

Project Heha Newsletter



Theme: Love yourself more 本期主題：愛自己更多

3P vs. 1P on self-reflection

用3P 直升機思維 vs. 1P單自我角度進行自我反思

What does it end when trying to prove you're right?

當執著於對錯，會有什麼結果？

Tool: Self-compassion & self-approval

自我關懷和自我肯定

Co-create a happier world.
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Jan, 2021

Vol.11

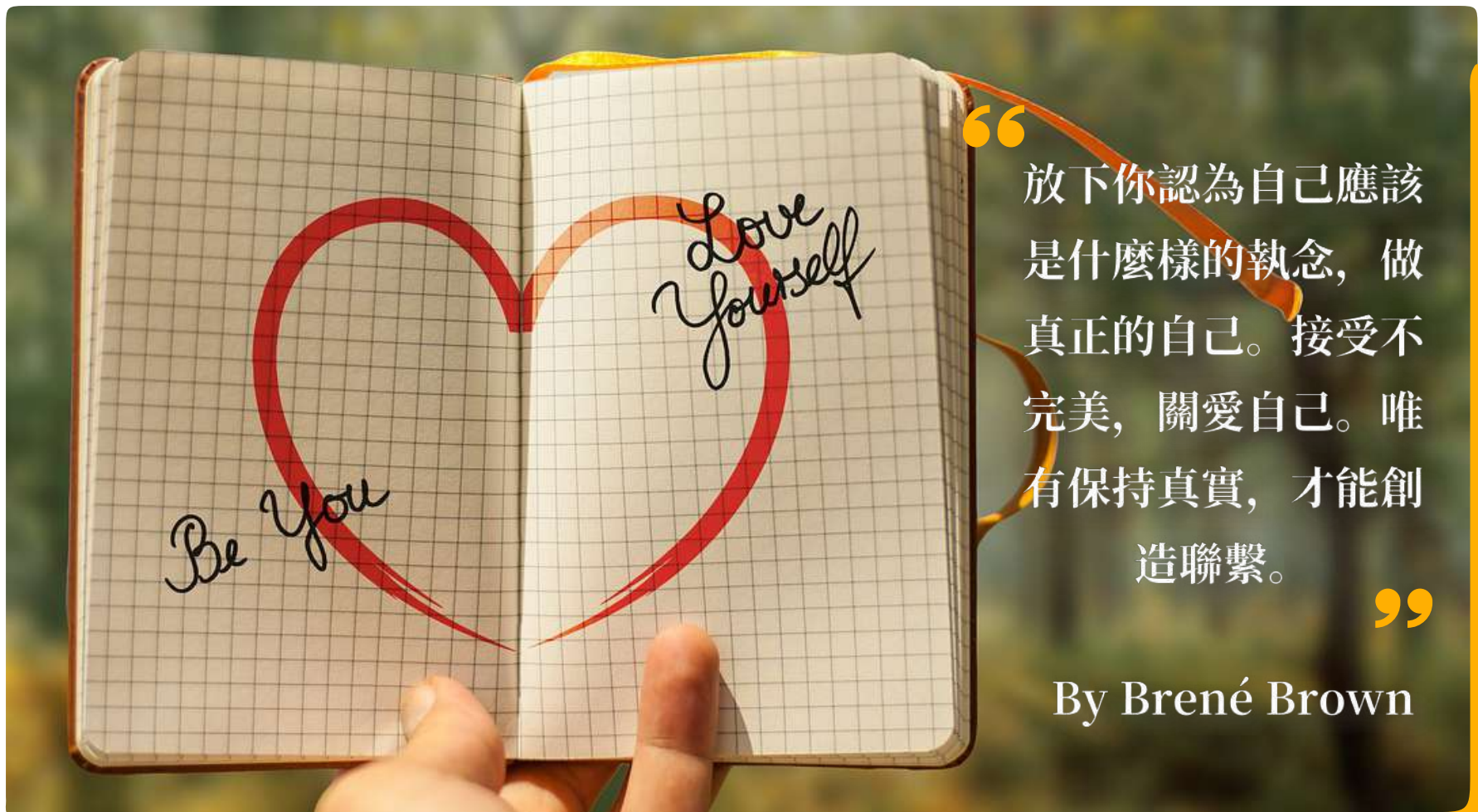


Image by Gerd Altmann from Pixabay

“放下你認為自己應該是什麼樣的執念，做真正的自己。接受不完美，關愛自己。唯有保持真實，才能創造聯繫。”

By Brené Brown

Theme: Love yourself more

本期主題：愛自己更多

經過學習挑戰的2020，新的一年，我們可以給自己更多關愛和鼓勵。因為思維慣性，我們有時無法意識到我們對待自己有多麼苛刻。運用2P和3P的方法，了解我們對自己缺乏基本的關懷和愛護。下一次當你懷疑、否定、批判自己的時候，想象一下如果同樣的情景發生在你最好的朋友身上，你會對他/她說什麼？



Project Heha Team Sharing

爽工程團隊的分享

最近在看內地綜藝節目《奇葩說》（一檔辯論節目），聽到一位叫梁秋陽的辯手感悟自己對於辯論節目的思考和自省，想與大家分享。這位辯手已經打辯論10年，但參加辯論節目很快被淘汰了，他並不是沒有輸出精彩的觀點和優秀的表達，可是為何觀眾不買賬？

以往他認為辯論就是邏輯+內容+觀點+表達，但辯論節目和辯論比賽最大的不同在於，節目是有觀眾的，辯手的去留取決於觀眾的投票。他第一次參加辯論節目忽視了最重要的因素——觀眾，觀眾能夠共鳴的點是什麼？是那些精緻的觀點嗎？是聽起來毫無破綻的邏輯嗎？不僅如此，更是我們每個人在遇到類似情形時，會產生的那些相似的情緒和感受。

會辯論的人，都是能說會道的人。梁秋陽從更高的角度，去反思擅長表達者可以擔負的責任。表達者的使命，僅僅是講清楚道理，說明白觀點嗎？其實表達者可以從更高的角度，以一種深刻的同理心，去為那些不善表達的人，講出他們內心的感受，講出他們的委屈、掙扎、痛苦、絕望，讓他們真正被人看見。

梁秋陽說“關注聽眾喜歡什麼，讓我感覺‘我’變小了，我變得不重要了”。因為他跳脫了1P的小圈圈，將他人納入了“我們”範疇，當“我”置於“我們”之中，“我”就變小了，因為我們看過更大的世界，我們知道原本困擾我們，看似比天大的個人煩惱，原來不過是头顶一片烏雲投下的陰影罷了。（Leila）

Project Heha Alumni Sharing

校友夥伴分享

感恩我們的校友夥伴在踐行“學做教”的過程中，陸續跟我們分享他們持續練習的收穫和領悟。歡迎你通過Newsletter分享更多寶貴領悟。

以往的我很習慣把焦點放於負面事情上面，有些事情我們沒有辦法改變，但我堅拒接受，所以一直生活在掙扎中，十分痛苦。

2020年七月我遇上了爽工程。學習了從更高更遠的角度去看事情，開始對自己一直堅信不疑的對錯論產生問號，再嘗試去尋找自己更高的目標。這不是容易的事，因為要變的不是外界而是自己的念頭，有時矛頭直指自己時真的很難接受，但感恩Leila、Cherry及Louis的從旁鼓勵和引領讓我衝破困難。

現在的我雖只悟到3-2-3的皮毛，但我的生活明顯發生美好變化，最困擾我的關係有明顯改善，我開始覺察自己的念頭。引用印度瑜珈大師薩古魯的話：(如今，有大量科學證據告訴我們，如果你保持憤怒5分鐘，你真的是在毒害自己。憤怒、怨恨、仇恨、嫉妒，這些都是你喝下的毒藥，而你卻期望毒死他人。)我驚覺原來傷害自己最多的是自己。是我一直被情緒念頭帶著走，沉醉於其中而不自知，讓這種負情能量包圍住自己。現在的我明顯比之前笑多了，更能去欣賞及感恩自己擁有的一切。(Apple)

歡迎隨時將你的感悟和收穫郵件至leila.hu@projectheha.com

Enlightenment from Books

書中的啟示

What does it end when trying to prove you're right?

當執著於對錯，會有什麼結果？

人類比想象中更執著於證實自己是對的，相比走出困境，相比承認自己的優勢和能力，證實我們對於自身不夠完美，不夠優秀的判斷，反而成為我們的優先選擇，這就導致了自我隔離、自我傷害、自我破壞、怨天尤人，深陷其中不自知。而自我抽離（self-distance），采用3P視角能夠幫助跳脫這種困境。

3P vs. 1P on self-reflection

用3P 視角 vs. 1P視角進行自我反思

一般在回看痛苦經歷時，我們習慣從1P視角出發，從而容易重播事件，使我們身陷情緒漩渦。正如3P視角帶來的效力，“研究人員發現，當人們從自我疏遠的角度看待他們的痛苦經歷時，他們往往會重建對自身體驗的理解，能夠提供新的觀點的方式重新解讀事件，當要求他們採用自我疏遠視角的同時**反思事件為什麼發生而不是如何發生**時，他們得出的結論更是有很大的不同。使用自我疏遠視角的人想起痛苦經歷的次數明顯較少，當他們回想起來時，其痛苦程度也不如那些使用自我沉浸視角者。針對抑鬱和憤怒反芻的情況所做的研究也得出了同樣的結論。”



(Source: Guy Winch 《情緒急救：應對各種日常心理傷害的策略與方法》)

Tools from Books

書中的工具

Self-compassion & self-approval

自我關愛和自我肯定

Write a letter to yourself 給自己寫一封信

拿一張紙或者在日記本裡給自己寫一封信，首先寫下你經歷過的、讓你有挫敗感的事。然後問問自己你希望從朋友那裡聽到什麼。想想你過去犯的錯誤，或者選擇你生活中最讓自己自責的一件事。如果犯錯的是你的朋友，你在信中會說什麼？你也可以給自己寫一封道歉信。告訴自己為什麼你應該對自己更友善，並分享你未來的打算。

Your success list 你的成功列表

① 列出一個簡要的清單，裡面包括你大大小小的成就（不要加限定詞或任何藉口）。

② 看著清單，對自己說：“我做了這一切。”

③ 說明自己如何完成了清單上的內容（不要做出任何限定或使用藉口）。

④ 繼續說：“我做了所有這些，我為自己感到自豪。”

我很喜歡用寫的方式來反思，我認為這是一種很好的3P練習方式，書寫是一種理性反思/反觀的過程，是將腦中繁雜的思緒呈現於眼前的方式。這像是一種魔法，猶如鄧布利多用魔杖從腦中拉出回憶的絲線放入冥想盆，混亂的線索頓時以清晰的畫面呈現出來。（Leila）

（Source: Andrea Owen 《如何停止不開心：負面情緒整理手冊》）



Event 活動

Deposit for Happiness



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/pay-it-forward/

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

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？

Workshop (Meetup + Zoom)



No. 15 (6-day):

Feb 7, Mar 14, 21 (Sun) at **9:30am-5:30pm**
Feb 25, Mar 4, 11 (Thu) at **8:00pm-10:00pm**

Monthly Gathering



Feb 24 (Wed) at 8:15pm~9:30pm online
Mar 26 (Fri) at 7:00pm~9:00pm **physical**

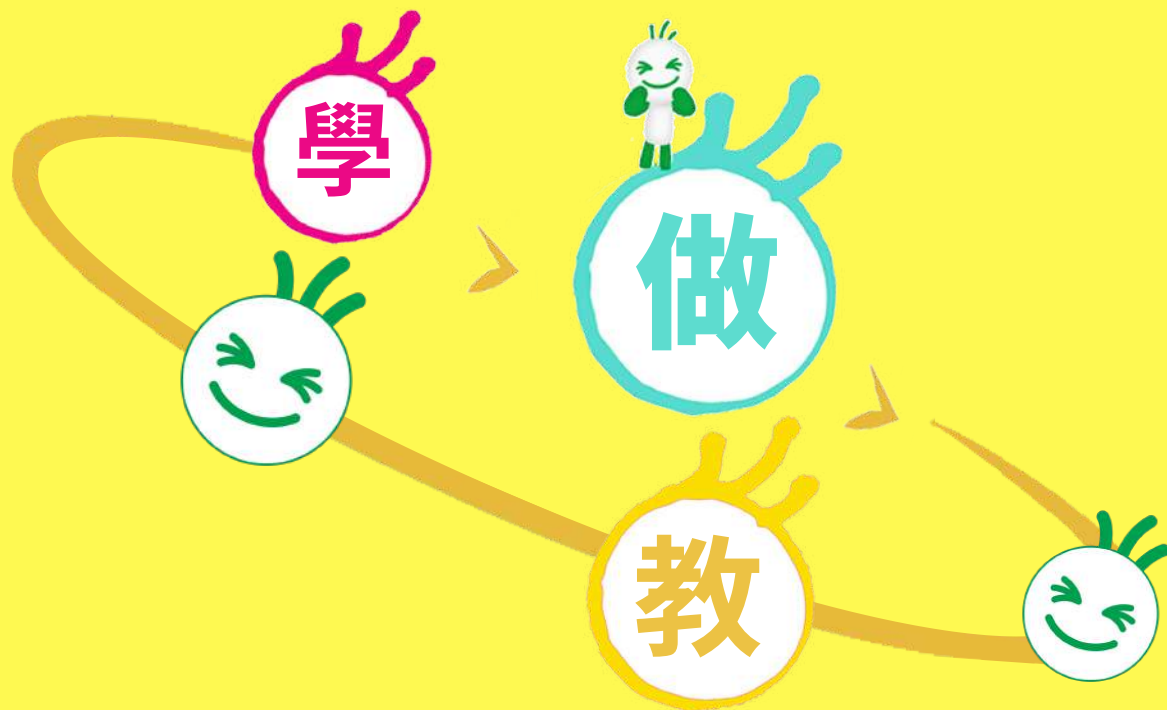
3月校友聚會預計將在新場地“36 Happy Moment”舉辦故事分享比賽，豐富獎品已預備，歡迎聯繫leila.hu@projectheha.com報名。

爽工程工作坊



自我改變


邁向 幸福



第15期（粵語分享）

名額：最多10人（學費已付）

日期	時間	場地
2/7（週日）	0930~1730	Happy Moment @36
2/25, 3/4, 3/11（週四）	2000~2200	Zoom 在線
3/14, 3/21（週日）	0930~1730	Happy Moment @36

 地點：“Happy Moment @36”，
上環無限極廣場36/F（MTR上環站E出口）

~~學費~~

\$6,300學費已由
之前學員支付，期
望您也會為後續學
員支付學費。

爽指數
平均提升

>18%

學員參加後反饋的主要收穫有：

- ▲ 通過改變提升個人幸福感
- ▲ 有效地管理情緒和決策
- ▲ 獲得積極心態和自信，提升爽體驗

請通過爽工程網站報名：

www.projectheha.com



Heha分享開心故事比賽：

主題： 疫情期間， 我的**至亮**時刻

截止報名
3月1日

分享時限：5分鐘



比賽日期：
暫定3月26號晚7:00

報名方式：
請聯繫leila.hu@projectheha.com



所有校友均可報名，優勝者將獲得豐厚獎品