



# 《快樂與感恩》

日期：18/6/2024

講者：JUST FEEL 感講

楊思毅、郭梓樂

如果我們能發現自己擁有甚麼，  
我們可以活得更快樂、更幸福。

# 想一想



請用3分鐘回想你生命中一個印象非常深刻的快樂時刻，一個你始終記得的時刻，它甚至可以發生在10年、20年或40年前。

再次回想這個時刻：看那周圍的場景，聽那周圍的聲音，體會那一刻的感覺。你始終記得的那一刻到底發生了什麼事？當時你心懷感恩嗎？到底發生了什麼事讓你心懷感恩？

# 流程



快樂與感恩

在生活中練習感恩

感恩與中華文化



JUST FEEL

感恩的對象是誰？

# 我們如何拓展同理心？

- 透過**同理自己開始**，延伸自己的同理心
- **「代入」他人的經歷**，能夠協助我們建立對他人的同理心
- 「感恩」也是同理！



JUST FEEL

# 快樂與感恩？

# 快樂和感恩是密不可分的

## 快樂

「由幸福、成功、好運或有望擁有想要的東西而喚起的情感」

## 感恩

「對得到的、擁有的好處心存感激」



# 想一想



快樂有多少是取決於個人心境，  
有多少是取決於外在條件？



JUST FEEL

# 在生活中練習感恩

## 在生活中練習感恩

1. 每天寫出一件感恩的事
2. 看到平凡中的奇蹟
3. 找到生活中的「掌控感」
4. 寶藏記憶庫
5. 欣賞彼此美好的一面
6. 面對生活中的不如意

# 1. 實踐：每天寫出一件感恩的事

- 培養任何態度都是如此。你練習得越多，做起來就會越容易。
- 透過練習，我們可以成為生活中充滿歡樂的參與者，感恩地做自己，享受生活的純粹樂趣。
- 感恩就像肌肉，必須經常練習，否則這塊肌肉就會萎縮。培養感恩的肌肉和鍛鍊其他肌肉一樣。一開始你會覺得很奇怪，很尷尬，甚至很難做到。但如果你每天都堅持練習，很快你就能不假思索地做這件事了。
- 每天寫下一件值得感激的事，就足以改變我們對其他事物的態度。

# 實踐：每天寫出一件感恩的事

一些參考的例子：

- 沒有遇上塞車
- 我的電腦一切正常
- 我的孩子這個月很健康
- 我要出門時雨停了
- 我在晚餐品嚐到美味的牛排

## 實踐：關注點練習

- 關鍵在於你選擇把注意力放在哪裡。
- 試做以下的實驗：選擇一天，在上午每小時的整點停下來，留意在這段時間裡有哪些事情進展不順利。
- 例如：天氣很陰沉；剛巧交通堵塞，導致你上班遲到了；上司對你用心草擬的建議書仍然不滿意。
- 然後，在下午每小時的整點停下來，留意有哪些事情進展順利。
- 例如：太陽出來了；一位很久沒有聯繫的老朋友突然致電給你；你寫了一段很有意思的訊息回覆他。

## 2. 看到平凡中的奇蹟

- 感恩平凡是非常困難的，除非與艱難或具有挑戰性的事物做對比。當我身體好時，我會把眼睛下的身體狀態視為理所當然。但病癒後卻會對身體逐漸恢復良好的感覺充滿感恩。
- 練習感恩需要我們慢下來去注意到正在發生的事。如果你匆匆忙忙地度過一天，就很有可能忽略身邊的美好。不論身處何種環境，我們都可以慢下來，去注意並感謝我們的呼吸、即將要吃的食物、正在讀的書、陌生人的友善等。
- 當我們花一點時間向周圍的世界打開感官時，就不會錯過路邊的麻雀、旁人的打招呼，以及經過的花草植物……我們的生活將因周圍的美麗而變得豐富。

## 實踐：停下來，呼吸，記住此時此刻的感受

- 我們可以練習「靜止點」，即在「生活中未被填滿的時刻」非常短暫地停下來，比如在排隊的時候、從一個約定地點走到另一個約定地點的時候、車子在紅燈前停下來的時候。不論你是坐著還是站著，都可以停下來，呼吸，記住此時此刻的感受。
- 這種記憶可以成為一個強大而重要的訊息，你被愛著，你的內心充滿了平靜與快樂，你有足夠的時間去做必須做的事情，你可以在這一刻注意到周圍的世界。
- 如果你想增加你的記憶，你也可以在心裏提示自己：「我注意到了此刻我身邊的美好。」



### 3. 找到生活中的「掌控感」

- 把握我們能控制的，擁抱我們不能控制的，以智慧區分兩者。
- 清楚自己需要擁有什麼才能感到快樂，你會發現，這份清單並不長，其中可能包括食物、住所、休息、愛的人、做一些有意義的事情，僅此而已，其他所有東西都是慾望。
- 這樣，我們或許可以慢慢在心底感恩命運的餽贈。

## 4. 寶藏記憶庫

- 美好的回憶有助於緩和日常生活中的小碰撞和小故障，尤其是在人際關係中。
- 美好的記憶使我們不會失去自己的視角，不會太專注於此時此地的困難而忘記我們在生活中獲得的更大的禮物。
- 這並非指我們應該否認痛苦或忽視生活中的問題，而是指我們可以透過回憶那些自己感激的時刻、感恩的人和事，以快樂、平和來緩解當下的負面情緒。

# 想一想



回顧過去，你能說出生命中  
最感激的其中 5 件事嗎？

試選取中其中一件事與身旁的人分享

## 5. 欣賞彼此美好的一面

- 在任何親密關係、工作環境或其他體驗中，我們彷彿都接受過良好的訓練，能夠注意到什麼是錯誤的，卻很容易忽略什麼是正確的。
- 注意和欣賞那些美好的事物，是建立情感連結、培養創造性思維和克服障礙的非常強大的工具。

## 實踐：欣賞圈

讓一群彼此共事過的人（例如同學或者老師）坐在一起：

- 每次只專注在一個人
- 每人都可以自由說出自己對眼前人欣賞之處
- 大家自願發言
- 任何人不可以打斷或插話
- 邀請聆聽的人不加評論地聽取發言

## 6. 面對生活中的不如意

- 沒有什麼比憤怒更能阻礙我們心懷感激了。
- 當我們為父母的辱罵、自私、冷漠、或忽視感到憤怒時，我們會無法感激父母給予我們的一切。
- 當這些強烈的負面情緒存在時，試圖強迫自己心懷感恩只會加重傷害。我們的確受到了傷害。

## 實踐：傷害報告

- 首先，我們可以承認自己的委屈，為失去的一切或受到的傷害而感到悲傷。
- 接下來，我們可以給傷害自己的人寫一封不會寄出的信，在信中寫下他的傷害對你造成的影響。
- 寫完後再設定一條邊界，例如「如果有人辱罵我，我會起身離開。」這將幫助你建立信心，相信自己在未來能保護自己免受這樣的人或環境的傷害。
- 然後在紙條上寫幾句話，原諒自己之前沒有設定明確的邊界，感謝對方讓你學會如何設定邊界。
- 當我們充分表達需求和痛苦，陳述自己的新邊界，我們很有可能會開始感激受傷教會你的一切，並開始為自己挺身而出、對他人更友善。

## 實踐：痛苦清單

寫下曾經發生在你身上最艱難的或最可怕的十件事。  
當你瀏覽這份「痛苦清單」時，你能看到每件事帶  
給你的禮物嗎？





JUST FEEL

# 感恩與中華文化



JUST FEEL

# 「仁」與「義」

# 「仁」與感恩

- 「仁」是儒家思想的核心概念之一。這種道德品質，包含了愛人、慈悲、寬恕、同理心等多種美德。
- 培養感恩之情是實現「仁」的重要途徑，感恩也是「仁」的具體表現之一。
- 「仁者愛人」，這種愛包括對父母、朋友以及社會的愛。感恩之情則是對這種愛的回應。
- 「仁」是一種內在的美德修養，感恩也是自我修養的一部分。

## 「義」與感恩

- 「義」是儒家思想中的另一個核心概念，通常指的是合乎正義和道德的行為。孟子曾說：「義者，心之正路也」，即義是心靈的正當道路。
- 「義」也是自我修養的一部分。當我們能感恩自己擁有的事物及他人的付出，我們會更顧及身邊的人，願意為他人出一分力。
- 「義」還包括了對社會責任的承擔。感恩不僅是對個人恩惠的回報，也是一種社會責任的體現。當每個人都懷著感恩之心時，會形成一個互助互愛的社會環境，這正是「義」所追求的社會理想。

# 慎終追遠？

## 慎終追遠

- 出自《論語·學而》。這個詞語可以拆分為兩個部分來理解：
- 慎終：意指謹慎、恭敬地對待親人或朋友的逝世，妥善安排喪葬事宜，表達對逝者的尊重和哀悼。
- 追遠：意指在逝者去世後，追念和祭祀他們，表達對祖先的敬仰和懷念，保持與祖先的精神聯繫。
- 從另一個角度看，「慎終追遠」就是對逝者的感恩。

# 總結

感恩把擁有變成了滿足，  
把拒絕變成了接受，  
把混亂變成了有序，  
把困惑變成了清晰，  
感恩使我們的過去擁有了意義，  
為今天帶來了平靜，  
為明天創造了願景。



快樂與感恩

在生活中練習感恩

感恩與中華文化

## 參考書目

Ryan, M. J. (2017). *Attitudes of gratitude: How to give and receive joy every day of your life*. Red Wheel/Weiser.