



www.20187.org.tw

#040同學會故事

幸福課第一課分享

文/ 芝伊 2012-1-11

今年報名參加愛團活動為期一個月一次(1/10~12/10)的哈佛幸福課

去哪上: 利用網路就行時間自個安排

學費多少: Free

這好康不用錢就能得到的幸福...當然天下沒有白吃的午餐, 聽了就會幸福嗎?當然這麼說太膚淺,

但是願意吸收學習者先要來個掌聲鼓勵, 願意看且要持續看當然人都有惰性乃人之常情,

但是我不想那麼多, 就放鬆心情, 跟自己說就像每天都要吃飯睡覺一樣只是多加了這件事,

學習的動機不是來讓自己變成壓力..., 然而在每次的課程中都要讓自己做份心得報告,

心得報告的目的不是為了交作業, 而是從這份報告中讓自己靜下來思考一邊寫著一邊和自己對話得到共鳴,

第一堂介紹的積極心理學課，我利用午休時間共三天才看完它，

老實說第一次看真的要堅持自己繼續看下去，因為聽不太懂英文，字幕又是簡體，實在令我眼花，

但感動的是愛團貼心的字幕檔及PPT檔，讓我堅持看下去...

1. 為什麼會不快樂？
2. 為什麼要上這堂課？
3. 為什麼這們課程造成轟動？
4. 什麼能讓自己更幸福？
5. 我不期待你說謝謝你交給我這麼多新東西，而是這些新的東西改變了你什麼！
6. 教育的真正目的，是讓一個人可以連續發問。
7. 許多學術之美，發現可以實際運用的
8. 主動參與，集中注意，更好的理解材料，而不是被動做筆記。

在這堂中，我先將自己有感觸的大綱先記下來，萬事起頭難，但是一定會找出適合自己的方法學習，

然後自我想一下，這些問句也是我所好奇的地方，看看是否能在這些課程裡得到些方向，

整堂這樣看下來後，再先自我反省進一步感受自己，想什麼

這堂課後讓我想起到一件事情，我一直放在心理，

有時候為孩子做太多的事情，讓現在的下一代認為理所當然，

就像我的媽媽一樣，對我弟弟的愛，可以不用洗碗，因為當兵難得放假，可以不用打理自己的房間，因為有媽會掃，

我並不是計較，只是有一次在跟我弟的對話中，讓我訝異，他認為從小到大媽媽都這樣做，這是理所當然，

當然我弟本身不是壞孩子，只是因為父母做太多的慢性病，是否害孩子遺忘感恩的心...

反觀我自己，我不希望我的孩子變成這樣想法的人，但是要如何才能讓孩子懷有感恩的心，卻也是學習之路。

我不知道為麼看完這些後，我腦袋呈現的是這件事，但是應該會有關聯性，我也希望尋求一個管道，讓自己可以突破這關卡

因為以下的話，讓我想分享給自己跟正在看的你

****在我們文化中沉默，讓人不適，我們試圖打破沉默，這是一項重要的文化差異，我們為缺乏安靜付出了代價，**

我們會重點討論這一代價，涉及到戀愛，美德與道德，以及快樂與幸福感。**

****快樂由我們的精神狀態而定，而不是社會地位或銀行存款，所以需要變形，這對建立幸福感來說很重要，**

所以我們在實際操作時，不會傳達過多資訊方面的東西，而是挖掘更多東西，不是聯想意義上的，

而是學術意義上的，也就是說，我們要挖掘自身潛能，這種潛能一直存在，只是我們沒有發現，或者被其他東西掩蓋了。**

**比如米開朗基羅，曾經有個記者問他，您是如何創造出《大衛》這件巨作的？

米開朗基羅回答，很簡單，我去了趟採石場，看見一塊巨大的大理石，我在它身上看到了大衛，我只要鑿去多餘的石頭，

只留下有用的，鑿去多餘的石頭之後，大衛就誕生了，雖然說的比做的容易，但是這個故事抓住了這門課程精髓，

即鑿除多餘石塊，也就是擺脫限制。阻礙，或者對失敗的恐懼，

這些東西在並不是與生俱來的，但如今卻出現在了大多數人身上，要鑿除削弱甚至傷害我們的完美主義，鑿除勝利的能力。

因為我們可能害怕勝利，可能對生命中一些東西感到內疚，這些都會反過來限制我們，也許甚至還要鑿除兩性關係中的限制，

尤其是帶來消極面的時候。**

**從非常個人的觀點出發，在我們的課上，我會鼓勵你們，有大量的樣本，但最主要的，我會鼓勵你們去看自己的內心，去研究自己。

無論是通過兩周後開始的每週一次的課後論文，還是你們最後的演示作業，你們不用做演示但要寫出來，

一個關於你最感興趣的話題或者對你來說最重要的話題的演示，還是關於如何能把這些觀點應用於我的生活。

我們必須記住對一個人深層本性的認識，同時也是對普遍人類本性的認識”、當我們更瞭解自己時，當我們認識到自己時，

我們就更能認識他人。事實上，從許多方面說這是有益移情的來源，有些研究表明瞭解自己的人，研究自己的人，反思自己的人，

對別人做出過分的行為，不道德的行為會相對較少，那種比如說種族歧視的行為，在一定程度上這是反直覺的，

等等，你難道不要首先研究別人，才能對別人更敏感嗎？”。是的，那也需要，不過還不夠，研究我們自己也很重要，

因為當我們看到自己的深層本性時，我們看到的是部分普遍的本性，我們所有人之間的共性，不管我們來自哪裡。**

**星期一我想聽到你們跟我說，你們做了些什麼改變”。在這學期結束後或者在這個講座結束後，如果你們喜歡它，

務必告訴我你們喜歡，你們獲得了樂趣，但更重要的是你們所做的改變是什麼，這對你們的生活有怎樣的影響。

而那需要我們的努力，我們將用一周的時間講改變，和積極心理學一點直接的關係也沒有，只是講改變，因為改變是那麼難，

因為我們知道大多數組織上的改變都失敗了。因為我們知道更多的個人改變失敗了，除非我們引入行為上的改變的同時引入認知上和情緒上的改變，影響和認知還不夠，還必須有行為，你所做的改變，經常用不同的方式做事需要勇氣。**