**108學年度第1學期通識講座記錄**

講次：第12講

講題：改變自我的11個關鍵詞

講者：陳郁敏老師

時間：2019/12/20（五）Am10:20 ~12:00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

記錄：楊蘊辰

講師首先提出兩個問題，分數由1至10分，請同學們為自己打分數：

1、How happy are you? 你的快樂指數是多少？

2、How happy are you with your life? 你對生活的滿意度是多少？

接著講師請同學們列下自己所感恩的事物，愈多愈好，藉此讓大家明白－懂得感恩，是最容易讓人感到快樂的方式。

接著講師以照片形式，介紹了其所屬的「Happier Lab更快樂實驗所」所舉辦的「快樂那邊」活動，活動內容包含露營、手作、淨灘……等，讓參與者能夠體會到一個快樂的重要方法，即是幫助他人，這會讓我們感覺到自己是有能力的。所以「沒有一個隱士是真正快樂的？」，以正向心理學來說，真正的快樂是在於跟他人有連結。

◎快樂的秘訣有三個關鍵點：1、快樂是一種選擇 2、聚焦與有成效的人事物

3、增加積極正向

◎決定快樂指數的三大因素：50%基因、40%行為、10%環境

（By Lyubomirsky）

◎快樂不是減少悲傷，而是增加正向的東西。

◎Happier，我們要的不是只有快樂，而是讓自己有更快樂的能力。