

勇氣與圓融的代表—Selina 任家萱

學生諮商中心 伍世揚 實習諮商心理師

勇敢投入在受苦中 全身 54% 燒傷經歷「我一點都不勇敢」

2010 年，Selina 在一場爆破戲中發生意外，全身 54% 燒傷，近八成是三度灼傷，傷處主要分佈在背部和四肢。從開始處理燒燙傷部位，到復健的漫長過程，每個階段都很難過。「我一直哭、反覆崩潰，我覺得我每天困在我的疤裡，像是坐牢。」、「每天復健那麼痛苦，大家都鼓勵你，加油，再站一分鐘。但是多站那一分鐘有差嗎？隔天還不是又恢復？」、「有一天我突然發現，我好像已經很多天沒有抽痛，當身體好轉後，心情也比較好。」即使復健過程漫長，Selina 仍持續勇敢、堅強地與苦難共處。



找到新的生命意義 用自己的痛苦經驗給更多人力量

在痛苦中，Selina 有了深刻的體悟，決定出院後一定要去演講，告訴更多人，千萬不能把「一件事」放大到你生命的全部，甚至是放棄生命！經過四年漫長辛苦且痛苦的復健，Selina 復出後更加積極參與公益活動、到各地演講。「每次演講都在整理自己，看起來是給予，其實我獲得更多。」、「原來，我勇敢面對這一切，是可以帶給更多人力量的。」Selina 發現自己可以給予美以外的價值，那就是勇敢面對現實，與現實溫和共處的自在。她沒有刻意掩飾傷疤，努力完成人生中第一個 21 公里半程馬拉松賽事，當她完成之後，興奮的在臉書上寫下「終於辦到了！」面對真實的自己，接納自己的不完美，總能跨越困難，發現生命的美麗。

愉悅的人生觀 自封「圓容教主」，圓融處世

Selina 做自己，不減肥不忌口，發行以「圓」為概念的新專輯。「演藝圈不是盛行減肥嗎？但是我為什麼不用呢？這就是最神奇的地方，這張專輯就是要告訴你，為什麼一個女明星不用減肥，臉這麼圓也可以出專輯，哈哈！」、「我深刻體驗到人算不如天算，下一秒會發生什麼事，真的沒有把握。既然沒有把握，那就要在這一秒讓自己快樂，放大生命的愛。」Selina 體悟到圓融處世的人生觀，無時無刻都讓自己快樂，並愉悅地看待生命中的每一天。



正向心理學 Martin Seligman 博士提出三種達到快樂滿足人生的途徑

正向心理學整理出三種讓人生快樂滿足的方法，分別是「投入、有意義、愉悅」。Selina 經歷生命中的苦難，勇敢投入在痛苦中，在漫長辛苦的復健中堅持走下去，體悟到全新的人生意義，就是把走過痛苦的經歷分享給更多人知道，給更多人力量，進而達到圓融愉悅的人生觀，實踐快樂滿足的人生！

參考資料

Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.

華研國際音樂官方網站 <http://www.him.com.tw>

今周刊。話題人物：我一點都不勇敢—Selina 任家萱戰勝燒傷 1400 天真情告白。 <http://www.business.com.tw/article-content-80417-110711?page=1>

CMoney 網誌。Selina 全身 54% 嚴重燒傷、因用藥三年都不能懷孕，任爸原本要老公阿中不娶她，阿中霸氣回了..

<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=30885>