



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

2018第五堂學員心得分享

文 / 官網編輯整理 2018-3-13

第05堂:環境的力量。一句話的分享



第5堂課

環境的力量

連結網址: <https://goo.gl/eFvoyG> 繁中版:

<https://youtu.be/5zjyjImu32A>

請大家於3/15日之前看完然後, 分享您的心得至此

大家早安, 我是單號課程引導人015期的秀芬。

第五課:環境的力量, 課程中強調信念的重要, 正向與強大的信念可以改變原本消極的環境。

還沒看影片的同學，可以直接從影片時間的21:21開始看起，Tal教授說了好幾個有關信念影響結果的故事。

影片時間1:07有段歌德的話：Treat a man as he is and he will remain as he is.nd should be.原本的中文翻譯有點拗口，我找到比較易懂的翻譯跟大家分享：「依照一個人表面的樣子去對待他，他就還是維持原來的樣子；依照一個人的潛力去對待他，他將成為他應該能成為的樣子。」

對看幸福課影片有障礙的同學，不妨每天跟自己說：「看幸福課找到幸福的能力。」讓正向意念帶領你，因為自己才是幸福的關鍵人。

201 瑞珍 第五課結束

我最喜歡的一句話是：真得管用，信念即自我完成預言。我們創造我們的現實。歌德說過："人是怎樣便怎樣待他，他便還是那樣的人，一個人能夠或應該怎樣便怎樣待他，他便會成為能夠怎樣或是應當怎樣的人"。

511 淩櫻第 五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為多數人都是照你做的做而不是照你說的做，成為你想在世上見到的改變，就必須以身作則。

1128 幸珠 第五課結束

我最喜歡的一句話是：專業人士能更好地控制自己的情緒，獲得積極情緒，脫離狹窄收緊的抑鬱階段進入擴建階段。他們同樣經歷痛苦的情緒，可是他們同時能更夠更好地把他們的意識思想、他們的感受往積極方向轉移。

515 秋萍 第五課結束

我最喜歡的一句話是：甘地說：成為你想在世上見到的改變(Be the change you want to see in the world)，以身作則

119 學美 第五課結束

我最喜歡的一句話是：消極情緒會形成“下行螺旋”，積極情緒卻相反能帶動“上昇螺旋”，將情緒帶離悲傷.....

619 愷倫 第五課結束

我最喜歡的一句話是：通過體驗積極情緒人們實現改變，變得更有創造力，更博學，適應性更強，更易融入社會，獲得更健康的人格！

1003 秀芬 第五課結束

我最喜歡的一句話：境隨心轉，全由意念升起，我們的念頭造就了世界。

112 彥蓁 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，如果你想傳播快樂，"成為你想在世上見到的改變"，以身作則。

313 瑞華 第五課結束。

我最喜歡的一句話是：你快樂並努力爭取快樂，就是直接對他人快樂作出貢獻。

909 麗君 第五課結束

我最喜歡的一句話：他们变得更健康，他们的视力和听觉有明显改善，在短短一周时间内，就是因为他们进入了强大的积极的情境。与在外面世界遭遇的，典型情况和偏见不同，仅仅通过“扮演”某个角色，他们变成那个角色。

814 金蓮 第二堂課結束

我最喜歡的一句話：快樂是正合遊戲，不是負合遊戲也不是零合遊戲。

727 寶云 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我完成預言

518 美華 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我實現預言，境隨心轉，全由意念升起。

502 美淑 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。

領導最重要的不是說的話，而是以身作則。

為人父母最重要的不是告訴子女“誠實很重要”而是你自己有多誠實。

613 碧嬪 第五課結束

我最喜歡的一句話是：努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切。

704 麗卿 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂最佳的方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。

312 鄧蘭 第五課結束

我最喜歡的一句話是：愈快樂的人愈成功，別人快樂，你也快樂，因為幫助他人，也是幫助自己~

1102 晏潔 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是一種道德狀態，因為會感染；如果我更快樂，我更有可能對他人的幸福作出貢獻。

718 曉雲 第五課結束

我最喜歡的一句話是：多數人是照你做的做，而不是照你說的做....父母應以身作則

320 夷芳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是人生的意義和目的，人類存在的最終目標

712 純玉 第五課結束。

我最喜歡的一句話是：『成為你想在世上見到的改變』，只有這樣才能實現改變。

705 雪蘭 第五課結束

我最喜歡的一句話是：“一支蠟燭可以點燃千支蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短，分享絕不會減少快樂”。就像傳遞光明，你快樂並努力爭取快樂，就是直接對他人的快樂作出貢獻。

1109 繼開 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是會傳染的，你是快樂的，而且也努力追求快樂，就是間接對他人的快樂做出貢獻。幫助他人就是幫助自己，幫助自己繼而幫助他人，幫助自己致力於我們的幸福，為我們的福祉做出貢獻，我們對他人會更加慷慨和仁慈。

807 錦芳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：幫助他人也是幫助自己，最自私的所為是善舉。

703 信妙 第五課結束

我最喜歡的一句話是：每個孩子身上都有的潛力，如果我們看到它，只要我們看到它、欣賞它、灌溉它、播撒陽光，它就會感恩，成長。

Treat a man as he is and he will remain as he is.

Treat a man as he can and should be, and he shall become as he can and should be.

204 祐禎 第五課結束我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是爭取自己的快樂。信念即自我實現預言。

1004 淑瑛 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是正和遊戲，不是零和遊戲，也不是負和遊戲。

因為快樂是感染的，如果我更快樂，我更有可能，對他人的快樂和幸福作出貢獻，感受快樂。

523 義峰 第五課結束

我最喜歡的一句話是：“信念即自我實現預言”境隨心轉，全由意念升起，我們的念頭造就了世界人們照你做的做，不是照你說得做，你也許想傳播快樂，通過你的言話，但最好的方法，傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。

318 婉伶 第五課結束

我最喜歡的一句話是：（1）人們通常不是照你所「說」的做，而是照你所「做」的做。「以身做則」的重要與效果！（2）「信念」即自我完成預言！（3）歌德的話：Treat a man as he is and he will remain as he is.「依照一個人表面的樣子去對待他，他就還是維持原來的樣子；依照一個人的潛力去對待他，他將成為他應該能成為的樣子。」

212 瑞祥 第五課結束

我最喜歡的一句話是：亞裡斯多德：“快樂是人生的意義和目的，人類存在的最終目標”。

我們應該努力培育積極情緒，在自己身上和周圍人身上，不能只將它們作為終極狀態，還要將其作為手段實現心理成長，改善心理和身體的健康。

1222 成全 第五課結束

我最喜歡的一句話是：依照一個人表面的樣子去對待他，他就還是維持於原來的樣子；依照一個人的潛力去對待他，他將成為他應該成為的樣子

1103 千瑞 第五課結束

我最喜歡的一句話是：領導和父母最重要的不是說的話，而是如何以身作則。這也是本課程核心的第五個前提。

311 惠瑜 第五課結束

最喜歡的一句話：信念即自我實現預言，境隨心轉，全由意念升起。

302 運鶯 第五課結束。

我最喜歡的一句話：你快樂並努力爭取快樂，就是直接對他人快樂作出貢獻。

310 淵文 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我實現預言，它們經常決定我們的表現。

628 寶瑩 第五課結束

我最喜歡的一句話是：人是怎樣便怎樣待他，他便還是那樣的人。

一個人能夠或應該怎樣便怎樣待他，他便會成為能夠怎樣或是應當怎樣的人。

910 安利第五課結束

我最喜歡的一句話是：人們通常不是照你說的做，而是照你做的做

626 瓊慧 第五課結束

印象深刻的句子：

*多數人都是照你做的做

而不是照你說的做

*傳播快樂的最佳方法

是努力爭取自己的快樂

*境隨心轉 全由意念升起

我們的念頭造就了世界～

107 彩齡 第五課結束!!

我最喜歡的一句話：信念即自我完成預言，我們創造我們的現實，歌德說過：人是怎樣便怎樣待他，他便還是那樣的人，一個人能夠獲應該怎樣變怎樣待他，他便會成為能夠怎樣或是應當怎樣的人。

623 君婷 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。為人父母最重要的，不是告訴子女“誠實很重要”，而是你自身有多誠實。如果你想傳播快樂，“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。

520 秀珠 第五課結束

我最喜歡的的一句話是：信念即實現自我的預言，決定了我們的表現。

609 柏如 第五課結束

我最喜歡的的一句話是：體驗積極情緒，人們實現改變，變得更有創造力，更博學，適應性更強，更易融入社會，獲得更健康的人格。

體驗消極情緒時，我們的意識，我們的思維變得狹窄、收緊，只專注一件事，而且是負面情緒的事。

信念即自我實現預言，它們是人生成功和幸福的頭號預言。

境隨心轉，我們的念頭造就了世界。

信念即自我完成預言，我們創造我的現實

1225 雅蕙 第五課結束

我最喜歡的的一句話是：基礎課程終於在這課結束，人們看你所說的而不是你所說的，喜歡Tal老師最後說的幾個例子

525 芷萱 第五課結束

我最喜歡的一句話是：一支蠟燭可以點燃千支蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短。分享絕不會減少快樂。笑是可以感染的。

730 梓恬 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念創造實象，感受快樂也是一種道德狀態，讓我們對他人的幸福做出貢獻，懂得經營自己的生活，每天多做五件好事或更多，其中包含感受快樂，因為快樂是有感染力的，快樂不是從別人那裡奪來的，而是自己創造出來的，在幫助別人的同時等於是幫助了自己，最自私的行為就是善舉，凡事以身做則

905 群英 第五課結束

我最喜歡一句話：信念既現實自我的預言，也決定了我們的表現，創造我的現實。

308 錦慧 第五課結束

我最喜歡一句話：多數人都是照你做的而做，而不是照你說的而做，傳播快樂最佳的方法是努力爭取自己的快樂。因為成為這樣的榜樣，為人父母最重要的，不是告訴子女誠實很重要，而是自身有多誠實

1120 瑞雲 第五課結束

1 積極情緒(積極心理學)就是要建立能力，加強我們的免疫系統或加強心理引擎，獲得更強大的忍受能力，不只是從負到零，還要從零到正---Barbara Fredrickson

2.一支蠟燭可以點燃千支蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短。分享絕不會減少快樂，就像傳遞光明。

3.將自私等同於不道德是頭號原因，多數是在潛意識，導致不快樂的頭號原因

人們為了追求自己的快樂而內疚

731 麗雪 第五課結束

我最喜歡的一句話是：努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切！愈快樂的人愈成功，別人快樂，你也快樂，因為幫助他人，也是幫助自己！

1224 曉鳳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：越快樂的人越成功，因我他們有更多精力，工作更努力，因為它們在追求，而不是逃離，

1006 淑娟041第五堂課結束。

我最喜歡的一句話：一個人快樂之時，能傳播他人感染喜悅就是好事，秉持每日最少做五件幫助他人的事，就是積極的讓自己得到最大快樂。

920 惠玲 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我完成預言。我們創造我們的現實。成為你想在世上見到的改變，只有這樣才能實現改變。

805 蕙美 第五課結束

我最喜歡的一句話是：“一支蠟燭可以點燃千支蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短，分享絕不會減少快樂”。就像傳遞光明，你快樂並努力爭取快樂，就是直接對他人的快樂作出貢獻。

努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切。

906 淑敏 第五課結束

我最喜歡的一句話是：境隨心轉，全由意念升起，我們的念頭造就了世界。努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切。

716 淑美 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是正和遊戲。我的快樂不是從別人那裡奪來的。快樂是感染的，如果我更快樂我更有可能對他人的快樂和幸福做出貢獻，也是一種道德狀態。

724 淑美 第五課結束

我最喜歡的一句話：信念即自我實現預言

1016 鳳雯 第五課結束

我最喜歡的一句：自信即自我實現預言

521 秋月 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我實現預言。

1209 陳春孳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：照你做的做，而不是照你說的做。～以身作則～

904 采婕第5堂課結束

最喜歡的一句話是：多數人都是照著你做的做而不是照你說的做

827 昀廷 第五課結束

我最喜歡的一句話：「成為你想在世上見到的改變，只有這樣才能實現改變，傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，以身作則。

「信念即自我實現預言，他們經常決定我們的表現，念頭造就了的世界」

301 桂鶯 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。

1201 慧英 第五課結束

我最喜歡的內容是

消極情緒時，我們的意識，我們的思維變得狹窄，收緊，只專注於一件事。

積極情緒把我們帶出下行螺旋，形成一個上行螺旋。

越快樂的人越成功，因為他們有更多精力，工作更努力，因為他們在追求，而不是在逃離，這叫“靠近而非逃避目標”。

Roger Bannister破紀錄的故事。

甘地不吃糖的故事。

比馬龍效應的故事。

權力服從的故事。

75歲以上的男人住進1959年環境別墅變年輕20歲的故事。(這故事太驚人，很想找實驗紀錄來讀。)

影射"老"會變老，淺意識影響人的故事。

606 蕙芸 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念自我實現預言，很開心自己在如此一個積極的環境與心境中，所以夢想不再是白日夢，而是用生活點滴、築夢踏實地，鑿出自己心中的大衛，Pygmalion的美女，力量與美麗自在心中。

快樂是我的終極目標嗎？當然是的。

219 育琳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂是重要的，不論是有意識的，還是潛意識的，明顯的還是隱晦的

104 家敬 第五課結束

我最喜歡的一句話是：一根蠟燭 能點燃千根蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短，分享不會減少快樂！

1119 世娟 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法，是努力爭取自己的快樂，因為那時他就成為榜樣。

信念即是自我實現預言，它經常決定我們的表現。

721 倩綾 第五課結束

我最喜歡的一句話是：要教孩子誠實必須以身作則。愈快樂的人愈成功，因為他們愈有精力在工作上。做善事是最自私的一件事，因為收穫最多的是你自己

231 麗虹 第五課結束

我最喜歡的一句話是：「成為你想在世上見到的改變」～傳播快樂的最佳方法就是努力爭取自己的快樂。

1127 文秀 第五課結束

我最喜歡的一句話是：努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切！愈快樂的人愈成功，別人快樂，你也快樂，因為幫助他人，也是幫助自己！

822 秀鳳 第五課結束

我最喜歡的一句話是：傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。

729 玉雪 第五課結束

我最喜歡的一句話是：為人父母最重要的，不是告訴子女“誠實很重要”，而是你自身有多誠實。如果你想傳播快樂，“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。

1012 秀珍 第五課結束

我最喜歡的一句話是：一支蠟燭可以點燃千枝蠟燭，而那枝蠟燭並不會被縮短，分享絕對不會減少你的快樂。多數人都是照你做的做，而不是照你說的做，所以以身作則非常重要

106 大倉(牧童) 第五課結束

最喜歡的一句話：<<我的對於真理的實踐經歷>><<成為你想在世上見到的改變>>

715 孟蓁 第五課結束

我最喜歡的一句話是：一根蠟燭 能點燃千根蠟燭，蠟燭的生命不會被縮短

307 宗全 第五課結束，

我最喜歡的一句話是：我們生命的最終目標是快樂，我們生命的主要活動是尋找快樂

924 詠宸 第五課結束

我最喜歡的一句話：如果我更快樂我更可能對他人的快樂和幸福做出貢獻！

211 伍生 第五課結束我最喜歡的一句話: Beliefs are self-fulfilling prophecies. 信念即自我實現預言

214 惠雯 第五課結束

我最喜歡的一句話是: 分享絕不會減少快樂, 就像傳遞光明, 你快樂並努力爭取快樂, 就是間直接對他人的快樂做出貢獻。

602 懿行 第五課結束

我最喜歡的一句話是:「境隨心轉, 全由意念升起, 我們的念頭造就了世界」

信念即自我實現預言, 每天進步一點點, 幸福快樂到永遠。

快樂是感染的, 如果我更快樂, 我更有可能, 對他人的快樂和幸福作出貢獻, 感受快樂

別人快樂你也快樂, 因為幫助他人也是幫助自己。

為人父母最重要的, 不是告訴子女“誠實很重要”, 而是你自身有多誠實。如果你想傳播快樂, “成為你想在世上見到的改變”, 以身作則。

1215 雯華 第五課結束

我最喜歡的一句話是: 信念即自我實現預言

102 淑如 第五課結束

最喜歡的一句話是：領導最重要的不是說的話，而是如何以身作則，為人父母最重要的不是告訴子女"誠實很重要"，而是你自身有多誠實。

1217 淑婷 第五課結束

最喜歡的一句話是：快樂是正和遊戲，不是零和遊戲，也不是負和遊戲。

114 麗玲 第五課結束

我最喜歡的一句話是：快樂不會因為分享而減少就像傳遞光明一樣

325 美惠 第五課結束

最喜歡的話：Be the change you want to see in the world.

People mostly do what you do, rather than what you say . 以身作則。

620 淑娟 第五課結束

我最喜歡的話是：快樂是人生的意義和目的，人類存在的最終目標。

積極情緒有助我們超越.建立人際關係.建立能力及克服消極情緒，帶我們離下行螺旋進入上行螺旋。

努力爭取快樂，就是間直接對他人的快樂作出貢獻，且能引導我們對他人更加寬容和親切，這就是快樂的美妙~

多數人都按照你做的做而不是按你說的做，所以領導最重要的不是說的話，而是如何以身作則！

1009 鳳儀 第5課結束

我最喜歡的一句話：『人們照你做的做，不是照你說得做，你也許想傳播快樂，通過你的言話，但最好的方法，傳播快樂的最佳方法是努力爭取自己的快樂，因為那時你就成為榜樣。這也適用於領導，領導最重要的不是說的話，而是如何以身作則，為人父母最重要的，不是告訴子女“誠實很重要”，而是你自身有多誠實。如果你想傳播快樂，“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。』

811 秀珍 第五課結束

我最喜歡的一句話：「境隨心轉，全由意念升起，我們的念頭造就了世界」

824 淑珍第五課結束

我最喜歡的一句話是：如果你想傳播快樂，“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。鑿出自己心中的大衛。

708 桂如第五課結束

我最喜歡的一句話是：Be the change you want to see in the world.

223 琪偵 第五課結束

我最喜歡的一句話是：信念即自我實現的預言

608 玫錦 第五課結束

我最喜歡的一句話是：努力為自己爭取快樂，有助我們獲得幸福，也能引導我們對他人更加寬容和親切。

1222 成全 第五課結束

我最喜歡的一句話是：

「為人父母最重要的，不是告訴子女“誠實很重要”，而是你自身有多誠實。

如果你想傳播快樂，“成為你想在世上見到的改變”，以身作則。」