

活動訊息

◇ 生命教育月—大家話生命

輔導處將於 10/17-11/30 辦理生命教育週「大家話生命」活動。為了讓同學能有更多元的意見與交流，輔導處外面桌子放置留言筆記本，期待各位同學可以寫下你/妳們心目中的想法，也可在同學意見下方，貼小卡留言回應，讓大家可以互相交流，對這兩個大哉問有更深的思考喔！

◇ 升學資訊

- 106 教育部辦理大學（如台、清、交、成、師大、中央、中興等知名大學）特殊選材招生訊息，請參閱學校輔導處網頁。
- 北藝大學士班單獨招生，相關訊息，請參閱學校輔導處網頁。

大家話生命，同學大聲說！

● 生命是...

111 曾筱筑 一杯咖啡，雖然有苦，卻會回甘。

111 莊婷 原子筆，壽命是那管墨水，看你為自己寫下了什麼 PS. 小心不要斷水。

111 謝承勳 原石，原石是經磨練後能閃閃動人的東西，但是若不經磨練也有可能終其黯淡，我覺得生命也是如此。

113 王君慧 生命是一杯水，最初是純淨清澈的，時間越久，雜質越多；時間越長，水量越少，我們沒有辦法讓它在自然的情況下增加。但一杯水卻可以改變很多事，它可能使瀕臨枯死的花朵再次綻放，也可能救助在沙漠裡昏倒的一個人。那將會是它最有意義的事，就像我們讓自己的生命更有價值。

11311 洪于捷 生命是一杯水，隨便且快速的喝，它不會有什麼味道；然而細細的品嚐，卻可以發現其實它在吞下去的瞬間，是甜、是幸福。

生命教育文章

六個祕訣，幸福帶著走

資料來源：天下雜誌 526 期

「想要幸福快樂，不是很簡單的事情，」十年前在哈佛大學掀起幸福學旋風的班夏哈（TalBen-Shahar）教授坦白指出。一個人是否快樂，有一半取決於基因與早年生活經驗，有一〇％是受到外在環境影響，但是「還有四〇％是取決於我們自己的選擇，」班夏哈提醒，大家應該好好把握自己能夠掌控的部份，學習幸福。

祕訣 1：多問「and」，看到光明面

實際狀況都有正負兩面，但是我們通常只聚焦一面，尤其是負面的那一面。多想「and」，不要只思考「or」，提醒自己要看到事物的兩面。現實狀況有不好，但是一定也有好的一面，就像有陰也有陽。我們除了問弱點，一定還要用「and」，看到正面與優勢，才能延伸優勢。即使碰到困難，也要記得問「and」，「哪些部份順利？哪些部份你喜歡？」就能轉移焦點，看到光明面。

祕訣 2：改變問題，就改變結果

問題界定現實。改變問題，就改變我們看到的狀況。二次大戰後，為了消弭貧窮、降低犯罪率，研究機構在紐約、芝加哥等城市貧民區，大規模研究這些地區「為什麼犯罪猖獗？」「年輕人為什麼輟學？」然而，投入大量資源研究後，情況還是毫無改善。到八〇年代，學者改變問題，不再問「他們為什麼失敗」，改而研究「儘管在不利的處境中，為什麼有些人還是可以成功？」。改變問題，就看到不同的事實。研究開始發現，那些地區的弱勢孩童中，表現比較好的，都有些共同的特質，例如韌性強、心中有仿效典範等。研究者開始讓其他孩童閱讀傳記，培養同樣的特質，孩童的成績跟著提升。

祕訣 3：感恩，好事跟著來

英文中，我最喜歡的字就是「appreciate」，它有兩個意思，一是感恩，一是增值。如果我們感謝生命中的好事，美好的事物就會增值。加州大學一項研究，讓受試者在睡前寫出五件使他感恩的事。結果發現，即使一週只寫一次，受試者不僅快樂程度較高、更容易達到設定的目標，甚至免疫力都更強。我們都不完美，我們要與伴侶、伙伴建立良好關係，一起過完不完美的人生。兩人相處不能只看缺點，也要看彼此的優點，而且不能把優點視為理所當然。要感恩，美好的事就會增加。

祕訣 4：找到工作的意義

我們大多數醒著的時間，都花在工作上，要提升幸福感，就必須提升從工作中獲得的意義。工作滿意度，絕大部份取決於面對工作的態度。耶魯大學追蹤研究一群醫院清潔工，把打掃、清潔當職業（job）、只為賺錢而做事的人，總認為工作乏味、沒意義。把清掃看作天職（calling）的清潔工，認為自己的工作有貢獻，有助於病患休養，讓醫院運作順利。後者決定自己的工作有意義，與病患、護士的互動較多，快樂程度也較高。了解、感受到自己工作的重要與意義，有很大的影響力。

祕訣 5：不要浪費挫折與教訓

人生中經常有挫折、失望，關鍵在於如何面對這些困難時刻。既然是慘痛教訓，就更不該白白浪費。我的老師班尼斯（Warren Bennis）研究不同世代的傑出領導人發現，他們有個共同點，就是都經歷過大挫折，並從中有所學習。挫敗使我們堅強。就像在健身房做運動，提高健身器材的阻力，肌肉就會被鍛鍊得更強健。失敗會使我們受傷，但是不學習去失敗，就學不會成功。

祕訣 6：選擇做友善的人

「聰明才智是天賦，對人良善是選擇，」這是亞馬遜執行長貝佐斯送給普林斯頓大學畢業生的話。保持良善不容易，我們有時被人惹惱、有時精疲力竭到對家人都沒好氣。但是要記得，我們可以選擇自己反應的方式，我們可以選擇良善。友善會傳染。不論自己的情況是好、是壞、擁有多少財富，我們永遠有友善，永遠可以選擇對人友善，良善就會擴大。