

活動訊息

◇ **職涯講座 & 大學校系宣導講座**：本週五中午 12:10-13:00 於 5F 演講廳將舉辦「職涯講座—公務員的每一天」，主講者：辛宜燈先生（本校校友，現任職嘉義縣政府教育處），請有報名職涯講座的同學準時到達會場。本學期大學校系宣導講座時間表如下，歡迎同學踴躍報名參加。

場次	日期	大學校系/講題	學群
一	103.10.20 (一)	中興大學—行銷系 (講題：市場的現在進行式—行銷)	管理學群
二	103.10.21 (二)	中興大學—法律系 (講題：法律產業發展趨勢及人才出路)	法政學群
三	103.10.22 (三)	政治大學—外語學院	外語學群
四	103.10.23 (四)	清華大學—經濟系	財經學群 社會與心理學群
五	103.10.24 (五)	成功大學—資訊工程系	資訊學群 工程學群

◇ 「在轉角遇到愛—愛的行動妙方」攝影比賽：103 學年度推動家庭教育活動—「在轉角遇到愛—愛的行動妙方」攝影比賽，歡迎有興趣的同學踴躍報名參加。相關活動辦法請至本校網頁/最新消息/輔導處查詢，如對活動有相關疑問，請洽輔導處高一年級輔導教師：尤淑玲老師，分機：613。

生命教育文章

班夏哈：幸福，取決於我們關注什麼

快樂的指標之一，是和我們關心的，以及關心我們的人多相處。快樂最重要的來源，也許就是坐在你身邊的人。感謝他們，享受和他們相處的時光。

二〇〇二年，才三十二歲的心理學家班夏哈(Tal Ben-Shahar)，在哈佛大學開課，教授快樂生活的正向心理學課程。那時候，正向心理學很冷門，八個學生選修，還有兩個人退選。不到三年，他這門課，選修人數成長了一四〇倍，成為哈佛有史以來最受歡迎的一門課。

班夏哈在以色列出生，十六歲開始，就踏上追求快樂的旅程。當時他以為，只要「無慾」—沒有期許、目標和渴望，就能擁有真正的快樂。

在尋找快樂的旅途上，他發現，設定目標才是擁有快樂生活不可或缺的條件。「為了得到快樂，應該先找到某些兼具樂趣和意義的目標。」

在歐債風暴、失業恐懼、經濟衰退等低靡氛圍籠罩的今天，人們該如何快樂？以下是班夏哈接受《天下》專訪的摘要。



我對快樂的定義是：能從生活中體會到樂趣和意義的一種感受。一個快樂的人，在擁有正面情緒時，也會覺得人生充滿意義。這個定義並不指某一個特定時刻的感受，而是心理經驗的總和。有時候，人會有痛苦情緒，但整體而言，仍然是快樂的。

很多人相信，成功會帶來幸福。他們的心態是：成功（因）會讓人快樂（果）。

成功是因為快樂

他們搞錯了。許多研究顯示，成功最多只能增強人的快樂程度，但這種刺激是臨時的、短暫的。成功並不會帶來幸福，相反的，成功（果）是因為快樂（因）。這個發現很重要。原因是，當我們擁有正面情緒時，會更有生產力、更有創造力，會塑造更好的關係，身體更健康。

很多心理學研究也證明，快樂和成功之間，存有互利關係：成功能增進快樂，快樂也能促進成功。今天，我們處在一個負面消息爆炸的世界：歐債危機、經濟衰退、社會不平等，一切都不確定。面對這樣的時局，人還有可能幸福嗎？在困境中，人仍然可以快樂。方法是，保持積極的態度。

許多人說，該發生的事情總會發生，這種態度太被動。我相信，人可以努力讓好事情發生。成長不一定都從好的經驗而來，有些成長，是從我們經歷的失敗和磨難來的。我們如何面對負面經驗，從中學習，才是最重要的。

邱吉爾曾說，「悲觀的人，在每個機會中看到困難；樂觀的人，在每個困難中看到機會。」邱吉爾就是因為專注正面情緒，才讓國家復甦，並讓在挫敗邊緣的世界，重獲自由。不論是在戰爭，或經濟危機中，保持積極正面，是脫離困境必要的方法。

快樂需要學習。想過快樂的生活，我有以下幾點建議：

- 一、容許自己有情緒。當人接受情緒，例如恐懼、悲傷或焦慮，就有可能克服情緒。拒絕情緒，不管是正面或負面的，只會帶來挫折和不快樂。我們常以為，有價值的人生，就是不要有不愉快。經歷痛苦時，我們會認為一定是自己有問題。事實上，如果不經歷悲傷或焦慮，才有問題。容許自己有情緒，才可能敞開自我，接受正面情緒。
- 二、快樂是兼具享樂和意義。不管是在工作或家庭，從事對個人重要又有樂趣的活動，才是快樂的推進器。確認每一週，都有讓你同時覺得愉快和有意義的時間。研究顯示，有一、兩個小時這種經驗，會增進一天的生活品質，甚至是一整週。
- 三、快樂來自我們的「心理狀態」，而不是「身分」，或銀行存款。除了極端狀況，幸福的程度，取決於我們關注什麼，以及對外在事件的詮釋。例如，看一瓶水，你是看到沒有水的部份，還是有水的部份？你認為失敗是災難，或是學習的機會？
- 四、化繁為簡。我們都太忙了，想在愈來愈少的時間，擠進更多的活動。量會影響質，為了做更多，會犧牲快樂。
- 五、身心同樣重要。身體做什麼，都會影響心靈。規律的運動，適當的睡眠，健康的飲食習慣，會帶來身心健康。
- 六、只要有機會，就要表達感激。我們常常以為凡事理所當然，要學習感謝、品嚐生命的美好事物，從人到食物，從自然到一個微笑。
- 七、快樂的指標之一，是和我們關心的，以及關心我們的人多相處。快樂最重要的來源，也許就是坐在你身邊的人。感謝他們，享受和他們相處的時光。

資料來源：2012-06-27 [天下雜誌 500 期](#)

作者：蕭富元

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5036749&page=1>