

## 青銀共榮系列演講 徐佐銘教你如何快樂

學校要聞

【記者彭云佳淡水校園報導】教務處通識與核心課程中心11月11日中午12時於B115舉辦「青銀共榮系列演講：正向心理學與道家養生」第二場，由通核中心副教授徐佐銘主講「快樂的時間軸：過去、現在與未來的快樂」，分享正向心理學之父Martin E. Seligman《真實的快樂》（Authentic Happiness）一書內容。

徐佐銘說明時間軸分為過去、現在、未來，正向情緒可以在任何時間點，透過回憶過去思考對於生命是否滿意，「過去即使是發生過的客觀事實，詮釋時也會帶有主觀色彩，未來即使還沒發生，想像時也會是帶有主觀意識。」接著他定義不同時間點的正向情緒，關於未來的正向情緒包括樂觀、希望、信心和信任；關於現在的正向情緒包括歡樂、狂喜、平靜、熱情、狂熱、愉悅；關於過去的正向情緒包括滿足、滿意、成就、驕傲和寧靜。徐佐銘最後指出，透過感恩，也可以使自我生命滋長正向情緒，他分享兩種感恩練習，包括「寫下對於感恩的人的感謝詞並且親口唸給對方」，以及「連續兩週每天記錄24小時內所感恩的事情。」

通核中心助理教授鄭鈞瑋表示，聽講後認識到更多快樂小技巧，也發現感受快樂原來可以這麼簡單，「不過聽完講者結合理論的分析，才了解探討其中門道真的不簡單。」

2021/11/14



圖說：青銀共榮-正向心理學與道家養生系列演講，通核中心副教授徐佐銘分享快樂的時間軸。（攝影／鄧晴）