

五南出版

幸福學 | 學幸福

陳澤義 著



幸福學 | 學幸福

陳澤義 著

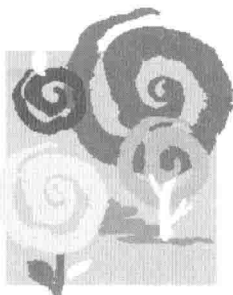
國家圖書館出版品預行編目資料

幸福學：學幸福／陳澤義著． — 初版． —
臺北市：五南，2015.01
面： 公分．
ISBN 978-957-11-7921-6（平裝）

1. 生活指導 2. 幸福

177.2

103023838



1BZR

幸福學：學幸福

作 者 — 陳澤義(246.7)

發 行 人 — 楊榮川

總 編 輯 — 王翠華

主 編 — 王俐文

責任編輯 — 金明芬

封面設計 — 曾黑爾

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 林勝安律師事務所 林勝安律師

出版日期 2015年1月初版一刷

定 價 新臺幣380元

目錄

推薦序：大學教授群聯合推薦

自序：幸福人生 = 快樂生活 + 希望生機 + 美滿生命

第壹篇 練習快樂：快樂的生活

第一章	生活危機背後的問題	25
第二章	練習建立新習慣	39
第三章	擁抱快樂的正向情緒	61
第四章	練習選擇快樂	83

第貳篇 練習希望：希望的生機

第五章	事件、解讀、價值與信念	99
第六章	不可救藥的樂觀者	123
第七章	練習樂觀	137
第八章	練習選擇希望	157

第參篇 練習美滿：美滿的生命

第九章		熱情洋溢的美滿行動	171
第十章		美滿人生需要多元目標	185
第十一章		勾勒美滿的人生情境	201
第十二章		美滿人生的生涯規劃	215

第肆篇 練習幸福：幸福的人生

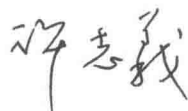
第十三章		幸福人生的要素	229
第十四章		做自己幸福人生的CEO	247



幸福學 | 學幸福

陳澤義 著

推薦序：大學教授群聯合推薦



國立中興大學資訊管理學系與應用經濟學系合聘教授
兼產業發展中心主任、前行政院公平委員會委員

陳澤義教授以這本新書，請序於我。基於與他三十年交情，亦師亦友，固然義不容辭，當然也要道出長期以來，我所知道他的為人與做學問的誠懇與認真！

我是陳澤義教授博士論文的指導教授。三十年來，看著這位優秀學生青出於藍，努力不輟，成就非凡，實在令我引以為傲！

1985年澤義進入中華經濟研究院，協助我研究許多能源政策，尤其是電力政策與經濟分析課題，我們除了發表國內外期刊及學術會議論文之外，更合著四本專書，包括《電力經濟學》、《能源經濟學》、《科技管理導論》、《溫室效應與產業發展》。

澤義大學是唸政大統計學系，碩士是唸東吳經濟所，為了更上一層樓，1988年他考上交大管理科學研究所博士班。當時他為了繼續保有工作或者深造，面臨兩難！沒想到很幸運地，獲得蔣碩傑院長及于宗先副院長大力支持，得以留職留薪攻讀博士，完成學位。這兩位德高望重、眾所欽仰的學界泰斗，真是愛才惜才，賜予澤義一生最大的轉捩點！為了感恩回報中華經濟研究院的栽培，澤義不但加倍努力研究工作，更選擇與研究計畫直接相關的「缺電成本之估計及其在分級電價規劃上的涵義」為博士論

文題目，此一領域二十多年後，正是當今智慧電網趨勢下最重要課題之一。

嗣後，澤義在我推薦及余序江教授提攜下，有難得的機會到美國加州史丹福研究院（SRI），進行為期一年的博士後研究，並且與余博士合著專書及國際期刊學術論文。因為管理學的背景，1999年轉任教職於銘傳大學、東華大學，到現在的國立台北大學擔任通識教育中心主任以及國際企業研究所所長，作育英才無數，著作等身。不但在國際學術期刊發表近百篇論文，更出版六本有關服務管理、科技與創新管理、國際行銷管理之大專教科書，充分發揮他管理學領域的專長。

除學術研究領域，澤義更寫了許多鼓勵年輕人的好書，包括：民國100年出版第一本《美好人生是管理出來的》（聯經）。接著，民國101年出版第二本《影響力是通往世界的窗戶》（聯經），民國102年出版第三本《管理與生活》（五南）與第四本《生涯規劃》（五南），前兩本書更在民國103年於大陸深圳發行簡體字版（海天）。

從陳教授努力出版上述勵志書籍來看，他確實是以教導年輕人為使命。在他這一本新書《幸福學：學幸福》中，他認為每一個人都有與生俱來的幸福DNA。如果，你沒有感受到這種幸福，你可以依循這本練習手冊，按圖索驥，找到幸福美滿快樂的人生！而本書正是作者親身見證的幸福學專書。

我從陳澤義教授身上，看到他過去三十年來，婚姻幸福，父慈子孝，家庭美滿，一步一步找到人生的幸福。這就是最好的見證！

王又鵬

實踐大學企業管理學系教授

澤義教授是我大學同班同學，當澤義交給我這本書，希望我能寫出對這本書的一些想法時，我有點訝異，因為澤義過去寫的書多是管理領域相關的內容，但這本書的書名《幸福學：學幸福》似乎與經營管理有所不同。不過，進一步閱讀之後，發現這一本書的內容提到許多管理書籍提過的概念，包括「期望確認模式」、「知覺價值分析」、「SWOT」以及「平衡計分卡」等，澤義將前述概念融入練習幸福之中的努力，實在令人佩服。

事實上，我對「幸福」的相關議題也早有興趣。記得五年前我擔任實踐大學管理學院院長時，因為受到Tal Ben-Shahar《更快樂》一書中提及的「正向心理學」的影響，曾推動在學院層次開設以「幸福學」為名的課程。當時，該課程應該是大專院校中的唯一。直到今日，「幸福學」這門課已是本校管理學院最受歡迎的課程之一，也可見大家對於「幸福」的渴望。有時，我也會思索「幸福」（eudemonia）與「快樂」（happiness）到底有何不同，看完這本書，終於也能有所收穫，也希望大家都能從這本書所提到的觀點與作法，找到你的人生幸福。

龍正考

淡江大學國際企業學系教授兼系主任

隨著科技的進步，平均而言，人類的生活品質逐日提升。遑論遙遠的過去，只以前清而言，康熙、雍正、乾隆雖貴為九五之尊，但卻不知吹冷氣的滋味，不懂看電視的感受，也無法理解藉由電燈照亮可使暗夜通明的感受，而這一些對當代人來說均只是一般人的基本生活享受。筆者未實證調查，但似可斷言大多數的人會認為自己不如康熙、雍正、乾隆三帝幸福、快樂。筆者不是歷史學家，所讀之歷史文獻也很有限，實無能力判斷康雍乾三帝或歷代君王甚或當代之皇帝國王是否幸福、快樂？但可肯定的是，身為皇帝不見得即為幸福、快樂之人。朱由校（明熹宗）若不是皇帝而是一名工匠，他應該會更快樂、更幸福。

一個人的出身非自己所能選擇決定，因此如何在先天給定的條件與環境中塑造一幸福、快樂的人生過程，無疑是一重要的課題。據現存文獻的報告，平均而言，富人比窮人快樂，但財富大於某一臨界值後，金錢已無法給予人們快樂的感覺。同樣得自文獻報告，資訊封閉之窮國人民的快樂指數常高於資訊發達之富國人民的快樂指數，且聰明者不見得比愚笨者幸福、快樂。因此應可謂相互比較實乃造成人們不幸福、不快樂的主因。

如前所言，隨著科技的進步，人類的生活品質較以往提昇，也因科技的進步，形成當今貧富差距日益擴大的M型社會，再加上資訊傳達快捷，人們比較勝敗得失的資料更多，而衡量一個人價值的標準，常是金錢與權力，因而人們不幸福、不快樂的感受更嚴重。當選總統或擔任董事長甚或就讀一流名校，此絕非單純憑一個人的努力即可達成，尚需仰賴多項主、客觀因素的協助，因此無需向他人炫耀，他人也無需忌妒這些人生勝利組，畢竟金錢與權力不是衡量一個人是否幸福、快樂的精準指標。事實上

手工靈巧能做出精緻物品的工匠朱由校遠比昏庸無能弄得政令敗壞的皇帝朱由校，來得有意義，且對朱由校而言，也會較幸福與快樂。所以找到一個指南而可邁入幸福、快樂的生活，實刻不容緩。

我們常將幸福與快樂視為同義，事實上兩者是不相同的。「快樂」是個人的、私有的—亦即只要自我感覺良好，即可得到快樂；但「幸福」是分享的、共有的—亦即為有同一群體的成員共有美好、溫馨之感才能有幸福。因此幸福的境界更高，追求更為困難，然因本書指出「感謝過去，惜福現在，施恩未來」此不二法則，以及書中諸多詳盡解釋與具體指導，令人頗有苦海浩瀚幸得捷徑之感。透過這本精彩生動的《幸福學：學幸福》，我們宛如沐浴於風和日麗、空氣清香的氛圍中，也感受到作者的用心與激勵，我們必無所疑慮地擁抱作者所傳達之信念，積極邁向培養幸福DNA的目標。

邱永和

東吳大學經濟學系教授兼教務長

世人窮其一生，所追求為幸福及快樂，澤義教授由其自身經驗，提供追求幸福人生的一本教戰守策即《幸福學：學幸福》一書，指出：「幸福人生=快樂生活+希望生機+美滿生命」，說出幸福人生含蓋了三大部份，即生活、生機與生命。

心中經常喜樂，追求快樂的生活，對人事物充滿希望，領航未來希望生機；洋溢美滿的人生，豐富美滿生命。澤義教授是我讀東吳研究所碩士班的同學，我認識他已超過三十年，澤義藉著其生活的經驗與心得集結成書，可提供給每一個人，如何去追求自己幸福人生，本書實為追求幸福人生必讀的指南，謹惠心推薦給大家。

葉利蓮

銘傳大學國際企業學系教授

每一個人都有一條屬於自己最幸福美滿的道路，每一個人都有與眾不同的聰明才智及專長，選好自己的道路，走自己的興趣，且合乎自己能力的道路。在羨慕別人的時候，也要欣賞你自己，因為每個人都有自己的路，加上熱情洋溢的行動，就是屬於自己最幸福美滿的道路。

澤義教授是我讀研究所碩士班的同學，我與他已有三十年的同窗友誼。他十分關心年輕學子，也很樂意幫助年輕人。他時常跟我提起，希望能將他多年傳授管理學的經驗，與人生的體會結合在一起，透過出書方式，提供給年輕人一些想法，幫助他們在面對將來事業和前途、愛情與婚姻，感到困惑時，能釐清思緒、規劃出一條屬於自己的人生道路。我非常榮幸受邀為陳教授的新書：《幸福學：學幸福》寫序，深切期望這本書能夠幫助年輕人找到屬於自己的一條快樂、希望與幸福美滿的道路。

邱士宗

國立台北大學會計系教授

澤義是我讀交大管研所博士班的同班同學，無論是在對學術研究的投入，或在信仰的單純上，他始終都是十分值得我學習的榜樣。帖撒羅尼迦前書五章十六至十八節：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏對你們所訂的旨意，」這幾節聖經可以說是澤義的人生態度之最佳寫照。

在我的印象中，澤義就是這樣一位單純愛上帝，始終心存感謝的人，而這也正是他擁抱幸福的秘訣，現在他藉由本書與讀者分享這些秘訣：那就是無論我們所處的環境如何，都應該選擇希望，保持樂觀，以積極的態度追尋自己人生的目標。我相信這本《幸福學：學幸福》可以帶給讀者許多正面的啟示。

許芳銘

國立東華大學資訊管理學系教授兼系主任

「你幸福嗎？我很美滿！」是早些年流行於坊間的俏皮話。然而隨著離婚率的增加，這樣的幸福，好像離台灣愈來愈遠。與澤義學長結識於交大博士班，之後繼續同在銘傳大學、東華大學任教，認識已超過二十年。澤義教授的《幸福學：學幸福》一書，揭示了尋找幸福美滿的具體寶鑑，也是他與大嫂結褵二十多年的最佳寫照。尤其是其中的「幸福宣言」提供正向思考的宣告，「在上帝安排給我的生命中，每天都是美好、奇妙的」不啻是暮鼓晨鐘，提醒我們向造物主感恩，數算自己日子的價值，使人生得以定錨，追尋更美好的將來。

洪廣明

銘傳大學企業管理學系教授兼系主任

幸福學是當代顯學，幸福能掌握嗎？陳澤義教授的大作《幸福學：學幸福》正是提供世人追求幸福的手冊。我與澤義教授因同在銘傳大學企管系任教而認識，認識超過十年。我認識他更早該追溯到我曾聽過他信耶穌的見證。近年來我與他同在一個教會與小組，更多耳濡目覺到他的人生經歷與為人處事。因著長時間接觸與許多層的關係，我看到的澤義教授是位幸福的學者，能認識這樣的朋友，是上帝所賜的福氣。因為澤義教授像前行者讓我看到前方的道路，他也像一面鏡子，使我得以反思與管理如何可以擁有更加幸福的人生。

本書圍繞在澤義教授信仰的核心—信、望、愛，加上美滿。幸福的根基就是神愛世人，無私的愛。人生充滿不確定性，需要練習依靠信心而得的快樂；人生交錯著勝利與磨難，需要依靠在黑暗中心存希望，與面對逆境的做法。幸福是設定多重目標，追求圓融之美與心滿意足。

中國古人認為人生四大喜事—洞房花燭夜、金榜題名時、久旱逢甘霖、他鄉遇故知。我讀這本書，感到很多概念對於提升幸福是有幫助的，像是練習快樂的期望確認模式、練習樂觀的ABCDE模式，多目標決策與平衡計分用於人生目標的選擇等。這一本書是澤義教授融合信仰、管理學、與人生經驗的武功秘笈。澤義教授內心充滿愛心與分享知識與經驗，我誠摯地推薦這本書，這本書的內容提供讀者追求幸福與管理幸福的手冊，讓讀者透過反覆練習取得幸福的密碼。