



BookReview

書名：《真實的快樂》
作者：馬汀·塞利格曼
譯者：洪蘭
出版社：遠流出版
ISBN：978-957-3265-72-6

真實的快樂

導讀 / 通核中心副教授徐佐銘

《真實的快樂》(Authentic Happiness)一書是美國心理學家塞利格曼(Martin E. P. Seligman)於2002年所出版的書。塞利格曼向來有「正向心理學之父」的美名，這本書為正向心理學(positive psychology)這個心理學的新領域揭開了序幕。

這本書值得細細品味，努力嘗試與實踐，是因為作者不但把艱深的心理學理論與研究成果，透過深入淺出、生動流暢的文筆，輔以大量的情境故事，把「如何得到快樂？」的秘方技術轉移給社會大眾與國家政府；而且，書中還流露出作者對於不快樂的個人、憂鬱症者、不快樂的社會與國家的憂心與關懷。

作者區分三種快樂：愉悅的(pleasant)、美好的(good)、以及有意義的(meaningful)。儘管愉悅的快樂層次最低，而有有意義的快樂層次最高，但三者都是真實的快樂。愉悅的快樂像吃巧克力，多半是感官的、暫時性的、情緒性的，來得快，去也很快。這類的快樂通常初嚐時較強烈，隨後遞減甚至麻木。許多富有國家的有錢人並不快樂，原因是他們常常想賺得更多。

美好的快樂包含三個時間軸：對過去滿意、對未來樂觀、以及享受眼前。要獲得這些快樂，除了需要善加利用認知，亦即正向思考以外，還需要發揮個人的特長與美德。實驗顯示，幫助別人比自己吃巧克力更快樂，因為自己吃巧克力的快樂屬於愉悅的快樂，但幫助別人屬於美好的快樂，不但快樂更持久，而且層次更高。自私的人即使錢賺得很多也可能不快樂，是因為只在乎自己；但願意照顧父母或子女的上班族，即使錢賺得不多也是快樂的，因為他們善用「利他」的美德，並發揮自己上班賺錢的特長。認知也很重要，我如果認為我在寫這篇文章是在還主編邀稿的稿價，就會不快樂；相反的，我如果認為讀者會因為我這篇文章(用到我寫作的特長)去讀《真實的快樂》(這本書更快樂(我樂見讀者的快樂))，我就會很快樂。快樂的人回顧過去，多半想到美好的事物；放眼未來，則多半抱持信心與希望。

校友動態

友旺科技轉型物聯網 表現亮眼
友旺科技股份有限公司董事長歐陽自坤(本校資訊工程學系校友暨第22屆金鷹獎得主)的帶領下，友旺科技歷經多次轉型，近期切入物聯網創新應用，除接獲英國新創公司Meater下訂之訂單，也切入智慧能源，以電力線傳輸(PLC)網路攝影機搶進歐洲市場客戶。歐陽校友表示，近年物聯網產品變化多端，友旺從網通產品優勢出發，鎖定物聯網傳輸，下一步將切入智慧醫療應用，看好未來五到十年物聯網創新產品持續成長，可望推升友旺未來成長。(資料來源/校友服務暨查處)

智慧財產權Q & A

主題：著作權，試試看您能答對幾題：
( ) 1.合法電腦程式著作重製物所有人，為了讓程式適用特定之電腦，可以就該程式做某些必要的改變。
( ) 2.合法軟體如果轉售給他人，原軟體的所有權人可以將先前所拷貝的「原備份存檔」軟體拿來繼續使用。【提示：合法軟體的所有人如喪失原重製物之所有權，除經著作財產權人同意外，應將其重製之備份銷燬，不得再繼續使用原備份存檔的軟體。】
答案：1. ( ) 2. (X)

編者按：
本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會(SG203、校內分機2131、E-Mail: tkusablog@gmail.com)表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關答詢，促進學校和學生之間溝通。

國際研究學院發行之「淡江國際評論」電子報迄今已逾一年，校內發行對象也自國際研究學院師生擴及全校專任教師。近來更與Yahoo!奇摩合作，同步刊載於該網站《淡江國際評論》專欄，提升本校及該學院系所能見度。本期特進行相關介紹，並節錄部分精采評論以饗讀者。(文/張洋，圖/國際研究學院提供，攝影/麥麗雯)

國際研究學院為本校特色學院之一，下設歐洲研究所、拉丁美洲研究所、國際事務與戰略研究、日本政經研究所、中國大陸研究所、臺灣與亞太研究全英語碩士學位學程與外交與國際關係學系全英語學士班。研究領域涵蓋相關區域政治、經濟、社會、文化、兩岸關係、國際現勢與外交政策等議題，為目前國內致力區域研究領域中最完整學院，出版學術刊物有英文季刊《淡江國際研究》(Tamkang Journal of International Affairs)及「淡江國際與區域研究」中文半年刊。為提供院內教授群更多元的發表管道，同時提升該院與各系所知名度及政策影響力，

國際學院於105學年度規劃「淡江國際評論」電子報，由五所一系教授群，針對當下國際政治、經濟、社會、文化、學術等議題進行評論，並製成電子報，對院內師生、校友、相關領域校外學者及校外相關媒體記者發送，105年9月13日發行試刊號，10月16日正式發行第1期，每期6篇，分別為「歐洲評析」、「拉丁評析」、「國際與戰略」、「日本評析」、「大陸與兩岸」、「外交與國際」，由相關領域所系教授輪流出稿。106年9月27日(第31期)起擴大發行對象至本校專任教師，迄今已發行34期，逾200篇評論。網址為(http://www.ti.tku.edu.tw/page1/recruit.php?class=101)

淡江國際評論 線上發聲



國際與戰略

近期北韓核武危機之發展與東亞安全

國際研究學院院長/國際事務與戰略研究所教授王高成

北韓核武問題持續惡化，各方都互不相讓，以致緊張情勢持續升高，危及朝鮮半島及東北亞的安全，令亞太各國感到嚴重關切。

儘管北韓自認發展核武有理，但是若因此而在太平洋引爆核彈將引發眾怒，甚至招致美國的軍事反擊。以技術而言，北韓若要在太平洋地區進行核爆，最有可能的方式是將裝載核彈的飛彈發射至此一地區，在其上空或海上引爆。但是發射的飛彈將無可避免地越過日本上空，若是發射失敗而墜落日本本土，將造成嚴重的傷亡，美日勢必進行軍事反擊。即使能成功在太平洋地區引爆，仍將造成核爆的後遺症

日本評析

2017日本國會大選的一觀察

日本政經研究所助理教授徐佐銘

9月25日日本首相安倍晉三在其官邸召開記者會正式表示，將於10月28日召開的臨時國會宣布解散眾議院，同時宣布第48屆眾議院的改選，將在10月10日正式公告，22日舉行投票，並在記者會上說明宣布改選眾議院的理由，主要是為了因應北韓的核危機，及其伴隨而來防衛問題上有關憲法修正的議題，另一重點在於為了順利推動少子高齡化對策而必要採取的消費稅增稅問題，也是這次改選的重要議題，因而安倍希望將改選的理由直接訴諸選民，取得日本社會再度支持之外，同時將此次解散稱為：「國難突破解散」。

安倍希望將改選的理由直接訴諸選民，以取得日本社會再度支持。即使安倍已有諸多勝選的策略，但是安倍把這次的勝敗線訂在自公聯合政權獲得233席過半數席次為勝選目標，這只能算是繼續取得執政的打算而已，對未來安倍想要在2020年進行修憲的目標，恐不樂觀。然而，詭譎多變的選情，是否能讓自公聯合政權獲得如上一屆的326席的高支持度，讓安倍得以完成其政治理想，且看10月22日見分曉。(節錄)

及被視為明顯挑釁，恐將引發亞太各國憤怒，對北韓採取更嚴厲的制裁，也合理化美國採取軍事反制手段。

除非美國真的完全有效的軍事解決手段，一舉摧毀北韓的核武設施，否則北韓的核武危機仍會持續下去。川普應該謹言慎行，不要再隨意放話刺激北韓政權，各國應該持續以嚴厲的外交及經濟手段對其平壤施壓，讓經濟制裁的效果發揮出來，以迫使北韓自願軟化立場，與相關國家實質協商解決此一問題。(節錄)

台灣面對多事的秋天

國際事務與戰略研究所副教授黃介正

從中秋節一直到11月下旬，將會是影響台灣

拉丁評析 2017年底前特赦藤森？秘魯輿論的正反交鋒

拉丁美洲研究所助理教授黃富娟

自今年中旬以來，秘魯最大反對黨「人民力量」(Fuerza Popular)黨魁藤森惠子(Keiko Fujimori)四處奔走，要求特赦其父親—前總統藤森(Alberto Fujimori)，再次引發媒體論戰。2009年藤森因為貪瀆、謀殺綁架等多起違反人權事件，被判刑25年。近期卻因為健康惡化，先後六次保外就醫，藤森醫生Alejandro Aguinaga更表示，藤森不僅患有多種疾病，心跳過快更存在猝死危機。事實上，這是藤森入獄之後第三次申請特赦。2012年與2016年藤森

至少未來5年命運的兩個月。10月1日中國大陸慶祝68歲生日，10月10日我們慶祝106歲生日；大陸的黃金週後，中國共產黨召開18屆7中全會，緊接著在10月18日至25日召開黨的19大，鞏固核心並決定大陸下一屆黨和國家的領導班子。

今年的中秋節賞月，雖然真的稱不上「心靈契合」或「千里嬋娟」，就無論中國大陸如何強大，我們都要有智慧與之相處，因此在大陸追求中國夢的進程中，要盡全力維繫台海和平；無論美中競爭關係如何演變，身為三角最弱的一方，我們都要聰明的審時度勢，盡全力避免被兩強認定為麻煩製造者，而「被共管」。(節錄)

子女與本人皆曾向前總統Ollanta Humala申請特赦未果。

反對者主張，政治特赦(indulto político)藤森是違法的。他們訴諸違反人權構成重大罪刑以由，強調秘魯憲法不允許重覆綁架犯予以政治特赦。因此，唯一選擇只剩下「人道考量的特赦」(indulto humanitario)。

反之，支持者認為，藤森健康情況惡化，應給予人道特赦。根據今年七月秘魯全國民調顯示，高達59%人民支持特赦。同時，更有高達79%民意認為藤森欠國人一個道歉。(節錄)

歐洲評析 芬蘭小國崛起的策略

歐洲研究所教授郭秋慶

芬蘭是一個小國，土地是台灣的9.4倍，人口卻僅548萬。今天芬蘭是工業先進國，政治清明、經濟競爭力高，人均收入4萬6360萬美元(2015年)，這樣的小國大業值得台灣學習。依此，吾人就芬蘭案例分析如下：

首先，戰後帕斯基維(Paasikivi)總統外交經驗豐富，他當過駐瑞典和駐莫斯科大使，為維護國家獨立，倡議擺脫大國的衝突，和蘇聯建立友善關係，以緩和它的顧慮。這種防衛性作為雖然當時少有人支持，後來卻換得參加關稅暨貿易總協定與世界銀行，以及參加北歐理事會與聯合國。1956年吉科納(Kekkonen)接任當總統，三度連任到1981年，他繼續奉行不結盟的中立政策，除了和各國維持外交關係，更參加區域和全球避免暴力活動，提出「北歐無

核區」，參與軍備管制和裁軍措施以及批准不擴散核武條約等。在貫徹和平中立政策下，芬蘭得以經濟起飛，建立「社會組合主義經濟」(social corporatist economy)。(節錄)

大陸與兩岸 台灣新南向政策的外貿契機：近交越南、遠攻印度

中國大陸研究副教授陳建甫

台灣新南向政策，除了以「人」為核心，強調人力資源的投資外，也企圖結合對外經貿策略，其中又以越南、泰國、馬來西亞、印尼、菲律賓與緬甸等為主要市場。在減少企業成本下，鼓勵電子與資訊科技業以「外包」(outsourcing)的方式，將部分半成品交付給當地中下游供應鏈廠商來生產，或仿效美國資訊業將

外交與國際

川普的外交政策：與世界和平背道而馳

外交與國際關係學系副教授林立

世界的對立源自各民族在文化、政治體制、與民族習性的差異。近代世以來，掌握優勢者透過了帝國主義的侵略與殖民，擴大的這種不平等，其所帶來的仇恨及對立，如今已經積重難返！

尤其，為了反抗帝國主義而形成的社會主義體制，至今並未完全被消除，仍嚴重地危害世界和平。但畢竟，只有朝向「把世界的規範變為公平」、並「誠心誠意協助非民主國家及落後國家改變其文化與政治體制」，才是正確的方向。

本文並不反對各國優先照顧自己的國民、也不反對一個國家主要以有計畫的方式接受移民、也不反對各國型塑一種「民族社會文化」，也就是並不否認某種程度的民族意識是正當且有益的；但是重點是，這一切作為的前提是：應該先致力實現國際體制的公平。

川普想做的，只是憑藉的美國超強的武力來解決問題。卻不知，美國武力雖強，也有技窮的時候。對於敘利亞阿塞德政府，既然有俄羅斯支持之，則如何能夠滅之？想打擊ISIS，靠著極度腐敗的伊拉克政府軍，如何可能？至於北韓，美國在調動大軍張牙舞爪一番之後，也不敢對擁有戰略嚇阻武器的北韓動手，且現在是在文在寅當選總統，武力制裁北韓更不可行；則川普先前所做的一切，演變成一場鬧劇，真是「將帥無能、累死三軍」。(節錄)

半成品或服務部門獨立轉向外包模式，比較有機會成功。

印度駐台北辦事處代表史達仁(Sridharan Madhusudhanan)表示，儘管印度的東進政策會與中國的一帶一路保持戰略競爭對手的關係，但是也包含與中國接觸，台灣也是印度積極想要接觸的國家之一，特別是台灣的資訊科技產業剛好可以跟印度勞動市場互補。(節錄)

學生回饋

亞洲碩碩研三盧逸峰表示，身為一位國際學院的學生，了解每週國際上發生了什麼大小事，已是日常生活中不可或缺的一部分，對於國際學院上學年發行「淡江國際評論」電子報，每一期由院內教授們針對世界各地的熱門時事來做分析，讓他覺得猶如「站在巨人的肩膀上」，可以更專業、權威的角度來認識世界局勢。對他來說，隨著每週的更迭，在電子信箱中收到新一期的「淡江國際評論」，漸漸成了一週最期待的事情。

戰略碩三黨以石則表示，閱讀完國際評論電子報後受益良多，除了可以豐富自己目前在學的相關知識外，專業的國際剖析也非常具有參考價值，對撰寫研究論文也有很多的幫助。以近期李大中教授的「川普處理北韓問題的困境」為例，北韓近來的狀況也是近期國際所關心的議題，黨以石認為這篇文章淺顯易懂，也描述得鉅細靡遺，有助於了解目前的相關情勢。不過他也建議將電子報放在較顯眼位置，甚至設立粉絲專頁以利搜尋，或許會更見成效。國際評論是很好的文章值得去讀，但好的內容更需要去推廣。

資料提供 / 學生事務處諮商輔導組

的你，你們的戀愛關係是否也因此而面臨瓦解呢?所以，保持自己的生活與感情有清楚的劃分 and 切割，維持自我原先的計畫和想法、經濟收入、運動習慣...等，可以避免失去自我或降低你在關係中的吸引力。

在關係中能夠活在當下，面對現實?

在感情裡，是否常常期待對方為你做什麼或改變什麼?才讓你感到安心，這樣的情況下，對親密關係是危險的，其實這樣的狀態是藉著自己理想中的想像與對方交往，並不真實，也容易讓彼此失去自我，因此，在愛裡，應該要提醒自己是，是否有活在當下，真實地認識自己與另一伴的特質，並了解彼此適配性中的優勢與劣勢，敞開心胸的與真實的他(她)交往，才有機會找到屬於你真實的愛情。

愛情的真諦是讓彼此在親密關係中成為更好的人，與伴侶一起成長，透過上述觀點，仔細檢視自己在愛情裡的樣貌與互動，更有助於愛情中的熱度。