



#哈佛幸福課

2013第七堂精選心得分享

文 / 裕欽整理 2013-4-24

2013第七堂「逆境還是機遇？」精選心得分享 (2013.4.15)

結構圖：幸福課 07 逆境還是機遇



第十一組瓊慧

每當看到朋友的小孩因為高中、大學入學考放榜時，有的歡喜慶祝，有的憂愁黯淡。心想，那歡喜的，真的人生就平步青雲、一帆風順嗎？而覺得自己考運不好的，難道就從此前途茫茫、阻礙重重嗎？吃了不少鹽巴的年紀才知道其實不然，但面對自己的小孩是否能不陷入這樣的迷思？我不敢說不會，但學習積極心理學可以提醒我，建立正確的內在思維價值觀，就能營造出屬於自己的幸福人生。

但在看待事件時，常常會有三個非理性思考的陷阱，誇大過度的歸納及極端的全有全無態度，阻礙了我們面對的勇氣；隧道視野的極小化使我們忽略積極的面向，直往死胡同裡鑽而無法走出；對待失敗的責任不是選擇責怪自己就是消極地抱怨他人，無法跳出失敗的火圈。經歷痛苦，能改變不理性的思考，學習問積極的問題，從失敗中學習。不逃避現下所處的困境，面對並自問、想像如何順暢通往成功的道路，當然熱情與努力的油一定得加滿，那麼通往幸福、成功的城市就在前方，待你駛進。

害羞是我的天性，小時候家裡常有客人，跟客人打完招呼，我總是躲到房間不出來。小學說話課被叫上台，我滿臉通紅活似關公，嚇得老師直說別緊張，從此說話課免疫了。逃避成了溫暖的家，能不多說一句話，我也就不願開口了。一次的失敗卻假想成永遠的定論，情感推演成了事實。但也沒什麼不好的，就這樣完成

了求學階段。沒想到，卻在結婚生子後，因好友彩虹社團說故事的媽媽臨時有事請假而希望我能幫忙。到學校說故事給小孩聽，怎麼可能。何況要到30個小孩的班級，而且還是五年級。在推託不成的情況下，只好在家一遍又一遍模擬課堂的上課過程。上場前頻頻禱告，和上帝借膽，竟不可思議地完成了那一次的任務。沒有豐富的聲調，沒有誇大的肢體動作，卻只有願意好好地將故事說給孩子聽的心而已，回報的是一雙雙認真聽故事的明眸。這樣的經驗，使我在之後的說故事活動有了信心，雖然至今仍還是緊張不已。相同的事，不同的看待，得到不同的現實。

喜歡R.L.Sharpe的詩所說：「在生命流逝之前，人人都必須雕出一塊絆腳石，或是一塊墊腳石。」或許應該感謝上帝公平地給了每個人一塊大石頭，如何雕、如何刻也隨我們自由。有人鑿出「大衛」、「維納斯」，但若磨出「石桌」、「石椅」又何妨，生命的價值取決於你自己如何詮釋，而幸福提升決定於積極的行動。

第十一組麗靜

這一課讓我想起許添盛醫師常說的一句話：「當一個無可救藥的樂觀主義者！」很多事想清楚了就去做，以後的事以後再說。其實很多時候人的確常常自己嚇自己。

這一課的標題其實也是我的孩子目前遇到的狀況。我的孩子祐子是國小三年級的學生，三上時因班導懷孕常請假所以代課老師一個換過一個，而祐子偏偏又是個適應力超弱的小孩，常適應

不良。三下之後班導請了代理導師雖固定下來了，但比較嚴格，所以開學第二天我家的祐子就說，他要請假請到老師回來再上學，真是讓我哭笑不得。

因祐子是一個很愛問問題的小孩，而我也常會引導他用不同角度去看待人事物，同一件事或同一個人會因我們觀看的角度而不同，是非對錯是沒有絕對的。因此我就請祐子觀察老師有哪此優點，祐子回來會開心的告訴我他的新發現。慢慢地祐子也漸入佳境。不過最近祐子又遇更大的問題，因為我都自己陪伴，對於課業的複習我並不是會一而再的讓孩子不斷的寫，雖然有陪祐子複習，但達不到老師的基準分90分，所以期中複習考祐子已欠下1~7課的國文課文罰寫，昨天他寫完作業和數學小考的罰寫外也很認真的寫了第一、二課的課文。今天回家終於忍不住哭了，因為國文5~6課小考他又考不好了，必需罰寫這二課的課文，且這兩課明天就要交。二張數學考卷、小考訂正和二課課文今天要解決。想到另外剩下的5課，可以想像他的壓力有多大。雖然我不認同罰寫的效益，但也不想干涉老師的做法。所以先認同祐子的情緒再安撫並鼓勵他積極面對。此刻我寫我的心得報告，他認真的抄課文(已解決3樣了真是了不起^^~)。

其實說真的目前對我們而言應該都是逆境，祐子常要罰寫而我常要安撫並處理他的情緒，但在他抱怨時提供他不同的看法並鼓勵他行動，自己也努力的正向看待和配合。雖然每天祐子都會忙到很晚而我也得陪到很晚，但我看到嚴格之下，祐子的自發性

進步了，寫字變快了(本來寫字超慢的)，心想這也是意外的收獲，用另外的角度看或許這是一個好的機遇也說不定。就像人們常說塞翁失馬焉知非福？所以Tal老師所說的放大的確是，因祐子擔心會寫到12點。而我能做的就是鼓勵他承擔起責任而不是責備或抱怨，相信祐子將來會適應的越來越好的。

有學習和沒有學習的差別也在於遇事時的反應，以此事為例：我還是不喜歡大小事都用罰寫的方式來處理，但相信老師的用意是好的(其實改作業和罰寫也是很累人的)，再快速的調適心情和感受，而不是一直困在其中，相信自己將來會更有能力面對。

最近上了一護老師的課，她說：「心量大，一切的發生都是禮物，都有導向，都可以學習。走過是為了體驗，而體驗是為了留下足跡，為了讓後來的人不會迷路。」覺得她說的真好！在此與各位分享共勉喔！

P.S. Tal老師提到的「深夜加油站遇見蘇格拉底」真的是一部很棒的片子，有機會可以看看喔！裡面提到很多讓人省思的話，至於書前些日子剛好看到，因我很喜歡這部影片我就買來看，只是因忙碌了些所以只看了一半，但我覺得書更精彩喔！

第八組德和

國中一開始智力測驗分班，我就被分進所謂的B段班，班上什麼牛虎蛇神都有，有"大尾ㄟ"、吸膠的、小混混...，我膽子小，所以

也就自然的遠離那些人。成績就只是中上，升國二時，跟班上其他四個人被分進所謂的A段班。這A段班真的不一樣，同學們有主見、反應快、記憶好。我的成績一直在中間以下，每次段考我都只有第一天考的很努力準備，第二天考的就沒力了，專注力、續航力都不夠。有一次，英文老師發考卷時說，"當我在改考卷，一開始改到某某某跟某某某時，我的心情就很好，突然下一張看到那名字，我就開始搖頭，陳德和，20分。"全班笑成一團，我上前去拿考卷，考卷從講台上飄飄遙遙落到我的腳邊。當時我記得我的臉都紅的發燙，既慚愧又生氣。

回家後，我把英文的參考書、課本、文法、講義通通拿出來認真的K。接下來的兩次考試，我的英文成績突飛猛進，拿到八十幾分。就像騎著小毛驢一樣，我很得意，卻又鬆懈了，第三次我考了個六十幾分。發考卷時，老師看著我說，"怎麼？好運用光了嗎？"我一整個冒煙.....

我沒有被他的言語擊倒，反而明白並不是一兩次考到好的成績，以後就都可以順順利利，還是要持續不斷的努力不懈，精益求精。

每件事情的發生，都可能是一個轉機，單看你把它當成阻力還是助力。如果從現在看來，那英文老師其實是我的貴人。我把她負面的言語轉換成我唸書的動力。也因為這次的成功經驗，對我往後的求學過程有很大的幫助。

"抱怨自己吃的三明治很難吃，卻是自己做的。"

不管是誰，在生活上，我們都會遇到很多的問題。你可以聽到某人(或是我們自己)常常在抱怨相同的事情，卻不見他有任何的改變。你也可能遇到某人，他的生活環境(家人、朋友、工作..)有很多的不順，卻沒聽過他抱怨什麼事。

為什麼？

其實就在於改變我們認知的方式，transform，改變我們關注的事、改變我們的問題。當我們的思考不一樣了，我們就會有不一樣的心情去面對，做出不一樣的行動。

To different minds the same world is a hell and a heaven.

還是一句話"No one is coming."

第11組 suejane Feng

怎樣去專注,讓自己不會處在低潮思維.確實不是一件容易的事,這時更需要積極的正向環境,當外在環境改變了,自然不會一直處在負面思維裡,方法也很多,包括寫日記,,當你能夠去專注在正面思維,一定就能趕走低潮

遇到逆境要承擔責任不要抱怨,擴大視野創建新事實,相信自我實現的預言,通往幸福成功沒有捷徑,只有不斷的努力與面對。

今天早晨掙扎著要先看完'少年pi的奇幻世界'還是先上完第七課,基於要擴大視野創建新事實,選擇先把小說讀完,看看pi怎麼面對逆境,他的第七個計畫和老虎共存,不斷的去思索求生存,把每個逆境都化成機遇,轉換了情境,沒有一勞永逸,我想生命的精采程度應該就是這一連串的際遇的過程,Tai老師說生命的宏觀層面有巨大影響取決於自身,幸福不是取決於處境也不是銀行存款多少,"stat of mind"心態毅力最是重要而不是外在,愛迪生,莎士比亞的精神和思想要屏除基本生活的外在條件才成立,在天堂或是地獄都是自己, questions create a new reality,做自己喜歡吃的東西不用抱怨也是自己做的花生三明治

第四組丫穗

"如何變得更樂觀?"不是一句話說"您好棒"就行了,而是展開行動力,讓自己更專注在自己的樂觀行為,要運用想像力,想像那個成就感,想像自己是透過什麼樣的行動,提升自我知覺,增加自我效能與信心,透過熱情,學習,樂觀,自信的自我知覺,實現自我所認定的結果(預言)論。

最近展團培訓過程中,我們的愛的分享,就是在成就我們未來成功的行動力,當再REVIEW這次課程,發現跟吳娟瑜老師提到的"意識","意圖","意志"不謀而同,一句"我配讓自己過幸福的日子",當自己陷於憂鬱的狀態時,會真的無形中開始自我覺察自己處在低點狀態,開始可以慢慢療癒自己想要預期得到什麼樣的結果,

您認知到的是逆境還是機運？它將會是那樣的結果！所以要讓自己那個意圖要變得更強，我們就能成就我們的意圖，而靠著行動力的意志去完成我們的意圖！所以很重要，您是怎麼想，就能實現您怎麼想，所以有時說出來，就會聽到自己聲音，就能警覺自己是怎麼了？我到底要的是甚麼？轉個念頭，一切都可以再讓自己改善，改變自己變得更好！

第五組怡如

好巧。今天是我的生日。第七講講的是專注，講的是樂觀。認知重建，詮釋，這些字眼讓我重新和當年喜歡【環境教育】這個領域的自己再度重逢。這也是某種接軌，某種自我整合。我很高興在69期的四月月聚會要和夥伴們分享【波利安娜】。【波利安娜】在英文中已經是一個專有名詞：無可救藥的樂觀。我們的大腦很神奇，當我們專注在某個窗戶的孩子臉上微笑的表情，我們就看不見其它的。我希望我一直能夠快樂地和更多朋友分享我所知道的事。協助更多父母增能善待理解自己的孩子，支持並成就孩子的生命發展。讓我們一起有意識地成為進化的力量吧！謝謝大家讓我今年有機會花時間專注在自我成長這一件事情上。

第六組柏宏

佛云：「相由心生、心隨意動、境隨心轉」。

正面樂觀的詮釋方式，能讓我們活得更快樂、更自在。對我來說，這堂課的最大收穫是為自己追求幸福人生尋得一個明確的途徑，雖然不多，但是因為明確、肯定而價值連城！與其在混沌不明的路途中盲目地摸索，就算得到再多，終究會因為無法肯定而感到惶恐。所以，只要是明確的；一個就夠了！

Tai老師不僅給我們方向，還提供簡單明確的實踐技巧，鼓勵我們採取實際的行動，希望我們能多經歷失敗，在失敗中學習用不同的方式去詮釋事件。用自己學生時代的親身經歷作示範，舉愛迪生對待5000次失敗的例子，為了讓我們能夠更相信：「學習樂觀地詮釋事情，沒那麼難。」

再加上課堂中提到的第二個技巧：想像成功。想像著成功並堅持不懈。不止設想一兩次，而是一次又一次。因此它會讓外部現實，和內心的想像相符，真實的事物和假想的事物間的區別，就像Thomas、就像Roger Bannister四分鐘內跑完一英里。當我們想像成功時，盡可能逼真點，儘量使人有所感受，為什麼？因為感受越真實，我們的大腦就越相信這是真實的。

現在，我也開始相信這些是真的了！

第七組 玢玢

第七課 逆境還是機遇？

確實，前幾年的“秘密”一書，瘋狂銷售！潛意識的力量與效能似乎鼓動著大家，認為這是最棒的心想事成方法！

這次的課程中, 讓我體會出, 實際過程的想像, 努力, 與真實的累積才是最重要的! 上次幸福長紅線已出現!

這堂課Dr. Tal 把武功秘笈三部曲公佈了!

1. 面對風險與挑戰, Do it.
2. Image 過程及結果
3. 認知療法 Event -> evaluation(thought) -> emotion ->幸福指數

關鍵在想法的那一環, 上下左右的人生趨勢, 就在這環中做決定! 正面的思想, 看優勢的態度(benefit finding) , 就能帶領我們從看似逆境的挫折, 轉成儲備能量的機遇! 我覺得, 透過Dr.Tal清楚的解析, 將這些似乎老生常談到快說服不了自己也說服不了旁人的經典概念, 再次賦予新血, 活絡於我的心, 我的靈!

第八組靜美

幸福課 第七講 逆境還是機遇? 作業

我們需要的是行動而不是空談, 我們對任何事都要付出努力, 我們想變得更自信, 就需要去應對, 我們要把自己置於風險之上想成功必須樂觀和有自信, 你要對自己正在做的感到非常興奮, 否則將會失敗。沒有情感就沒有行動。如果你想讓自己或別人行動起來, 你得引起情感共鳴。

認知療法的內容：它的基本前提是思想驅動情感，比如，外部發生一件事，我感知到那件事，我感知那件事後的行動是對那事進行評估，也就是對那件事進行思考，思考後就喚起了情感。

認知療法認為如果我們想改變情感，我們要干預的是，評估和想法層面。認知療法做的是恢復理性。

幸福不是取決於我們的處境，或我們銀行帳戶裏的金額，依賴於我們選擇關注什麼因為我們的感情，由外部和內部狀況一起決定，如何去詮釋很重要。認知重建，是要學習樂觀地詮釋事情。積極者相反，專注于成功的事物。積極者專注生活的光明一面，在烏雲籠罩中找到一絲白光。

有些關係可以結束，也應該結束，但多數危機能被解決，需要處理好。

兩代人有無數不同點，但有一個相似點，所有的偉大的領袖 無論是30歲或85歲，他們都經歷過艱難的困境，留下一段充滿驚險的往事。我們大多數人經歷過困境，但有些人，能從這些困境中找到益處，從而成長。 消極者甚至在天堂都能找到缺陷。

第十二組清美

看看時鐘,才想起作業一直還未交,雖已超過繳交時間,但我仍挑燈夜戰,一定把它完成.因我知道,此時放了自己一馬,往後更會鬆懈下來.

即然,已學了積極心理學,我對任何事都應抱持著積極的態度,學習仍應堅持下去.上這幾堂課下來,對我幫助很大,之前如遇到困難,總會鑽牛角尖,大多往不好的方向想.而現在,我會試著想,要如何做會讓自己更好,事情更圓滿.要選擇逃避?還是要勇敢面對?從逆境中看到失敗?還是機遇?事情總是一體兩面,沒有絕對的好,也無絕對的壞,端看我們如何去看待它.大家繼續加油!