



青銀共學：快樂的時間軸：過去、現在與未來的快樂

時間：2021-11-11
地點：商管大樓 B115

徐老師介紹正向心理學之父 Martin Seligman 2002 年經典著作 *Authentic Happiness* 這本書。在這本書裡，Seligman 指出，正向情緒可以是關於過去、現在與未來。這三種情緒感覺是不同的，且沒有必然的緊密連結。經由學習這三個不同的快樂，你可以對過去的感覺、如何思考未來、以及如何經歷現在，將情緒移動到正面的方向。關於過去的快樂，Seligman 引用 Aaron Beck 的認知療法，說明認知會影響情緒。Seligman 認為，對過去的所有情緒，完全經由思考與詮釋去啟動。他以自己正向心理學課堂為例，發現感恩是讓人們在回憶過去時感到快樂的關鍵因素。因此，他提供兩個感恩練習，其一是當面向人表達感謝，其二是每天在日記裡寫下感恩的事情。在思考未來時，Seligman 透過 32 題問卷來測量個人對未來是否抱持信心與希望。透過永久性(時間面向)與普遍性(空間面向)去思考好事情與壞事情，可以反映個人對未來抱持樂觀或悲觀。樂觀的人認為好事情會永久發生，也會普遍發生；壞事情只是偶然發生，只限於這件事。悲觀的人認為好事情只是偶然發生，或是只限於這件事；壞事情會永久發生，而且不限於這件事。當下時刻的快樂所組成的狀態，跟過去與未來的快樂非常不同，它本身包含兩種很不一樣的東西：愉悅與滿足。愉悅具有明顯感官的與強烈情緒的成分，稍縱即逝，牽涉到很少的思考，且容易習慣化。滿足是我們做喜愛的活動，渾然忘我，技巧與挑戰相配。滿足比愉悅持久，牽涉到許多思考與詮釋，不容易習慣化，且奠基於長處和美德。增強愉悅的三個概念：去習慣化、品味、專心。5 個提昇品味的技巧：跟別人分享、建立記憶、自我恭喜、將知覺鋒利化、專心。滿足則是展現長處與美德。



青銀共學：快樂的時間軸：過去、現在與未來的快樂

