

良友聖經學院-幸福學30堂課 講義

第一篇：啟程出發

- 第 01 課 我的幸福旅程
- 第 02 課 美好人生的關鍵要素
- 第 03 課 人生三大任務
- 第 04 課 青年的四個大夢

第二篇：認識自己，找到方向

- 第 05 課 認識自己，找到生命的意義與價值
- 第 06 課 認識自己 Check List
- 第 07 課 周哈里窗(Johari Window)-基本介紹篇
- 第 08 課 周哈里窗(Johari Window)-實際應用篇
- 第 09 課 三個人生重要圓圈，找到人生願景
- 第 10 課 讓好工作找上你-展現獨特貢獻

第三篇：職涯軟實力

- 第 11 課 職涯發展的四個階段
- 第 12 課 從個人到全人發展，轉換四種不同角色
- 第 13 課 職涯軟實力：鑑察力
- 第 14 課 職涯軟實力：情緒力
- 第 15 課 職涯軟實力：溝通力
- 第 16 課 成功職涯四 Q：IQ vs. EQ
- 第 17 課 職涯關鍵四 Q：AQ
- 第 18 課 職涯關鍵四 Q：LQ

第四篇：人生幸福的要素

- 第 19 課 個人發展階段
- 第 20 課 家庭生命週期
- 第 21 課 親密關係與幸福
- 第 22 課 性與幸福
- 第 23 課 面對 VUCA 下的壓力與情緒
- 第 24 課 積極心理學重要概念一：快樂方程式 $H=S+C+V$
- 第 25 課 積極心理學重要概念二：幸福五元素 PERMA
- 第 26 課 積極心理學的應用：從快活到有意義的人生

第五篇：中場盤點，再出發

- 第 27 課 生命旅程線：回顧與展望
- 第 28 課 下半場重新對焦，再次啟程

第六篇：信仰的力量

- 第 29 課 十字架的關係：成長神學
- 第 30 課 人生最終的幸福

幸福學30堂課-第01課...我的幸福旅程

我是誰？

中年Pi；社會企業的創辦人/專案項目顧問/培訓講師/企業主管教練/婚姻家庭諮詢師/作者

為何想開這門課？

- 實踐並達成願景～「把專業與信仰結合，榮神益人」
- 將好消息，從文字轉換為聲音傳播
- 人生真正的幸福，其實是有方法與技巧的，且透過專家學者的實證研究，被證實是有效的
- 對全世界聽懂得華語的學員聽眾，產生影響力

讓我們一起展開這趟幸福的學習旅程

- 預定共有30課，每次30分鐘，每課會出課後作業，希望學員們能在下次上課前完成，能幫助內化與實際運用所學的課程

課後作業：

請思考「我是誰？」「我想成為誰？」「我對人生幸福的定義是？」

幸福學30堂課-第02課...美好人生的關鍵要素 長大後的志願是什麼？

五子登科？

至今已歷經八十五年的哈佛大學成人發展研究

得出的重要研究成果三項重要啟示：

- 社交連結(Social Connected) Vs. 要命的孤單感Lonely
- 關係品質>>朋友多
- 好的關係品質可有效預防大腦癡呆

課後作業：

寫出至少三個過去自己覺得最重要的人生目標？

幸福學30堂課-第03課...人生的三大任務

心理學家Adler提出人生的三大任務：

- ✓ 工作
- ✓ 人際關係
- ✓ 親密關係

生涯發展就是要去探索、了解你自己的生涯目標（工作／交友／戀愛／家庭／財務／休閒／學習.....），採取步驟，有效達成生涯目標的過程。不會有人教你，這是你自己的責任，找到可以專注努力的方向，有突破障礙、開發潛能及自我實現的意義。

課後作業：

試著整理出對自己的人生三大任務的夢想；

1. 工作-從小至今的學習歷程，我希望未來在什麼樣的產業？擔任什麼工作角色？有沒有誰是我學習的榜樣？模仿的標竿？
2. 友誼-從小至今的人際互動，身邊有哪些我很珍惜的良師益友？我跟他們目前的關係如何？我是如何維繫與他們之間的關係？
3. 親密關係-我跟原生家庭的關係如何？如果用1-10分，10分代表非常滿意，我會給幾分呢？我希望擁有怎樣的伴侶與親密關係？

幸福學30堂課-第04課...青年的四個大夢

心理學家吳靜吉博士，暢銷書《青年的四個大夢》，四個必須完成的人生大夢：

1. 工作-終身學習的職(志)業

2. 友誼-良師益友

約翰福音 15:13

人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。

3. 親密關係-永恆不變的愛

羅馬書5:8

唯有基督在我們還做罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。

約翰福音 3:16

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的不致滅亡，反得永生。」

4. 人生的多元價值：多元智能理論是由美國哈佛大學教育研究院教授 哈沃德·加德納 Prof. Howard Gardner 於1983年提出。

- 語文 (Verbal/Linguistic)
- 數理邏輯 (Logical/Mathematical)
- 空間 (Visual/Spatial)
- 肢體動覺 (Bodily/Kinesthetic)
- 音樂 (Musical/Rhythmic)
- 人際 (Inter-personal/Social)
- 內省 (Intra-personal/Introspective)
- 自然 (Naturalist, 加德納在1999年補充)

課後作業：

試著整理出自己的多元價值

幸福學30堂課-第05課...認識自己，找到生命的意義與價值 我的人生價值

- 把專業與信仰結合，榮神益人。

每個人都需要認識自己，找到生命的意義與價值

兩位生命鬥士的故事

1. 力克·胡哲（Nick Vujicic，1982年12月4日－）
2. 飛輪少年Duncan魏益群(罕見半身強人) 生命教育激勵講者/tittok創作者

課後作業：

您對自己的生命意義與價值為何？要如何活出生命的色彩？

幸福學30堂課-第06課...認識自己Check List

VIP Model

包括：使命(Vision)、興趣(Interest)、人格特質(Personality)、能力(Ability)、技術(Skill)、知識(Knowledge)及優、缺點(Others)；可以用一個口訣記住它：

「如果你想成為自己職涯中的貴賓(VIP)，可以詢問身邊的重要他人(ASK Others)」。

如果您還是學生年輕朋友，問問自己：

- ✓ 是否了解自己的個性、興趣與價值觀？
- ✓ 我已經具備哪些領域的知識、技巧與能力？
- ✓ 是否知道我有哪些優、缺點？
- ✓ 當初為何會決定念X X學校X X科系？
- ✓ 到目前為止的上課與實習，比較喜歡(有成就感)的科目(領域)有哪些？
- ✓ 比較不喜歡的科目(領域)又是哪些呢？
- ✓ 哪些跟你(妳)的個性、興趣與價值觀比較一致？
- ✓ 未來較想投入哪個領域？需要善用/調整哪項特質？或再強化些什麼？
- ✓ 當到了五、六十歲，又希望成為一個什麼樣的我呢？
- ✓ 為了要達到這個長期的目標，我的中期(五到十年)及短期(一到三年)目標又是什麼呢？

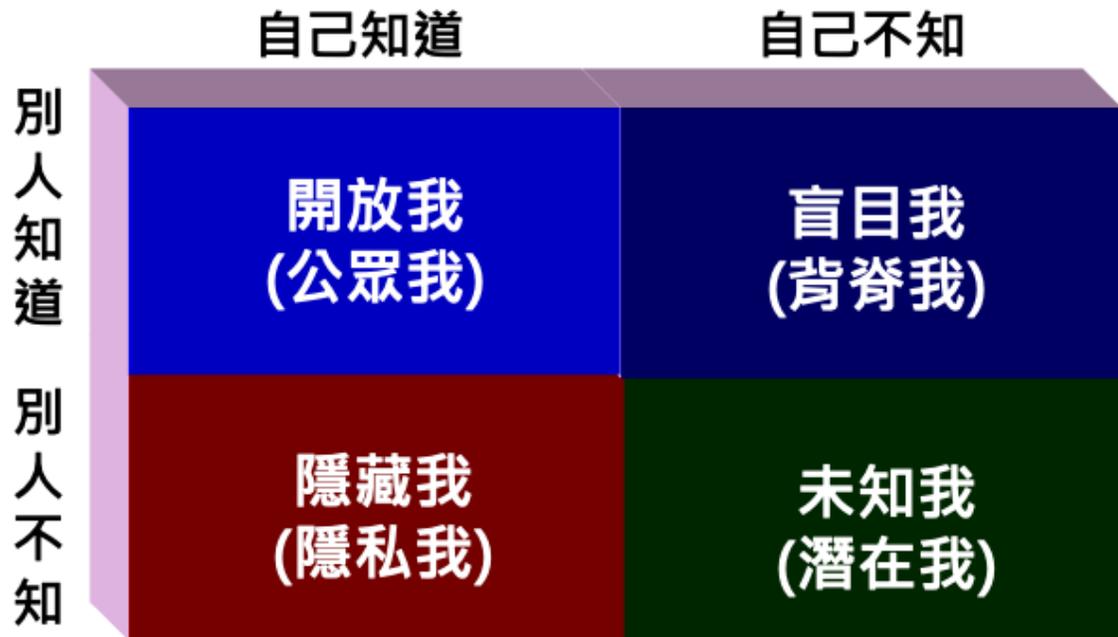
如果您已經是個職場的新兵或老兵，問問自己：

- ✓ 當到了五、六十歲，希望成為一個什麼樣的我呢？
- ✓ 為了要達到這個長期的目標，我的中期(五到十年)及短期(一到三年)目標又是什麼呢？
- ✓ 我是否了解自己的個性、興趣與價值觀？
- ✓ 我已經具備哪些領域的知識、技巧與能力？
- ✓ 是否知道我有哪些優、缺點？
- ✓ 依據我的偏好，那一種型態的工作是我比較喜歡(有成就感)或是不喜歡的？
- ✓ 我目前正在做的工作所得到的成就感是否滿足我最偏好的工作型態，還是僅有某部分得到滿足？
- ✓ 如果要轉職，哪一種工作是比較符合上述的我呢？

課後作業：

請試著找出您的VIP-Model：VIP ASK Others

幸福學30堂課-第07課...周哈里窗(Johari Window)-基本介紹篇
周哈里(Johari)： Joseph Luft & Harry Ingham的名字縮寫；把每個人的內在區分為：《開放我》、《隱藏我》、《盲目我》及《未知我》四個區域。



課後作業：

1. 請試著想想到目前為止對您自己的這四個我，如果用100%來代表，您目前四個佔比各是多少呢？
2. 也試著去了解自己有哪些的隱藏與被發掘盲目與潛在我？

幸福學30堂課-第08課...周哈里窗(Johari Window)-實際應用篇

試著了解自己有哪些的隱藏與被發掘盲目與潛在我？

《開放我》要愈大；該如何做呢？

- ✓ 將《盲目我》轉換成《開放我》
- ✓ 將《隱藏我》轉換成《開放我》
- ✓ 將《潛在我》轉換成《開放我》

信任大考驗

- 首先可以讓彼此互相自我揭露，與對方分享一個不為人知的小秘密
- 接下來更進一步彼此可以給予對方回饋

當您是一個主管leader時...

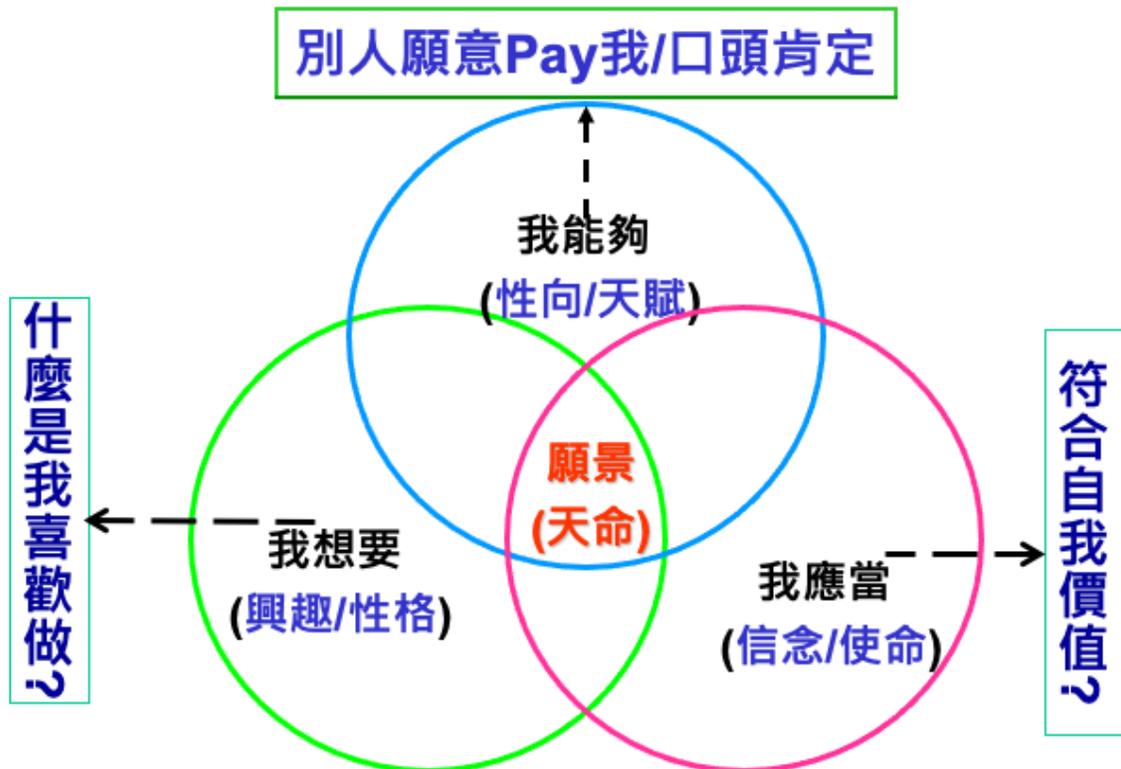
- ✓ 用在單位部門的團隊建立過程
- ✓ 主動接受下對上的的反饋
- ✓ 接受別人反饋的態度非常重要

課後作業：

1. 選擇一項擴大自己開放我的方式，實際去體驗練習，並找一位身邊的重要他人與他分享
2. 如果您是leader或父母，請主動尋求部屬或子女的反饋，並虛心接受

幸福學30堂課-第9課...三個人生重要圓圈，找到人生願景

「三個圓圈，找到人生願景」：「我想要」、「我能夠」、「我應當」



Abraham Maslow馬斯洛的需求層次理論(A Theory of Human Motivation, 1943)：生理 (physiological needs)、安全 (safety needs)、愛與歸屬 (love and belonging)、自尊 (esteem)、自我實現 (self-actualization)，滿足初階需求會進展到高階需求。

這三個圓圈的重疊區域，可稱為「個人的願景」或「上帝所賦予的天命」，代表著你可以勇往直前、一生努力不懈的方向。

課後作業：

畫出自己的三個圓圈圈，寫出裡面的內容與項目，並試著找出兩兩地交集與三個圓圈圈的交集是什麼

幸福學30堂課-第10課...讓好工作找上你-展現獨特貢獻

《與成功有約》《讓好工作找上你》Great Work Great Career，的作者史蒂芬·柯維（Stephen R. Covey）提出四個交疊的圓，幫助我們可以「做出貢獻」以及「如何做出貢獻？」

思考與探索『工作熱情』；

- 閒暇時都做些什麼？
- 對什麼事情充滿活力？什麼事情會讓您想要辯論一番？
- 都讀些什麼書？
- 小時候對什麼事情感興趣？
- 有過什麼樣的經驗讓你感到興奮？
- 對工作上什麼機會懷抱熱情？

思考與探索『天賦才能』；

- 有什麼特殊知識、才華或專業技能？
- 什麼事情做起來駕輕就熟，而且很出色？
- 什麼事情因為你是天生好手，別人都會請你做？
- 別人若要列舉你的天賦才能，他們會怎麼說？

思考與探索『道德良知』；

- 有什麼事你會感到當仁不讓？
- 對公司、顧客或同事所負的真正責任是什麼？

思考與探索『需求』；

- 你對什麼樣的企業或行業感興趣(或者已經在裡面工作)？
- 他們面臨什麼重要的問題？
- 這個問題在成本、品質或關係上面的嚴重程度？
- 這個問題的時間性如何？
- 你會提出的對策為何？

這四個圓圈重疊區域稱為「獨特的貢獻」，就是你能提供給該企業組織的獨特貢獻。

課後作業：

參考寫下自己的熱情、才能、良知、需求，和獨特貢獻宣言。並找一位身邊的重要他人與他分享。

幸福學30堂課-第11課...職涯發展的四個階段

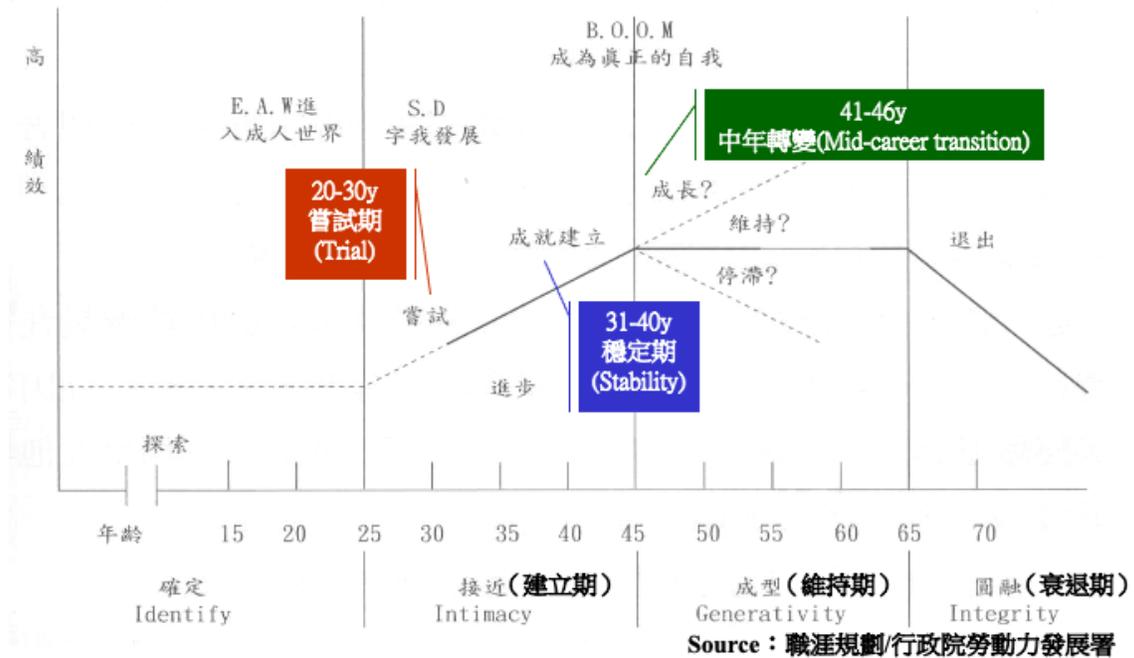
職涯發展四個階段：

階段一：確定期—從出生，探索、學習到學校畢業，進入成人世界

階段二：建立期—從學校畢業踏入社會，到中年

階段三：中年轉變期—從中年到退休

階段四：衰退期—退休後至死亡



課後作業：

回顧你過去已經走過的職涯發展階段，您目前的落點在哪？思考如何讓這個階段能走得更順、更好？

幸福學30堂課-第12課...從個人到全人發展，轉換四種不同角色

四角色階段論 (Dalton & Thompson, 1986)

學徒->獨立貢獻者->事業良師->指揮家階段：

階段	中心行為	與他人關係	影響力層次
學徒	I	Dependent	Self
獨立貢獻者	You	Independent	Job-related
事業良師		Mentors	Team
指揮家	We	Directors	Business

基督徒全人發展五大必修科目：

- ✓ 自我探索與多元價值
- ✓ 建立並維持與造物主的關係
- ✓ 親密關係與家庭生命週期
- ✓ 人際溝通與信任
- ✓ 人力資源管理

課後作業：

1. 你正處於「四角色階段論」的哪一階段？在此階段中，你想努力提升哪部分的能力？
2. 「基督徒全人發展五大必修科目」中，接下來哪一項是你最想最需要學習／加強的呢？

幸福學30堂課-第13課...職涯軟實力-鑑察力

職涯發展三力-鑑察力：從自我探索開始（Intra-）所謂鑑察力，就是能透過各種方式認識、了解自己與他人的能力。

★重點小提示：培養鑑察力，從自我探索開始

課後作業：

1. 如果用1-10分自評鑑察力，您會各給自己多少分？如果要增加1分，會採取什麼具體的行動？
2. 找一位身邊信任的親友，真誠邀請對方給與反饋，了解自己在對方眼中，有哪些的優缺點(至少各三項)

幸福學30堂課-第14課...職涯發展軟實力-情緒力

職涯發展三力-情緒力：理解人我內在需求與情緒反應（Intra- & Inter-）
所謂情緒力，就是我們一般所指的情感智慧EQ(Emotional Quotient)；通常包含對自我與他人情緒的覺察、了解、疏導與調適。

丹尼爾·高爾曼（英語：Daniel Goleman，1946年3月7日－），1995年出版的著作《情商》一書，包含了

- 對自我情緒的覺察
- 情緒的管理
- 自我激勵
- 對他人情緒的覺察
- 人際關係的管理

情緒有四大功能：

1. 生存的功能
2. 豐富生活的功能
3. 人際溝通的功能
4. 動機性的功能（個體動力來源）

原生家庭的影響

- 我們不是模仿自己的原生家庭，就是反其道而行之
- 原生家庭影響到我們如何去表達與感受愛(情緒)
- 每一個家庭處理衝突的方式也不同

做情緒日記

- 每次情緒激動時，都是了解自己的一個機會
- 特別是有過度激動的反應
- 每天睡前十分鐘
- 回想當天印象最深刻的一件事.....代表有情緒，先標明情緒，再去想是什麼思想導致這樣子的情緒
- 當時的情緒反應是什麼？
- 當時我真正的心理需求是什麼？

課後作業：

如果用1-10分自評情緒力，會給自己多少分？如果要增加1分，會採取什麼具體的行動？試著每天睡前十分鐘，開始做情緒日記

幸福學30堂課-第15課...職涯發展軟實力-溝通力

職涯發展三力-溝通力：積極傾聽與同理回應（Inter-）

明確表達的重要原則

- 選擇適當的時間、場所與方式(干擾)
- 多用『我』而少用『你』做句子的開頭
- 短少精準
- 重點與結論放在前面
- 語言與非語言的表達並重(3V)
- 確認對方瞭解你所要表達的重點
- 留下完美、印象深刻的演出(7%)

要如何能做到尋求雙贏的溝通力？

- 任一方態度上願意先傾聽對方
- 站起來走到對方的角度上去看去思考
- 溫和地表達出對對方的觀點的了解
- 接下來也邀請對方願意試著了解自己的觀點
- 最後，雙方並肩作戰

課後作業：

1. 如果用1-10分自評溝通力，會給自己多少分？如果要增加1分，會採取什麼具體的行動？
2. 找一個情境，運用積極傾聽與同理回應的方式，不打斷、不為自己辯解的方式，與對方練習試著尋求雙贏的溝通

幸福學30堂課-第16課...成功職涯四Q-IQ vs. EQ

智力商數IQ(Intelligent Quotient) vs. 情緒商數EQ(Emotional Quotient)

智力商數IQ是用智力測試測量人在其某年齡段的認知能力（「智力」）的得分。

情緒商數EQ或稱為EI(Emotional Intelligence)情感智慧，是一種自我情緒控制能力的指數，由美國心理學家彼德.薩洛維於1991年首創，屬於發展心理學範疇。

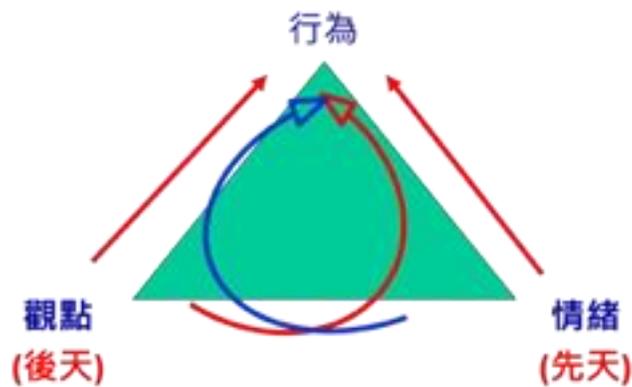
IQ、EQ與成功間的關係：

IQ = 80%先天 + 20%後天

EQ = 20%先天 + 80%後天

成功 = 20% IQ + 80% EQ

情緒三角圖：



課後作業：

想想過去的自己，是比較理性觀點多一點？還是感性情緒多一些？試著回想一、兩個真實案例，用本課所教的方式，往自己不熟悉的方式進行練習，擴大習慣領域，提升自己的EQ。

幸福學30堂課-第17課...成功職涯四Q- AQ

逆境商數AQ(Adversity Quotient)

指的是一個人的挫折忍耐力，或是面對逆境時的處理能力。

VUCA是volatility（易變性）、uncertainty（不確定性）、complexity（複雜性）、ambiguity（模糊性）的縮寫。VUCA這個術語源於軍事用語並在20世紀90年代開始被普遍使用。(維基百科)

面對轉變五個階段的情緒變化：The Change Curve，由瑞士裔美國精神病學家 Elisabeth Kübler-Ross 於 1969 年創建。

階段一：驚訝與否認(Shock & Denial)

階段二：憤怒(Anger)

階段三：討價還價(Bargaining)

階段四：抑鬱(Depression)

階段五：接受與整合(Acceptance & Integration)



換位思考

- 平常心(普遍性原則)；不是只有我...
- 現實立場(中庸之道)；我死定了...
- 積極態度(正面思考)；被按喇叭...
- 長遠眼光(拉高拉遠)；股票進出...
- 盡人事，聽天命(Do my best !)；明天就要考試了...

課後作業：

找一個最近發生的真實情境，運用換位思考的原理原則，試著轉換原本的負面想法

幸福學30堂課-第18課...成功職涯四 Q - LQ

學習商數LQ (Learning Quotient)；學習商數是指一個人在各項能力上，從完全不懂到成為該能力專家的程度，可分成四個層次：

第一層次為無意識無能力；代表不知道也未展現該職能之關鍵行為。

第二層次為有意識無能力；已覺察該職能但尚未展現該職能之關鍵行為。

第三層次為有意識有能力；確實執行與反覆練習，具備職能的基本能力。

第四層次為無意識有能力；無招勝有招，將該職能內化到自然而然地在需要時展現。

轉變最大的挑戰是...人腦抗拒改變的心態(Mindset)！

願意學習、受教的心。

課後作業：

最近有沒有接觸到什麼過去自己完全或比較陌生的領域，試著訂定學習目標，並展開行動計畫，讓自己的LQ能夠往上提升一個層次！

幸福學30堂課-第19課...個人發展階段

1950年代艾瑞克森（Erik Erikson）所提出的「社會心理發展階段理論」。在他最有影響力的著作《兒童與社會》中，將人的一生分為八個社會心理發展階段：

嬰兒期（0-2歲）

- 社會心理危機：信任對不信任
- 中心任務：接受照料

幼年（2-3歲）

- 社會心理危機：自主對羞怯、懷疑
- 中心任務：模仿

學齡前期（3-6歲）

- 社會心理危機：主動性對內疚感
- 中心任務：認同

學齡期（6-12歲）

- 社會心理危機：勤勉對自卑
- 中心任務：教育

青春期（13-19歲）

- 社會心理危機：自我認同和角色混淆
- 中心任務：同輩群體

成人早期（20-39歲）

- 社會心理危機：親密對孤獨
- 中心任務：關心

成人中期（40-64歲）

- 社會心理危機：創造對停滯
- 中心任務：獲得創造力，養育與輔導

老年期（65歲-死亡）

- 社會心理危機：自我完善對失望
- 中心任務：反省並接受人生

課後作業：

1. 你現在處於「個人發展階段」的哪一階段？你覺得目前遇到最大的發展困難／障礙是什麼？
2. 呈上題，你覺得自己能做些什麼，有助於目前的發展階段？

幸福學30堂課-第20課...家庭生命週期

謝秀芬（1982）將家庭生命週期分成八個階段：

家庭生命週期	代表性的重要任務
1.新婚無子女的建立階段	夫妻間彼此的相互承諾。 夫妻角色與責任分配
2.初為父母階段	學習發展扮演好父母親的角色。 學習為人父母的各種技能
3.子女學前階段	學習接納孩子的人格特質。 建立家庭的規則及標準
4.子女學齡階段	介紹孩子進入有關的機構，如學校、教會、運動社團等。 對子女良心與勇氣的發展
5.子女青少年階段	學習接納青春期的孩子，包含其個人在社會與性角色方面的改變。 改變親子關係，成為子女性別學習的典範
6.子女送出階段：從第一個孩子離家到最小的孩子離家	經歷屬於青春後期孩子的離家獨立。 重新審視婚姻系統
7.中年父母階段：空巢期	接納孩子已變成獨立成人的角色。 發展新的溝通模式並預做退休準備
8.退休階段：老年父母到鰥寡期	此老夫老妻彼此珍惜，且坦然面對晚年生活。 尋求、發現新的生活意義

課後作業：

你若是已婚進入家庭者，現在處於「家庭生命週期」的哪一階段？有哪些重要任務已經完成或正在做？哪些是沒注意到？趕快與配偶及孩子一起討論訂定目標與計畫；若還未婚，想想你的父母正處在哪個階段？有哪些重要任務？可以主動跟他們聊聊

幸福學30堂課-第21課...親密關係與幸福

親密關係，在成長的過程中沒有人會主動教我們。關於「如何交友、如何戀愛、如何進入伴侶親密關係、如何成為新手父母、如何教養小孩」等親密關係的課題，都是人生需要學習的重要功課。

愛情三要素

心理學家史登柏格（Robert Sternberg）在1986年提出「愛情三要素」理論，普遍被認為是目前對愛情研究得最完整的理論。完整的愛是由**激情**、**親密**和**承諾**三個要素所構成。

三個改變的祕訣

美國西北大學臨床心理學博士黃維仁教授三個可以改變的祕訣，讓自己活在愛中：**有效地處理差異與衝突**、**刻意地經營友情及發展健全的真我**。

「親密之旅」中我最喜愛並受用的一句話收尾：「**傾聽就是愛，了解中有醫治**」，讓我們學習用「傾聽」來表達對彼此的愛，用「了解」來醫治彼此內心的傷痛，用愛陪伴走一生。

課後作業：

回顧與盤點自己過往的親密關係，辨識是否具備了愛情三元素？在您目前的親密關係中，又具備了哪些元素？缺少了哪些元素？接下來打算如何改善呢？

幸福學30堂課-第22課...性與幸福

對華人來說，非常重要卻最不知該如何啟齒的，應該就是關於「性」這件事；這一章，來聊聊在婚姻親密關係中的性與幸福。

成長歷程與性相關的不同階段：

1. 從對性產生興趣的青春期

- 青春期賀爾蒙的作用，對異性產生興趣；興趣、嗜好，培養專長才能與優勢，可紓解轉移性慾望；需要同伴、重要他人的親密感

2. 交友戀愛到進入婚姻

- 戀愛是學生時代的必修學分；對性有正確的了解及價值觀；強烈建議能找婚前諮詢輔導，讓專家或長輩能協助，特別在性與生育的議題上

-

3. 兩人世界到懷孕生子

- 進入婚姻之後，滿足對方的性慾與性需求也是自己的責任；夫妻應該勇於談論性需求和偏好，並尊重彼此的意願和界限；計畫何時要懷孕生子？避孕？或自然而然？為懷孕待產的過程的兩人性生活討論與準備

-

4. 有了孩子之後的生活重心

- 初期與孩子共睡，性生活如何進行？特別是對先生的性需要，如何滿足？除了性，建立親密的情感連結。表達愛意、關心和尊重，增加親密感。

5. 各式各種角色的扮演，但不要忘了親密關係與滿足彼此的性需要

- 不要忽略了隨著光陰與歲月的增長，愛的元素中激情會慢慢消逝，所以需要刻意製造浪漫；培養共同的興趣和嗜好，提升幸福感。

6. 一定要懂得求救

- 夫妻之間可能會面臨各種性困境和挑戰，尋求專業的幫助和支持是非常重要的。克服困境，建立更健康和令人滿足的性與幸福關係。

7. 性沒有過期日

- 性生活並不會隨著年齡的增長而消逝；年齡本身並不會限制我們的性慾和性能力。問題倒是出在健康問題、藥物副作用或是缺乏穩定伴侶等。

課後作業：

試著回顧與盤點自己過往的親密關係，找自己的伴侶或一位異性討論一下彼此對於「性」的態度與看法有何不同？

幸福學30堂課-第23課...面對VUCA下的壓力與情緒

VUCA是Volatility（易變性）、Uncertainty（不確定性）、Complexity（複雜性）、Ambiguity（模糊性）這四個英文字縮寫，它源自軍事用語，在20世紀90年代開始被普遍使用，後來常被引用指我們現今所處的世代環境。(維基百科)

19世紀的生物學家達爾文（Charles Darwin）早給了人類一些提示——「能夠生存下來的物種不是最強的，而是最能適應變化的」。

人性面對改變很正常的心理歷程是：

先是 不接受事實

然後才會 接受事實

最後才能 面對新未來

提升心理素質的小妙方：重新看待和疏導情緒

黃維仁博士，「親密之旅」系統課程中的「情緒自我疏導五步驟」：

1. **事件／情境**：將情緒事件從「潛意識作主」的衝動狀態，轉換為「意識作主」的理性回應狀態。
2. **標明情緒**：了解、體會自己在事件中被挑起的情緒是什麼。
3. **歸因思維**：找出究竟是什麼因素導致此情緒。
4. **探索心理需求**：探索自己內心深處真正的需求為何。
5. **建設性的想法／行動**：轉換想法，採取行動，藉著自己的改變，幫助別人有效地來滿足自己的需求。

課後作業：

運用「情緒自我疏導五步驟」，練習寫一個發生在自己身上的壓力或情緒事件，試著去調節與疏導自己的情緒。

幸福學30堂課-第24課...積極心理學重要概念一：快樂方程式H = S + C + V

2002年，三十二歲的心理學家班夏哈（Tal Ben-Shahar），在哈佛大學開了一門積極心理學課程。

2018年，美國耶魯大學桑托斯教授（Laurie Santos）開設了「心理學與美好生活」（Psychology and the Good Life）這門課，短短三日後竟有接近1200人報名，同時也打破紀錄成為耶魯史上316年來最受歡迎的課程。桑托斯的課程強調「快樂」（Happiness）等於「積極心理學」加上「行為改變」。

快樂方程式

積極心理學大師之父 賽里格曼在他的著作《真正的快樂》（*Authentic Happiness*）裡列出了一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$

（快樂指數Happiness =天生的快樂幅度Set Range +現實環境和個人際遇Circumstances +個人可控制範圍Voluntary Activities）。

人生不如意十之八九，如何在不如意中找到盼望與喜樂呢？

新約聖經羅馬書 5:3-5如此說：

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於落空，因為上帝的愛，已藉著所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏。

快樂的三種層次

「快活的人生」（Pleasant Life）

「美好的人生」（Good Life）

「有意義及價值的人生」（Meaningful Life）

課後作業：

課後邀請您想想～快樂方程式 $H=S+C+V$ ，給你什麼樣的啟發或學習？有什麼方式是自己可以做到的，能增進自己的快樂指數？

幸福學30堂課-第25課...積極心理學重要概念二：幸福五元素 PERMA

積極心理學之父賽里格曼在2012年《邁向圓滿》（*Flourish*）這本書中提出了幸福五元素的PERMA模型，歸納出幸福的五個元素，分別是P：正向情緒（Positive Emotions）、E：全心投入（Engagement）、R：正向人際（Positive Relationships）、M：生命意義（Meaning），以及A：成就感（Accomplishment）。



課後作業：

幸福五元素中，你最想要／需要增進哪一項？

幸福學30堂課-第26課...正向心理學的應用：從快活到有意義的人生

快樂的最高層次

積極心理學最高層次的快樂，是指能運用專長和性格優點，投身在有意義的事業或活動，令周遭的人或環境都能獲益，這才是真正的快樂，亦是「有意義與價值的人生」（**Meaningful Life**）。對基督徒來說，如果已經明確瞭解並找到上帝的呼召，知道對自己來說～什麼是最有意義及價值的人生...

幸福快樂的十大祕訣

2019年桑托斯教授，分享十個快樂幸福的祕訣：

1. 我們可以控制讓自己擁有更多幸福
2. 其實生活對快樂的影響並沒有想像中大
3. 你可以更快樂，但要每天練習
4. 你的心態常常在欺騙你
5. 好的社交讓你更快樂
6. 助人為快樂之本：
7. 感恩每一天
8. 健康比我們想像得更重要
9. 享受當下
10. 擁有充裕時間的人，比金錢上的富有更快樂

有空上網查詢一下YouTube上“雲朗十年系列活動III：「快樂任意門」講座”，您可以完整地觀看耶魯大學桑托斯教授一個多鐘頭完整的演講，並有中文的字幕。

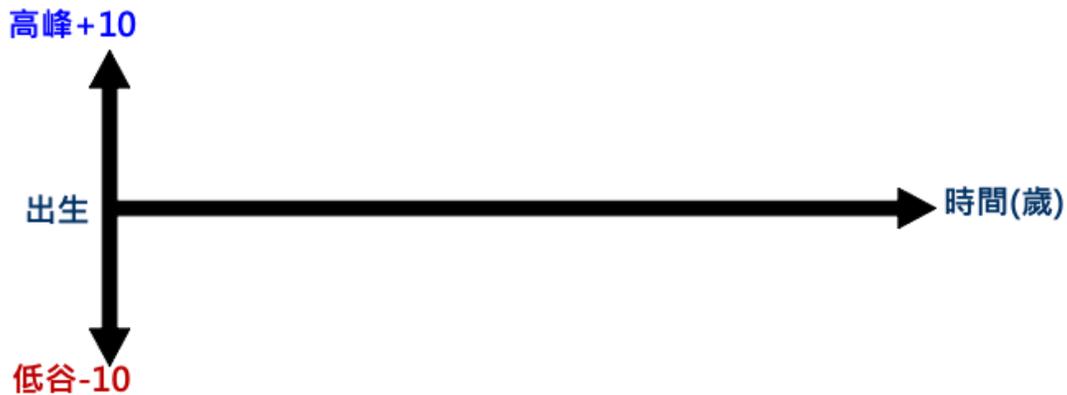
課後作業：

快樂的十大祕訣中，哪幾個是你最有感的？哪幾個是你未來最想嘗試的？

幸福學30堂課-第27課...生命旅程線：回顧與展望

生命旅程線

試著以擔任自己生命旅程的「領隊、導遊」角色，來回顧自己過去的成長歷程：



1. 過往經歷了哪些至今仍印象深刻的高峰與低谷？如果時間足夠，可各想十件；如果不夠，則至少各想五件。
2. 請試著用現在的角度（而不是事件發生當時的印象），重新回顧這些高峰與低谷，至今對自己產生了哪些重要的影響與意義？
3. 自我對話：如果要感謝自己一件事，那會是什麼？而這段歷程中最欣賞自己的哪三個特質與優點？
4. 如果要為人生下半場定一個有意義的人生目標，那會是什麼？請用兩、三句話描述它。
5. 找個身邊值得信任的親朋好友，跟他（她）分享上面的這些思考，並請他們給你回饋

使徒保羅在《聖經》提摩太後書四章7～8節所說的：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留……」這應該是最美好、快樂、幸福的人生。

課後作業：

請按照上述的五個簡單步驟，試作生命旅程線分析，找出至少一項過往的低谷，用現在的您去重新解讀，找出它對您後來人生有何正面的影響？

幸福學30堂課-第28課...下半場重新對焦，再次啟程

「Zoom Out - Zoom In回顧與展望三部曲」，幫助我們重新提升自我價值感，在下半場發揮個人優勢，並且使我們自己更具使命感：

首部曲—感謝：

感恩數十年來自己的付出或斬獲，也回顧與感謝重要他人的協助。

二部曲—盤點：

檢視過去數十年來，累積在過往的工作上有哪些優勢及又有哪些限制？可思考以下幾個問題：

1. 我的過往工作成就了什麼？對我的人生有何意義？
2. 我已具備與累積了哪些優勢與能力？還有什麼是不足的？
3. 往後10~20年，我想要過一樣的生活嗎？
4. 我現在的工作與生活令我感到滿意嗎？
5. 我現在的工作與生活方式對我的健康有益嗎？
6. 我希望與重要他人（伴侶／家人／朋友...）的關係如何？
7. 我希望未來成為一個什麼樣的人？
8. 我希望別人將來如何想念我？

三部曲—再優化：

重新設計人生下半場的意義與目標，並建立人際支持系統

課後作業：

1. 你欣賞自己哪三種性格或優勢？你最想感謝自己過去的哪一件事？
2. 你生命中有哪些重要的貴人，他們是如何影響你的？
3. 你人生下半場有意義的目標是什麼？

幸福學30堂課-第29課...十字架的關係：成長神學

聖經中關於“關係”的故事：從〈創世記〉說起

所有的成長都是靈命成長

亨利·克勞德（Henry Cloud）是以神學為其理論基礎的基督徒臨床心理學家，過去二十年來他撰寫了一系列心理界線及職場軟實力的書，其中有一本叫《成長神學》，談到上帝是愛的根源，人如果想要成長，必須先恢復「十字架的關係」：縱向與上帝之間的關係，橫向與人之間的關係。

耶穌基督的救贖就是來幫助人恢復與上帝、與人的關係。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪（或譯：審判世人），乃是要叫世人因他得救。」（約翰福音3:16~17）

「耶穌說：『我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。』」（約翰福音14:6）

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」（約翰福音 13:34）

靈命成長的小妙方：

1. 儘早探尋、了解並確認上帝對自己的生命呼召
2. 將自己的工作與事業帶到上帝面前，懇求能為主所用
3. 每天早晨至少用15~30分鐘與上帝相交，將一整天的行程禱告交托主
4. 遇到任何的人際衝突，暫停並學習用耶穌的觀點與角度思考
5. 若覺察心中對某人仍有怨恨，採取行動像耶穌饒恕我們一樣，學習饒恕
6. 每天睡前十分鐘，回顧並省察當天印象最深刻的一件事
7. 為今天的一切平安感恩，並將明天之後的憂慮交託給上帝

課後作業：

- 1.設計自己的靈命成長小妙方，讓與上帝的縱向關係可以更緊密
- 2.回想我目前還有哪些橫向的關係值得改善？過去哪些傷痛還沒有放下？

幸福學30堂課-第30課...人生最終的幸福_從懷疑到相信；得著豐盛生命

需求層次理論是心理學家亞伯拉罕·馬斯洛在1943年發表的心理學觀點。馬斯洛將人的行為動機歸納為追求5種不同需求，由低層次到高層次需求分別是生理（physiological needs）、安全（safety needs）、愛與歸屬（love and belonging）、自尊（esteem）、自我實現（self-actualization），滿足初階需求會進展到高階需求。也就是人的一生都在追求滿足內心的需求...

馬斯洛的理論適用於每一個人，然而基督徒的最終幸福：我認為是從懷疑到相信...得著豐盛的生命

- 在世時往靶心走；倚靠神，不再做罪的奴僕，學像耶穌，成為完全人
 1. 禱告.....
 2. 要讀神話語...
 3. 要進入教會...。
 4. 接觸福音媒體

- 最後讓我們隨時準備好油，等到審判日世界末了的到來，可以向(新郎)上帝交賬，從此與祂一起同在天國，享受最終的幸福。

參考書目

1. 朱建平著。《幸福的關鍵思維：生涯發展16堂課》。台北：校園，2020。
2. 羅伯·沃丁格。《什麼造就美好人生？為時最長有關幸福的研究成果》。Beacon Street：TED TALK，2017。
3. 阿爾弗雷德·阿德勒著。《自卑與超越：陪你走過生命幽谷，啟發動能的阿德勒勇氣心理學》。台北：時報，2022。
4. 吳靜吉著。《青年的四個大夢》。台北：遠流，2012。
5. 哈沃德·加德納。《多元智能理論》。美國：哈佛，1983。
6. 力克·胡哲。《人生不設限》。湖北：湖北教育，2018。
7. 史蒂芬·柯維。《讓好工作找上你》。台北：天下文化，2010。
8. 丹尼爾·高曼。《EQ：決定一生幸福與成就的永恆力量》。台北：時報，2016。
9. 黃維仁著。《傾聽就是愛》。台北：愛家文化，2010。
10. 馬汀·塞利格曼。《真實的快樂》。台北：遠流，2020。
11. 馬汀·塞利格曼。《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習》。台北：遠流，2019。
12. 克勞德·湯森德。《成長神學》。台北：校園，2004。