

Project Heha Newsletter



Theme: Why “WE” ?
本期主題：為什麼是「我們」

Reciprocity is a human instinct
互惠是人類的本能

The new growth requires win-win
企業新增長需要共贏

Exercise: Love and kindness mindfulness exercise
仁愛正念練習

Co-create a happier world.
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Aug, 2021

Vol.13



“

天地與我唯一，萬物與我並生

”

莊子

Leila: 莊子大約說的是，每個人在這個世界上都可以發揮自己的小宇宙，每個人都與萬事萬物不可分割地聯繫在一起。

Photo by HONG LIN on Unsplash

Theme: Why “WE” ?

本期主題：為什麼是「我們」

最近小米集團的CEO雷軍分享了自己創業過程中的領悟，「一個人走得可能很快，一群人才能走得更遠。」「快」是短期追求，「遠」是站在更高角度去看企業的生死存亡及發展。企業的長遠發展需要與各方合作共贏，人的生存也一樣。當我們以為自己「一個人」很好，其實我們每一日都在依靠著周圍的人生活。在現代社會，沒有人可以成為一個永久的「孤島」，我們需要與周圍人互相聯結、互相關懷，才能感受到更多生命的喜悅。



Project Heha Team Sharing

爽工程團隊的分享

「我們>我」是爽工程工作坊會帶出的關鍵信息之一，也是爽工程新書的核心內容。提及「我們>我」，很多人都會疑惑，為什麼要「我們」？經濟學領域有一個非常著名的隱喻——「鉛筆的故事」，一支不起眼的鉛筆，生產過程有成千上萬人涉入，更別提我們日常衣食住行所涉及的一切事物，其背後是多少人共同協作的結果。

那人類生存繁衍究竟是靠「適者生存」，還是「利他主義」？這當然不是一個可以簡單二選一的問題。就如雷軍說的，為了長遠的延續性，我們需要依靠一群人的力量，這就要求我們覺察周圍人的需求，找到更大的共同目標。站在3P視角可以看到更多可能性，創造更大的成就和長遠的延續力，這也是「我們>我」想要帶出的。大家對此有什麼看法？歡迎撰文或在畢業同學聚會中與我們分享。（Leila）

爽工程義工招募



掃碼報名義工培訓

<https://survey.zohopublic.com/zs/10baR8>

Enlightenment from Books

書中的啟示

Reciprocity is a human instinct

互惠是人類的本能

利他和「適者生存」一樣，是生命繁衍過程中自動演化出來的。Jonathan Haidt在《象與騎象人：幸福的假設》一書中提到，「人跟人之間彼此互惠，是一種深埋在我們心中的本能，也是群體生活的基本往來之道。」心理學家Robert Cialdini認為，「人類的互惠行為是一種類似行為學的反應：認識的人給你好處，你會想要回報那個人。」

想象一下，我們的祖先面對惡劣的生存環境，為了讓族群長遠延續下去，需要團結所有人的力量。如何確保大家在需要的時候，有人伸出援手？關鍵是別人需要的時候，自己先行一步去助人，從而建立互助氛圍。可能是食物有富餘時分給打獵一無所獲的鄰居，可能是在危急關頭救人一命……唯一可控的，是自己先踏出一步，改變整個群體的互動模式，跳出零和遊戲的困境。

讀後感：關於書中提到想要回報幫助自己的人的心理，我深有同感，當接受他人施與，內心會產生一種不願虧欠的感覺，又或是覺得對方是善人需要善待，從而想方設法回報那份善意。大概我們祖先也是因為這種心理，才讓互惠成為人類的一種本能遺傳下來。

往前再想一步，会不会有那个踏出第一步帮助他人的人，如果有，我由衷佩服和感恩他/她，他/她可能在伸出援手的一刻，領悟到了讓族群長遠地繁衍生存的方法——互相幫助，而這個小小的助人舉動，注定翻起巨大的蝴蝶效應。那一刻他/她有沒有猶豫不決，有沒有自問「為什麼是我先幫人？」即便有，真慶幸他/她踏出了人類的那一小步。

(Source: Jonathan Haidt 《象與騎象人：幸福的假設》)



Enlightenment from Books

書中的啟示

The new growth requires win-win

企業新增長需要共贏

瑪氏公司主管兼首席經濟學家Bruno Roche在《互惠資本主義：從治愈商業到治愈世界》一書中大力提倡互惠經濟學，認為這是可以幫助企業實現長遠發展的新經濟模式。

所謂「互惠經濟學」，指企業發展過程中不能只關注利潤，「它不以利潤增長為唯一目的，而會採納一種更完整、更注重企業間互惠互利的經濟模式。」Roche認為企業若希望發展壯大，不應該僅限於關注自身發展，還應該關注其他人和其他持份者，以及整個系統。當企業的目標關乎整個系統，它要做的就不僅僅是提升利潤，還包括支持整個系統運轉相關領域的改善。這正好吻合了「我們>我」的意義。

就比如一家連鎖飯店，它如何做到與顧客、環境共贏，從而建立健康運作的系統呢？它需要考量食物原料供應商，餐廳軟裝生產商，顧客，清潔能源的開發，垃圾的排放及分類處理政策等等。

讀後感：互惠經濟學其實是要要求企業站在3P視角，不僅關注自身利益，還要關注整個系統，關注系統中的2P（利益相關方）。站在更高的高度，尋求一個更高共同目標，帶領著「我們」共同發展壯大，同時實現「我」的長遠發展。

(Source: Bruno Roche 《互惠資本主義：從治愈商業到治愈世界》
李翔知識內參)



Enlightenment from Books

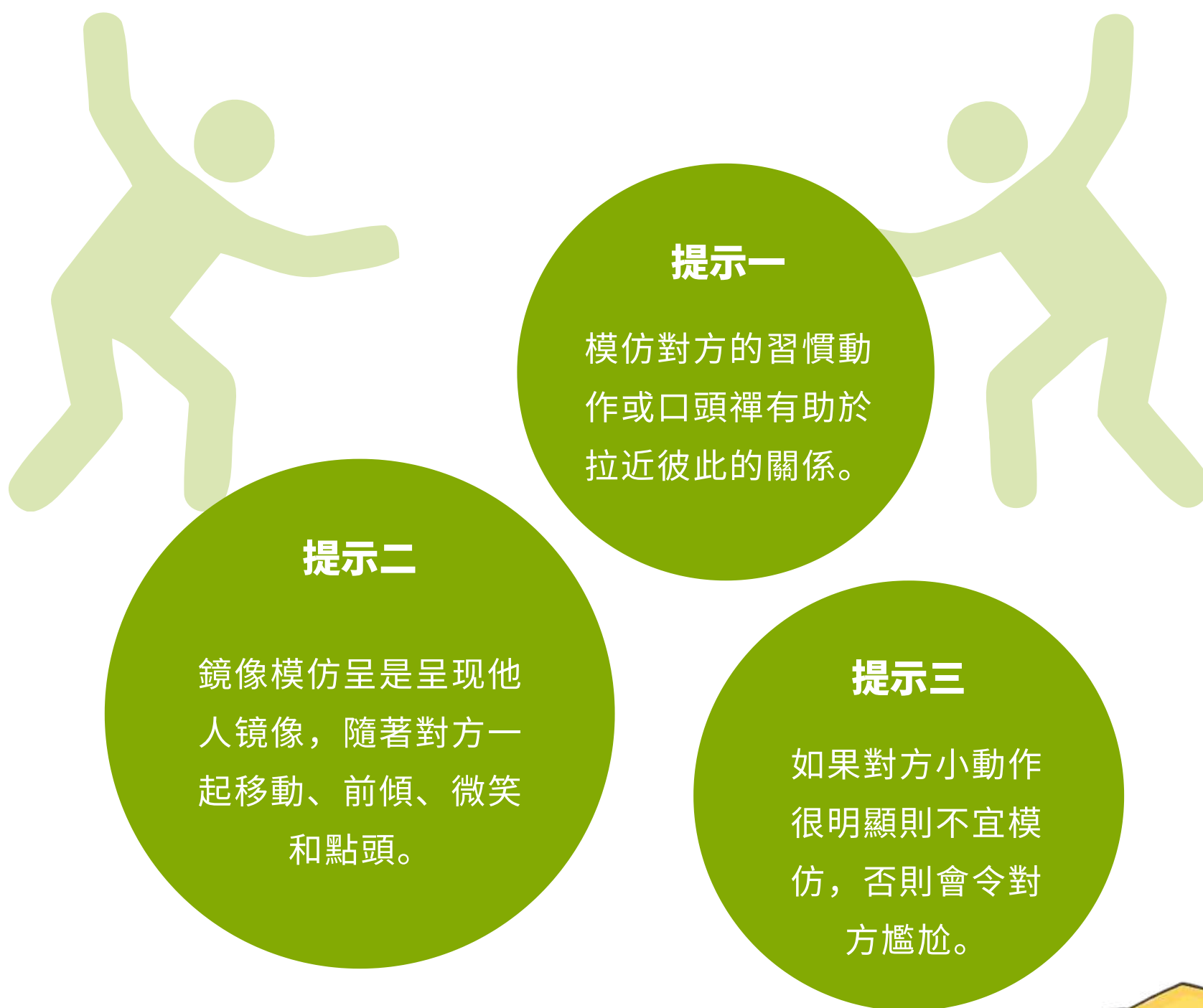
書中的啟示

Reciprocity is a human instinct

如何提升互惠技巧

在人與人相處的過程中，如何提升互惠技巧？除了保持平衡的施與受，比如互送禮物、互相幫忙、互相關心，模仿也是一種好辦法，是一種表達你和我是「我們」的方式。

人與人之間越像，就越有可能建立和諧關係。可以採用鏡像模仿的方式開始，並逐步調整節奏。



(Source: Jonathan Haidt 《象與騎象人：幸福的假設》
Max A.Eggert 《了不起的身體語言：如何用好非語言技能》)



Exercise

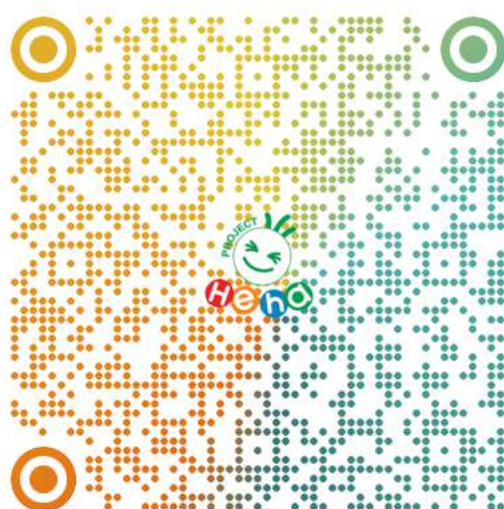
練習

Love and kindness mindfulness exercise

仁愛正念練習

仁愛正念練習可以幫助我們有意識地培育一份尊重、仁愛、友善之心，減輕我們內心的焦慮和恐懼，增強人與人之間的聯結。這一份仁愛的心，從自己出發，逐漸擴展到周圍，達至宇宙萬物。

掃碼根據語音導航進行正念練習



歡迎大家通過校友聚會與我們分享你
練習正念的心得以及收穫。

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，將更多善行提議傳播出去。

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 (Physical)



歡迎
諮詢

Regular workshop (5 weekends)

Sept 11	9:30am-5:30pm
Sept 18, Oct 16	12:30pm-6:30pm
Oct 10 & 31	1:30pm-5:30pm
Oct 21 (Zoom)	8:00pm-10:00pm

報名滿8人即可開班，
歡迎郵件workshop@projectheha.com諮詢最新日程

Monthly Gathering (Zoom)



Sept 1 (Wed) 8:15 pm~9:30 pm