



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

空中共學

2022年11月主題：

邏輯思考讓人生更幸福 / 傅皓政

整理：黃淑穗 2022-11-30



影片連結網址：

📺【人文講堂】20200808 - 邏輯思考讓人生更幸福 - 傅皓政

影片簡介：

邏輯思考，與人生有著密不可分的關係；邏輯，是評估事情是否正確或合理的標準。大家都認同邏輯思考的重要性，但絕大多數人其實往往是憑直覺或習慣來解決問題，導致人際摩擦和誤解，或是無法順利進行事務。任教於中國文化大學哲學系的傅皓政教授，擺脫學院專業框架，將哲學領域中最基礎的邏輯思考運用於日常生活中，做為觀察和判斷的能力，巧妙化解問題。學會邏輯思考，能讓人冷靜，待人處事合宜得體，帶來和諧的幸福人生。

※更多精華短版：<https://pse.is/43f2rl>

※更多精彩内容：<https://goo.gl/TPYuBA>

※【大愛人文講堂】facebook：

<https://www.facebook.com/daaitv.talks>

本月份兩位導引人是：**021期 淑瑛**、**107期 意媚**

C 2022空中共學11月導引團隊



107期 意媚



021期 淑瑛

學習長秀芬

大家早安。我是學習長秀芬。又是一年秋涼即將入冬的時節，共學來到11月，每個月的影片是依據愛～生活～學習～未來～四個主題，本月是生活。本月影片是“邏輯思考讓人生更幸福”，看起來是不錯的理性建議。就把這個月的共學導引交給淑瑛、意媚。

107期 意媚

🍀 各位愛團空中共學的夥伴(emoji)，我是107期的意媚，11月份導引人之一，今天是111年11月1日，再二個月今年又過了，這個月的共學主題是：邏輯思考讓人生更幸福，終極一輩子，我們追求的是如何讓自己人生更幸福...如何不讓別人的痛苦折磨自己，哲學思考如何幫助人更幸福，這個月的共學影片前半段就有許多讓人省思，震撼，思考的點.... 一起來加入這個月共學主題吧！

021期 淑瑛

大家好，我是11月共學導引人之一的淑瑛。這個月的主題影片是：邏輯思考讓人生更幸福 /傅皓政

<https://www.youtube.com/watch?v=3sqkSRaphLc>

傅教授提出哲學思考，理性邏輯的重要性，對人生幸福有什麼幫助呢？大家是否跟我一樣好奇，請看或聽他怎麼說吧！我與家人一起聽也討論了傅教授舉的幾個例子與觀點，是很有趣的經驗喔！

【2022.11.02導引人意媚】

揮別十月，走進更深的秋色裡，時光難再，歲月不待，希望大家藉由哲學思考，讓自己每天日子更有趣，人生更幸福，帶來可愛的小丸子和玉玉走在秋天裡。

揮別十月

走進更深的秋色裡

時光難再，歲月不待

願接下來的每一天都能

生活有盼，日子有趣



把生活變美，是一種能力；
將日子過好，是一種態度。
真正的快樂從不是別人給予，
而是來自內心的知足與感恩。
若你滿足於「需要」
不再執著於「想要」
人生便會輕鬆快樂。



上午 6:44

😊😊

【2022.11.04導引人意媚】

🍀 傅教授說：

透過思考的力量，讓自己冷靜下來，離幸福就不遠了，原先以為自己的孩子已漸長，不再看繪本，但這幾年我反而愈來愈愛繪本..文字愈簡單，有時反而讓自己更能靜下來思考11月份的第一個星期即將結束嘍...各位夥伴開始看這個月的邏輯思考讓人生更幸福的影片了嗎，再分享二張小圖片，簡單文字讓大家享受哲學及邏輯思考，平靜自己的內心。

落落大方，好好生活
只要在變好，慢一點無妨
希望我們都是苦盡甘來的人



上午 8:47

賺你能賺的那些錢，
花在你認為值得花的地方；
擁有過壞日子的能力，
也擁有過好日子的情調。



(是不是簡單的文字，愈能思考，也能讓自己冷靜下來呢？🍀 祝福大家週末都有過好日子的情調唷~

【2022.11.05導引人 淑瑛】

大家好，今天11/5看到記事本A 已經有兩則心得，覺得好開心。理性思維對於身心靈的和諧很有幫助。知道它的重要性，能夠每天靜

下來一小段時間練習，例如讀篇文章，寫下心得，即使只有五十字，積少成多，時間久了就很有成就感。筆記本B有幾篇文章請大家參考。

【2022.11.10導引人意媚】

🍀 11月的主題是邏輯思考讓人生更幸福，這個月我都會提供簡單圖片，讓大家邏輯思考之後，發出會心一笑，或是點頭如搗蒜哦~

有些煩惱是我們憑空虛構的，而我們卻把它當成真實去承受。



不以當下的心智和閱歷
批判當年的自己
因為一站有一站的風景



🍀 來一張幾乎沒有人反對的圖片

會累死你的不是工作，
是工作中遇到的瘋子。



🍀 邏輯思考讓人生更幸福,透過這些圖片有沒有讓夥伴動動腦冷靜下來，邏輯思考呢 🍀 我自己也很愛呢簡短圖片，卻能讓自己冷

靜.沉澱.思考....愈簡單的東西，愈耐人尋味 (告白) 🍀 現在社會多數人茫盲忙,影片不見得能立即靜下心觀看，圖片則能有立即效果，邏輯思考真的重要，讓我們自己冷靜，冷靜之後，幸福人生離自己則不遠矣 (告白)，🍀 (題外話：

各位在跟小孩說道理時，簡短圖片搭配文字的效果可能也比長篇大道的效果來的好 😊)，🍀 (#)找時間記得觀看本月影片唷，很多精華都在影片前半段....

【2022.11.13導引人 淑瑛】

大家好，我是11月共學導引人淑瑛。這兩天台北像夏天，很熱的時候我喜歡在家靜心，所謂心靜自然涼啊！我在YouTube影片下看到一則留言是筆記，覺得留言者好佛心，這留言可以引起尚未看影片的人的興趣。正如筆記本A裡的七則留言，大家有空也可以看看，每個人的心得重點有些許不同，綜合起來對我非常有幫助。我相信讓人生幸福的方法很多，而傅教授提出“邏輯思考讓人生更幸福”，為什麼呢？請看看影片找答案吧！

【2022.11.21導引人意媚】

🍀 各位夥伴早安,下個星期三就是11月份的最後一天了,11月份的共學主題也即將進入尾聲,今天再分享三張照片開啟一星期的開始。

獲



「真回答你每一個小問題，回覆你自
話的人最珍貴。」

擔心太多
不會減輕明天的負擔，
只會剝奪今日的快樂。



✿ 每個月的共學主題不同，能堅持下來都不容易

【2022.11.24導引人意媚】

當你越來越好的時候，
會看淡很多事情，
記憶里都是別人對你的好，
哪怕是當年讓你哭過的人，
也能坐下來喝一杯。



我們不可能一下子變得那麼優秀，不可能一下子就減掉肥肉，不可能一下子就培養出一個好習慣，畢竟任何事都需要一個過程，只要我們認真對待這個過程，最後一定是收穫滿滿。



✿ 傅教授說：哲學思維是幫助人過得更幸福的方法...人只要冷靜下來就離幸福不遠了...在陰雨綿綿的天氣裡，再分享幾張照片讓大家沉澱內心，學習冷靜思考。

【2022.11.26導引人 淑瑛】

大家好，今天來到11月的最後一個週末假期，這個月還有五天才結束。我覺得生活的幸福在於感性與理性平衡展現。感性的情緒抒發也能用理性的方式表現。傅教授說邏輯思考讓人冷靜，這是避免因情緒爆走而發生不好結果。我的經驗是善用邏輯思考可以幫助我解決問題得到答案，以冷靜的心態來探究問題的因果關係，避免倒因為果，前題錯誤，情緒蒙蔽，讓我一步一步找到問題的真實原因，才能對症下藥，找到正確的方法解決問題。如果先參考記事本A

的心得留言再看或聽影片，則能記錄重點與寫出心得。大家可以驗證以上邏輯是否正確。現在有空嗎？請點擊連結：

邏輯思考讓人生更幸福 /傅皓政

<https://www.youtube.com/watch?v=3sqkSRaphLc>

【2022.11.27導引人 淑瑛】

謝謝21位共學同學在記事本A的留言，讀到各式各樣的觀點，讓我受益許多。當我想到要用邏輯思考時，自然會慢下來，留出空間，跳離框架的限制，情緒也就轉涼，也就是能冷靜下來面對自己或他人。還有三天半的時間，我們一起完成功課吧！

【2022.11.30導引人意媚】

一轉眼來到十一月的尾聲了~~~~盲碌...茫碌...也忙碌的現代人在手機的加持之下,更是很難定下心來學習....

擔任導引人有時是強迫我自己這個月要認真才無愧擔任導引人
我的手機放在上班地方,沒帶回來.....等拿到手機,再分享幾張可以讓
大家沈澱內心,冷靜思考的圖片....

今天是11月30日,今天的圖片是壓軸好圖,等我嘿

今天是我非常喜愛的鱷魚先生圖案歐~~壓軸要來一點不同的



因為變數未來沒有絕對答案
計畫永遠充滿變化
人生有了多樣選擇

能夠幫助我們面對變數
依舊擁有信心的
是我們的學習力、思考力、溝通力



一個傑出的人
不是在炫麗的一刻
展現過人之處

而是
在他每天的工作裡發光



所有的孤單終會成為勇敢

想清楚自己要什麼
捨得放棄 就會有所收穫

活成自己原本的樣子
才是自己最好的樣子



珍惜自己的價值
這比成就感重要很多

工作會告一段落
自己會陪伴自己一輩子



人生就像一條長河
往事不可追
未來不可控
能把握的只有當下



只要願意凝視內心的不安
直面生命的課題
接受未知的考驗
學會不逃避、不依賴
再苦再難的人生
也永遠存在轉機和希望



人生中不可避免的孤獨
這是通往成長的儀式

學會一個人安靜
才能看懂世界的熱鬧

讓自己的內心平穩安定
才能得到心靈的自由



在生命的過程中
積善最大的報酬
並不是財富或地位
而是讓我們擁有一顆平靜的心

一顆無論在生命的
順境、逆境、無常與苦厄之中
始終保持平靜的心



每一次選擇和轉折
其實都是生活給我們一次
進行深度自我對話的機會
也會為我們打開
一扇新的大門



我們很難讓所有人滿意
我們該對我們自己肯定

把時間投資在自己身上
肯定今天的自己比昨天
快樂一點、進步一點、健康一點

這些才是該好好追求的指標

【2022.11.30導引人 淑瑛】

大家好，我是11共學導引人淑瑛。今天是11月的最後一天，我自己也要開始寫心得放在記事本A了。我的方式是邊看影片，會按暫停，記下自己有興趣有感覺的話。有時會寫一小段自己的想法或經驗。更棒的是因為找主題相關的影片或文章，能獲得更多知識，享受學習的樂趣。

同學們，讓我們一起完成功課，收穫成就感！

論壇精華：

511 得櫻

傅老師結語講到真理使人冷靜、思考能帶給人幸福，因為人如果可以冷靜下來面對周遭發生的人、事、物，才能過的更幸福，往往心念一轉，世界就完全不一樣了……但是常常我們就是會有那種秀才遇到兵的情況，當下真的會很無力甚至會很生氣，但是要如何不拿別人的過錯來懲罰自己？如何不讓別人的痛苦來折磨自己呢？看來老師說的邏輯思維我還得好好練習才行。

201 瑞珍

我要常常自我檢視，學習思考的力量，人只要願意冷靜下來，就是最大的福報。若藉由轉個心念的方式，即可反轉情緒，眼界海闊天空，看世界及看人也會不一樣，就會正向理性看待人、事、物。這樣的轉念，其實就是邏輯思考的力量，也就是透過思考來掌握情緒，主宰我們的生活。邏輯思考的第一步，就是要幫助我們把心靈平靜下來。運作原理首要是強調「一致性」，這也是認定真理的一項標準。傅教授建議要做開心胸，「練習傾聽別人講話」、「聽懂別人的道理」。我要學習在日常生活中不斷應用，才能帶給自己的人生更幸福。

1406 家宜

在閱讀"生而為人的13堂數學課"之後，再聽本月講者所述的邏輯之，讓我完全不卡關。1. 邏輯裡的一致性~感覺像蘇東坡"牆裡秋千牆外道"與多情、無情的層次，豐富度比較像；遠大於小時候的加減乘除：一翻兩瞪眼。 2. 更審慎於講者所提要的"陳述與推理為真"

的表達與傳達在情理上的拿捏、讓聽者與對話者的環境與之相應。提綱契領的醍醐灌頂很讚，受教了。

523 義峰

「人只要願意冷靜下來，離幸福就不遠了！」「我們都是因為衝動，因為情緒，因為難過而感到不幸福，所以如果願意冷靜下來，就是最大的福報。」小學生常回家講「老師說」、「老師說」，「為什麼喜歡說『老師說』呢？因為我們都覺得老師講的就是對的，不管說什麼都對！」但真的是這樣嗎？如果老師說大象是粉紅色的，從沒見過大象的小學生就會覺得，對啊，大象當然是粉紅色的！傳達的是：不高興、憤怒。每個人都有不同的背景的知識，會決定一個人的思考及想法，再加上他人的成長過程，是否養成樂觀或悲觀的習氣，取決於他的個性。有30%來自前世的業力，另70%來自後天的家庭環境及教育程度。其中影響邏輯思考最大的啓發莫過於當世父母及師長的教導及學習。人的天賦是經過累世的學習而積存下來，每一世的人生體驗及學習成長都是持續的記憶下去，惟有覺察及冷靜的觀察外境，就知道自己想法籍由外境投射的反饋，讓您有覺察的機會去反省自己的思考邏輯、想法和說話的習慣。

730 梓恬

不要拿別人的過錯懲罰自己，尤其是親人間，人際互動中，我們常常忘記檢視自己，也不懂得傾聽別人說話，因而造成許多關係的決裂，仔細想想，是多麼的不值得，許多事件的背後只因我們常常會被自己的情緒給左右，而感到不舒服進而影響整天的心情，如果能

運用邏輯思考，讓心念一轉，是不是讓你的每一天都是最美的一天呢！😊😊😊😊😊😊😊😊

1023 秀凌

真理使人冷靜、思考給人幸福，善用邏輯思考規則，幫助我們扭轉人生的幸福，想要幸福的人生～從說話習慣開始改變。不要拿別人的錯誤來懲罰自己，心念一轉海闊天空，讓思考主宰生活，而不是情緒想法，這就是邏輯思考的力量。秀才遇到兵，有理說不清。

1. 每個人都有他的背景的知識，大學生跟小四學生講微積分是講不通的，想清楚這一點很重要。
2. 檢視自己，也許別人是秀才，我們才是兵。

1128 幸珠

- 1) 用你的思考來主宰你的生活。
- 2) 邏輯思考的第一步是把心靈平靜下來。
- 3) 詐騙集團運用邏輯思考的強調一致性，讓受害者信以為真。
- 4) 我們會以為我們聽到的就是全世界的想法，因為偏私失去客觀，選擇性聽取一面之詞，進而容易形成對立與誤解。
- 5) 檢視自己的思維，培養寬大的心胸，練習傾聽別人說話。
- 6) 學習知道對方的推論是否合理，陳述內容是否真實可被驗證。
- 7) 表面上很相似的語言，其真正想表達的意義仍需視情境而定。
- 8) 善用邏輯思考的規則來幫助我們扭轉我們人生的幸福-從說話的習慣開始改變。

1103 千瑞

要如何讓人生過得更幸福？

透過思考的力量，可以讓我們稍微冷靜一點點，人只要願意冷靜下來，其實離幸福的距離就不遠了。我們通常都是因為衝動，因為情緒，因為心靈的難過，而使得自己感到不幸福。

心念一轉--《海闊天空》在思緒紛亂的時候，有時後靈光一閃，發現自己轉個念，世界完全不一樣了。這樣的轉念，其實就是邏輯思考的力量。要用思考 不要用情緒來主宰自己的生活。讓邏輯思考的力量來幫助自己，讓心靈平靜下來。不要拿別人的過錯來懲罰自己，但越是我們親近的人，我們常常因為他的犯錯，反而我們越放不下。

親人間 情執越重，反而更容易發生衝突，也較難平復。要如何讓自己靜下來呢？要去想：這樣的過錯，我的生氣到底有沒有用呢？如果想通了，大概也就可以理解，我們的生氣，通常是不太有用的。

邏輯思考的第一步，就是要幫助我們把心靈平靜下來。秀才遇到兵有理說不清，例如大學生去教小學生微積分，因為每個人的背景知識不同，所以道理是說不通的，反而是應該用小學的方式去溝通，用他可以理解的方式，想清楚這點是非常重要的。

另一個常犯的毛病是，忘了檢視我們自己，也許有時候別人是秀才，我們才是兵，這時候就要來自我反省及檢視。

邏輯會強調所謂的一致性，才不會產生矛盾，也是通常來認定真理很重要的一個標準。人的思考其實很簡單，如果這個人的說法是沒有矛盾的，沒有破綻，就會達到一致性。人性易偏失客觀，選擇性聽取一面之詞。推論過程正確未必有道理，前提陳述也是必要條件。先得立下一個前提或假設，透過推論，最後會得到一個結論。如果我們會得到一個不正確的結論，一定是在推論的過程裡面，某個環節出錯了。表面相似的語言，表達含意端視情境場合。

負負不一定是得正的。我們要善用邏輯思考的原則，來幫助我們扭轉人生的幸福，就從說話的習慣開始改變.....把平常說話的習慣，倒著過來用就可以了。現實上的可能性和邏輯上的可能性，差別在於想像的力量，也是創意的來源。現在做不到的，不代表以後做不到，得透過時間的力量。

結論：真理其實會使人冷靜，思考會帶來幸福。

727 寶云

真理使人冷靜，思考會帶來幸福。

142 曉珊

心念一轉～簡單的一句話,做得到並不容易。但它卻是多麼的有力量👍藉由傅老師說的，邏輯思考，讓自己慢下來靜下來，用同理心，或許您看到的世界又有不同的風景❤️身為人，不可能時刻都處於

正能量的狀態，所以偶爾給自己時間空間思考～從簡單的說話習慣開始練習～假以時日，我們也能扭轉自己的幸福♥♥

515 秋萍

大學時期上哲學課總讓我像處在迷霧當中，看來我的哲學思考能力仍舊需要啟蒙，想要過剩幸福的人生，平穩的情緒是其中重要的因素，理性邏輯的思維能幫助我們冷靜下來，不被當下的情緒帶著走，對穩定情緒很有幫助，教授的論點我可能要再找時間多聽幾次，但目前有感的部分是：有時我們覺得跟對方有理說不清，覺得是秀才遇到兵，但可曾想過我們是不是那個兵？這是很好的提醒與反思，當我們能跳脫出當下理性思考時，看到的面向會更寬廣，有更多的可能性。

807 錦芳

要把自己思考力磨利，不外乎就兩個方法：一種就是在那領域中待很久，透過長期的經驗、看過各類狀況，慢慢變得熟練，可以運用自如。另一種方法就是透過方法有意識的訓練自己的邏輯能力，一回生二回熟，養成日常工作生活中常常運用邏輯思考的能力，這樣在面對困難挫折考驗時，就能有效面對它，圓滿處理它，當然人生會變得更有條理，更喜悅幸福。

訓練邏輯思考的方法有專家建議可透過寫作，它其實等於自我思考的整理。花時間架構出一篇讓別人能讀得懂的文章，其實就是訓練自己的組織能力。過程中會不斷思考各個段落的起承轉合，如何

有攻有守,如同一個人玩圍棋對弈。攻擊的同時,也思考防守。防守的同時也思考攻擊。慢慢地,你就能讓自己思路更周全,邏輯思考能力也會明顯提升的！

1404 美玲

觀點:同溫層效應,說話習慣改變前後順序,心得:跟你想法不一樣的人,無法容忍,只聽一面之詞,所以無法溝通,傾聽別人說話很重要,聽懂別人說話內容更重要,若是一味地雞同鴨講,是不會有結論。說話習慣前後的改變至關重要,小則家庭,大至國家,都會有非常重要的影響,因為看不見別人內心的需要,其實,說話者都有表達,可是通常沒有好好的傾聽,最後誤解意思,導致發生衝突,所以,要好好的改變說話順序真的很重要,感恩主辦方讓我上了一課(20分鐘影片),改變一個觀念也是我願意一直寫分享的原因,感恩有你們,期待下個月的影片。

1324 劭蓉

1.聽了傅教授的演講後,我覺得人還是得先安頓自己的情緒,才有辦法進入邏輯思考的階段來讓自己更接近幸福。“不要拿別人的過錯來懲罰自己”,這句耳熟能詳的話平常聽都會讓人點頭稱是,但是在氣頭上,情緒高漲的時候,道理一點都派不上用場,要轉念,更是得在消化情緒之後才能踏出的下一步。”秀才遇到兵,有理說不清”,無論誰是秀才誰是兵,各人一定都有自己的立場和覺得自己才是對的一方的理由。與其爭論誰對誰錯,或許換位思考更能幫助自己看到盲點而能鬆開執著。

2.推論合理不代表說法一定就是真的。檢視前提和結論能幫助人確認事實的正確性。這一點在眾說紛紜，各執一詞的時候，確實是個很重要的判斷依據。尤其現在社群網站的使用上因為演算法的運用，人很容易在同溫層中取暖而陷入一面之詞的迷霧中，多聽聽不同的想法和觀點再做思考判斷，或許有助於消除對立和誤解。3.善用邏輯思考規則（若A則B）來幫助我們扭轉人生的幸福，就從說話的習慣開始改變。這一點聽起來很有趣，可以來試試看。"因為今天美好，所以我很快樂"轉換成"因為我很快樂，所以每一天都美好～"

908 曉芸

當我在接近月底的今天，回頭去看這個月主題的留言，發現才14則回應。是不是也有人跟我一樣，覺得這個月的影片主題很難寫心得呢？難道我們的潛意識裡，並不認同「邏輯思考能讓人更幸福」嗎？所以我趕快回去翻閱之前空中共學幸福課的筆記，然後發現當初的關鍵字句「(正向)解讀比信息更重要、不斷地提問(列出自己最想做的事)、相信自己能做得到、向失敗學習、行動ABC(沒有情感，就沒有動機去行動，也就沒有認知的改變)，感激，行動比言語有力，運動，書寫，人際關係」，好像並沒有提到邏輯思考呢？難怪我們都很難下筆……看來「邏輯思考讓人更幸福」這句話不一定是符合邏輯的啊？

626 瓊慧

「心念一轉、海闊天空」轉念是一定要認真練習的，因為事實已發生，生氣、憤怒、傷心等情緒於事無補。

824 淑珍

說話技巧真多，還要注意推論，感覺都合理，但我們卻依然我行我素，用自己的慣用語詞在交談，所以經常惹禍，邏輯思考這麼簡單，不夾情緒也許大家也不會太多的不舒服，想要更進步就要提早訓練自己，老狗學不了新把戲，至少我們理解為什麼別人生氣了，了解自己才是重點，盡量別再犯同樣的錯吧！

502 美淑

傅教授說透過思考的力量能讓人冷靜下來，心念一轉海闊天空。常聽人說不該拿別人的過錯來懲罰自己，因為對方的過錯而讓自己感到非常生氣，但真的從來沒有想過自己的生氣對於這件事能有什麼改變嗎？非常重視家人的我之前就是深受其苦，也是經過無數次的學習才能讓自己漸漸釋懷。

講者所說的檢視，對我來說真的很重要！結婚後公婆都對我很好，我也將他們視為自己父母般對待，公公前陣子身體不適開刀，術後無法自理，同住的小叔堅持送護理之家，但我很反對，覺的在自己家裡，請看護照顧較好，但因我們遠在台北無法做決定也就妥協了，但我內心真的很捨不得。就如講者所說，我好像只關心自己的推論，我認為公公應該是要住在自己家裡，才會感到自在與舒適，對於他後續的復健也較有幫助，卻沒有去檢視是否合理。

生氣真的無法改變什麼，最近有空我會回去看公公或利用帶公公回診時多跟他聊一聊，看他也頗能適應護理之家的生活，心理也較能釋懷了。邏輯思考真的可以讓人更幸福，因為冷靜下來才能讓自己的思緒清晰做出最好的判斷。

624 映筑

邏輯思考讓人生更幸福 ~邏輯思考，與人生有著密不可分的關係；邏輯，是評估事情是否正確或合理的標準。大家都認同邏輯思考的重要性，但絕大多數人其實往往是憑直覺或習慣來解決問題，導致人際摩擦和誤解，或是無法順利進行事務。任教於中國文化大學哲學系的傅皓政教授，擺脫學院專業框架，將哲學領域中最基礎的邏輯思考運用於日常生活中，做為觀察和判斷的能力，巧妙化解問題。學會邏輯思考，能讓人冷靜，待人處事合宜得體，帶來和諧的幸福人生。「人只要願意冷靜下來，離幸福就不遠了！」文化大學哲學系教授傅皓政用這句話破題，「我們都是因為衝動，因為情緒，因為難過而感到不幸福，所以如果願意冷靜下來，就是最大的福報。」

1313 婉伶

前些時候，剛好有機會看了一本介紹邏輯相關的書，其中介紹各種生活中提到的謬誤，恰巧也在這個月的演講中有提到，邏輯思考的鍛鍊確確實實可以可避免許多無謂情緒干擾讓生活更加幸福，但知易行難，我們就算了解這個道理還是要透過持續的反思與自

我檢討練習，提升自己的偵錯神經敏感度才能對自己的生活有所幫助。

現在整個環境變化的速度實在太快了，我相信很多人應該跟我一樣有時會對世界的變化感到無力，但如同講者所提，只要心念一轉，理解目前的世界“變”才是唯一不變的事，有了這樣的認知，對於個人生活周遭的人/事/物的變化，就能用更客觀的立場更平靜的態度來應對，降低焦慮，擁抱愉悅的生活。

521 秋月

邏輯思考讓人更幸福，我不能確定，但心念一轉，海闊天空，我很認同。

講者提到，邏輯思考幫助我們冷靜下來，個人覺得偏向處理事情，的確可以幫助我冷靜下來，看看前後因果，看看是秀才還是兵。但處理人，往往帶有情緒，反而心念一轉更為直接，而心念要轉，卻不一定是邏輯思考可以馬上做到轉變的。

心念一轉，有助於當下拉開距離觀察自己，冷靜下來檢視自己是否聽一面之詞，是否選擇性聽而產生誤會與對立，情緒或衝突來自哪裡，還可以往更深的內在好奇與探索，到底念頭，是在現實上可能或邏輯上可能，產生矛盾與衝突，讓自己陷入情緒。個人認為邏輯思考對事有一定的幫助，但在對人，因有念頭與情緒干擾，當下要

發揮邏輯思考，來看對錯好壞或選擇是不容易的，但可以在事後，用邏輯思考回頭檢視、疏離自己念頭與情緒是有幫助的。

133 淑萍

當我被情緒牽扯的時候，我就打開這個影片，希望自己不是那個兵，畢竟人生為人，很難在當下好好處理，總會希望對方能夠理解自己，往往溝通協調後發現，對方依舊是堅持原本的想法，我們只能改變自己用邏輯思考的方法，告訴自己對方就是沒辦法教會，如果堅持下去也只會兩敗俱傷，就讓只能冷靜下來離開現場，用時間換取空間，保持距離，再客觀的去處理，真的沒辦法解決的等找到更好的方法再處理，思考過後真的會讓生活變得更幸福，最後的結果都會我感謝自己的

321 鈺淳

看完影片的直覺是跟溝通很有關係，而說話對我來說又是相對容易的能力，但再細看傅老師的說明當邏輯思考加上溝通後就變得更值得玩味的事情，尤其是人際關係中常常會發生的"說者無心聽者有意"的理解偏誤的憾事，在我們日常生活中不時出現的一些看似合理的說法，但經過邏輯思考的檢視，可能就會發現其實經不起驗證。藉由主題影片來沉澱自己日常與人溝通的邏輯也提醒自己在聽對方說話時的邏輯(多一點耐性)，相信會讓人際關係更融洽也能帶給生活更多喜樂。為了要學會從別人的角度看世界，最好是學會像昆蟲一樣有複眼，就可以用別人的角度來看世界、看自己。

1308 雅鈴

心念一轉自然海闊天空，原來這就是邏輯思考的力量。說話是門學問，把話說好是需要邏輯思考的幫助，同樣的意思不同的說話方式、表達字義前後順序的不同往往帶給人的感受就大不相同。透過邏輯思考讓我們在檢視別人前先檢視自己、注意同溫層效益的影響更重要的是不忘傾聽別人說話，讓自己心口一致，推論與陳述皆為真！謝謝導引人推薦的主題分享，這讓人提醒自己說話前要思考，不讓情緒來左右說話的內容。幸福感受往往就在自己一念之間！

1003 秀芬

影片中傅教授說：願意用你的思考主宰你的生活，而不是用你的情緒。……用邏輯思考的力量讓心靈平靜下來。……信念一轉非常重要。我覺得這樣的觀點就是表現邏輯思考是理性的，讓我想到曾看到一段話：邏輯思考著重的是「如何」解決問題，也就是解決問題的「方法」、「過程」，亦即不只知道答案是什麼，更知道如何找到答案、為什麼這個答案是正確的。“想一想”是一個好習慣，它會讓人冷靜，讓人慢下來，這時，邏輯思考就能進來了。

1201 慧英

看了多次影片，才逐漸抓到講者想談的道理：「真理讓人冷靜，思考帶來幸福。」但，對於邏輯推論，我發現自己還是聽得有點模糊。講者提點溝通時的關鍵：「秀才遇到兵 有理說不清」是因為每個人的背景知識不同。「有時候別人是秀才，我們才是兵」，這句真的是擊

中要害，值得多反省啊！關於邏輯，老師講了例子：「我愛你」VS「我不是不愛你」聽起來兩個短句很像，但卻是傳達了不相同的情緒。這個例子非常受用。講者談到要重視一致性，一致性就常會認為是對的。年輕時必修「理則學」就是學習邏輯。這門課我學的很差，前因後果是是非非，年紀太輕不想搞懂。等現在年紀大了學佛，佛陀教導我們要辯證他說的法。更有「因明學」專門來學習邏輯。畢竟學佛就是學「真理」。尋求真理不是迷信，也不是靠感性，而是靠理性。生活中我們常常陷於無明，被情緒(感性)帶著走，若能轉換到「理性」模式，才有能力看到「合理=邏輯」。個人認為那個選擇「轉換」的關鍵卻是「覺知」。轉換到理性，才有辦法運用邏輯去分析判斷。11月邏輯思考讓人生更幸福。

307 宗全

如何讓我們人生過得更幸福，我們可以透過思考的力量，讓我們冷靜下來，尤其當事件發生時，我們常常會因一時衝動，情緒不穩，思慮不周而做出錯誤的決定，導致事後後悔莫及。舉例來說，前一陣子因為公司非常忙碌，剛好又碰到要出差處理一些業務，部門與部門間安排出差住宿時，當時覺得不公，心裡很受委曲，一氣之下想藉故請假不去參加。冷靜思考後，覺得若臨時落跑會議當天可能會出差錯，待情緒平靜後還是去參加了。這就是思考的力量讓我冷靜下來，是一個最大的福報。

心念一轉海闊天空，轉念就是邏輯思考的力量，讓自己的思考來主宰你的生活，而不是用情緒、心靈的想法直接來主宰你的一個想

法。邏輯思考的第一步就是讓自己冷靜下來，檢示自己，自我檢視，言行一致。推論與陳述皆為真，是邏輯思考的原則。邏輯，是評估事情是否正確或合理的標準。我們常常憑直覺或習慣來解決問題，導致誤解，因將問題複雜化，以致無法順利解決。將邏輯思考運用於日常生活中，做為觀察和判斷的能力，巧妙化解問題。學會邏輯思考，能讓人冷靜，待人處事合宜得體，帶來和諧的幸福人生。真理會使人冷靜，思考會帶來幸福！

1329 苓鳳

「轉念，就是邏輯思考的力量。」

「真理會使人冷靜，思考會帶來幸福！」

用你的思考主宰你的生活，而不是用你的情緒。運用邏輯思考的力量讓心靈平靜下來，免去不必要的誤解、執念和焦慮。「人只要願意冷靜下來，離幸福就不遠了」

906 淑敏

真理使人冷靜，邏輯使人幸福。

或許因為工作的關係，長期需用邏輯思考，發現自己大多時候是理性冷靜的，若因為衝動情緒或心情難過，也能很快轉念，讓心靈平靜下來。

檢視自己，容易發生同溫層效應，會刻意排除不想聽的，選擇性聽取一面之詞，不同立場未經比較容易產生對立、誤解，真的需要練習傾聽別人講話，也要改善自己說話藝術。轉化日常看待事情の方

式，如實觀察，避免畫地自限。用邏輯思考，而不是用情緒來主宰自己的生活，幸福本不遠矣。

1325 惠蘭

現在教育，尤其是108課綱上路後，將孩子以全人的方式教導，其中邏輯思考就是其中一個目標。在還沒聽教授分享前，總以為邏輯思考是在於解決理性問題上（例如計算，評估，統計...），或者用於處理媒體識讀與數位素養，以在茫茫資訊海中辨識真真假假。聽完後真的是恍然大悟，原來邏輯思考更可以深刻用於我們人類非理性的對話中，透過分析了解話語中的矛盾、一治性、可逆性等，去加以修正，可以達到完全不一樣的結果。

這是不容易的思考方式，但是覺得很重要，尤其對我這種常講錯話的人來說，真的是很好的教材🤔。應該要下載下來每天聆聽洗腦。

「以下筆記」

- 1.前後敘事不矛盾，邏輯思考具一致性。
- 2.人性易偏私失客觀，選擇性聽一面之詞（戒之）
- 3.推論與陳述皆為真，甚至邏輯思考的原則。
- 4.推論過程正確未必有道理，前提陳述也是必要條件。
- 5.表面相似的語言，表達含意端視情境場合。

總結：善用邏輯思考，獲得幸福人生。

149 佩玲

哲學家蘇格拉底提出「人要理解自己的無知是很困難的」

邏輯思考很重要的方式是理解自己的限制，明白自己有很多能力未逮的地方。邏輯思考能力培養則仰賴循序漸進的過程，才能內化於心、體現於外。

面對或解決生活的不如意，可先安撫情緒理性思考，進行溝通時换位思考理解他人，維持自我言行一致追求真實，傾聽別人說話接納不同理念，擁抱智慧和平處事，迎來幸福的生活。

1401 淑惠

哲學很難，邏輯思考可能比較容易理性，從小就知道”合不合邏輯？”“邏輯不通”等等這些名詞，要怎麼不帶情緒釐清真相解決問題，然而又常常陷入自以為是的邏輯中，邏輯思考可能容易自己反覆推敲，但是要清楚表達推敲出來的想法去說服別人，又常常因為每個人都有各自的不同的立場，看法想法都不同難免掉入爭辯中，所以光是主題”邏輯思考讓人生更幸福”這幾個字，可能就有許多不同的看法及想法。

我同意冷靜的確是”好好”解決問題的重要因素，問題越難越複雜，當然也容易情緒化，有句話”事緩則圓”，應該就是勸人冷靜思考讓情緒穩定後慢慢釐清問題的癥結點，一絲一縷理出頭緒，也就是總體來說的”邏輯思考”，不容易被情緒束縛吧~~，然而讓人生更幸福，應該也可以連結得上，用哲學來解釋的話又會有更多不同的面相可以來辯論了。人生很難也很簡單，每個人都有不同的際遇，都有不同的想法，或許可以來場大辯論，幫助自己認識自己，讓人生更有趣~~

本月的影片中傅皓政教授認為，想要讓人生更幸福，「邏輯思考」就是一項必備的能力。並點出我們會感到不幸福的原因，多數是缺乏冷靜思考，時常有情緒性的問題或行事衝動，造成人際之間的摩擦與衝突，或是無法順利處理事務，所以「人只要願意冷靜下來，其實離幸福的距離就不遠了！」這句話我也很感同身受。

反思在生活中我們經常與他人溝通與互動同時，其中也真的產生不少誤解及不當的情緒言語反應無法解決還更陷入漿泥。例如因為家人親友做錯某些事情而生氣，不但於事無補，雙方也都受到傷害。所以如證嚴法師《靜思語》的經典名句「生氣是拿別人的過錯來懲罰自己」，提醒我們深思。若我們能藉由轉念方式，即可反轉情緒，正向理性看待人與事。這樣的轉念，其實就是邏輯思考的力量，也就是透過思考來掌握管理情緒，主宰我們的生活。

特別在碰到爭論摩擦時，先學會用邏輯聽懂別人想說的話。透過願意聆聽先擁有同理心，因為邏輯思考的第一步，就是要幫助我們把心靈平靜下來。藉著理性冷靜的邏輯思考而獲得平靜，就能感到安詳幸福。所以，每當我們與人溝通時，若能設身處地為對方著想，了解彼此的差異習慣，而不是一味堅持自己的道理，就不會感受到「秀才遇到兵，有理說不清」。藉由寫作中的啟、承、轉、合等訓練可以讓我們知道自己邏輯思考有多全面，能否有效的把概念傳遞給別人。

相信慢慢的我們就會習慣並隨時可「換位思考」。這有點像一個人玩圍棋對弈。攻擊的同時，也思考防守。防守的同時也思考攻擊。漸次地我們就能讓自己思路更周全，邏輯思考能力也會明顯提升。另外我覺得讓自己禪坐或冥想也是能讓自己靜下來的好方法。讓我們一起努力透過邏輯思考力的魔法讓自己更好更平靜幸福！

1319 思穎

心靜；靜心

心平靜了能看透更多事，
靜下心來能思考更多可能，
生活中有太多能引起我們波動的事，唯心靜了才能平常看待。

119學美

11月論壇讀後心得

邏輯思考，不被情緒影響，其實很難

一直以來我都是被情緒牽著走的，無論何種情境發生，我都會先有情緒才啟動思考，只是事情越大條影響的越小，例如"死別"，只有在這特殊情況，我的理性冷靜大於所有的思考反應，這是姊姊無意間的一句“妳實在太冷靜了，邏輯分析太清楚了”.....

傅教授的闡述中，好像能和正面思考、正向思維結合，負能量減少，自然幸福感就能上昇。

112 彥蓁

🍀人只要冷靜下來，你離幸福就不遠了。

✧ 我們只要心念一轉，我們自然就海闊天空。

✻ 邏輯思考第一步，要幫助我們把心靈平靜下來。前後敘事不矛盾，邏輯思考具一致性。

✿ 善用邏輯思考，獲得人生幸福。真理會使人冷靜，思考會帶來幸福。

319 小珊

看完11月影片，真理會使人冷靜，善用邏輯思考，把不可能變為可能。當思考亂起八糟的時候，心念一轉，說不定有意想不到的收穫



703 信妙

追求人生幸福絕對是每個人一輩子最大的期望。傅教授提出一般人感到不幸福的原因，多數是缺乏冷靜思考，時常有情緒性的問題造成人與人之間的摩擦與衝突，只要願意冷靜下來，藉由轉念，用邏輯思考的規則來自我檢視彼此的差異習慣，其實離幸福的距離就不遠了。

我個人認為思考是採取行動的基礎，但是思考也是會犯錯，例如：是從自己的角度看問題或受到自己的視野所限制。而邏輯是一種推論和證明的思想過程，以哲學領域來說，用邏輯思考是理性思維或許是一項能力，但是否會讓人生更幸福，我個人覺得是見仁見智。近年來坊間，很多人學習靜坐、冥想帶來心靈的平靜，透過有

意的專注於當下也能得到幸福。邏輯思考能力也許在面對問題解決、表達溝通上是有幫助。

130 佳慧

邏輯思考=冷靜，真的很有道理、冷靜後自然就可以好好的思考，不論是日前遇到的挫折與困境，都能在冷靜思考後有不同的想法和作法。

轉念、一直是我提醒自己要好好做的，當下一定會有情緒、只要轉個念，就會有不同的思考面向，不能說我每天都能過的很幸福、努力在生活當中尋找讓自己有幸福感的事物就好啦！

143 芬芬

很多數時候的我，常常是衝動與缺乏邏輯與冷靜思考，所以時常會讓自己陷入不歡喜的狀態

須要學習並遇境與對境時，先讓平靜冷靜入心，才是能好好思考與面對解決！

1004 淑瑛

哲學思考著重邏輯思辨，當我花時間力氣去思考時，自然會讓自己放慢與靜下來。傅教授的演講破題就是冷靜讓我們幸福。因為人的衝動很可能造成傷害。

影片摘要：

1. 透過思考的力量，讓我們冷靜下來，離幸福就不遠了。我們通常因為衝動、情緒、心靈難過而感到不幸福。

2. 心念一轉，海闊天空。轉念是邏輯思考的力量。用思考主宰生活，而不是用情緒。用邏輯思考的力量來幫助心靈平靜下來。
3. 當我們覺得“秀才遇到兵，有理說不清”：要根據每一個人的背景知識，用他能接受的方式來溝通。也要檢視自己，是不是“兵”？
4. 我們常常只聽一面之詞，只選擇自己喜歡聽的。這樣不夠全面的資訊可能會造成失誤。
5. 一段敘述的推論合理，但敘述不一定是真的。必須前提是真才是真的。當推論導致結論錯誤時，必須去檢視每一步是否出錯。
6. 說話的語句，傳達了什麼？例子：比較以下兩句，“我愛你”與“我不是不愛你”。
要常說：如果我為你做...就表示我很愛你。
(不要說“我愛你，所以為你做....)
7. 如何理解“可能性”：邏輯上的可能性就是想像的可能性，是創意的來源。化不可能為可能，現在不可能的事，也許未來有可能。

219育琳

聽了兩次才比較懂演講的內容，原來詐騙集團都是運用邏輯性騙到人的，這真是有趣，也是我從來沒有想過的。

運用邏輯性思考可以讓我們更清楚的去與人溝通、也可以跟理解別人...這真的太棒了！