

# 生命目標與幸福人生

思考與生活：習慣領域

王靜風老師

# 前言

- 故事：一母二子
  - 弟弟有精神困擾，每天開開心心去洗車場上班，下班常買個紅豆餅給媽媽，每天陪伴在身邊，感覺真**幸福**。
  - 哥哥人緣廣闊，事業有成長年在國外作生意，很少有機會聯繫，更別說回家相聚。
- 人生到底在追求甚麼？**幸福**

# 我的生活目標

- 我為何而活？
- 我為甚麼到地球來？
- 上天賦予每個人不同的使命，你的使命是什麼？

林肯總統的一句名言：

「人生重要的不是你活過多少年，而是如何活過你的有生之年。」

了解自己的習慣領域、把自己放對地方  
放對地方的就是人才

# 體驗活動：取捨之間

- 請快速撕下你想要的圖片，不要的往右傳
- 留下十張你最想要的
- 選擇最後五張貼到圖畫紙上
- 跟夥伴分享你的感受

# 討論：五年後的我

- 五年後你會在哪裡？
- 你希望五年後達到哪些目標？
- 不要管可不可能，只要你想在五年後達到的目標你都把它寫下來。

# 七項生活目標

- 一、生存與安全
- 二、傳宗接代
- 三、自我重要感
- 四、社會讚許
- 五、感官上的快樂與滿足
- 六、認識的一致性和好奇
- 七、自我昇華

p206

# 生活目標

- 生存和安全
  - 家人被綁架
  - SARS
  - 打蚊子
- 大腦有三種特性：酬賞性、避傷性、好奇心

# 人類生活目標分類

- 傳宗接代
  - 結婚生子
  - 細菌抗藥性
  - 生育是一種本能
  - 生命會自己找出口



# 人類生活目標分類

- 自我重要感

被稱讚時高興

被批評時生氣

— 戰國策 中山君與士大夫司馬子其

— 有你真好!

# 人類生活目標分類

- 社會讚許
  - 計畫書被公司否決了
  - 你提議的班遊計畫不被認同
- 現代社會偏向酬償性，社會鼓勵我們追求成就與財富，換來更多的讚美與享受，進而激發我們的貪婪，開始思索怎樣用最少的努力，換來最大的名利，甚至到了投機取巧的地步。  
○（胡海國教授腦與生活專欄2010/10精神健康基金會）

# 人類生活目標分類

- 感覺上的快樂或滿足
  - 聽懂人的音樂
  - 看美景
  - 嗅香味
  - 吃美食
- 反應閾
- 物質可以匱乏精神要豐富

# 人類生活目標分類

- 認識的一致性和好奇的滿足  
七年之癢  
道不同不相為謀  
遠離言行不一的人

# 人類生活目標分類

- 自我昇華

創業

證嚴法師

泰瑞莎修女

金錢和舒適的生活比不上自主自覺的能力和  
追求理想的渴望

# 我的人生目標是……

- 如果只剩下一個月的生命我會如何安排我的生活？你要做甚麼？
- 選擇一項具體可行的目標，做細項的計畫。
- 李恕權—[五年後的我](#).doc

# 七項生存目標

- 一、生存與安全
- 二、傳宗接代
- 三、自我重要感
- 四、社會讚許
- 五、感官上的快樂與滿足
- 六、認識的一致性和好奇
- 七、自我昇華

越能滿足多項生存目標的活動讓人感到滿足  
行為背後的生存目標，例如捐錢

# 幸福人生

- 滋味豐富的一辣椒 茶葉
- 愉悅：生理快感
- 快樂：完成工作的成就、朋友共渡難關
- 幸福：一種悠然飽滿的心境、擅用大腦的避傷性，學習各種教訓，因而了然變化的情勢。發揮好奇心，激發探索生命的熱情，豐富人生。



# 幸福人生

- 幸福人生包含酸甜苦辣鹹各種滋味。
- 幸福的感覺是一種感到自己有點甚麼能夠嘉惠於人的感覺，創造著自己和別人在一起的價值。
- (胡海國教授腦與生活專欄2010/10精神健康基金會)