



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

2018第三堂學員心得分享

文 / 官網編輯整理 2018-2-21

第03堂：幸福是一種隨機現象嗎？一句話的分享



第3堂課

幸福是一種隨機現象嗎？

連結網址：<https://goo.gl/92o89p> 繁中版：

<https://youtu.be/L4QIrmEZOOK>

請大家於2/15日之前看完然後，分享您的心得至此

大家好，我是單號課程引導人015期的秀芬，與您分享一段想法。
當人感受到不幸福時，很可能會套用「受害者」模式，覺得是「自己沒那個命」，也就是幸福可能是一種隨機現象，而你剛好就是沒能遇上。

塔爾·賓－夏哈爾(Tal Ben-Shahar,Ph.D.)的課程當然是要帶領我們，將幸福的能力回到我們自身的積極態度上，影片時間17:28---19:56用生病現象解釋傳統觀念模式與積極心理學模式的不同，同學們對教授的說法是否同意就能察覺你是會陷入受害者模式？還是願意選擇回到自身擁有的積極能力上？

另外，我們的社會常說「小確信」，這也是一種幸福模式，但會不會忽略了探索更多幸福的可能，有很多的潛能是自己沒想過的？

影片時間65:27---71:25提到亞伯拉罕·馬斯洛〈Abraham Maslow〉提出的《成長尖端統計學》，讓人想到一句話：站在巨人的肩膀上看世界。我們追求更積極的態度，不是要成為顯要的人，而是你選擇侷限自己還是創造更多可能？

今天是除夕，也是第三課觀課分享日期的最後一天，用一段文字代替除夕賀歲。

過年時親朋好友相聚，人際密切交流，情緒也容易有波動，影片時間17:28---19:56與71:27---72:17兩段中都提到練習瑜珈與冥想對一個人的身心靈有明顯影響，這個做法與愛團推的心寧靜運動剛好不磨而合。祝大家有個愉快且心寧靜的農曆新年。 愛團屏東分團015期 秀芬

313 瑞華 第三課結束。

我最喜歡的一句話：幸福在於我們如何看待世界。創造自我的實現。

511 得櫻 看完第三課

最有感受的一句話是：世界最需要的，不是其他什麼，就是務實的理想主義者。

1212 介佳 第三課結束

我最喜歡的一句話：

*注重培養能力，而非改正錯誤。

*教育與社區結合，搭起學校與社會的橋樑。

*理想主義與善意是不夠的，必須將理論結合實踐。

*相信改變的可能，注重可行的方法。

311 江惠瑜-第三課看完

最喜歡的話：為自己負責，沒有人會幫你。幸福在於我們如何看待世界，相信改變是可能的，能否改變你的人生，由你決定。

112 林彥蓁 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福主要在於我們如何看待世界，社會習俗規條，我們理性和感性的認知

824 淑珍 第三課結束

我最喜歡的一句話是：是否改變人生，是自己的決定

1003 秀芬 第三課結束

我最喜歡的一句話是：「注重培養能力而非改正錯誤.....就是創造一個強大的心理免疫系統。」

1128 幸珠 第三課結束

我最喜歡的一句話：相信改變是可能的（研究可行的方法，研究優秀的個體並學習）

628 寶瑩 第三課結束

我最喜歡的一句話是：用心經營所面對的種種情感因素，擺脫舒適地麻木與沈默的壓抑，走向振奮、快樂與幸福的生活..

814 金蓮 第三課結束

最喜歡的一句話是：培養的力量，樂觀、追求、意義、規劃，正是這些因素的作用，他們會放大並改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破框架，引發潛能，使我們能更好地應對不可避免的困難。

910 安利 第三課結束

我最喜歡的一句話是：改變是來自注意培養能力而非改正錯誤。

1218 嘉穎 第三課結束

我最喜歡的一句話是：快樂源於知足，煩惱生自慾望，活的是否快樂幸福，取決於心態，給自己一個微笑，幸福裝在心中，然後靜靜融化，慢慢擴散，心中就會覺的幸福快樂。

623 君婷 第三課結束

我最喜歡的一句話是：研究可行的事和研究快樂，人際關係，幸福的原因，是因為幸福不會因為驅除了憂愁而自動增長(擺脫消極，不能保證我們變得積極)

727 寶云 第三課結束

我最喜歡的一句話是：研究可行的方法，研究最好的個體，他們會帶來改變

502 美淑 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能夠轉換我們的大腦思維，使我們更容易感染到積極的情緒，讓我們面對痛苦時更堅強！

523 義峰 第三課結束

我最喜歡的一句話是：5. 健康模型意義：追求有意義的生活、人生的目的和培養健康的人際關係。

724 淑美 第三課結束

最喜歡的一句話是：不區分的讚美將帶來傷害

520 秀珠 第三課結束

最喜歡的一句話：健康的模型也就是注重培養能力，而非改正錯誤，倡導培養能力，增強自身長處，改善人際關係，幫助人們找到對自己人生有意義的事。

904 采婕 第三課結束

最喜歡的一句話是：培養自己專長，發掘興趣

716 淑美 第三課結束最喜歡的一句話是：研究可行的方法，研究最好的個體，我們將會帶來改變

805 蕙美 第三課結束

我最喜歡的一句話是：積極心理學本質上就是健康模型。

健康模型宣導培養能力、增強自身長處、改善人際關係，幫助人們找到對自己人生有意義的事，和熱情所在..... 也就是培養我們處理消極因素的能力。創造一個強大的心理免疫系統。

119 學美 第三課結束

我最喜歡的一句話是：提升自尊就要不加區別的讚揚.....是默默的傷害他們，而非幫助他們.....

823 錦玲 第三課結束

我最喜歡的一句話是：擺脫焦慮與壓抑並不會使我們快樂，擺脫消極不能保證我們變得積極，幸福不會自動出現，並不是沒有痛苦就能感到幸福，因此我們才需要積極心理學。注重優點的人不僅更開心，從長遠來看他們也更成功。

807 錦芳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：學習聖人、非凡的人，能幫助我們了解人類的潛能。

712 純玉 第三課結束

我最喜歡的一句話是：學習聖人、非凡的人，這樣能幫助我們了解人類的潛能。

107 彩齡 第三課結束

我最喜歡的一句話是：要讓自己從消極的受害者變成積極的作用者，那個過程很困難、艱辛、不公平，但這是自己的責任，沒有人會來幫你!!改變人生由自己決定!!

幸福不會因為驅除了憂愁，而自動增長。

1208 曉鳳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：什麼是健康？就是追求有意義的生活，人生的目的，培養健康的人際關係，如果不具備這些疾病就會趁虛而入

909 麗君 第三課結束

我最喜歡的一句話是：我希望15年後的我，比今天的我更快樂！

1103 千瑞 第三課結束

我最喜歡的一句話是：你生病了，是因為你還不夠健康，因為你不去追求那些讓你健康的東西（例如：追求有意義的生活、人生目的、培養健康的人際關係）。

603 春英 第三課結束

我最喜歡的一句話是：相信~改變是可能的

626 瓊慧 第三課

印象深刻的一句話：…樂觀追求意義規劃…這些培養的力量的作用下會放大、改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破框架、引發潛能，使我們能更好的應對不可避免的困難。

307 宗全 第三課結束

我最喜歡的一句話是：你要為自己負責，因為沒人會來幫你。相信改變是可能的，我希望15年後的我，比今天的我更快樂。

703 信妙 第三課結束

我最喜歡的一句話是：培養能力，就是創造一個強大的心理免疫系統。樂觀、追求、意義、規劃，正是這些因素的作用，它們會放大並改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破框架，引發潛能，使我們能更好地應對不可避免的困難。不可避免的困難的確存在，沒有誰的人生是一帆風順的，它可以增強我們的免疫系統。

310 淵文 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福不應該只是我們追求的最終目標，還是一種道德追求，而不是一種普通的追求。

312 鄧蘭 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們的大腦思維，使我們更容易感染到積極情緒，在面對痛苦時更堅強

826 筱芬 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福不會自己出現。

906 淑敏 第三課結束

我最喜歡的一句話是：作為一個務實的理想主義者，相信改變是可能的，研究可行的方法，研究最優秀的個體，將它應用到生活中...他們會帶來改變。

1201 慧英 第三課結束

我最喜歡的一句話是：積極心理學本質上就是健康模式。”你生病了，是因為你還不夠健康，=而是因為你不去追求那些讓你健康的東西”

820 英英 第三課結束

我最喜歡的一句話是：如果要成功，至少注重優點的程度要和注重缺點一樣多（關注優點再多一點）

318 婉伶 第三課結束

我最喜歡的一句話是：1)向最優秀的人學習，比如一個領域排名前5%的，不要向平均水平看齊。2)向自己的巔峰時刻學習。3)世界上最成功的人一週三次運動，每次半小時。

302 運鶯 第三課結束

我最喜歡的一句話是：積極心理學本質上就是健康模式，”你生病了，是因為你還不夠健康，=而是因為你不去追求那些讓你健康的東西”

708 桂如 第三課結束

我最喜歡的一句話是：改變是可能的。

1222 成全 第三課結束

我最喜歡的一句話是：能從這些最優秀的個體中吸收經驗

315 秋妃 第三課

我最受用的一句話是：冥想能轉換我們大腦的思維。

903 珮君 第三課結束

我最喜歡的一句話是：擺脫消極並不能保證我們變得積極，依積極心理學來看，我們要進一步培養處理消極因素的能力，創造一個強大的心理免疫系統，就算病了，也能恢復得更快。

828 端姿 第三課結束

我最喜歡的一句話是：個人成長的失敗是【好，你不舒服那就去治病吧 (疾病模式)。】而不是【噢！你不舒服 要注重健康，加強你的健康 (健康模型)。】

606 蕙芸 第三課結束

我最喜歡的一句話是：培養積極正向的力量，擺脫受害者心態；向成功經驗學習，發現自己改變的無限潛能～持續做瑜珈冥想，讓自己更快樂！

1016 鳳雯 第三課結束

我最喜歡的一句話是：個人成長的失敗：如果我們感到焦慮，如果我們不注重培養自己的能力，不注重培養自己的人際關係就會失敗

718 曉雲 第三課結束。

我最喜歡的一句話：快樂不會自發而來

103 惠英 第三課結束

我最喜歡的一句話是：培養能力，就是在創造一個強大的心理免疫系統。

1012 秀珍 第三課結束

我最喜歡的一句話是：當我們在研究成功的人時，其實我們在潛意識中也在學習他們！長期不分區別的讚美他人，會使對方造成傷害！

822 秀鳳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福不會自動出現，並不是沒有痛苦就能感到幸福

1009 鳳儀 第三課結束

我最喜歡的一句話是：『處理憂鬱和焦慮，最有效的方法，是不要直接專注於憂鬱和焦慮，而是專注於培養積極性、個人優點以及培養激情。』

920 惠玲 第三課結束

我最喜歡的一句話：改變是有可能的！改變是來自於培養能力而非改正錯誤。

515 秋萍 第三課結束

我最喜歡的一句話是：若我們越看見孩子的潛能，他們越能被激發；若我們沒看見，他們就會被扼殺

705 張雪蘭 第三課結束

我最喜歡的話是：培養能力，培養我們處理消極因素的能力，創造一個強大的心理免疫系統～

這就是培養的力量，樂觀、追求、意義、規劃，正是這些因素的作用，他們會放大並改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破框架，引發潛能，使我們能更好地應對不可避免的困難。

521 秋月 第三課結束

我最喜歡的一句話是：培養能力，就是創造一個強大的心理免疫系統。希望15年後的我，比今天更快樂～

818 穗琪 第三課結束

我最喜歡的一句話是：積極心理學本質上就是健康模式，”你生病了，是因為你還不夠健康，=而是因為你不去追求那些讓你健康的東西”

209 青美 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們的大腦思維，使我們更容易感染到積極情緒，在面對痛苦時更堅強。

201 瑞珍 第三課結束

我最喜歡的一句話是：‘學習聖人、非凡的人’，這樣能幫助我們了解人類的潛能。

731 麗雪 第三課結束

我最喜歡的一句話是：要讓自己從消極的受害者變成積極的作用者，那個過程很困難、艱辛、不公平，但這是自己的責任，沒有人會來幫你！

改變人生由自己決定，改變是可能的，冥想可以改變我們大腦的思維！

214 惠雯 第三課結束

我最喜歡的一句話是：心理學不僅是對疾病、弱點和傷害進行研究，它也研究優點和美德，治療不只是修復錯誤，同時也要塑造正確的東西。

303 淑穗 第三課結束

我最喜歡的一句話是：健康模型宣導培養能力，增強自身長處，改善人際關係，幫助人們找到對自己人生有意義的事，和他們的熱情所在。

212 張瑞祥 三課結束

我最喜歡的一句話是：「不要於專注抑鬱和憂鬱」、「培養積極性和個人優點」、「現實就是萬有引力的存在」

1120 瑞雲, 第三課結束：

我最喜歡的一句話：1.健康模式基本來自一個觀點：注重培養能力，而非改正錯誤。2.健康模式所做的是培養自身能力，增強自身長處、改善人際關係，培養處理、應對困難和艱辛的能力，幫助人們找到對自己人生有意義的事，和人們的熱情所在。

306 張浩 第三課結束

我最喜歡的一句話：作為一個實際的理想主義者，它的基礎必須是相信改變是可能的。

622 萍虹 第三課結束

我最喜歡的話是：注意健康的同時也要注意幸福。沒有誰的人生一帆風順。它可以增強我們的免疫系統。

721 倩綾 第三課 結束

我最喜歡的一句話：沒有誰的人生是一帆風順的

1119 世娟 第三課結束

我最喜歡的一句話是：什麼是可行的？我們研究最好的吧！研究可行的事，將它應用到生活中。

106 大倉(牧童) 第三課結束

我最喜歡的一句話：幸福不會自動出現，並不是沒有痛苦就能感到幸福

1225 雅蕙 第三課結束

我最喜歡的一句話是：研究優秀的人並不是菁英教育，而是知道人的潛能到哪裏？並且應用到生活中，才能幫助更多的人

1127 文秀， 第三課結束

我最喜歡的一句話是：若我們越看見孩子的潛能，他們越能被激發；若我們沒看見，他們就會被扼殺。

308 錦慧 第三課結束

我最喜歡的一句話是：健康模式就是培養自身能力，增強自身長處、改善人際關係，培養處理、應對困難和艱辛的能力，培養我們處理消極因素的能力，幫助人們找到對自己人生有意義的事，和人們的熱情所在。

613 碧嬪 第三課結束，

我最喜歡的一句話是：1.疑問引起改變，因此提問是非常重要的。2.注重培養能力，而非改正錯誤

231 麗虹 第三課結束

我最喜歡的一句話：「幸福不會自動出現～並不是沒有痛苦就能感覺到幸福。因為我們才需要積極心理學。」

811 秀珍 第三課結束

我最喜歡的一句話是：培養能力就是創造一個強大的心理免疫系統

1118 婉琳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：快樂源於知足，煩惱生自慾望，活的快樂幸福，取決於心態。

301 桂鶯-第三課

最喜歡的一句話是：幸福在於我們如何看待世界，相信改變是可能的，能否改變你的人生，由你決定！

223 琪偵 第三課結束

我最喜歡的一句話是：相信改變是可能的，研究可行的方法，將他應用在生活中。

1004 淑瑛 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們的大腦思維 使我們更容易感染到積極情緒 在面對痛苦時更堅強 每週三次體育鍛鍊每次30分鐘 你最強勁的精神藥物 有同樣的效果

219 育琳 第三堂課

我最喜歡的一句話是：我們要學習讓自己變得更快樂積極...這可以讓我們的身體更健康

827 昀廷 第三課結束

我最喜歡的一段話：過去10年多時間的研究發現，最有效的方法是培養積極性和個人優點，提出問題“我人生中什麼是有意義的？我的目的是什麼？我為什麼在這裡？我真正想做的是什麼？”提出這些問題並認真思考這些問題的人所追求的，不是避免痛苦，而是追求更多快樂，使生活更有意義，更成功。

1002 明芬 第三課結束

我最喜歡的一句話是：你生病了，是因為你還不夠健康，是因為你不去追求那些讓你健康的東西。

320 夷芳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福主要是我們如何看待世界

1209 春孳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：擺脫消極，不能保證我們變得積極

525 芷萱 第三課結束

我最喜歡的一句話是：瑜珈練習-冥想能轉換我們的大腦思維,使我們更容易感染到積極情緒,在面對痛苦時更堅強。每週三次體育鍛鍊，每次30分鐘，你最強勁的精神藥物也有同樣的效果。

1215 雯華 第三課結束

我最喜歡的一句話是：當我們研究平均水平，我們只是描述日常生活，研究我們當中最優秀的個體時，我們潛意識裡在學習。

211 伍生 第三課結束

我最喜歡的一句話是：Cultivating capacity is about creating a strong psychologival immune system. 培養能力就是創造一個強大的心理免疫

1115 碧貞 第三課結束

我最喜歡的一句話是：擺脫焦慮與壓抑並不會使我們快樂，擺脫消極不能保證我們變得積極，幸福不會自動出現，並不是沒有痛苦就能感到幸福，因此我們才需要積極心理學。注重優點的人不僅更開心，從長遠來看他們也更成功。

518 美華 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們大腦的思維，使我們更容易感染到積極情緒，在面對痛苦時更堅強。

704 麗卿 第三課結束

我最喜歡的一句話是：“人們在舒適地麻木”，我們要怎樣擺脫這種舒適地麻木&沈默的壓抑，得到振奮、快樂、幸福？

幸福不會自動出現，並不是沒有痛苦就能感到幸福，因此我們才需要積極心理學。

609 柏如 第三課結束

我最喜歡的一句話是：單單擺脫焦慮、壓抑並不會，使□我們快樂—擺脫消極，不能保證我們變得積極，

1217 淑婷 第三課結束

我最喜歡的一句話是：治療不只是修復錯誤，同時也要塑造正確的東西，心理學關注的不僅是疾病或健康的狀況，還包括工作教育 觀察力 愛 成長和玩樂。

715 孟蓁 第三課結束

我最喜歡的一句話是：你生病了，是因為你還不夠健康，因為你不去追求那些讓你健康的東西。

1102 晏潔 第三課結束

我最喜歡的一句話是：如果想知道心靈成長及人類價值增長或道德發展的可能性，那就要去研究最道德或聖潔的人。

620 淑娟 第三課結束

我最喜歡的話是：如我們看不到潛能，不去栽培它，它就會枯萎而死。我們注重優點的程度要和和注重缺點一養多。冥想能轉換大腦的思維。只有接觸不夠，只有讚美不夠，我們得接受現實，遵循及考慮現實。

第2組 祐禎 第三課結束。

最喜歡的話：佛洛依德說：人們在舒適的麻木。

避免傷害.擺脫壓抑非常重要，但從健康模式來看，理想狀態並不只是放鬆，而是創造性的緊張狀態。

是在舒適區外的延伸地帶，有點興奮，有點緊張，也會有成長。

701 芳齡 第二課結束

我最喜歡的一句話是：培養能力就是創造一個強大的心理免疫系統，如果我們有強大的生理免疫系統，就算病了，也能恢復得更快。這就是培養的力量，樂觀、追求、意義、規劃，正是這些因素的作用，他們會放大並改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破框架，引發潛能，使我們能更好地應對不可避免的困難。

1216 詩澄 第三課結束

我最喜歡的一句話：生病了，是因為你不夠健康！因為你不去追求讓你健康的東西！追求有意義的生活、目標、人際關係！注重培養能力而非改正錯誤！

908 曉芸 第三課結束

我最喜歡的一句話是：每周三次30分鐘的運動，和最強效的精神藥物效果相同～^_☆

325 美惠 第三課結束

我最喜歡的一句話：Nobody is coming. Change is possible.

601 淑貞 第三課結束

我最喜歡的一句話：注重培養能力而非改正錯誤……培養能力就是創造一個強大的心理免疫系統。

602 懿行 第三課結束

我最喜歡的一句話是：「培養能力，培養我們處理消極因素的能力，創造一個強大的心理免疫系統。」

幸福不是一種隨機現象，積極心理學研究的是關於培育自身成長和積極性，提出問題，如：我人生中什麼是有意義的，我的目的是什麼？我為什麼在這裡，我真正想做的是什麼？並認真思考這些問題，朝向樂觀、追求意義、規劃成長，具體實踐，這會放大並改變我們看待和體驗世界的方式，讓我們突破固有的框架，引發潛能。人所追求的不僅僅是避免痛苦，而是追求更幸福的人生，每天進步一點點，使生活更有意義，更成功。

619 愷倫 第三課結束

我最喜歡的一句話：冥想能轉換我們大腦的思維，使我們更能體會到積極的思绪！

1123 韻蓉 第三課結束。

我最喜歡的一句話

幸福在於我們如何看待世界。相信改變是可能的，能不能改變人生，由自己決定。

905 群英第三課結束

我最喜歡的一句話是：極極心裡學研究的 關於培養自身成長和積極性

527 秋鳳 第三課結束

我最喜歡的一句話是：積極心理學認為，我們至少注重優點的程度要和注重缺點一樣多

728 苡萱 第三課結束

我最喜歡的一句話是：疑問引起改變，提問的是非常重要的，提出極積心理學的問題很重要，健康起源于什麼？成功起源于什麼？幸福起源于什麼？

健康模式：你生病，是因你的生活不健康，沒有注重健康，追求健康。

514 素媛 第三課結束

我最喜歡的一句話是：研究最優秀的個體，能讓個人從中受益

1017 雅甄 第三堂課結束

最喜歡的一句話：培養能力，就是創造一個強大的心理免疫系統。

1006 淑娟041第三堂課結束

我最喜歡的一句話是：准許現實自己為人，一起無條件接受每一事情自然的發生，並遵守自然的規則，冥想轉動自己的大腦智慧，讓每一件發生的都是成為最幸福。

1006 淑娟041第三堂課結束

我最喜歡的一句話：不要低估自己的能力，徹底了解自己的能力及長處，積極培養能力並用心培養健康的自己，冥想感染您周邊的人，創造出快樂幸福的人生。

114 麗玲 第三課結束

我最喜歡的一句話是：幸福不應該只是我們追求的最終目標，還應該是道德的追求。

118 琴媛 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們的大腦思維，使我們更容易感染積極情緒，面對痛苦時更堅強

608 玫錦 第三課結束

我最喜歡的一句話是：冥想能轉換我們的大腦思維，使我們更容易感染到積極情緒，在面對痛苦時更堅強。

每週三次體育鍛鍊每次30分鐘，與最強勁的精神藥物也有同樣的效果。

*** 立筠 第三課結束

我最喜歡的一句話是：疑問引起改變，擺脫消極，不會讓我們變積極。只解決消化不良，很難享受美食。單擺脫焦慮與抑鬱不會快樂。

培養能力就是創立一個強大的免疫系統，爬山時引擎夠大，上山就容易了，幸福是一種道德追求，瑜珈練習，冥想會轉換大腦思維

813 雅欣 第三課結束

我最喜歡的一句話是：【積極心理學本質上就是健康的模式】你生病了，是因為你還不夠健康，因為你不去追求那些讓你健康的東西。

什麼使你健康？追求有意義的生活～人生目的，培養健康的人際關係，如果不具備這些疾病就會趁虛而入

615 憶玲~第三堂~

幸福是一種隨機現象嗎？

(4:58)我們如何培養學生，激發他們的潛能？這問題改變了一切，因為"她"看到了每個學生的潛能，優點，品德，能力。。。Y(^_^)
Y