

打造你專屬的幸福

17-08-21

胡秀妲博士

樹德科技大學兒童與家庭服務系兼任教授
美國密西根州立大學家庭與兒童生態學博士



大綱



- 壹、前言
- 貳、幸福是什麼？
- 叁、優質思考我在行
- 肆、走自己的路
- 伍、結語



關於我

- 14年國中老師(台南市民德國中、高雄市三民國中)
- 3年半高中老師(鳳新高中)
- 2001年出國-08年回國(單獨帶三個小孩在美國讀書)，
主修：家庭研究（家庭心理學、婚姻與家庭、兒童與家庭、家庭教育），輔修：特殊教育
- 2009到樹德
- 曾擔任：國際合作組組長 諮商中心主任



壹、前言:讓我們沉澱一下

What sort of life have you lived?

•你/妳的人生是一趟……之旅!



在這趟旅程中你是否.....

- 後悔過？
- 懷疑過？
- 沮喪過？
- 生氣過？
- 自責過？
- 榮耀過？
-



暖身活動



貳、幸福是什麼？



貳、幸福是什麼？

- Robert Walddinger主持史上最長(75年)的「幸福感」(Happiness)研究發現：
- 良好的關係讓我們維持快樂與健康，亦即「美好人生建立在良好關係」



關係的三個重點

一、孤單有害健康，
社交活躍有益健康

三、良好關係，不只
保護腦力，也保護身體

在學校，朋友不可少，
在家裏，家人最重要

幸福
(健康快樂)



貳、幸福是什麼？

- 一. 是一種持續時間較長的心靈的滿足^[1]。人類自古以來就對追求幸福的途徑有著濃厚的興趣。(維基百科)
- 二. 人類比起「活著」，更應該重視和正確認識「好好活著」這一概念。(蘇格拉底)
- 三. 「多所饒益安樂眾生」(法華經第二章方便品)
- 四. 「你把生命之路指示我， 你右手有永遠的福樂， 我在你面前充滿喜樂。」 詩篇 16:11 ；我的好處不在祢以外(詩篇 16:2)



貳、幸福是什麼？

學術研究上的定義：

- 一. 需求被滿足(生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、自尊需求、知識的需求、美的需求、自我實現需求) (馬斯洛) 註：「絕對的幸福是不存在的」
- 二. 決定幸福感的基線不是環境的客觀條件，而是個體的內部特徵 (「信仰」與「思維方式」等) (邁爾斯)

➤哈佛大學對幸福的最新定義：

什麼叫幸福？ 每天在學習和成長中的感覺就叫幸福。



貳、幸福是什麼？

擁有幸福感的人有四種共通的特徵：

一. 喜歡自己

二. 擁有自己的主見

三. 樂觀主義（正向心理學權威之一賽利格曼提出樂觀是可以習得的）

四. 外向或被人認為外向

Q: 你/妳具備上述特徵嗎？

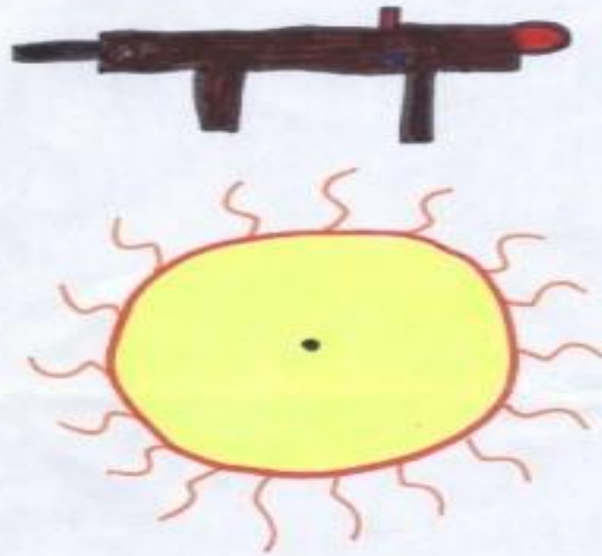


活動時間：「投射性繪畫測驗」

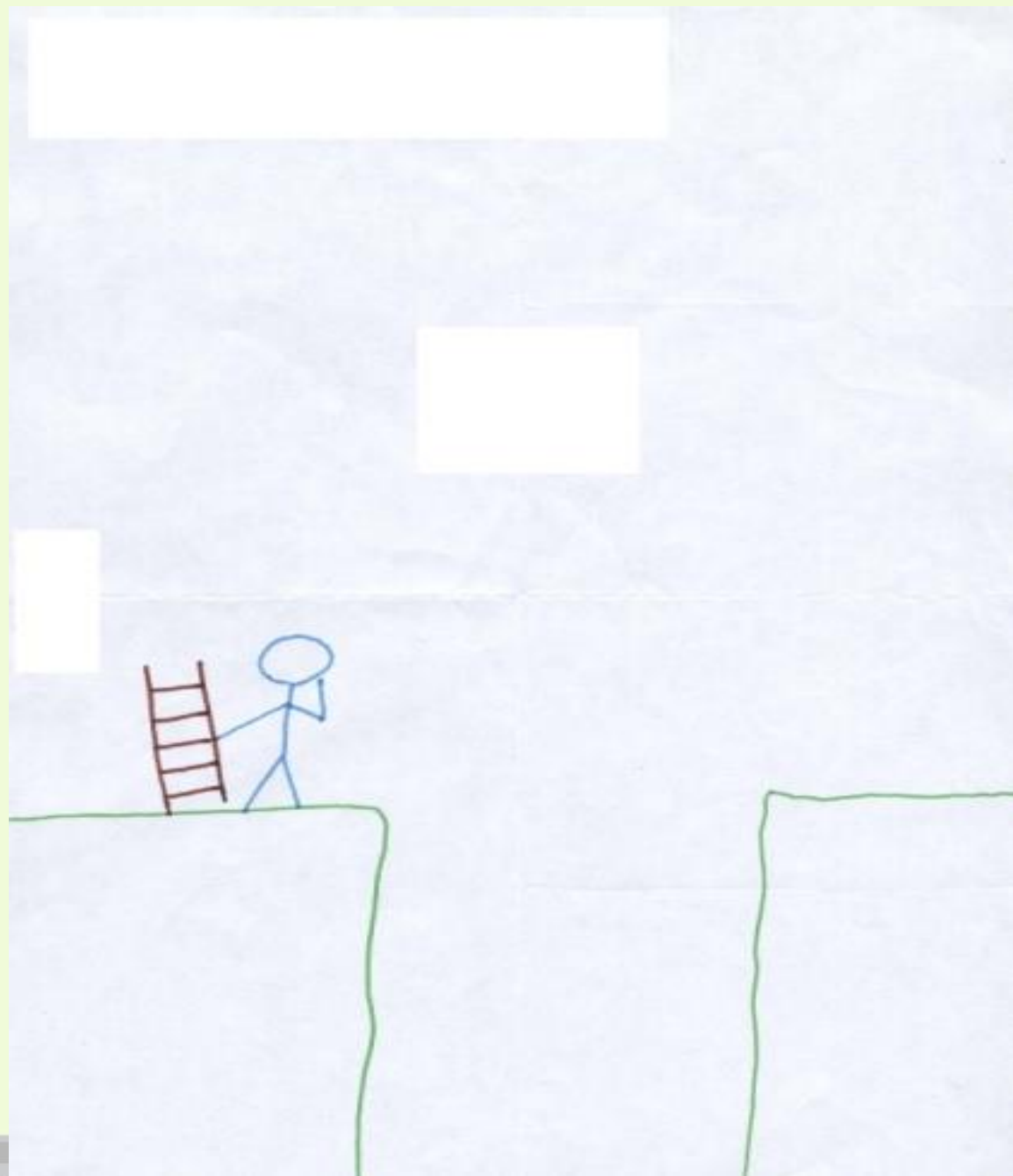
- 請從以下的17幅畫中，選出一幅最能代表你自己當下感覺的「投射性繪畫」



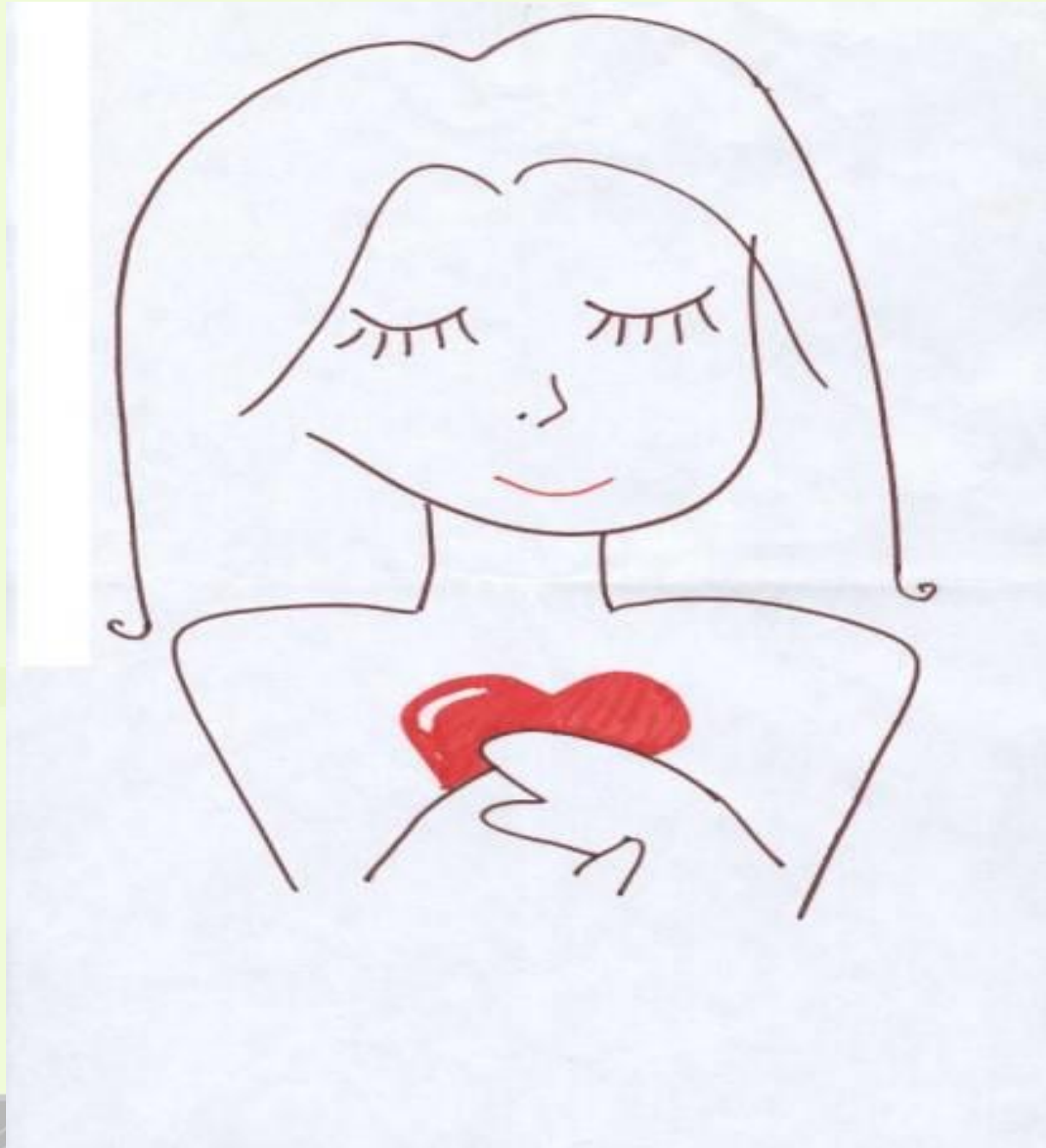
1.



2.



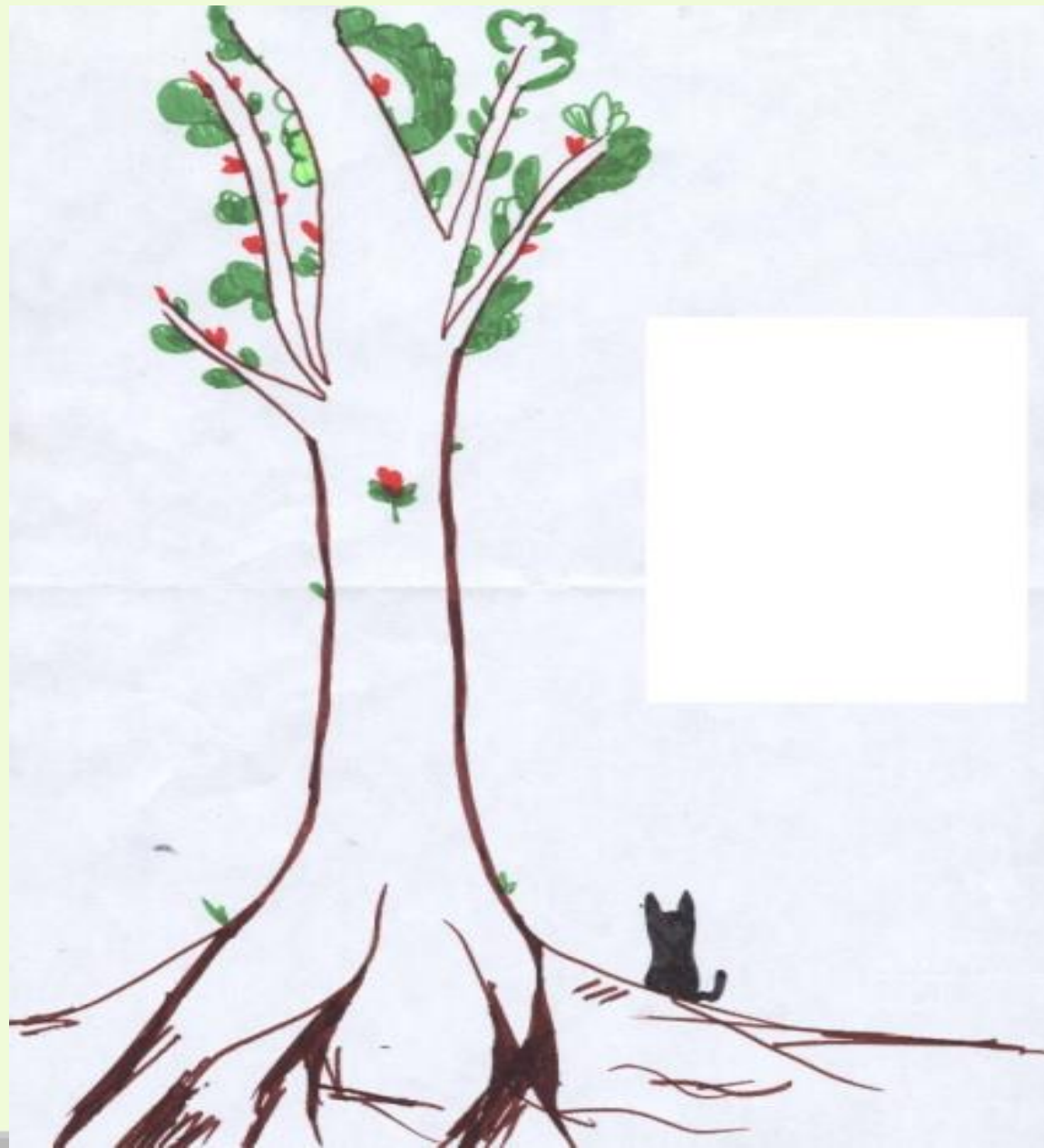
3.



4.



5.



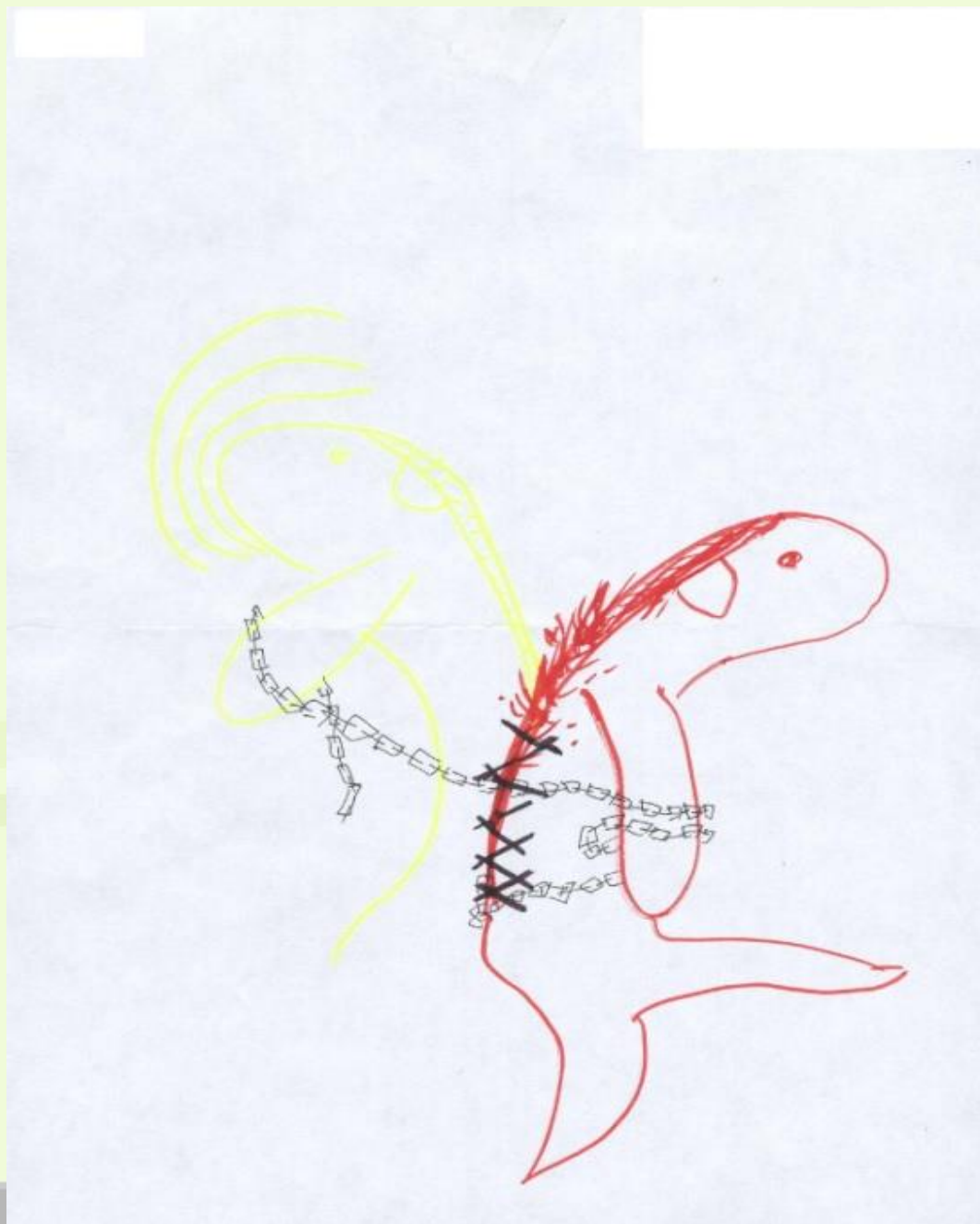
6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



叁、優質思考我在行

- 一. 優質思考的立基
- 二. 建立健康思考模式
- 三. 健康地表達負向情緒



一、優質思考的立基

- 我思故我在
- 相由心生
- 吸引力法則



法國哲學家笛卡兒(1596-1650)



我思故我在



能思考是人的特質



唐朝裴度的故事



相由心生
境隨心轉

身心靈是一體的
人的外貌會受到
心態的影響





奧黛麗赫本

- 「若要優美的嘴唇，就要講親切的話；
- 若要可愛的眼睛，就要看到別人的好處；
- 若要苗條的身材，就把食物分享給飢餓的人；
- 若要美麗的秀髮，在於有孩子的手指穿過它；
- 若要優雅的姿態，走路時要記住行人不只有你」。



吸引力法則 (Law of Attraction)



心理學上也有一個詞叫做「吸引力光環」 (Attractiveness Halo)

心想事成

視覺化 + 自我肯定



達成心願



二、建立健康思考模式 優質思考的十個習慣

習慣一：欣賞別人的優點

習慣二：容許自己失敗

習慣三：保持良心清醒

習慣四：不要懲罰自己

習慣五：珍視生命中小小的祝福（小確幸）



二、建立健康思考模式

優質思考的十個習慣

習慣六：強調積極

習慣七：成為正確的樂觀主義者

習慣八：按本相接納自我

習慣九：不與現實脫節

習慣十：珍惜神的慈愛與智慧



二.建立健康思考模式

- 「幸運心態或幸運情境」
- 英國心理學家李察·韋斯曼（Richard Wiseman）曾對運氣進行廣泛的研究，他發現 **好運的人時常會認為自己保持著某種特定的心理狀態，因而更容易注意到運氣何時出現。**



二.建立健康思考模式

➤好運的三種人格特質：

1. 「高度外向」：「外向」力量提升好機運
2. 「高度開放」：勇於嘗試的「開放」態度
3. 「**低度**情緒不穩定」：避免陷入「負面情緒」



二. 建立健康思考模式

- 「幸運心態或幸運情境」
- 英國心理學家李察·韋斯曼（Richard Wiseman）曾對運氣進行廣泛的研究，他發現 **好運的人時常會認為自己保持著某種特定的心理狀態，因而更容易注意到運氣何時出現。**



二. 建立健康思考模式

- 好運的三種人格特質：

1. 「高度外向」：「外向」力量提升好機運(擁有幸福感的特徵之一)
2. 「高度開放」：勇於嘗試的「開放」態度
3. 「**低度**情緒不穩定」：避免陷入「負面情緒」



三、健康地表達負向情緒

1. 練習規則

- 懇談者：描述一個在日常生活(或家)中發生的事件及對該事件的感受與需求。傾聽者要回應

1. 練習程序

- 懇談者：描述一個在日常生活(或家)中發生的事件及對該事件的感受與需求。描述方法如下：
 - ✓ 當 . . . (事件、情境)
 - ✓ 我覺得 (感覺的形容詞)
 - ✓ 這感覺好像 (語言圖像或片語)
 - ✓ 我所需要的是 (瞭解、標明、表達內心深處的需求)



三、健康地表達負向情緒

➤傾聽者的回應

- ✓請用自己的話複述懇談者的語意，直到懇談者覺得被瞭解。例如：「你的意思是不是『當．．．時』『妳的感受是．．．』『那感覺的圖畫像．．．』『你需要的是．．．』這樣我聽對了百分之幾？」



三、健康地表達負向情緒練習時間



肆、走自己的路

一. 認識自己的個性

二. 調整個性

三. 改變/造自己的介入法



一、認識自己的個性

- 個性或人格
- 個性（或稱為人格）是個人應對「對己、對人、對事、對物」等各方面時，所形成的態度、趨向和所顯示出的獨特方式。
- 個性(或人格)包括個性傾向性和個性心理特徵：
- 個性的傾向性：一個人在生活實踐中形成的需要、興趣、信念、理想與社會環境觀
- 個性心理特徵：包括人的氣質、能力、性格等等。氣質是一個人生來就具有的生理、心理條件，而性格是人面對客觀現實環境較穩定的個性特點和行為模式。



一、認識自己的個性

- 請想想從小到現在，你/妳在不同的人生階段，會有哪些自動提醒的觀念…，然後以「我應該……」寫出來或是想到後記起來。

- 例如：我應該努力讀書來報答父母的養育之恩。

•



一、認識自己的個性

- 這些「我應該…」就是所謂的「家規」
- 家規可能是清楚明白地用話語說出來或文字寫下來；也可能是大家心照不宣，沒有明白地說出來
- 家規形塑我們的「個性」



二、調整個性

- 個性沒有好壞！
- 著名的瑞士心理學家榮格（Jung）在其心理學理論中指出：「人可以從不同的事物中汲取能量——外向的人可以從和他人的相處中得到能量，而內向的人可以從獨自的思考得到能量。」
- 個性可以調整、改變
- 哈佛大學的研究144分鐘改變個性內性的男性



二、調整個性

1. 接納自己所具備的特質，從自己的性格中獲取能量
2. 給自己設定一些“可以改變但又不帶來太大壓力”的目標（羅馬不是一日造成的，所以改變也要慢慢來）
3. 自我激勵，想想改變之後的好處

[註:如果真的不想改，那也是自己的選擇]



二、調整個性

多芬廣告：

1. 你比你想像的更美麗
2. 選擇美則美



三、改變/造造自己的介入法

1. 感謝介入法:寫感恩日記

科學家將被試分為三組，要求各組分別記錄不同主題的事情：

- 第一組記錄「一週內感謝過的事情」。
- 第二組記錄「覺得麻煩的事情」。
- 第三組記錄「發生的事情」。
- 九週後，調查三組被試的幸福感，發現第一組的幸福感最高，且比起另外兩組，身體也更為健康



三、改變/造自己的介入法

2. 親切介入法

- 科學家將被試氛圍兩組，要求兩組分別完成指定的任務：
- 第一組被試被要求「關照、幫助他人」，並將此事記錄下來。
- 第二組被試沒有被要求「關照、幫助他人」。
- 一個月後，調查兩組被試的幸福感，發現第一組的幸福感更高



肆、走自己的路

- 每個人對幸福的定義都不同，幸福是一種主觀的感受，所以世界上沒有標準的幸福版本
- 你/妳自己是幸福的關鍵！



伍、結語

- 為自己出征！

