



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

2018第七堂學員心得分享

文 / 官網編輯整理 2018-5-15

第07堂：逆境還是機遇？一句話的分享

第七課逆境還是機遇？

網易：<http://bit.ly/2H60CPK>

Youtube：<https://youtu.be/U3ZioP5MF1I>

請大家於4/15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。

清明假期相信大家忙著一些事，若有一個多小時的空檔時間，別忘了看看幸福課Tel教授談論的第七課：逆境與機遇。

我們都聽過一句話，「是危機也是轉機。」與這次的主題意涵一致。東西方的族群膚色儘管差異很大，但對生命態度的思維常有一致性的說法，因為追求幸福與寧靜的心是人內在很大的渴望。

影片時間11:45—16:42, 是Tel教授講述大腦結構猶如一組模擬器的談話, 舉了一些例子, 請大家仔細觀賞這一段, 理解正向與樂觀的思維不是喊壯膽的, 而是可以點石成金。讓我想到零極限的「鏡子練習」, 也許也是來自這個理論。

「努力行動, 投入其中去面對...」幸福第七課Lucky Seven正等著你。

301 桂鶯 第七課結束

我最喜歡的一句話是: 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, -永遠不要錯失一個好危機!

112 彥蓁 第七課結束

我最喜歡的一句話是: "悲觀者在每個機會中看到困難; 樂觀者在每個困難中看到機會。"

1012 秀珍 第七課結束

我最喜歡的一句話是: 凡事準備準備再準備, 然後就讓它順其自然! 永遠不要浪費一次好的危機, 因為危機在發展中很有潛力!

628 寶瑩 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我們經歷的大部分事實，我們參與創造！

1003 秀芬 第七課結束

我最喜歡的一句話是：「消極者甚至在天堂都能找到缺陷。」

511 得櫻 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我們都是現實的共同創造者，要學習樂觀去詮釋事情，永遠不要錯失任何一個危機，作為一個積極者總能在普通中找到奇蹟。

715 孟蓁 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我們將來也不滿足，除非正義和公正猶如江海之波濤，你們能夠感受到那江海波濤，你們來看到、能想像到”，我們不要為了滿足對自由的渴望，人們會聯想到祂，讓祂真實具體化”。

119 學美 第七課結束

我最喜歡的一句話是：

Event --> Evaluation --> Emotion

事件 --> 評估 --> 情感

619 愷倫 第七課結束

我最喜歡的一句話是：耐心和等待，掃除困難和障礙。提高自尊去面對而不是逃避！

1103 千瑞 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我希望你們能多經歷失敗，另外希望當你們失敗時，你們也能學習用不同的方式去詮釋。因為沒有別的方式取得成功，成長的途徑只有這一條。

712 純玉 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會

807 錦芳` 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會。

626 瓊慧 第七課結束

印象深刻的一段話：我們需要的是行動而不是空談、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

904 采婕 第七課結束

最喜歡的一句話：在逆境中學習成長

515 秋萍 第七課結束

我最喜歡的一句話是：消極者在天堂也能找到缺陷；積極者專注於成功的事物及生活的光明面，他們在普通中找到奇蹟

727 寶云 第七課結束

我最喜歡的一句話是："悲觀者在每個機會中看到困難；樂觀者在每個困難中看到機會。"

1128 幸珠 第六堂結束

我最喜歡的一句話是：如何讓自己更樂觀：1.採取行動，努力付出
2.想像力（沒有情感就沒有行動）3.認知療法（不將問題放大、縮小、虛構與捏造）。悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會。

201 瑞珍 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會。同樣的事實，不同的詮釋。

313 瑞華 第七課結束。

我最喜歡的一句話：遇到挫折，這是暫時的，會消失，並相信我們的自我實現預言。樂觀者在每個困難中看到機會。

909 麗君 第七課結束

我最喜歡的一句話：我們如何變得更樂觀？樂觀是指詮釋的方式，而不是盲目地自我感覺良好的方式。三個方法：首先是採取行動。儘管去做，把自己置於風險之上。形象化的力量，運用想象力。最後一點是認知療法。

523 義峰 第七課結束

我最喜歡的一句話："熱愛你所做的，還有努力奮鬥"面對它，接受它，處理它，放下它，就會學到它，它會讓我們快速的成長。

1102 晏潔 第七課結束

我最喜歡的一句話是：勇於冒險或許會一時失足，卻步不前則會迷失自我。

502 美淑 第七課結束

我最喜歡的一句話是：凡事準備準備再準備，然後讓他順其自然。永遠不要錯失一個好危機。悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會。

910 安利 第七課結束

我最喜歡的一句話：是如何變得更樂觀的第三點，認知療法的推演守則。事件~評估~思考~情感~行動

104 家敬 第七課結束

我最喜歡的一句話：對不同思想而言，世界既是天堂也是地獄。
世界沒有好壞之分，取決於我們的思想。

518 美華 第七課結束

我最喜歡的一句話：健康的生活.真實的生活.快樂的生活.是一個
帶起伏的向上螺旋線，從來不是一道直線。

310 淵文 第七課結束

我最喜歡的一句話是：同樣的事實，可有不同的詮釋。我們經歷
的大部分事情，我們參與創造

107 彩齡 第七課結束

我最喜歡的一句話：我們不要為了滿足對自由的渴望，而抱著苦
味和仇恨之杯痛飲，要關注什麼由我們自己決定，事情沒有好壞
之分，只是思想使然

613 碧嬪 第七課結束

我最喜歡的一句話是：勇於冒險或許會一時失足，卻步不前則會
迷失自我

1225 雅蕙 第七課結束

我最喜歡的一句話是：在加油站遇見蘇格拉底裡的故事，很多人現在這樣的情境當中而不自知，不願意改變是最大的隱憂，抱怨是沒有用的

703 信妙 第七課結束

我最喜歡的一句話是：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，永遠不要錯失一個好危機，無論你在經歷的是職業上或人際關係上，或是內在個性上的危機。

609 柏如 第七課結束

我最喜歡的一句話是：積極者：專注于成功的事物；專注于生活的光明面，在烏雲籠罩中找到一絲白光。

716 淑美 第七課結束

我最喜歡的一句話是：

如何變得更樂觀：

1. 採取行動，盡量去做
2. 想像力
3. 認知療法

606 Dora 第七課結束

我做喜歡的話：樂觀三法

- 1.行動 Just do it！努力追逐幸福

2.想像 Imagine 想像成功與如何經歷失敗再接再厲

3.認知療法 Rational Thinking 當一個理性思辯的人

906 淑敏 第七課結束

我最喜歡的一句話是：同樣的事實，不同的詮釋。樂觀是指詮釋的方式，而不是盲目地自我感覺良好的方式。

525 芷萱 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會。

521 秋月 第七課結束

我最喜歡的一句話是：同樣的事實，可有不同的詮釋，我們經歷的大部分事實，我們參與創造。

318 婉伶 第七課結束

我最喜歡的一句話是：

1. 可以透過「3M」檢視是否有扭曲事實而做出不合理的評估：
magnify (放大)--- 誇大發生的事實 (例：考試考不好，就覺得自己笨永遠考不好)；minimizing ---隧道視野，把少數狀況自我解釋為結果；making up 虛構---無理地過度責怪自己或別人。

2. Questions create reality (our own reality); Same reality, different interpretations; 積極樂觀者, 在困境中看到機會&尋找出可行的事情/方法, 消極悲觀者, 在天堂也會看到缺陷。

908 曉芸 第七課結束

我最喜歡的一句話:「永遠不要浪費一次好的危機。」Never let a good crisis go to waste.

1127 文秀 第七課結束

我最喜歡的一句話是:悲觀者在每個機會中看到困難;樂觀者在每個困難中看到機會。

0724 淑美 第七課結束

我最喜歡的一句話是:悲觀者在機會中看到困難, 樂觀者在困難中看到機會。

520 秀珠 第7課結束

我最喜歡的的一句話是:大腦無法區分真實的事物或想像的事物, 我們要通過想像創造更好的現實。

311 惠瑜 第七課結束

我最喜歡的一句話:成功要素...相信自己、樂觀積極。

219 育琳 第七課結束

我最喜歡的一句話是：允許自己失敗，成功沒有其他的途徑，採取行動、儘管去做，...藉由每一次的失敗去面對自己，讓自己能更進步就是成功

320 夷芳 第七課結束

我最喜歡的一句話是：一切都是最好得安排

731 麗雪 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會！熱愛我所做的，還有努力奮鬥，面對它花，接受它，處理它，放下它，就會學到它，它會讓我們快速的成長！

501 玉枝 第七課結束

我最喜歡的一句話是：學習如何消除非理性思想，且需一輩子持續努力。

312 鄧蘭 第七課結束

我最喜歡的一句話是：沒有捷徑，通往幸福，成功和自身更高水平信念的道理並不容易，那需要付出和努力~

308 錦慧 第七課結束

我最喜歡的一句話是：對幸福而言，人們感知世界的方式，比客觀環境更重要。如何努力奮鬥和積極面對或是學習如何非理性思考。

1119 世娟 第七課結束

我最喜歡的一句話是：樂觀是指詮釋的方式，而不是盲目地自我感覺良好的方式。

805 蕙美 第七課結束

我最喜歡的一句話是：

*因為感受越真實，我們的大腦就越相信這是真實的。如果你想讓自己或別人動起來，你得引起情感共鳴。

*認知重建，是要學習樂觀地詮釋事情。從這些困境中找到益處，從而成長。永遠不要錯過一個好危機，或是個性上內在的危機。學習失敗或在失敗中學習。

705 雪蘭 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我希望你們能多經歷失敗，另外希望當你們失敗時，你們也能學習用不同的方式去詮釋。

623 君婷 第七課結束

我最喜歡的一句話是：同樣的事實，不同的詮釋，只要記住，我們經歷的大部分事情，我們參與創造。

814 金蓮 第七課結束

我最喜歡的一句話：第一個是努力行動起來，投入其中，去面對；第二個是使用想象力，使用思想的模擬器；第三個是認知療法，它的基本前提是思想驅動情感。

721 倩綾 第七課結束

我最喜歡的一句話：身體靠生病獲得免疫力，心理也是一樣。若經常失敗好像也沒那麼糟，當我們恢復後，我們就能應付它，學習失敗，或在失敗中學習。

231 麗虹 第七課結束

我最喜歡的一句話是：我們需要的是行動而不是空談，我們想變得更自信，就需要去應對。因為努力和面對必然能獲得成功，也有助於提高自我效能。

704 麗卿 第七課結束

我最喜歡的一句話是：準備再準備~然後順其自然。56%的成功是源自樂觀主義或自信

212 瑞祥 第七課結束

我最喜歡的一句話是：這是暫時的，會消失的。樂觀者，在每個困難中，看到機會。同樣的事實，不同的詮釋。

1209 春孳 第七課結束

我最喜歡的一句話是：悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會

827 昀廷 第七課結束

我最喜歡的一句話：一旦我們經常經歷失敗，我們會意識到那其實並不是那麼的糟糕，不像我們想得那麼糟，我們腦中想像的失敗的痛苦，比實際的痛苦還多的得多，成功沒有捷徑，努力去面對後，才能有更多成功。

729 玉雪 第七課結束

我最喜歡的一句話是：藉由每一次的失敗去面對自己，讓自己更能進步就是成功。

1222 成全 第七課結束

我最喜歡的一句話是：快樂的生活是一個帶起伏的向上螺旋線，從來不是一道直線

325 美惠 第七課結束

我最喜歡的一句話：Event Evaluation Emotion 如何看待每一個發生的事件造成事後的結果。

708林桂如第七課結束

我最喜歡的一句話是:Emerson:To different minds ,the same world is a hell and a heaven.

620 淑娟 第七課結束

我最喜歡的話是:如何提升基本水準? 1. 去面對, 把自己置於風險上, 進而產生極大的影響 2.經常經歷失敗, 學習失敗, 失敗中學習, 成功的不二法門.

樂觀是指詮釋的方式,而不是盲目地自我感覺良好的方式.

如何變得更樂觀? 1.採取行動 2.想像成功 3. 努力行動起來(認知療法).

成功三要素, 樂觀,自信和熱情.

認知重建, 是要學習樂觀地詮釋事情.

同樣的事實, 不同的詮釋, 只要記住, 我經歷大部分的事情, 我們參與創造

1201 慧英 第七課結束

我最喜歡的一句話是:三個提升基礎水平的方法:第一是行動起來, 投入其中, 去面對;第二是使用想像力, 使用思想的模擬器, 第三是認知療法。

1004 淑瑛 第七課結束

我最喜歡的一句話是：樂觀是指詮釋的方式，而不是盲目地自我感覺良好的方式。我們如何變得更加樂觀？我想談談三個方法：首先是採取行動。儘管去做，把自己置於風險之上。形象化的力量，你們許多人熟悉這點。尤其對運動員而言，作為一項技巧，最後一點是認知療法。

811 秀珍 第七課結束

我最喜歡的一句話：「悲觀者在每個機會中看到困難，樂觀者在每個困難中看到機會」

211 伍生 第七課結束

我最喜歡的一句話：我們要干預的是 " evaluation 評估和想法層面)，如果能改變這個，我們的情感也隨著改變

1006 淑娟 第七堂課結束。

我最喜歡的一句話的是：在低潮時能堅持信念，不因環境而影響自己的內心的心情，締造出希望的目標。

1003 秀芬 第九課結束。

我最喜歡的一句話是：海倫凱勒/像明天就會瞎掉的那樣，用你們的眼睛，聽聲音的樂曲、鳥的鳴唱，一個管弦樂隊強勁旋律，彷彿你明天就會突然聾掉。像明天就會失去觸覺的那樣，觸摸每樣東西。聞花朵的香氣，品嚐每一口的氣味，彷彿你明天將永遠失

去味覺和嗅覺。充分利用每一種感官，每一面的美好、愉悅和美麗，這個世界向你展現。

204 祐禎 第七課結束。我最喜歡的一句話是：我們所經歷的大部份事情，我們都參與其中並創造一切。

905 群英 第七堂結束

我最喜歡一句話：別再生活低潮時就覺得幸福離你遠去 認真學習 好的機會等著你

602 懿行 第七課結束

我最喜歡的一句話是

三個方法讓我們更樂觀幸福：採取行動、想像成功、認知重建

我們如何提升幸福基準？我們如何變得更加樂觀？有三個方法：第一個是採取行動。努力行動起來，投入其中，去面對；第二個，想像成功。準備，再準備...然後順其自然。積極者專注生活的光明一面，在烏雲籠罩中找到一絲白光。最後一點認知重建，是要學習樂觀地詮釋事情。從困境中找到益處，從而成長。永遠不要錯失一個好危機，或是內在個性上的危機。

同樣的事實，不同的詮釋，只要記住，我們經歷的大部分事情，我們參與創造。

601 淑貞 第七課結束

我最喜歡的一句話是：勇於冒險或許會一時失足，但卻步不前則會迷失自我！

106 大倉(牧童) 第七課結束

最喜歡的一句話：

所有偉大的領袖，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，永遠不要錯失一個好危機。

1120 瑞雲 第七課最喜歡的一句話：

同樣的事實，不同的詮釋，只要記住，我們經歷的大部分事情，我們參與創造。

1222 成全 第七課結束

我最喜歡的一句話是：

「我希望你們能多經歷失敗，另外希望當你們失敗時，你們也能學習用不同的方式去詮釋。」