

美麗人生悅讀會

主題：生活風格

(第一次讀書活動)

書名：美美的逆襲

日期：104年4月24日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、
洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

漫畫，如同戲劇一般，是寫實也是虛擬的無限世界。

現今資訊網路的發達，漫畫也網路化了，看漫畫變得很便利，但我仍舊喜歡書本形式的漫畫。一次，從某網路書局看到「美美的逆襲」作者 H.H 先生的理念時，促使了我想閱讀本書的心意，想一探此位從網路發跡、非常年輕的漫畫部落客如何展現其戲謔又令人省思的畫風。

這一本「美美的逆襲」圖文精簡，很容易閱讀與理解；作者透過三至四格方式、單幅彩繪、以及大小圖示，戲謔又細膩處理網路社群言論的歪斜現象、以及病態的社會現象，給予我很大的震撼，一位年輕作者對社會狀態之觀察如此之細膩，透過三個章節「美美的咒怨」、「美美的逆襲」、「美美的妄想」，作者以主人翁美美為出發點，將網路生活中出現的點點滴滴，如實呈現，也或許可以說是精闢又令人贊同的見解，很值得推崇。

閱讀此書之前，對於網路社群的點滴言語，我沒有很多的看法，只認為話語是有力量的，但，此書提醒我，網路的力量有多大，我們人民的責任就有多大！人民的話語(心聲)重要，但若形成民粹，那不是國家的福氣，更不是人民的福氣；換另一個方面思考，若能善用網路的力量，人人以身作則，減少一點自私，或許，網路是很好散播愛的工具、是美化社會的另類橋梁。

美麗人生悅讀會

主題：自我成長

(第二次讀書活動)

書名：哈佛最受歡迎的快樂工作學

日期：104 年 5 月 18 日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

想像有一天你走進銀行，裡面還有其他 50 人，突然間，有個搶匪闖進來開一槍，剛好擊中你的右臂。你覺得這是運氣好，還是運氣差？自認不幸的人說：

「我可以在任何時候，走進任何一間銀行，偏偏走進那一間？而且還中槍！」

「我好好的走進銀行，卻被救護車載走，這哪裡是幸運？」自認幸運的人說：

「我可能被打中任何部位，也可能死掉，所以我覺得自己超幸運的。」「大家能活著訴說這個故事，實在太幸運了！」

每個人都會在大腦中，想像另一個沒發生的情境，幫助我們評估現況。儘管現實是：自己中彈了。但我們腦海中，還是會想向另一個情境，讓我們評估自己中彈這件事！這故事告訴我們，只要改變對情境的想像方式，就可能改變一個人的價值觀！樂觀的人，會把逆境當成局部性、暫時性的狀態。他們比較能激勵自己、提升效能。悲觀的人，則會把逆境看成普遍性、永久性的狀態。他們容易陷入無助感中、停止嘗試。這種特性，其實直接影響到未來成就！所以「快樂」不是一種情緒，而是一種競爭力！

從小到大，我們就一直被教導著「努力才會成功，成功才會快樂。」但是這本書作者卻把這個「成功公式」倒過來寫：得先學會快樂，才能獲得成功！越快樂，才會越成功！顛覆了一般人的認定，原來「快樂」才是離成功最近的那一條路。先快樂才成功，不是先成功才快樂。但快樂跟成功不一定畫等號，因為成功是看人時地利人合。我們常常想：只要可以升遷加薪或者達到下一個銷售目標，就會快樂……。如果成功會帶來快樂，那麼每個高升榮調的員工、每個達成目標的人，應該都很快樂。但隨著每次贏得勝利，我們的成功標竿就被推得更遠，快樂也更遙不可及。

套句廣告詞：用快樂，換取無止境的良率。現代人犧牲快樂、換取成功，但結果往往只是在降低自己的成功率。

那快樂是什麼呢？有次作者到到三星電子演講，就在演講結束前，作者請台下的高階主管們互相討論什麼是快樂，結果主辦人一臉疑惑地問作者：「你不知道什麼是快樂嗎？……我可以上 Google 幫你查一下。」我也問自己：「什麼是快樂？」我答不出來。在人的一生中，許多價值觀是比較而來的，以前什麼都沒有的時候，很容易為了一件小事情感到開心，現在事事比較、反而變得不開心。這些比較永遠沒有終點，也讓我們變得不快樂。我參照了三星主管的建議 google 了一下快樂的定義：快樂是不痛苦是一種感受良好時的情緒反應，一種能表現出愉悅與幸福心理狀態的情緒。而且常見的成因包括感到健康、安全和愛情等。快樂最常見的表達方式就是笑。通常我們認為達到快樂，是需要工作和愛。知足的人常常都比較快樂，因為要求都不高，所以很容易滿足，因而達到快樂。但是別因為快樂而故意找藉口把自己弄得無所事事，這樣卻是消極的做法。最完美的做法，就是在盡興之餘，也不要得意忘形，盡量控制自己的思緒。「幸福」這一概念目前已被納入國家發展指數考核。聯合國大會於 2011 年通過了一條由不丹提出的非約束性決議，那就是將「國民幸福指數」納入國家發展指數的考核中。這一概念用以衡量生活質量，在物質與精神之間尋找平衡。

又要如何才能快樂呢？

本書作者整理出七項哈佛黃金法則，認為只要在生活中、工作上確實遵循這七項法則，就能夠逐步地把自己改造成樂觀而陽光的人！

哈佛黃金法則 1

- 快樂優勢—— 是一種工作倫理，一項競爭力

哈佛黃金法則 2

- 支點與槓桿—— 改變內在思維，就能改變外在表現

哈佛黃金法則 3

- 俄羅斯方塊效應—— 訓練大腦善用機會

哈佛黃金法則 4

- 在挫折中成長—— 利用逆境累積上升的動能

哈佛黃金法則 5

- 蘇洛圈—— 從小處做起，逐步擴大你的能力範圍

哈佛黃金法則 6

- 二十秒定律—— 減少阻礙，把壞習慣變成好習慣

哈佛黃金法則 7

- 人際投資—— 人際支援是你最重要的一項資產

快樂不是教你擺出笑臉，靠正向思考期待問題消失，並非阿 Q 的自我暗示假設問題不存在，而是務實地看待現狀，將自我潛能極大化。我們身邊都有愛抱怨的朋友，或是專挑員工毛病的老闆，那是因為他們的大腦只是很擅長注意周遭的負面事物，很擅長發現煩惱、壓力和麻煩。只要改變看待事物的觀點，把心態往正面的方向移動，就能將潛能發揮到極點。心態決定一切！調整工作心態，就能得到力量。就像阿基米德說：「給我一根夠長的槓桿和一個支點，我可以舉起整個地球。」快樂需要練習。這個練習就像訓練肌肉一樣，不斷地使用，身體就會產生記憶，我們就會記得這樣的感覺，不斷練習後，快樂會變成一種習慣。這本書不只告訴我們如何變得更快樂，也教導我們從樂觀積極的心態中獲益，擁有成功的事業及生活。究竟是快樂圍繞著成功打轉，還是成功是繞著快樂打轉？決定快不快樂向來都是自己不是別人。心大了，事……就小了。

美麗人生悅讀會

主題：教育心理勵志
(第三次讀書活動)

書名：提問與討論的教育奇蹟

日期：104年6月18日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林育宏、林禹伶、鄧紫婕、林曉慧、
洪季君

【讀書心得 / 討論內容】

猶太人，人口數不多，分散在世界各地，但是這個人口數不多，卻能在諾貝爾，經濟文化各方面都有傑出的表現，是民族的智商特別高嗎？或許很多人是這樣認為，但實際上並不是，猶太人之所以特別，主要是在於他們的教育方式，提問與討論的教育方式，這與亞洲的教育方式有很大的差異，猶太人的提問並沒有所謂的標準答案，而是藉此讓你思考更多，而所有創新。

提問與討論的教育方式，猶太人用的方式稱之為哈伯露塔，簡單來說就是兩人一組，與對方進行提問、討論和辯論的過程，對象不一定是老師與學生、父母與孩子，朋友或同學都可以成為對話的夥伴。提問者並未以設定好答案，去引導另一位獲知答案，而是藉此提問討論方式，讓對方多元思考，進而創造更多想像與創意，不用有壓力。

台灣的孩子總是背誦標準答案，而影響的思考能力，雖然在競賽中能夠獲獎，但不一定能夠有啟發創造力，本書說明猶太人之所以成功，是他們與孩子之間，總是不斷的對話與討論，在孩子小時候就能與父母之間有良好的對話與討論，將會刺激孩子語言能力，表達方式，更能刺激左右腦，這才是孩子一輩子需要的智慧，更有自己想法，為自己的路，去尋找解答，當自己的主人，更有信心去面對自己的人生。