



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

2018第十三堂學員心得分享

文 / 官網編輯整理 2018-7-30

第13堂：面對壓力。一句話分享



第十三課：面對壓力

網易：<https://goo.gl/hBP2qG>

Youtube：<https://goo.gl/onAhsn>

請大家於7/15日之前看完

大家好，又到了單號課程引導文的時間，我是015期秀芬。

第13課《面對壓力》，是非常貼近生活的話題，壓力可以說無所不在，但與它和平共處，壓力會變成修煉更強大的自己。

課程裡提到「自我和諧」，進而「自我強化」，而「行為價值觀」會是影響前二者的關鍵。行為價值觀VIA就是人格力量，網路上有可測試網頁，題目頗多，但是合理的，因為人的性格心理，本來就不是單一。

<https://www.wjx.cn/m/6258235.aspx>

探問自己是誰？擬定個人目標時，也許會想到天命的問題，不管是否知道自己的天命，這條自我追尋之路，都是督促自己要傾聽內在的聲音，如果把自己「搞丟了」，別人也不容易找到你。

設定目標後要執行，壓力自然會出現，影片中有段話：「……問題其實不在於壓力，我們找錯了地方，事實上他們發現壓力對我們是有好處的……實際上培養了我們的忍耐性……問題在於缺少恢復」，也就是要懂得在日常生活裡，設計不同的例行公事，讓壓力源有暫停的時候，讓人擁有更多彈性去面對壓力。

更詳細的說明，就待同學們去觀課，無論是用影片還是文字讀課程，也別忘記分享「最喜歡的一句話」。祝大家有所收穫。

619 愷倫 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

制定自我和諧的目標可以讓我們更快樂，制定目標有助於解決內在的衝突！

313 瑞華第13課結束。

我最喜歡的一句話：

當我們追求自我和諧的目標和自我和諧的奮鬥過程時，我們才能真正地活著，才能將世界變得更美好。

602 懿行 第13課結束

我最喜歡的一句話：

面對壓力，制定自我和諧的奮鬥過程與目標，將「工作」和「恢復」例行公事化，讓自己更能夠享受到完整的快樂以及成就感。

Ambani Cartert. 說“我們不應該專注於生命中可以擁有的，而應想到那些我們生命中不可或缺的”。

問問自己：少了什麼你活不下去？what can you live without？

甘地說過“你必須成為你希望看到的改變”。如果你想讓世界更快樂 就要從自己做起。

就從現在開始，每天十五分鐘，閱讀幸福課吧！

501玉枝 第13課結束

我最喜歡的一句話～

信仰是自我實現的預言。

511 淩櫻第13課結束

我最喜歡的一段話～

最好的工作是聽從你內心的聲音，因為當我們追求自己熱愛的事業時，追求自我和諧的目標時和追求自我和諧的奮鬥過程時，我們才能真正的活著，才能將世界變的更美好。

1003 秀芬第13課結束。

我最喜歡的一句話是

「甘地說過“你必須成為你希望看到的改變”。如果你想讓世界更快樂 就要從自己做起。」

502 美淑 第13課結束

我最喜歡的一段話

練習建立能力～持續不斷學習新鮮的事物。

能夠成功，同時又能過著健康快樂的生活者會為自己及在工作上建立例行公事及注重恢復。

626 瓊慧 第13課 面對壓力

印象深刻的句子～

* 寫下來就是做一種承諾

* 面對壓力…，建立例行公事…，不僅為工作建立例行公事，為恢復也建立例行公事。

807 錦芳第13課結束

我最喜歡的一句話是：當你按照你的人格力量行事時，你會覺得充滿活力和行動，這是發自內心的，很本能的。

1103 千瑞 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

當你按照你的人格力量行為時，你會覺得充滿活力與動力，這是發自內心的 很本能的，這是來自你的人性本能的，本質的內在觀念。

523 義峰 第十三課結束

我最喜歡的一句話：如果我們有自我和諧的目標和自我和諧的旅程，這就是快樂的所在，既包括當下的好處(過程)，也包括將來的好處(結果)。“我是誰，我在幹什麼 我為什麼在這兒？”如果你思考這些，通常是在那種我們不知道該走向何方，站在十字路口 前路迷霧重重的時候，這就是有關存在的問題出現的時候，這就是猶豫出現的時候，這就是不快樂出現的時候。

716 淑美 第十三課結束

我最喜歡的一句話：

那些成功、同時過著健康快樂生活的人，他們是怎麼做的？

1. 為自己建立例行公事

2. 特地為工作和恢復也建立 例行公事

107 彩齡 第13課結束!!

我最喜歡的一句話....最好的工作就是聽從你的內心，當我們追求自己熱愛的事、追求自我和諧的目標和自我和諧奮鬥的過程時，我們才能真正地活著，才能將世界變得更美好

201瑞珍 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

這是我推薦的一種習慣，用一到兩個小時，也就是大約一個半小時，來“短跑”專注地工作，精力非常集中，然後在那之後，在盡可能少分心的情況下，用十五分鐘來恢復，心理學家發現我們能夠“短跑”，能夠專注，按照我們的生物鐘，能持續一到兩個小時，每個人可能不同，有些人是一個小時，有些人可以持續兩個小時，平均]是一個半小時“短跑”之後，休息十五分鐘。可以是冥想；聽你最喜歡的音樂；也可以是去健身。可以多於十五分鐘，但至少需要十五分鐘。吃午飯，休息一下，但在午飯時，不收郵件，不接電話，那些只會增加焦慮，而是和朋友一起或獨自完全放鬆。如果我們的一天是：短跑、恢復、短跑、恢復，我們就能持續做更多的工作，並且更快樂。

515 秋萍 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

如果你有選擇，那就是快樂的預示。問自己我的使命(天命)是什麼？聽從指引我使命的召喚。

我們不該專注於生命中可以擁有的，而應該想到那些我們生命中不可或缺的。

623 君婷 第十三課結束

我最喜歡一句話是：

“我們不因該專注於生命中可以擁有的，而應想到那些我們生命中不可或缺的”少了什麼你活不下去？你需要什麼？”- Ambani Cartert.~《商業中的女性》的創辦人之一

703 信妙 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

許多工作，不管什麼都能被理解為工作，也能被理解為職業，也可以被理解為使命，通常選擇權都在於你，看你怎麼詮釋它。

聽從暗示你天命的那個聲音，聽從指引你使命的召喚。

它是什麼？問題在於我們沒有花時間來思考這些問題，有時是因為我們害怕得到答案。

1128 幸珠 第13課結束

我最喜歡的一句話是：人人都有壓力，但為什麼有些人卻能在面對壓力時仍然身心都能健康快樂呢？其實問題不在壓力本身，

事實上他們發現壓力對人們是有好處的。事實上壓力能培養了我們的忍耐性，而且長遠看來讓我們更快樂。問題是當我們在面對壓力後，有沒有給自己時間恢復。那些成功的人一樣會感到壓力，然而他們很注重給自己時間恢復。

112 彥蓁 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

甘地說過" 你必須成為你希望看到的改變"

如果你想讓世界更快樂，就要從自己做起。

518 美華 第13課結束

如果我們有自我和諧的目標和自我和諧的旅程，這就是快樂的所在，既包括當下的好處（過程）也包括將來的好處（結果）。

312 鄧蘭 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

那些成功的過著健康快樂生活的人是怎么做的？

1. 他们為自己建立例行公事
2. 他们还特別地不僅為“工作”，還為“恢復”也建立例行公事

310 淵文 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

問題不在壓力, 不是生理上的問題, 也不是心理上的問題, 問題在於缺少恢復

1127文秀 第13課結束

我最喜歡的一句話是: 人人都有壓力, 但為什麼有些人卻能在面對壓力時仍然身心都健康快樂呢? 其實問題不在壓力本身, 事實上, 他們發現壓力對人們是有好處的。事實上壓力能培養我們的忍耐性, 而且長遠看來, 讓我們更快樂。

906 淑敏 第13課結束

我最喜歡的一句話是:

最好的工作就是聽從你的內心, 因為當我們追求自己熱愛的事業時, 當我們追求自我和諧的目標和自我和諧的奮鬥的過程時, 我們才能真正地活著, 才能將世界變得更美好。甘地說過“你必須成為你希望看到的改變”。如果你想讓世界更快樂 就要從自己做起。

寫下目標 set lifelines

805 蕙美 第13課結束

我最喜歡的一句話:

壓力對人們是有好處的。事實上壓力能培養了我們的忍耐性, 而且長遠看來讓我們更快樂. 問題是當我們在面對壓力後, 有沒有給自己時間恢復。

制定自我和諧的目標可以使我們更快樂！

910 安利第13課讀後報告

我最喜歡的一句話是

甘地說「你必須成為你希望看到的改變：如果你想世界更美好，就從自己改變做起」

301 桂鶯 第13課結束，

我最喜歡的一句話是 甘地說：{你必須成為你希望看到的改變，如果你想讓世界更快樂，就要從自己開始做起}

731 麗雪 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

最好的工作就是聽從我的內心，因為當我追求自己熱愛的事業時，當我追求自我和諧的目標和自我和諧的奮鬥過程時，我才能真正地活著，才能將世界變得更美好！

甘地說過“你必須成為你希望看到的改變”！ 如果我想讓世界更快樂，就要從自己做起！

如果我有自我和諧的目標和自我和諧的旅程，這就是快樂的所在，包括當下的好處（過程），也包括將來的好處（結果）！

1004 淑瑛 第13課

我最喜歡的一句話是：

最好的工作就是聽從你的內心，因為當我們追求自己熱愛的事業時，當我們追求自我和諧的目標和自我和諧的奮鬥的過程時，我們才能真正地活著，才能將世界變得更美好。

1102 晏潔 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

在處理壓力時，我們所要做的就是抽出點時間；建立例行公事並專注於—短跑-恢復-短跑-恢復，如此能夠維持最高水平的精力，做更多的工作，並且更快樂，維持例行公事的靈活性。

712 純玉 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

最好的工作就是聽從你的內心，因為當我們追求自己熱愛的事業時，當我們追求自我和諧的目標和自我和諧的奮鬥的過程時，我們才能真正地活著，才能將世界變得更美好。

212 瑞祥 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

幸福並不是登上山峰，也不是在山的周邊四處亂跑，幸福是向山峰攀登的過。

1119 世娟 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

例行公事非常重要且有意義，是做出持久改變的唯一方法。

那些既成功又快樂幸福的人是會感受到壓力的，然而他們很注重恢復。

如果你想讓世界更快樂，就要從自己做起。

613 碧嬪 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

*信仰是自我實現的預言，長期成功的最佳預言者，除了不斷問問題，重要的是"相信你能做到"

729 玉雪 第十三課結束

我最喜歡的一句話是

制定自我和諧的目標可以讓我們更快樂，因為我們在追求自己在意的事，更加增加了人生旅途的樂趣。

909 麗君 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

我們所知道的是它可以使你有一個更快樂的自我和諧的旅程，比如你發現做某事，並持續不斷地學習新鮮事物，是我的人格力量或者表達感恩是我的人格力量，是我喜歡做的事，那我就會更快樂。

204 祐禎 第13課結束。

我最喜歡的一句話：

當我們追求自己熱愛的事業時，當我們追求自我和諧目標和自我和諧的奮鬥過程時，我們才能真正的活著，才能將世界變得更美好。

905 群英 第13課結束

我最喜歡一句話：你必須成為你希望看到的去改變

727 寶云 第十三課結束

我最喜歡的一句話：“我是誰，我在幹什麼 我為什麼在這兒？”

如果你思考這些，通常是在那種我們不知道該走向何方，站在十字路口 前路迷霧重重的時候，這就是有關存在的問題出現的時候，這就是猶豫出現的時候，這就是不快樂出現的時候。

1201 慧英 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

1. 如果我們有自我和諧的目標和自我和諧的旅程，這就是快樂的所在，既包括當下的好處(過程)，也包括將來的好處(結果)。
2. 自我和諧有什麼好處呢
 - A. 制定自我和諧的目標可以讓我們更快樂，
 - B. 制定一些自我和諧的目標，能解決內在的心理衝突。

3.行為價值觀，縮寫為VIA，行為價值觀Value in Action 24

Character Strength

4.當我們制定了目標和結果，有一個目的地，對 這當然是對整個過程有益的，它通過解放我們來幫助我們，享受現在 享受當下，但最終我們關注的是結果，有了行為價值觀，我們就能直接關注這個過程，我如何能到達終點 我的目的地？

5. 建立能力building our capacity不僅能使我們從零走向正，而且能使我們更好的處理負，後者是增強我們的免疫系統，使我們適應性更強，或者用另一個類比 造一個強勁的馬達，

6. 工作：job, career, calling

7. calling：這是自我和諧的目標及過程 it's a self-concordant goal as well as journey

8. TBD too busy disorder-許多醫生估計約80% 我們的生理疾病是由於壓力所致，使我們的免疫系統變弱。

9. 成功的過著健康快樂生活有ritual and "ritual of recovery"

10.一個半小時，來“短跑”專注地工作，精力非常集中，然後在那之後“短跑”之後，在盡可能少分心的情況下用十五分鐘來恢復

211 伍生 慧英 第13課結束

我最喜歡的一句話是：當一個人沒有目標，或者達成了目標沒有制定新目標，他們就會感到精疲力竭，失去動力。要明確目標

606 蕙芸 第13課結束

我最喜歡的是：這一課提到的價值實踐(VIA~ Value In Action),
找出自己優點, 把優點放大的正向心理架構。

VIA問卷做完後, 很喜歡正向本質的自己, 前五大Value in Action
值得好好投資發揮的自我包括：

喜愛學習,對美麗與卓越的欣賞,對世界的好奇與興趣
感恩,勤奮、用功與堅毅

724 淑美 第13課結束

我最喜歡的一句話：短跑 恢復 短跑 恢復

521 秋月第13課結束

我最喜歡的一句話：最好的工作就是聽從你的內心...

908 曉芸 第13課結束

我最喜歡的一句話是：「愉悅勞作則多獲, Do it better with
pleasure. 」

525 芷萱 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：最好的工作就是聽從我的內心, 因為當我
追求自己熱愛的事業時, 當我追求自我和諧的目標和自我和諧
的奮鬥過程時, 我才能真正地活著, 才能將世界變得更美好。甘
地說：「你必須成為你希望看到的改變。」

=》如果我想讓世界更快樂，就要從自己做起。

1209 春孳 第十三課結束

我最喜歡的一句話是："你必須成為你希望看到的改變"

壓力問題不在壓力，問題在於缺少恢復，那些既成功又快樂幸福的人是會感受壓力的，然而他們很注重恢復。

708 桂如 第13課結束

我最喜歡的一句話是：Ambani Carter:我們不應專注於生命中可以擁有的，而應想到生命中不可或缺的。

308 錦慧 第13課結束

我最喜歡的一句話是：選擇做我們想做的事情，同樣對我們的健康也有好處

建立能力是增強我們的免疫功能，使我們適應力更強，從而更好處理困難，處理艱難的逆境。

1120瑞雲 第13課結束

我最喜歡的一句話是：行為價值觀(確立自己的人格力量)可以增加我們的免疫系統、適應性更強、能面對艱難、面對消極，將自己的人格力量好好運用並成為一種習慣

318 婉伶 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：

1. 涓滴效應：善用自己的長處，將做好事情的範圍擴散
2. 工作的三個態度：job-> career-> "calling". 例如醫院清潔人員的calling

119 榮學美 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：信仰，是自我實現的預言，長期成功的預言者.....

1222 成全 第十三課結束

我最喜歡的一句話是：「最好的工作就是聽從你的內心」

701 芳齡 第13課結束

我最喜歡的一句話是：

如果我們有自我和諧的目標和自我和諧的旅程，這就是快樂的所在，既包括當下的好處（過程）也包括將來的好處（結果）。