

邀請名作家王文華演講快樂秘訣

互動案例教學引導聽眾找出關聯

【本刊訊】中鋼集團教育基金會於七月十五日在中鋼集團總部大樓地下一樓，舉辦今年第四

場中鋼市民講座，邀請知名作家王文華先生，分享「快樂的秘訣」，儘管是在一個炎熱的週末

午後，仍有來自高雄各地二百多位聽眾擠滿了中鋼集團總部大樓國際會議廳，聆聽精彩的演講。

「快樂」是人人都想要追求的目標，但能真正得到快樂的人卻少之又少。王老師顛覆以往大家對演講單向式演說的既定

印象，採取引導方式，讓臺下聽眾思考、討論及發言，並用幾篇小故事和短片，讓聽眾自己歸納出屬於自己的快樂三個秘訣。



王文華老師與現場聽眾熱烈互動的情形（劉純宇攝）

王老師是「夢想學校」的創辦人，他最爲學生們津津樂道的就是這種互動式、案例式的引導教學，在本場演講中，王老師化身爲尋找「快樂」的導遊，讓聽眾在這兩個小時的旅途中愉快地學習「快樂的三大秘訣」。王老師從現代人最常發生的事件談起，大家都有與朋友聚餐時滑起手機的經驗，在講求「效率」的社會風氣下，我們似乎有義務把自己

的每分每秒都「填滿」，然而這「充實」的價值是否值得呢？

首先，王老師舉了幾個例子，讓大家去思考背後的原因：

股神巴菲特個人行事曆，爲何是空白的？沒有人邀約和行程？認真投入於某件事時，爲何能感到快樂呢？所謂「時間富裕」跟快樂又有什麼關聯呢？深究背後

的原因、特質與關鍵因素，再經王老師帶領現場分組的聽眾討論，在王老師的引導下，聽眾們

歸納出快樂的第一個秘訣是「有時間做自己覺得有意義的事」，而王老師則由分享故事中所自己所得到的結論補充：「簡化生活，專注於當下的人和事」，做個

「時間富裕」的快樂人。接著，王老師提到了聯合國每年所整理出的「人民快樂指數排名」中，挪威多年高居第一，王老師播放記者訪談一位挪威的清潔工的影片，這位清潔工覺得自己的工作很有價值，每天出門都站在垃圾車快樂地和大家打招呼，因爲他的存在，幫大家把垃圾清運完畢維持乾淨的生活，工作五小時後，下午則到學校擔任

手球教練，由此一例子得知，快樂的第二個秘訣是「找到工作」的意義、價值及對他人的貢獻，

使工作與生活達到平衡。人們之所以快樂，是因爲發現人與人、世界之間產生連結。

重視社交與人際關係的荷蘭

人父母教育孩子養成互助的習慣，讓彼此都成爲對方的依靠，

亦有研究指出，人體細胞生命與朋友數量呈正比關係，由此可證，人際關係與互動對於快樂感有著極大的影響。值得一提的

是，朋友並非越多越好，快樂的第二個秘訣是親密關係的「質量」而非「數量」，我們所要維持的關係，是良好的人際關係，

能讓人更健康、快樂。王老師透過一連串的故事及影片，促進聽眾思考及互動，雖然大多數人並非所謂的大人物，但並不減損「自己見解」的重要性，王老師也在演講中不斷強調：要用自己的節奏去思考、學習，沒有所謂的標準答案，只有自己心中那最真實的感覺，你才會記得。

整場演講就像情節緊湊的動作片，在王老師影片、問答和一個個小故事的引導下，聽眾們不知不覺地就讓這三個快樂的秘訣烙印在心中，也帶給集團員眷和高雄市民朋友一個快樂又難忘的週末午後。