



# 幸福學

(正向心理學)

## 邁向圓滿

主講人：  
王明華

# 學歷

- 美國加州克萊蒙研究所( **Claremont Graduation University**)正向心理學碩士

# 美國認證

- 社大講師
- 專業共創式生活教練 (CPCC, Certified Professional Co-Active Coach)
- 臨床催眠治療師
- NLP高階執行師
- 視覺治療高階引導師
- 魏斯博士 (Dr. Weiss)前世今生催眠訓練營結業
- 瑜珈老師

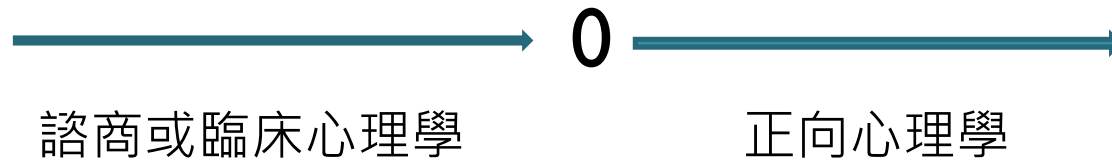
# 正向心理學

## 背景:

- 人本主義心理學的產物和衍生物
- 1998年由「正向心理學之父」賽利格曼 (Seligman, 1998) 提出
- 確立基礎的心理學領域
- 數量可觀的研究和理論
- 正向的心理與行為做為樞紐
- 網羅相關研究與理論

# 正向心理學

- 是一門研究如何正確把握人生的科學，關注從出生到死亡的所有人生價值的事
- 每個人的一生都會有顛峰和谷底，生命美好得一面與不好的一面同等重要
- 挫折不是失敗，而是提供邁向成功的回饋及必要過程 (失敗為成功之母)
- 欣賞自身的優點，接受自己的缺點



- 不取代諮商或臨床心理學
- 重新關注「正常」的行為
- 不同需求，不同的心理學

# 正向心理學三大支柱

1. 正向的主觀經驗 (諸如: 喜悅、快樂、知足、客觀、希望)
2. 正向的個人特質 (諸如: 有益心理健康的個人優點與美德)
3. 有益個人健康與快樂的正向體制與社群

- 美國的哲學家和心理學家威廉詹姆斯：  
「人類可以因為心態的轉變而使人生轉變，只要改變心態就能改變人生。」
- 選擇性的注意：  
美國著名心理學家 Daniel Simons和 Christopher Chabris的研究
- 問題帶出答案
- 答案形成事實



# 正向心理學

研讀正向心理學的重要性：

焦點放在什麼是有有效的----對的問題  
治好焦慮或憂鬱症不代表快樂  
是個“預防”心理學  
無助與樂觀皆可經由學習獲得

優秀及成功的人

研究得知優秀及成功的人有的特性：

- 永遠問對問題
- 永遠相信自己可達成目標

畢馬龍效應 (Pygmalion Effect) 或期待效應

希臘神話

窈窕淑女

應用在教育及社會階級上

# 正向心理學的主題

- 根據正向心理學之父 - 馬汀·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman, Ph. D.)----正向心理學的主題：幸福
- 幸福≠快樂，幸福是一個概念；快樂是一個事實，不是幸福的定義。
- 構成幸福的五個元素：
  - 正向情緒
  - 全心投入
  - 意義
  - 正向人際關係
  - 成就

# 正向情緒

- 演化論的角度
  - 人天生傾向悲觀 - 生存
- 遇到危險時
  - 打鬥或逃跑
- 正向情緒：
  - 更多選擇 (**Broaden**) ， 創作力 ， 接收新的資訊
  - 貯存能量可應付未來挑戰 (**Built**) ， 減低壓力 ， 增加生活的滿意度
  - 哈利波特
  - 冰水實驗
  - 修女的自傳

# 培養正向情緒

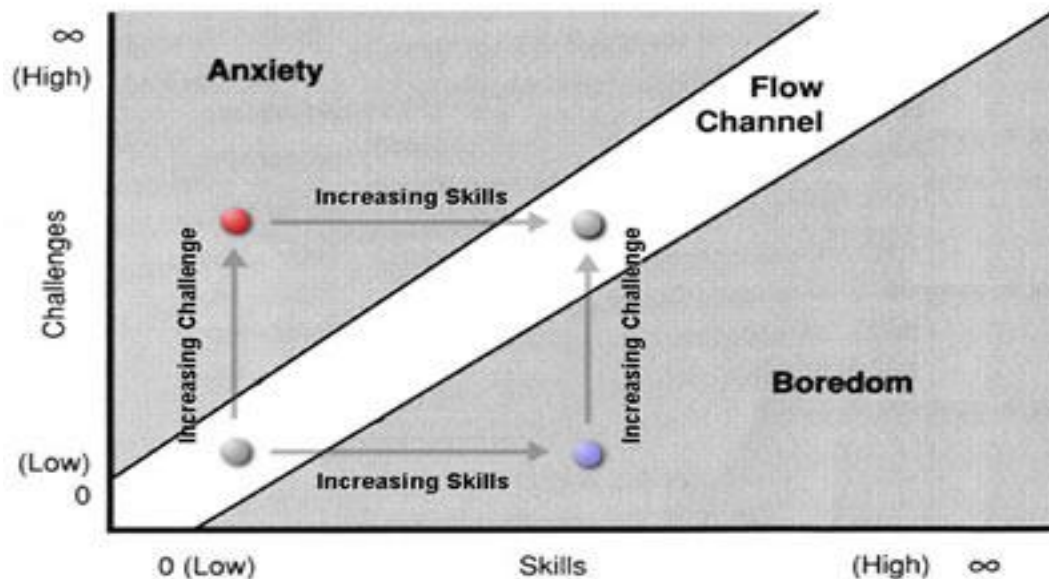
- 感恩之旅：寫信給曾經幫助過自己的人並寄出或當面交給他 - 大大提升快福感及減低壓力(內容越詳細越好)
- 數幸福：每日睡前寫下三件當天發生的好事，及發生的理由
- 寫日記
- 愛與仁慈靜坐
- 愉樂知覺 (savoring)
- 自觀 (Mindfulness)
- 個人強項的練習：

[www.viame.org/survey/Account/Register](http://www.viame.org/survey/Account/Register)

運用個人強項於日常生活中  
配合社會智慧

# 全心投入

## 契克森米亞耶博士 (Csikszentmihalyi, Ph. D.)所提出的 福樂理論 (Flow Theory)



# 福樂理論

- 認知能力與認知上的挑戰相吻合
- 有清楚的近期目標及立即的回饋
- 專注於當下情景
- 忘我的境界
- 掌控整個行動
- 無法察覺時間的飛逝
- 內發性的獎勵

# 意義

- 定義：歸屬感，主觀性
  - 二個重要成份：
    - 使命感
    - 生命中的定位
- 例如：送行者，醫院清潔婦
- 從事志工服務
    - 社會角色
    - 正向人際關係
    - 價值感

# 成就

- 人類為選擇而選擇
- 為了追求成就而努力



# 正向人際關係

- 正向心理學的發起人之一 - 彼得森 (Christopher Peterson) 認為正向心理學的重點在“他人”也可說利他

做善事

快樂需要與他人分享

牧師的故事

男性需要配偶

女性需要朋友

- 我不因快樂而笑，  
我因笑而快樂 (We don't laugh because we are happy. We are happy because we laugh.)
- 如果只懂得受，那只是過活；當懂得施，那是創造生命 (We make a living by what we get. We make a life by what we give)