

#哈佛幸福課

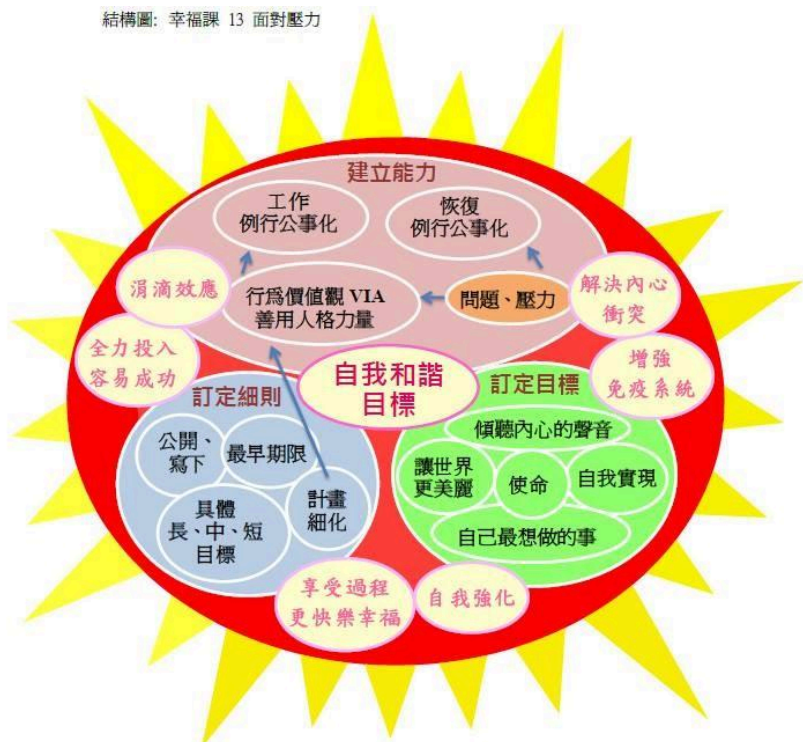
2013第十三堂精選心得分享

文 / 裕欽整理 2013-7-15

2013幸福課第十三堂「面對壓力」精選心得分享

(2013.7.15)

結構圖：幸福課 13 面對壓力



靜靜地傾聽心跳的聲音，簡單節奏提醒著：做自己想做的事。每個人擁有屬於自己的稀有，創造出的多重音律波動譜出生命的樂章，跟著宇宙起舞、旋轉，讓靈魂平靜的感動。這是造物者所贈予的珍貴禮物，學習如何拆解及善用是的重要的課題。而過度的思考世俗的價值是否會讓我們反而錯失了自我和諧的人生？創作歌手福山雅治說過，“我的人生和工作完全混為一體。”。試想，當人生擁抱的是自我和諧的目標時，就是這樣的享受過程，工作即是生活，生活即是工作，這樣的互相啟動折射出雙彩虹的幸福，人生的多彩色層因而亮眼呈現。不低估自己的能力，相信自己，想的是克服的方法、成功的途徑，不只能演奏出自我和諧的目標，非自我和諧的目標也一樣精彩演出。

若能洞悉自己的人格力量，會讓我們事半功倍地踏進天堂的樂園。人格力量是由行為價值觀(Values in action) 的積極思考模式引申出來取代疾病模式的。這是心理學一大突破，人們的心態不再是消極的，等待痛苦及疾病來臨才去想辦法解決；而是專注於人格力量，建立能力，產生適應力的積極預防。充滿著人類的天性、道德的六大領域人格力量，有屬於智慧和知識的好奇、學習、創新、洞悉、批判能力；有屬於勇氣的真誠、勇敢、堅毅、熱情；也有圍繞著愛、仁慈心、社交力的人性；當然也包含著出色的領導能力、公平、公民感所經營的正義；還有自我節制行為產生的審慎、寬恕、謙遜、自律能力；以及超越心靈的感恩、樂觀、幽

默、靈修、信念對和美麗、卓越的欣賞。從中揀選出幾項自己喜愛的人格力量歡喜運用成習慣，讓自己愉悅於過程而不再掉入結果論的心智迷思中。

邱吉爾說：「計劃本身無用，然而做計畫的過程是無價的。」，強調計畫具體細化之重要性。公開宣告目標及最早期限的承諾，為中、短期的目標寫下詳細的計劃，這樣真的容易產生行動力。如同農夫種植稻子之前會把田劃分出一個一個小區域，並在種植綠肥滋養土質，也會在田中放水，好讓土壤鬆軟潮濕，如此秧苗便可以順利的在田裡面生長。執行才能感受到確切計畫的威力，它讓我們不再慌張，覺察到存在的價值，為種出好品質的稻米而努力。並不是不在乎成功，而是改變了成功的意義，換句話說，是內心的意念。因為全心投入的是過程，生命最終的結果是為自己負責。當忘我地沉醉於創作真正的自我時，快樂能隨時取得，成功也早已到手了。

為了要讓稻子好好的生長，枯燥的除草工作是必須的例行公事。為了達成自我和諧的目標，有些工作是必須完成的，善用自己人格力量化為動力，激起熱情將這些工作例行公事化。重要的是，等待也是一門學問，等待小苗長大茁壯、開花、結穗。過度的忙碌如同揠苗助長，帶來的壓力會讓人生病。拍打上岸的大浪也要退回才能激起更大的波浪，讓恢復成為例行公事可讓疲憊的身心獲得喘息，工作也更有效率。休息後回到生命的中心時，才能找到把握當下的平靜，尋獲創造的泉源，意識到自己即是宇宙的生命精隨。

第11組 麗靜

幸福課十三課 1110 心得

哈！靜心的時刻又到來了，有時深深的覺得，每一次的課程就是一個靜心的時刻，但同是也是壓力的時刻，但就如教授所言壓力的概念，以及它對於培養耐性以及最終獲得幸福的重要性，過於輕鬆不一定是件好事，從連續的這幾堂課下來我獲益良多即可證明。

這一課還提到某些很棒的觀點，在現實生活中也可找到印證。例如：若有選擇，那就是快樂的預示。因為當我們能夠選擇時，當我們做自己想做的事時，會覺得很開心。

而教授提到自我和諧和信仰的重要性，又看了 裕欽 寄(貼)的“青蛙的故事”一文時，更是貼切清楚的說明了這些狀況，當我們在追求自己在意的事時，制定一些自我和諧的目標能解決內在的心理衝突。

而認為工作是一種使命這段話讓我想起我認識的志工們，有些已從職場退休了，但他們認真的從事他們所選擇的志工種類並且把它當成自己的事業在經營，投入無限的時間和精神讓我覺得好佩服！看到教授的這一段話：那些幸運地將工作視為使命的少數人，他們的動力來自於工作本身，是一種自我和諧的目標，是自我和諧的奮鬥過程。深深印證了這些默默不求回報的志工朋友們。

而讓我最很有感覺的一段話是：什麼時候我最真實？這是真的我嗎？”餘音迴盪的話直至此刻還在心中盪……^^~

第8組 德和

806 第13課 心得

“我了解自己嗎？”

我覺得在自我和諧方面，我必須先練習”認識自己”，這也是在追求幸福的路上，重要的一課。我們的價值觀和信念，形成個人對外界認知的基礎。過去和現在的生活經驗，也左右我們如何詮釋一個外在的事件。如果不先了解自己、探索自己、自我反省，如何能改變自己？

VIA，行為價值觀。你的人格力量是什麼；你的美德是什麼；你擅長什麼；你熱愛什麼，藉由探索發自內心深處的這些能力，來了解自己。運用這些能力在一些行為上，並將之轉化為一種習慣。我喜歡內心善良的我；我喜歡閱讀；我熱愛運動，於是我將這些在重新安排進入我的例行公事，找回我的熱情、積極的動力。

壓力，我想是存在每個人的生活之中的。壓力會激發出我的潛力，推動我向前的動力。只是誰會希望終日活在壓力之下呢！就像壓力鍋，使用得當，食物可以較快煮的軟爛。如果沒有洩壓的出口，那卻像炸彈一樣，總有爆炸的一刻。

休息是為了走更長遠的路，找到適合自己的洩壓方式，暫時的跳脫那個壓力的環境，也許是家庭(家人、夫妻、小孩)、也許是工

作。找人聊聊、獨自喝杯咖啡、看本書、散步一下、聽個演講、看場電影，都是一種充電，一種歸零，讓我們更有力量去面對生活。對壓力說，再來吧！

第8組 裕欽

愛團2013《哈佛大學【幸福課】第十三堂-面對壓力》心得分享

隨著社會環境的複雜多元化，人們情緒的困境有如傳染病般四處蔓延。到底煩惱是為何而起？憂愁是為何而發？痛苦為何而生？現代人為何有如作繭自縛般把焦慮變成一種思考的習慣？

實際上這一切壓力最大的根源是來自於：很多事情我們想做而不敢去嘗試，或者是對於挑戰未知的領域，自己沒有應有的學能、信心和十足的把握而裹足不前；甚至還有為了生活、升學、升遷不得以而為之的事情籠罩其間，想不煩惱也難呀！

其實不管是年輕人或是年長者，就算是高階主管或是大學教授，每個人面對未知的事情，尤其這件事情對自己又非常重要時，難免會設想或幻想很多可能會發生的情境，因而產生害怕失敗的負面情緒，如果能克服這點的話，很多壓力就可以迎刃解決了。

最近看了一則網路的小故事在此與大家分享：

有一天，一位四十歲出頭的女強人苦惱無助地出現在心理醫生面前，劈頭就述說著：『我不喜歡我的工作，對同仁沒耐性，我也不關心他們，我對我的工作感覺沒什麼意義，我每天都覺得很沮喪、很痛苦，早上爬不起來，晚上睡不著，還會無緣無故的掉眼淚。我想把工作辭掉，反正我也不缺錢。』

心理醫師問：「你不工作，那你準備做什麼？」

「我只是不想做了！」這位女主管回答。

心理醫師聽完她陳述的情況，立刻勸她打消辭職的念頭。

『你不能這麼做。你如果把工作辭掉，你就會馬上成了一個專職的憂鬱症患者。你一定是遭遇到某些問題，你必須去緩解這些問題，而不是把工作辭掉。』心理醫生勸她。

當時，這位心緒煩亂的女主管正計劃把工作辭掉，準備到偏僻的鄉下買一棟房子，一個人住在那裡。心理醫師一聽，「那還得了，豈不是更危險了！因為你會更寂寞、更難過。我希望您先就自己的環境調適一下。」

人生裡充滿許多的壓力，來自於課業、環境、工作、夫妻、親子、人際...，而壓力就像是棒球投手所要投出的球，雖然我們不知道投過來的會是不是快速直球、下墜球或是變化球，終究還是要揮棒一試，否則我們將會輕易地被三振出局！那該如何面對壓力，揮出自己最完美的一棒呢？

要解決現代人的煩惱、焦慮，需要改變我們面對壓力的方式。

第一個，選擇有興趣且適合自己體適能的運動。因為運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡，使人的心情變好。

第二個，學習心寧靜放輕鬆，把壓力當成讓自己成長的新鮮冒險經驗。

第三個，和樂天、正向的人做朋友，因為杞人憂天型的人物，只會讓您養成擔憂的習慣；而樂天、正向的人可以幫你藉由學習正面思考，讓自己累積不同的應對歷練的能量。

第四個，當陷入低潮的時候別把自己當悶葫蘆，別忘了要找彼此真心相待的好朋友把問題說出來和他們討論聊聊，或許會有海闊天空般的見解也說不定。

第五個，凡事豫則立、不豫則廢。任何事情行動前先做好風險評估，廣徵意見，擬訂出具體可行的方案，然後放下所有負面的想法，勇敢地放手一搏吧！

第六個，別被完美主義思想綁架了，要懂得通權達變，有些事情是不值得力求完美的；有些事情必須依靠妥協、折衷方能成事的。

第七個，別把自己當超人，要學習懂得拒絕。學會對你沒時間、沒興趣或沒能力參與的工作及活動勇敢說「NO!」。

第八個，睡眠一定要充足，該睡覺就好好放鬆，讓自己有個甜蜜溫馨的夢鄉，因為若是缺乏睡眠將會使人變得焦慮、易怒，以致做任何事情的效率都會大打折扣。

第九個，建立並善用社會支持網路。在社會中，除了個人外，你不會是毫無援助可尋的，當出現短期內面對到可能無法立即走出的情境時，也可由周遭環境的協助系統來幫忙走出所面對的困境，在不同觀點看待、支持的同一件事情之下，或許就能找出原本處於壓力下無法釋懷的盲點，並幫忙走出難關。

與其問自己快不快樂，不如問：「怎麼做才能比較快樂？」追求快樂是個持續進行的過程，只有無限連續的點而沒有某個定點。誠

實地面對自己，勇敢的追求快樂，快樂才會永久存在在我們身體裡頭呦，與大家分享之！

第5組 怡如

我習慣先看字幕檔，尤其無法理解的部分在看影片時總有豁然開朗之感。

謝謝提供字幕的朋友。

修習第十三講的時間正進入暑假第一週，我知道很多人沒有放暑假的習慣，可是我每一年都習慣放暑假。在整個暑假，我習慣調整自己完全配合孩子們在家的生活模式。

我能夠和大家和平相處嗎？

在同一個屋簷下，在每天近乎十四小時面對面的相處，我不斷地捫心自問，尤其是我感覺到不舒服的時刻~我被孩子傳染感冒，孩子選擇看醫生吃藥，我選擇了自我免疫力，這個時候，看著孩子每天每個時刻都在做著他喜歡做的事情，而我卻比在平常上學日更加忙碌，家庭煮婦在家居然連生病的休息權利也不存在？

我忍著，不斷地問自己可以和大家和平相處嗎？

我掙扎著，我一定得去看醫生吃藥嗎？

我感冒了，我生病了，我終於心平氣和地說出這一句話去拒絕我做不到的事情。

然後/2013/7/13整個星期六就在等待蘇力颱風和昏睡中渡過，入夜之後我更堅持要睡飽。隔天星期天，我想到了我的哈佛幸福課第十三講。我居然可以心平氣和地告訴家人我早上要完成作業。最重要的是：放暑假放星期天的家人即使到了三餐時間都沒有來打擾我。他們自己合作處理了用餐工作。

我很感恩參與愛團發起的哈佛幸福課。謝謝TAL在本講次再度提及【自我和諧目標】【工作的三種概念】【TBD】【RECOVERY】，讓我有機會體驗積極心裡學此刻帶給我身體健康，和諧快樂的感覺。

第5組 嘉銘

看到Tal上課提到VIA測試，個人很感興趣，就去找來做，結果發現去年的四月自己做過一次了@@..

比較兩次的結果，「正直」跟「審慎」都出現在前五名。過往的自己其實很討厭這兩個特質，因為會被說成「老實」跟「保守」。

老實會被說笨、保守則會被說是猶豫不決、沒有決斷力、不敢冒險。近來從事助人志工工作時才發現，真誠是建立關係時非常重要的一個特質。審慎則讓我在思考存在議題上，做仔細的規劃。如何強化這兩個特質，利用它們建立新的能力，完成自己的使命，是接下來要好好思索的課題。

測試網址：

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter.aspx>

本次測驗結果：

你最突出的優點

誠實、真摯和真誠

你是個誠實的人，不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活。

你是個實事求是的人，不虛偽，是個「真心」的人。

你第二項突出的優點

判斷力、批判性的思考和開明的思想

能從多角度思考和考證事物是你重要的特質。你不會妄下結論，只會根據實際的證據做決定。你能夠變通。

你第三項突出的優點

小心、審慎和慎重

你這個人很小心，選擇也是一貫的審慎。你不會說些將來會令自己後悔的話，或是做會後悔的事。

你第四項突出的優點

寬恕和慈悲

你寬恕那些開罪你的人，也經常給別人第二次機會。你的左右銘是慈悲，而不是報復。

你第五項突出的優點

喜愛學習

不管是在課堂上或自學，你都喜愛學習新事物。你喜愛上學、閱讀、參觀博物館和任何有學習機會的地方。

第5組 親廣

第十三課"面對壓力"心得

- 1.子曰：「人之降大任於斯人也！必先苦其心志、勞其筋骨、空乏其身……。」生命或工作中不時會面臨內、外在的各種壓力，這正是在考驗我們處理壓力的態度與能力。
- 2.壓力在所難免，有時藉由克服壓力，會激發出潛力，使我們不斷向前精進，善加運用能讓我們探索發自內心深處的能力，更加的了解自己，把這些能力運用在行為上，逐漸形成習慣，變成了動力。
- 3.面對壓力的時候，我們必須學會自我和諧，藉由追求自己在意的事，才增加人生旅途中的樂趣，增加幸福感來解決內在心理衝突、解除焦慮和疑惑存在的問題。

- 4.如果我們知道該往那走就不會有那麼多的內在心理衝突時,那表示我們重新修正了我們的目標,有了明確目標時,有助於解決內在衝突,集中精力於想做的事,也增加了成功的可能性。
- 5.當壓力獲得舒解釋放後,沉入自我和諧的目標時,就會更傾向於繼續追求其他自我和諧的目標。
- 6.去除了壓力,有了新的動力,對生活與工作才能更感興趣,就會用更積極的感情來抓住眼前、及時行樂、享受人生。