



#059期同學會故事

2012哈佛幸福課研習心得分享

文／芙蕖 2012-1-11

幸福有沒有在我身邊？怎麼一直看不見？.....

這是一首孩子們朗朗上口的歌~幸福的臉~

的確,一看到"幸福"兩個字,眼睛都亮了起來~

我問自己:幸福嗎? 內心告訴我:粉幸福丫

那為何還要再找尋幸福呢?

因為 我想要將幸福延續下去 ...

喜歡閱讀與學習的我

非常珍惜每一個成長的機緣

愛團哈佛幸福課

百來位伙伴们線上共學

相互討論與鼓勵

帶給自己莫大的精神鼓舞與溫暖

第一課中

認識了 新名詞：積極心理學

課程中,Tal一再重述

此幸福課著重於"實作"

無論學得多少知識

均要"付出實際行動"

我學到～

- 1.要將容器改變形狀以靈活應用
- 2.解讀信息的客觀態度 遠比訊息本身來得重要

我明瞭～

- 1.教育是教導人們辨識正確的問題,而非 "答案 "
- 2.教育的目的,是讓人可以繼續發問 以延續學習的熱誠

3.只要擁有自信-真的相信自己能做好,就真的可以做到!