

哈佛最愛歡迎的一堂課 -更快樂-

1

Andy Guo

更快樂

- 我們都是自己思想的產物
- 邁向快樂有六大妙方：
 - ◆ 第一、接受自己生而為人，是具有喜、怒、哀、樂等情緒的。
 - ◆ 第二、快樂端賴於樂趣與意義兼而有之，因此，個人應該要從事樂趣與意義兼具的活動與工作。
 - ◆ 第三、謹記快樂源自於個人的心靈狀態，而非身份地位等外在條件，所以如何對外在事件進行詮釋，乃是關鍵。
 - ◆ 第四、生活儘量簡單，不要複雜，更不要過於忙碌。
 - ◆ 第五、身心息息相關，因而需要有定期的運動、適當的睡眠，以及良好的飲食習慣。
 - ◆ 第六、盡可能表達感激，許多美好事物的獲得，並非都是那麼的理所當然，所以要學會欣賞，並表達感謝之意。

2

Andy Guo

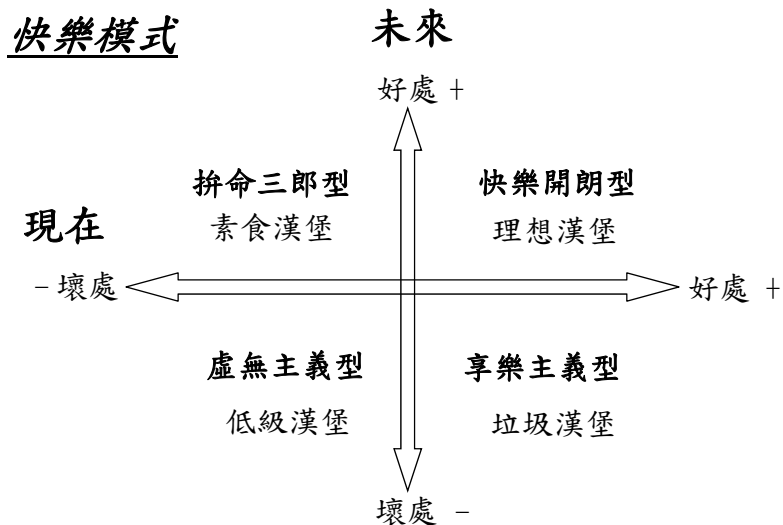
第一章 快樂是什麼？

- 「漸進式的改變總比野心太大而招致失敗來得好……，成功是逐步累積的結果」。
- 「習慣能顯露我們的個性。我們最擅長的不是某個行為，而是某種習慣」。
- 每天晚上就寢前，不妨寫下至少五件讓你覺得快樂、感謝的事物。

3

Andy Guo

第二章 兼顧現在與未來



4

Andy Guo

快樂模式

- 拚命三郎型：
 - ◆ 分不清解脫與快樂的差別，不顧一切地追求自己的目標，儼然只要達到那些目標便足以帶給他快樂。
- 拚命三郎代表「只考慮未來」，享樂主義象徵「只在乎眼前」，虛無主義就是「只活在過去」。
- 一個人最快樂的時刻，往往發生在他自願努力完成某樣艱難而有意義的工作，將身心能力擴展到極限的時候。

5

Andy Guo

四個象限(1/2)

- 在連續四天的時間裡，請參考四個象限，每天至少花十五分鐘寫下分屬不同象限的個人經歷。前三天分別描述你曾在何時做過拚命三郎、享樂主義、虛無主義者，第四天則記錄某一段快樂時光。
- 拚命三郎型：
 - ◆ 敘述一段你覺得自己好像踩在跑步機上，為了前途活得像拚命三郎的經歷。當時你這麼做的原因何在？那種生活有什麼好處？曾經付出何種代價？
- 享樂主義型：
 - ◆ 描述一段你成為享樂主義者，或尋歡作樂的經驗，那種生活有什麼好處？曾經付出何種代價？

6

Andy Guo

四個象限(2/2)

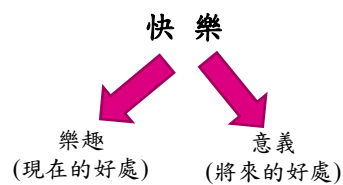
- 虛無主義型：
 - ◆ 寫下一段你覺得心靈空虛、坐困愁城，或是徬徨無助的不愉快樂經驗，說出你最深刻的感受和想法，包括當時的經歷及現有的感受和想法。
- 快樂開朗型：
 - ◆ 訴說一段你覺得快樂無比的時光或特殊經驗，想像自己回到那段時光的情景，試著重新體驗那些感受，然後把它們寫下來。

7

Andy Guo

第三章 快樂的定義

- 快樂的定義是：「大體上能從生活中體會到樂趣和意義的一種感受」。



8

Andy Guo

理想主義與現實主義

- 若想活得快樂，只從大處尋找籠統廣泛的生活意義是不夠的，還需要在日常生活裡找尋特定意義。
- 在思考何種生活對我們最有意義時，也必須考慮我們具有哪些潛能、如何發揮所長。
- 美國人本心理學大師馬斯洛(Abraham Maslow)：「很難為人生做明智的選擇，除非他在活著的每一刻都勇敢地傾聽自己真正的想法」。

記錄日常活動

活動名稱	意義	樂趣	每週佔時間
陪伴家人	5	4	2.2小時++
工作會義	4	2	11=
歡賞電視	2	3	8.5-

第五章 設定目標

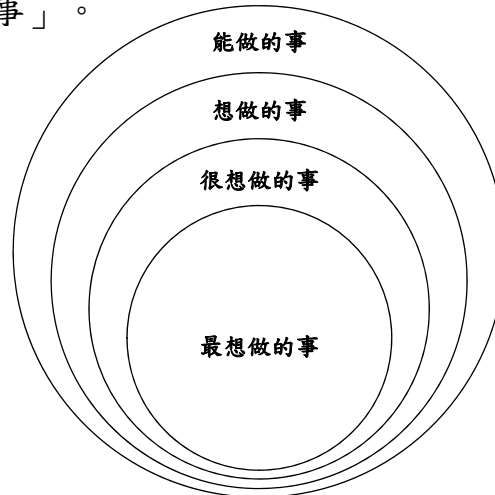
- 設定目標，就是向自己和他人傳達我們有能力跨越某些障礙的信念。
- 有了明確的目標或志向，我們就會將注意力放在那個目標，也會找到完成目標的途徑。
- 目標是手段，不是目的。要持續擁有快樂，就需要改變我們對個人目標的期許，不再把目標當作目的（指望完成目標能帶來快樂），而將目標看成手段（追求目標的過程能為我們增添樂趣）。
- 必須找到富有意義又充滿樂趣的目標，才能顯著提升快樂層次。

滿足自我的目標

- 滿足自我的目標，就是我們深信不疑而且（或者）最感興趣的目標。
- 研究指出，從某些外在利益（社會地位、銀行存款）找到的意義，在本質上有別於我們從某些內在利益（個人成長、人際關係）尋獲的意義。

想做的事 vs. 該做的事

- 提升快樂程度的一個方法是：減少「該做的事」，增加「想做的事」。



13

Andy Guo

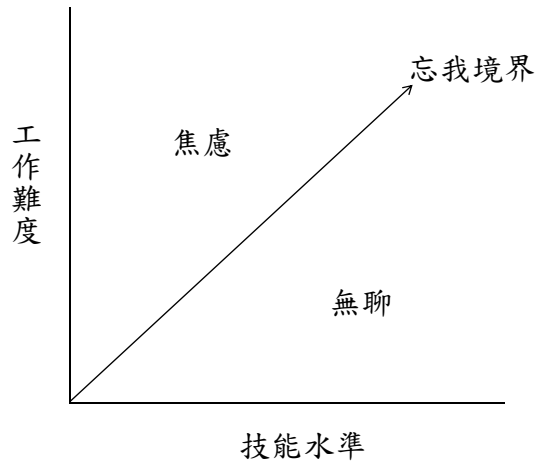
第六章 教育上的快樂

- 步入忘我的境界
 - ◆ 「忘我」是指我們沈浸於某個重要經驗的一種狀態。在這種狀態下，我們會覺得自己與那經驗合而為一，「行動與意念融為一體」。
 - ◆ 在進入忘我狀態時，我們會同時擁有最快樂的感受及最好的表現，心情舒暢又能登峰造極。
 - ◆ 擁有生活目標和明確的使命感，是達到忘我境界的必備條件。

14

Andy Guo

忘我的境界



教育上的快樂

- 一個人最大的不幸，就是自己不必花任何力氣便能滿足所有願望。這樣一來，前途、欲望、奮鬥，對他都沒有意義了。
- 教育最大責任，是幫助學生在身心方面都達到富足的狀態。要做到這點，學校必須重視教學技巧以外的東西，除了教學生作文、閱讀、加減乘除，還要寓教於樂，為學生創造快樂的學習、成長和生活環境。

吃苦的權利

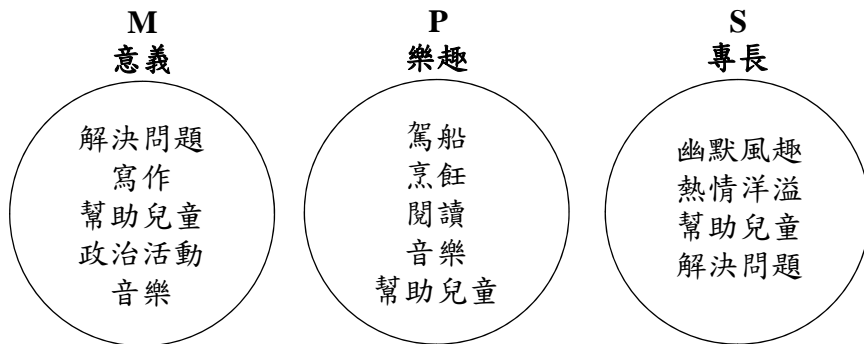
- 在發展自我的過程中，吃苦的能力卻很重要，不需要奮鬥的人生不見得最有利。
- 將你遭遇過的困境（例如某個刻骨銘心的失敗經驗，或長期奮戰的歷程）寫下來，內容愈詳細愈好，接著再寫下這個經歷帶來的一些教訓及好處。不要輕忽或小看那段經歷留下的痛苦，把你最後得到的好處，尤其是快樂的感受寫下來。

第七章 職場上的快樂

- 尋找合乎理想的工作或創造適當的工作條件，是我們的基本責任。
- 心理學家馬斯洛曾寫道：「一個人最好的運氣和最大的福分，就是有人付錢請他從事他衷心喜愛的工作」。
- 吳姿紐思琪（Amy Wrzesniewski）等心理學家指出，一般人對工作抱有三種態度，也就是把工作當成一份差事、職業、或志業。
- 吳姿紐思琪發現：「工作態度比薪資所得或職業聲望更能左右員工對生活與工作的滿足感」。

運用MPS 流程：意義→樂趣→專長

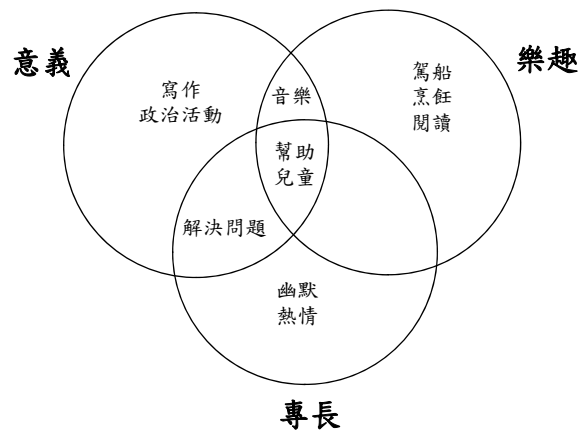
- 「什麼工作能為我創造意義？」「什麼工作能為我創造樂趣？」「我的專長是什麼？」



19

Andy Guo

運用MPS 流程：意義→樂趣→專長



20

Andy Guo

第八章 感情上的快樂

- 與朋友、家人或配偶維持良好的感情，是獲得快樂的必要(非充分)條件。
- 感情是快樂的要素，其中又以愛情為首。

第八章 感情上的快樂

- 無條件的愛
 - ◆ 把愛情當成一種說不出理由的感受、心情，或感情狀態來談論它是錯誤的，沒有理性基礎的愛情無法持久。
- 自我本質
 - ◆ 當別人因為我們有錢、有權、有名而愛上我們，就是有條件的愛；因為我們堅定、熱情、溫暖而愛上我們，則是無條件的愛。
- 愛情的意義和樂趣
 - ◆ 無條件的愛是感情幸福的必要條件，但不是充分條件，其他要件還包括為感情創造意義和樂趣、兼顧現在及將來的利益，如同在職場和學校一樣。

第八章 感情上的快樂

- 愛與犧牲
 - ◆ 當我們真心愛一個人的時候，往往會覺得幫助對方就是幫助自己。「愛情最重要的互補關係是：除了照顧自己的利益，也考慮到對方的利益。」
 - ◆ 要從婚姻關係獲得滿足感，夫妻都要感受得到雙方的交易是公平的。
- 維持幸福婚姻最重要也是最難做到的一項因素，不是找到合適的另一半，而是好好經營自己選擇的婚姻。

寧願被了解，不要被認可

- 史納克表示：要培養真正的親密感，必須轉移婚姻關係的重心，從渴望得到認可(或是贊同與讚賞)，變成渴望獲得了解。
- 了解和被了解可能是個永無止境的過程，但雙方總是能從彼此身上揭露和發掘更多的內涵，讓婚姻關係保持趣味感、興奮感和刺激感。

第十章 快樂推進器

- 歷時短暫卻能轉換心情的經驗，稱之為「快樂推進器（happiness boosters）」，意思是持續時間從幾分鐘到幾小時，能為我們提供生活意義和樂趣，使我們現在和將來都能受益的休閒活動。

漸近式的改變

- 一名希望轉換職業跑道的理財專員在改行當老師以前，不妨先嘗試每星期去學校當一次課後輔導義工，以便確認擔任教職是否真的能讓他兼顧現在和將來的利益。一位不愛教書而想轉往金融市場另謀高就的老師，也不妨利用課餘時間操作股票，以確定他想像中的改變能否使他更快樂。「快樂推進器」可提供嘗試與犯錯的機會，而且風險很低，有助於我們磨練技藝，做最想做的事。

第十一章 超越短暫的快感

- 快樂有「高度」與「深度」之分：「高度是指快樂的起伏程度，也就是情緒的高潮與低潮；深度是指快樂的穩定程度，也就是快樂的基準」。
- 一個人的快樂程度取決於三大因素：「遺傳因素、環境因素、活動和工作因素」。雖然我們無法掌控遺傳天性，有時也不太能左右周遭環境，但多少還是能主宰我們從事的活動和工作，第三項因素「最有可能持續增進快樂的程度」。從事有意義也有樂趣的活動，便可以大幅提高快樂程度。

第十四章 放慢腳步

- 我們總是過於忙碌，只想在愈來愈少的時間裡塞進愈來愈多的活動，卻無法細心品味與享受可能存在我們四周的快樂資源。那資源也許是我們的工作、一堂課、一首樂曲、一片風景、我們的心靈伴侶，甚至是我們的子女。
- 那麼，我們是否能無視快速競爭的環境，享受更愉快的生活？
- 壞消息是：我們找不到可以擺脫所有疑難雜症的萬靈藥，只能簡化生活，減緩步調。
- 好消息是：簡化生活，減少活動，不一定會犧牲個人成就。

化繁為簡

- 「時間充裕」是有效預測快樂程度的一項因素，「物質充裕」則不是。

少即是多

- 投入太多好玩的活動也不見得是件愉快的事，數量影響品質，好事不能過量，過猶不及。
- 一位品酒師不會一口氣喝乾整杯酒，為了全心全意地享受濃郁的酒香，她會慢慢地聞、慢慢地嘗、慢慢地鑑賞。要成為生活品味大師，我們也需要慢慢地享受豐富的人生。