

**臺中市立文華高中輔導週報**

108.10.25 發行

【活動訊息】

* 為協助大家有效學習，輔導處將安排優質的高二「同儕輔導員」於10/28（一）至11/1（五）中午12:10~13:00，辦理5場「各科學習方法小講座」，學習講座報名表預計於10/7(一)發放，10/9(三)中午報名截止請高一同學踴躍報名參加!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **科目** | **數學** | **歷、地、公** | **國文、作文** | **物、化、生** | **英文** |
| **日期** | 10/28(一) | 10/29(二) | 10/30(三) | 10/31(四) | 11/1(五) |
| **地點** | 第一會議室(若有異動將再通知) | | | | |

* 輔導處將於108年11月6日（三）12:15-13:00於團體諮商室辦理美國普渡大學暨成功大學雙聯學位計畫說明會，歡迎對機械、電機、資訊等工程學群有興趣的同學報名參加。
* 輔導處將於108年11月7日（四）12:10-13:00於第一會議室辦理職涯講座-給高中生的網路創業，歡迎有興趣的同學報名參加。

【升學資訊】

* 特殊選才:各校（清大、中山、中央、中興、高師大、海洋等）陸續公布特殊選才簡章，請高三學生主動掌握資訊，並且留意各校報名日期。詳細資料可至輔導處網頁或大學多元入學升學網--特殊選才招生專區查詢。
* 國立臺北藝術大學109學士班提供**單獨招生及特殊選才**管道，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊
* 國立臺北藝術大學109學士班單獨招生訊息已公布，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊，報名日期:108年11月04（一）至11月11日（一）

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

【生命教育文章】你快不快樂，都跟這10件事有關！（上篇）

**Cheers雜誌/林若寧**

你快樂嗎？快樂兩個字，也許是人生最難的功課之一…

耶魯大學教授勞麗‧桑托斯（Laurie Santos）開設了一門名為「心理學與美好生活」的課程，從科學角度解析「快樂的理由」。在追求快樂的路上，有兩大挑戰：打破直覺、建立習慣。追求快樂有時必須抗拒大腦的慣性。比如有錢、有房，不見得真能使人更快樂，在排隊時和陌生人交朋友，反而有益身心健康，這樣的概念雖然違反多數人的直覺，卻很值得一試。

透過培養快樂的好習慣，把快樂視為一種生活運動，桑托斯鼓勵大家身體力行。在耶魯大學的課堂中，學生須完成一連串的「快樂」作業，包括每天空出10分鐘紀錄值得感謝的人事物、以及放下Facebook和Twitter，與家人面對面溝通。追求美好生活就像鍛鍊肌肉，在生活中努力實踐，才是面對壓力的關鍵解方。

**洞察1：看見「還有半杯水」**

這世界上，有人悲觀，有人樂觀；有人積極，也有人消極。難免有人懷疑，快樂是不是老早就注定好了？也許和出生時的基因有關係？

為了釐清這一點，科學家研究雙胞胎的基因差異。結果發現，並沒有所謂的「快樂基因」，而且人類可以控制快樂的能力，其實超乎想像。舉個簡單的例子，如果眼前有半杯水，**你腦中的念頭是「只剩一半」或者「還有一半」？光是這麼微小的轉念，就決定了你的情緒。**換句話說，每個人都可以決定自己的快樂程度，端看你解讀事物的角度，**是著重在「失去多少」，還是「擁有多少」**？

**洞察2：看穿人生戲碼**

不快樂的時候，我們常覺得是環境的錯。房子太小、車子太破，戶頭的存款也不夠。這麼說來，如果可以避開一切倒楣的鳥事，我們想必會更快樂吧？“研究顯示，其實生活對快樂的影響並沒有想像中大。”科學家找來彩券頭獎的得主，研究他的快樂指數，一夜之間贏得7億美元，當然很令人欣喜，**但6個月後，得獎者快樂程度卻和一般人差不多。所以擁有巨額財富，未必能帶來恆久的快樂。**再舉個極端的例子。如果遭遇車禍後失去雙腳，必須靠輪椅移動，是否再也無法擁有快樂的感受？研究顯示，**被研究者當時心情確實跌落谷底，但6個月後，還是可以達到和健康時一樣的快樂程度。所以即使是這麼嚴重的悲劇，對左右快樂的程度也有限。**際遇所造成的快樂悲傷都是暫時的。**生命的情境不能決定我們是誰，也無法左右我們的快樂。**

**洞察3：練習為快樂努力**

你絕對可以比現在更快樂，但一定要每天練習、持續付出努力。**追求快樂就像練肌肉、寫文案、跑業務、學程式一樣，「快樂」是可以鍛鍊的習慣。**在耶魯大學裡，「心理學與美好生活」被學生喻為「最難的一門課」，因為這堂課不是靠交報告就能獲得高分，而是你必須為自己的生活帶來正向改變。無論你現在幾歲、收入多少，快樂都是人生中值得好好學習的功課。

**洞察4：慾望會騙人**

人的直覺反應有諸多侷限，我們以為眼見為憑，但只要一張特殊設計的圖片，就可以造成眼睛的錯覺。所以你的腦袋也會欺騙你。我們常常以為有錢就會快樂，科學證明正好相反，**快樂的人不會把錢跟快樂畫上等號。對他們來說，追求有意義的人生，是更重要的事。**曾有研究調查每個人需要多少錢才能獲得快樂？從平均值來看，年薪5萬美元應該是個令人羨慕的數字。不過，研究中進一步詢問年薪10萬美元的人，卻發現他們理想的年薪是25萬美元。**人心永遠渴望更巨大的目標，有了5萬，就想要10萬，擁有10萬，又覺得增加到20萬元會更好。事實上，越有錢，並不會越快樂。年薪5000美元的人們，即使薪水成長了3倍，快樂也不會倍數成長。**所得對快樂的影響力並沒有想像中大，豪宅名車也不是追求快樂的答案。

**洞察5：好朋友讓你更快樂**

**去交朋友吧，好好和家人、愛人、朋友聚一聚。**這是我給耶魯大學學生的功課。人們常常埋首在螢幕前，瀏覽臉書和推特，幫朋友的貼文按讚，還以為自己已經花很多時間在和朋友相處上。我們其實很少仔細看看彼此的臉，面對面傾聽對方說話。有一項研究把受試者分成「嘗試和陌生人對話」、「獨處不跟別人互動」以及「維持日常社交習慣」三組。實驗證明，社交的影響比想像中大。**經常花時間跟家人、朋友、愛人相處的人，快樂感遠高於自己一個人。**