之間，很幸運地，變成華人地區發展最快的心理學的網站之一，在團隊努力下，奪得了大眾目光，也拿到一些重要的投資；後來陸續再開了「失落花園」、「運動花園」，再將心理學的觸角經營到家庭、人際、行動等面向。

總之，這一連串的路程都是從「我想把心理學告訴大家」開始，但這小小的開始就展開了一連串的蝴蝶效應。所以我想要勉

勵學弟妹們千萬不要妄自菲薄，你可以一邊讀你的系所，也一邊去嘗試你喜歡的東西，這過程你可能會遇到一些挫折，此時可以去想你對這件事情是有「愛」還是有「礙」，如果你在做的事只是阻礙你的成長，充滿心虛或是恐懼，那或許你可以多去嘗試其他東西，但如果你目前遇到的事情讓你覺得很困難或很挫折，卻同時讓你懷有很大的渴望與熱情，那麼請記得給它多一點時間，因為能力是要累積的。

最後，我想跟學弟妹們說，生命中最重要不是你創了什麼業、影響多少人，而是「你自己」，當你給自己多一點時間，時間也會給你多一點自己。

我是海苔熊，希望大家都可以在臺大這個校園裡，找到那個不一樣的自己。✎



程威銓（海苔熊）小檔案

國立政治大學心理系，臺大心研所畢，彰師大諮商輔導所博士生，筆名海苔熊，是一種結合可愛與可口的動物。目前為泛科學、女人迷、姊妹淘、談性說愛中文網 30 雜誌等個多平台的專欄作者，著有《在怦然之後》與《暖傷心》二書。

專長領域：兩性關係、親密關係、社會心理學、正向心理學

現任：英邦德科技股份有限公司失戀療癒平台理監事

蘭珊處網路股份有限公司婚友媒合平台開發顧問

石牌鄭身心醫學診所實習心理師

彰化師範大學輔導與諮商研究所博士生

《為愛啟程》親密關係研究團隊

新竹市生命線。員工協助服務中心。特約講師