

Project Heha Newsletter



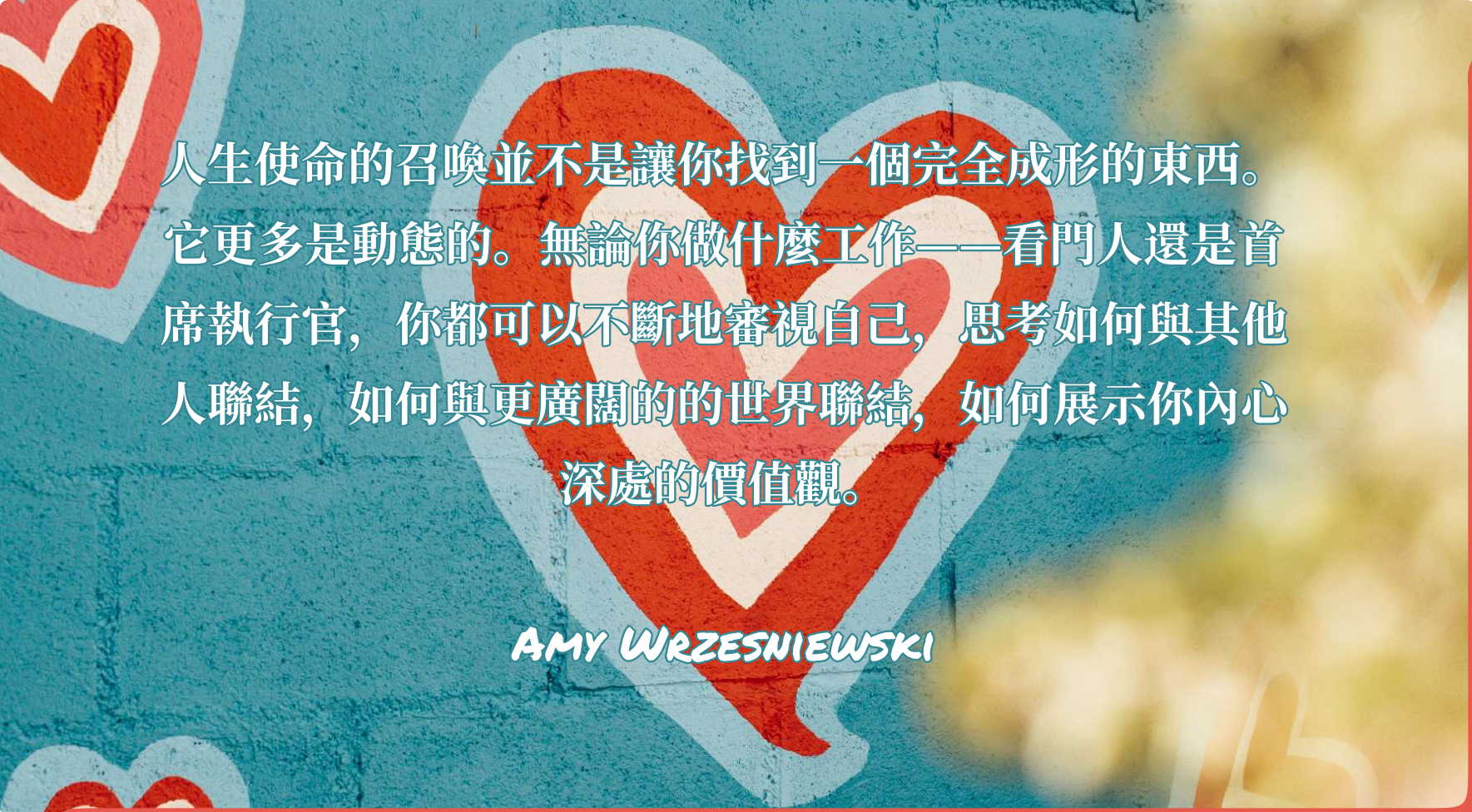
Co-create a happier world.
共創更快樂的世界。

Jul, 2020

Vol.8

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Photo by Holly Mandarich on Unsplash



人生使命的召喚並不是讓你找到一個完全成形的東西。
它更多是動態的。無論你做什麼工作——看門人還是首席執行官，你都可以不斷地審視自己，思考如何與其他人聯結，如何與更廣闊的世界聯結，如何展示你內心深處的價值觀。

AMY WRZESNIEWSKI

Photo by Tyler Nix on Unsplash

用「我們」的角度 探索人生目的

沃頓商學院教授Adam Grant的研究顯示，從長遠來看，那些將個人利益和社會利益放在一起的領導者和員工所取得的成就，比完全由私利驅動的人更出色。當我們尋找自己的人生目的時，不如將他人納入考慮範疇，去尋找到一個兼顧「我」及「我們」的目的，將自己的終極目的與這個世界緊緊相連。

此內刊含隱私信息，請勿公開分享。若您想要停止訂閱，請發郵件至 cs@projectheha.com 停止訂閱。



Story sharing

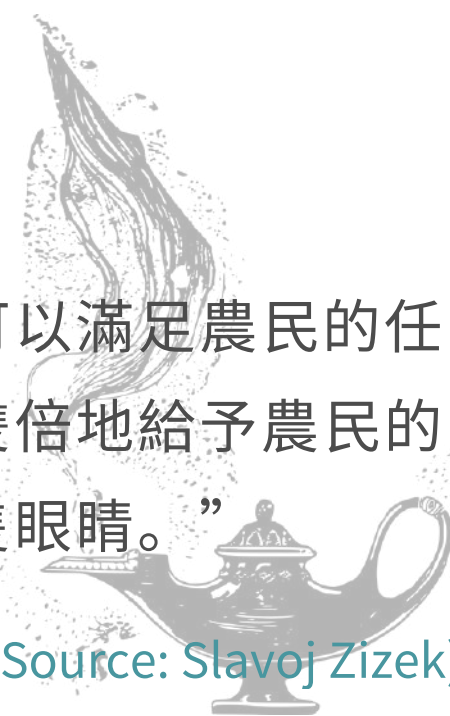
故事分享

通過簡單的小故事分享，希望可以給大家帶來新的領悟。

許願

有個農民碰到了一個仙女，仙女表示自己可以滿足農民的任何願望，但無論農民想要什麼，仙女都會雙倍地給予農民的鄰居。結果農民對仙女說：“拿掉我的一隻眼睛。”

(Source: Slavoj Zizek)



回家的路

有一個老和尚和一個小和尚下山去化緣，回到山腳下時天已經黑了。小和尚看著前方，擔心地問老和尚：“師父，天這麼黑，路這麼遠，山上還有懸崖峭壁，各種怪獸，我們只有這一盞小小的燈籠，怎麼才能回到家呀？”老和尚看著他，平靜地說了三個字：“看腳下”。

(Source: 陳海賢 《了不起的我》)

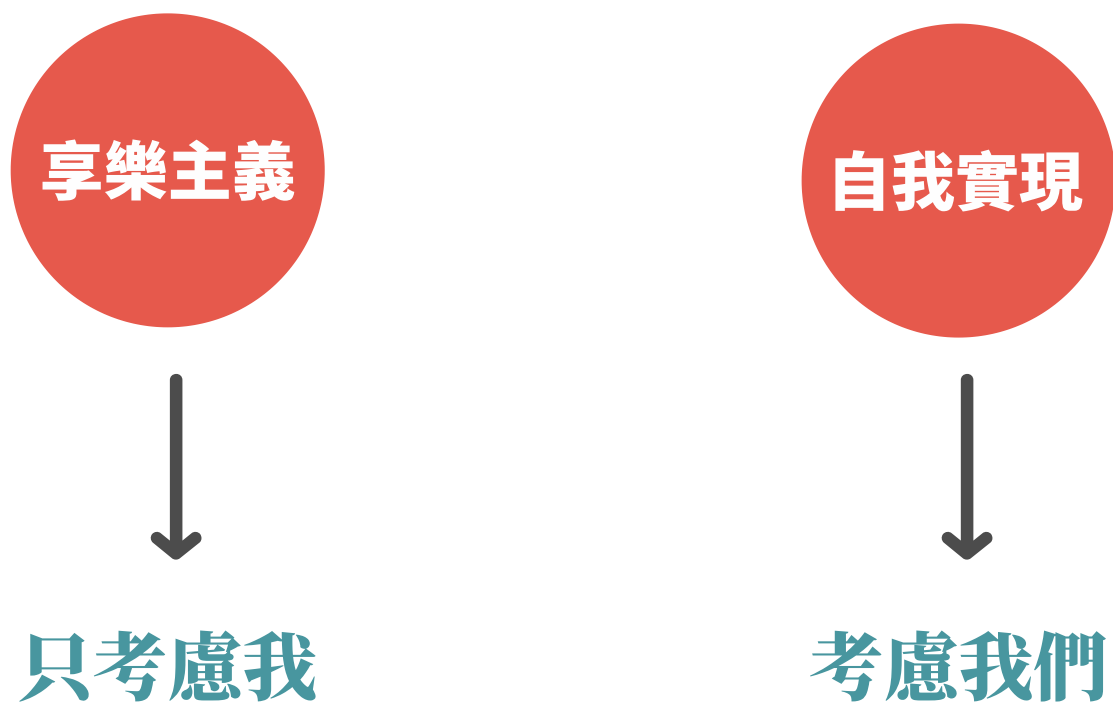


Enlightenment from Books

書中的啟示

關於幸福

亞里士多德認為，人們至少有兩種追求幸福的方式，他把其中一種稱為“自我實現的幸福”，即與良善的內在精神相和諧；而另一種他稱為“享樂主義”，指向的是積極的、當下的，本質上以自我為中心的體驗。我們可以分別稱之為「我們式幸福」和「我式幸福」。



雖然亞里士多德對於享樂主義嗤之以鼻，並大力宣揚自我實現的幸福，但其實兩種追求幸福的方式都與進化有著很深的淵源。帶來即時快樂的東西，通常只與「我」有關，可以增加生存概率。而自我實現必定尋求與他人聯結，與「我們」相關，穩定的人際關係同樣可以促進生存。對聯結的渴望和對愉悅的需求一樣，都是人類的基本需求，因而「我們式幸福」和「我式幸福」都是合理追求。

(Source: Angela Duckworth 《堅毅》)



Enlightenment from Books

書中的啟示

在工作中考慮「我們」

關於如何找到人生使命召喚式的工作，耶魯大學的管理學教授Amy Wrzesniewski的研究表明，使命感與具體做什麼類型的工作沒有明確關聯，真正重要的是你自己如何看待自己的工作。

“很多人認為，他們需要做的是發現自己的使命。他們的焦慮就在於認為人生使命就像一個神奇的實體存在於世界上，等待著你去發現。”

其實關鍵不在於找到一份造福人類的工作，而是將自己的工作當做一件可以造福他人的事情。關於找到工作的使命感，三位專家提供了以下建議：

1

David Yeager：反思你已經在做的工作，如何能對社會做出積極的貢獻。

2

Amy Wrzesniewski：採取微小但有意義的方式，改變當前的工作，讓它與你的核心價值觀更為緊密地聯結。

3

Bill Dimon：從有目的感的楷模身上尋找激勵。

(Source: Angela Duckworth 《堅毅》)



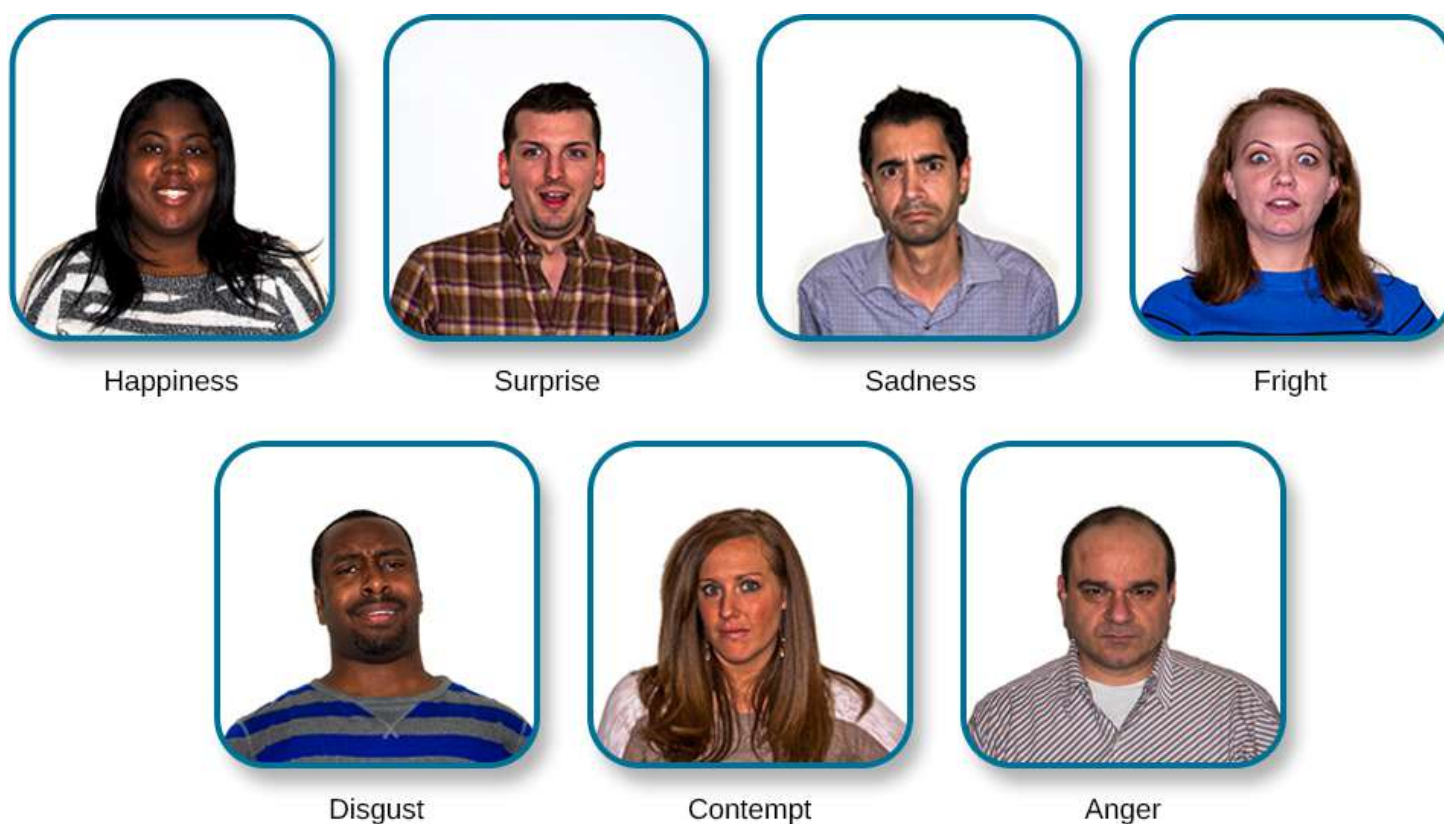
Q & A

問答

Q: 2P看不準怎麼辦?

A: 1. 可以藉助非語言信息來代入對方情緒。比如聲調、姿勢、表情。

其中最直觀容易觀察到的是表情。心理學家Paul Ekman將人類的基本表情分為7種，分別為快樂、驚訝、悲傷、恐懼、惡心、輕蔑和憤怒，這7種基本表情全球通用，可以通過判斷表情來判斷對方情緒。



2. 可以通過溝通與對方確認。利用上一期Newsletter介紹的非暴力溝通方式進行溝通。

“當你（看、聽、想到我看到的/聽到的）……，你感到……嗎？因為你需要/看重……，你想……”



關於3-2-3的疑問和經驗，歡迎在下次校友分享會中與我們分享。

Key Questions from participants

來自工作坊參與者的疑問

1

找不到共同目的或共同利益怎麼辦？

2

我做到了2P和3P，但對方不配合怎麼辦？

3

1P情緒很強烈時，如果強行跳去3P，是不是就相當於壓抑住情緒？



歡迎隨時與我們分享你的思考

Event 活動

Deposit for Happiness



幫人就係幫自己

攜手共創更快樂的世界

為了“共創更快樂世界”的願景，我們開啟了“幫人就係幫自己”在線活動，請到活動頁面查看所有善行項目，並體驗AR效果。



掃碼進入活動頁面

活動链接：www.projectheha.com/payitforward

歡迎大家加入已有的善行項目，或者提交新項目到 leila.hu@projectheha.com，將更多善行idea傳播出去。

Schedule

日程

Schedule 活動日程

Online Gathering



Aug 4 8:00pm~9:30pm

Welcome to invite your friends & family.
歡迎邀請家人或朋友一起參與

Online Workshop



No. 12 (7-day):

Aug 15, Sept 19 **9:00pm-1:00pm**

Aug 18, 25, Sept 1, 8, 15 **7:45pm- 9:45pm**

If you have realized the enlightenment and positive change from our workshop,
who will you highly recommend enjoying the same benefit together?

如果你已經從我們的工作坊中體會到了悟和正面改變，你會強烈推薦誰與
你一起受益？



PRACTISE MINDSET CHANGE FOR HAPPINESS



Pay
at your
perceived
value

Workshop No.12

Date	Time	Venue
Aug 15, Sept 19 on Sat	9:00am-1:00pm	Zoom online
Aug 18, 25, and Sept 1, 8, 15 on Tue	7:45pm- 9:45pm	Zoom online

Fee: Already paid by previous participant, welcome to pay forward for future guest

Please sign up at www.projectheha.com