

想到陶淵明，你想到什麼？

班級： 座號： 姓名：

關鍵字：采菊東籬、歸隱田園、無弦琴、好讀書、性嗜酒、不為五斗米折腰、彭澤令

其中琴+書+酒，大約就是陶淵明每日生活的寫照了

無弦琴：

《晉書·隱逸列傳》：「性不解音，而蓄素琴一張，弦徽不具，每朋酒之會，則撫而和之，曰：『但識琴中趣，何勞弦上聲！』」

好讀書：

《讀山海經·其一》：泛覽《周王傳》，流觀《山海》圖。俯仰終宇宙，不樂復何如？

好讀六經、史書，喜讀神話。如《穆天子傳》、《山海經》，著有《搜神後記》

性嗜酒：飲酒詩二十首

1. 藉酒澆愁：家貧親老、子不成材
2. 以酒寄諷：政治黑暗，有志難伸
3. 率性好飲：揮茲一觴，陶然自樂
4. 藉酒抒懷：酣觴賦詩，以樂其志

陶淵明人生理念與現實衝突

少年陶淵明：**壯懷滿志**&**心繫田園** **猛志逸四海，騫翮思遠翥** vs. **少無適俗韻，性本愛丘山**

青年陶淵明：心為形役，身處樊籠

中年陶淵明：解印歸隱，今是昨非

老年陶淵明：苦多於樂，甘之如飴

而這樣的生活，你覺得陶淵明過得快樂幸福嗎？我們用 3 本書+1 場線上課程結束這問題！

讓我們先把「快樂」、「幸福」、「喜悅」說清楚

快樂：最廣泛也最即時的滿足。如肚子餓了吃飯，無聊時玩遊戲，緊繃後放鬆。但滿足的狀態較為短暫，吃完又餓了，遊戲關卡都破了，又要起床了

幸福：建築於意志上的成就。如工作上被肯定，人際關係良好，自我實現。但幸福與否取決於外在因素，當工作被解雇，人際關係破裂，便覺得不幸福了。

喜悅：全面性，最有可能持續的狀態。解放的喜悅，走向自己，掙脫束縛。能傾聽內心聲音，內省並成為自己！共融的喜悅，走向他人，與世界取得和諧。不期待回報的付出，與外在共存並珍視一切。

快樂可以創造，幸福可以預料，唯獨喜悅意想不到。喜悅是一種比快樂更深刻、比幸福更具體的情感，讓人無法自持、憧憬不已。喜悅展現出我們的生命力，我們得以觸摸到生存的力量，沒有比體驗喜悅更讓人感到生氣蓬勃。

以上說法出自《喜悅的力量：古代哲學家教你擁抱真正的自己，找到存在的意義》 弗德瑞克·勒諾瓦。書中提出四項原則追求喜悅

◎專注、奉獻自身、感激、放手

◎道家老莊的「無為」

◎認識自己，解除連結

◎迎向他人和世界，建立連結

《更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課》塔爾·班夏哈

班夏哈引導人們學會如何更幸福快樂的方法：

- 學會成功前，先學會失敗。
- 慢慢減少該做的事，多換一點時間做想做的事。
- 善用眼前的快樂資源，讓快樂良性循環。

耶魯 《快樂課》 線上課程 10 洞察+6 行動步驟

耶魯大學的快樂課新聞介紹-文茜新聞週報

<https://www.youtube.com/watch?v=WMSZTtD6G3s>

線上課程連結（註冊後免費線上學習）

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being/home/welcome>

耶魯學生搶爆！3 百年來最夯選修課「快樂學」——你快不快樂，都跟這 10 件事有關！

<https://www.cw.com.tw/article/5097234>

- 洞察 1：看見「還有半杯水」(We can control more of our happiness than we think.)
- 洞察 2：看穿人生戲碼 (Our life circumstance don't matter as much as we think.)
- 洞察 3：練習為快樂努力 (You can become Happier but it takes work & daily effort.)
- 洞察 4：慾望會騙人 (Your mind is lying to you a lot of the time.)
- 洞察 5：好朋友讓你更快樂 (Make time for making social connections.)
- 洞察 6：小付出，大滿足 (Helping others makes us happier than we expect.)
- 洞察 7：寫一封感謝的信 (Make time for gratitude everyday.)
- 洞察 8：睡飽睡滿，好好運動 (Healthy practices matter more than we expect.)
- 洞察 9：你值得擁有自己的時間 (Become wealthy in time not in money.)
- 洞察 10：享受當下 (Being in the present moment is the happiest way to be.)

耶魯最紅的一堂課：6 步驟讓你更快樂 <https://www.cw.com.tw/article/5091743>

- 一、用對的方式利用自己的時間和精力
- 二、挪出時間表達感激
- 三、為某人做一點貼心溫暖的事
- 四、每天找一些時間「用心感覺」
- 五、大量運動、充足睡眠
- 六、每天練習快樂行為

《北歐式的自由生活提案 LESS IS MORE》 本田直之

用質物來感受幸福的時代已經結束了。從物質獲得的滿足只能維持瞬間，但從經驗，以及從經歷所得到的知識，卻會留一輩子。為何北歐各國的「幸福指數」居於世界排行的前幾名呢？生活富裕的日本為何又只居於第 81 名呢？

為了找出答案，作者本田直之前往「幸福排行榜」前幾名的北歐各國，採訪當地民眾，他發現，唯有拋開物質至上主義的傳統價值觀，改而追求工作、居住、生活上的自由，才能達到真正的快樂。

- 1. 工作在都市，生活在鄉間的「雙城市生活」：
- 2. 利用科技之便，做一個不受空間限制的「游牧上班族」：
- 3. 「Less is more」的新價值觀：
- 4. 不同於物質至上主義的「新幸福十條件」：
 - (1) 樂於工作
 - (2) 有好朋友，有親密的家人
 - (3) 經濟穩定
 - (4) 精神、肉體都很健康
 - (5) 要有帶刺激感的興趣及生活型態
 - (6) 時間可以任自己安排
 - (7) 選擇適合的居住地方
 - (8) 思考事情的方式是正確的
 - (9) 把眼光放在未來
 - (10) 覺得自己有朝目標前進

看完陶淵明的快樂學減法生活，請反思自己過得快樂嗎？並將理由條列出來。如果不滿意現在的生活模式，可以如何改善呢？（不必多項，能深入解析為佳）（每天比昨天快樂百分之一，持續一年可快樂 37.8 倍）