

培養正向思考的 人生態度



人生的目的



影響人生幸福快樂 的因素

哪些不是非常重要的幸福因素？

- 金錢
- 年齡、
- 性別、
- 為人父母、
- 智力、
- 美貌

哪些是有點重要的幸福因素？

- 健康、
- 社會活動、
- 宗教

哪些是非常重要的幸福因素？

- 愛與婚姻、
- 工作、
- 性格

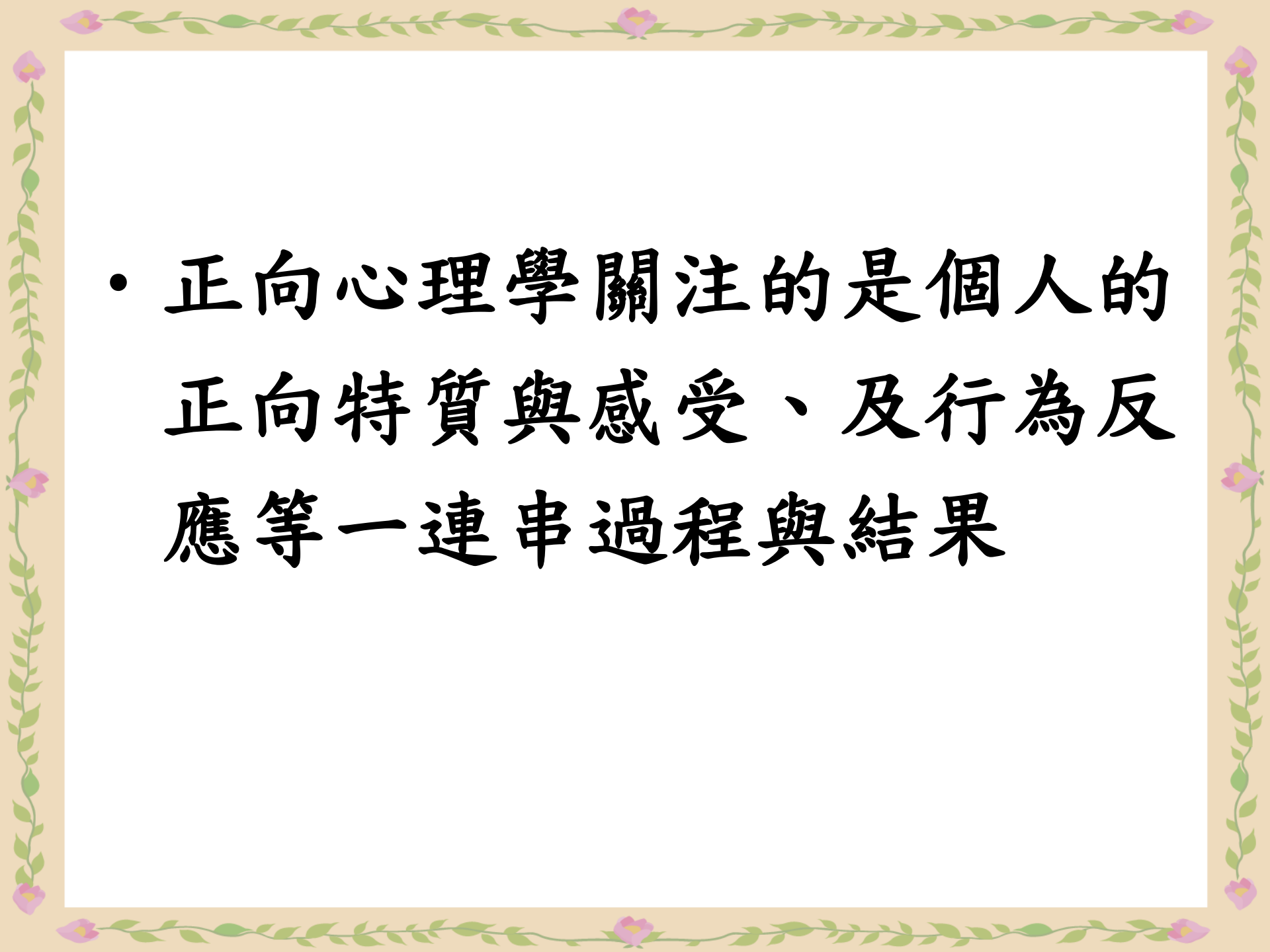


性格決定命運

正向的心理學

(positive psychology)

- 是在幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量，隨時可以面對困難
- 對抗挫折，掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法

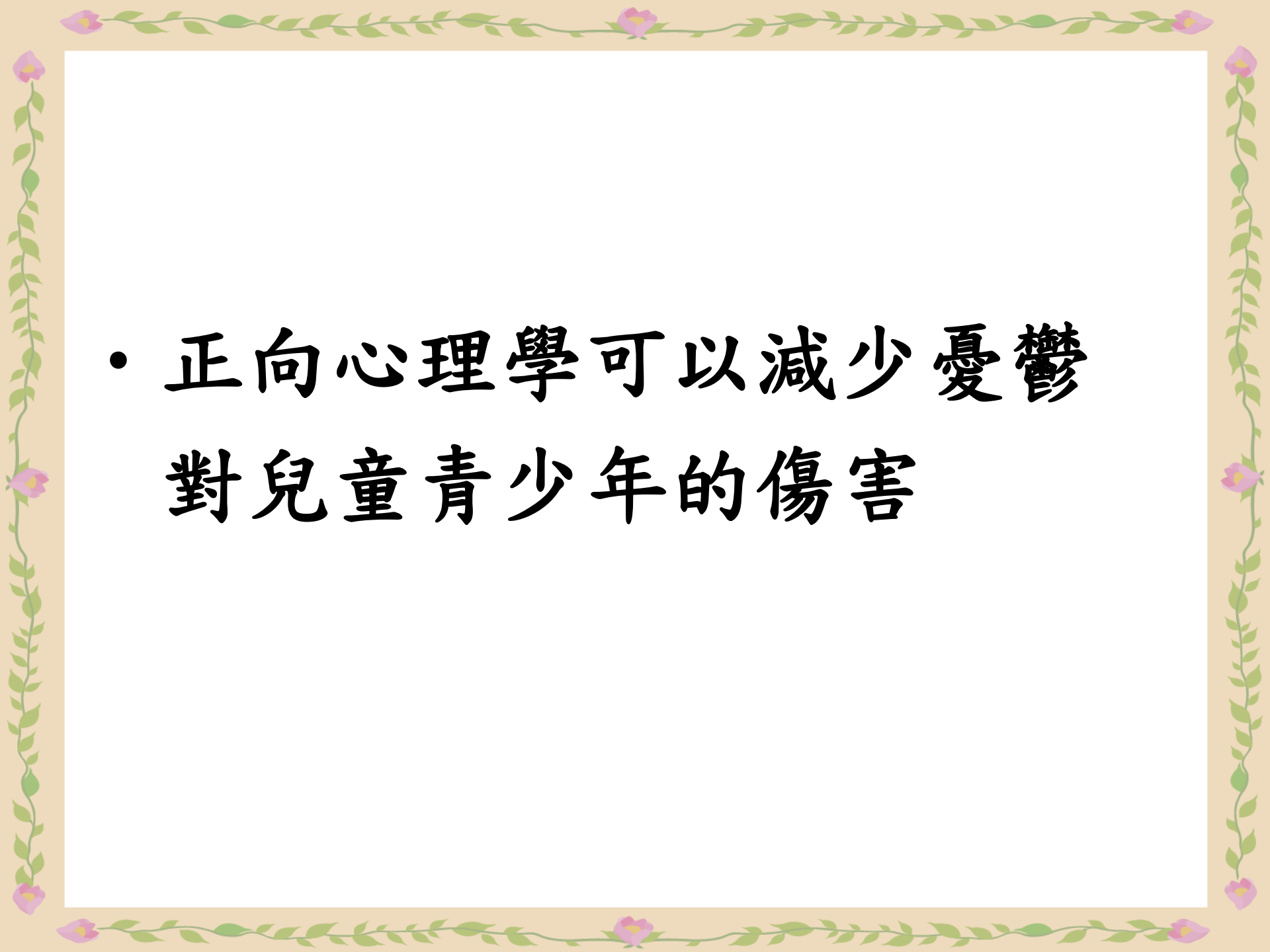
- 
- 正向心理學關注的是個人的正向特質與感受、及行為反應等一連串過程與結果

- 過去心理學專注在「問題解決」之上，如降低病人的焦慮、憂鬱、失眠或失控的行為，而忽略了「快樂」存在的力量，沙利文認為正向的特質（樂觀、主動性人格）或情緒（開心）本身就具有特定的功能或催化效果，影響個人後續的態度及行為反應

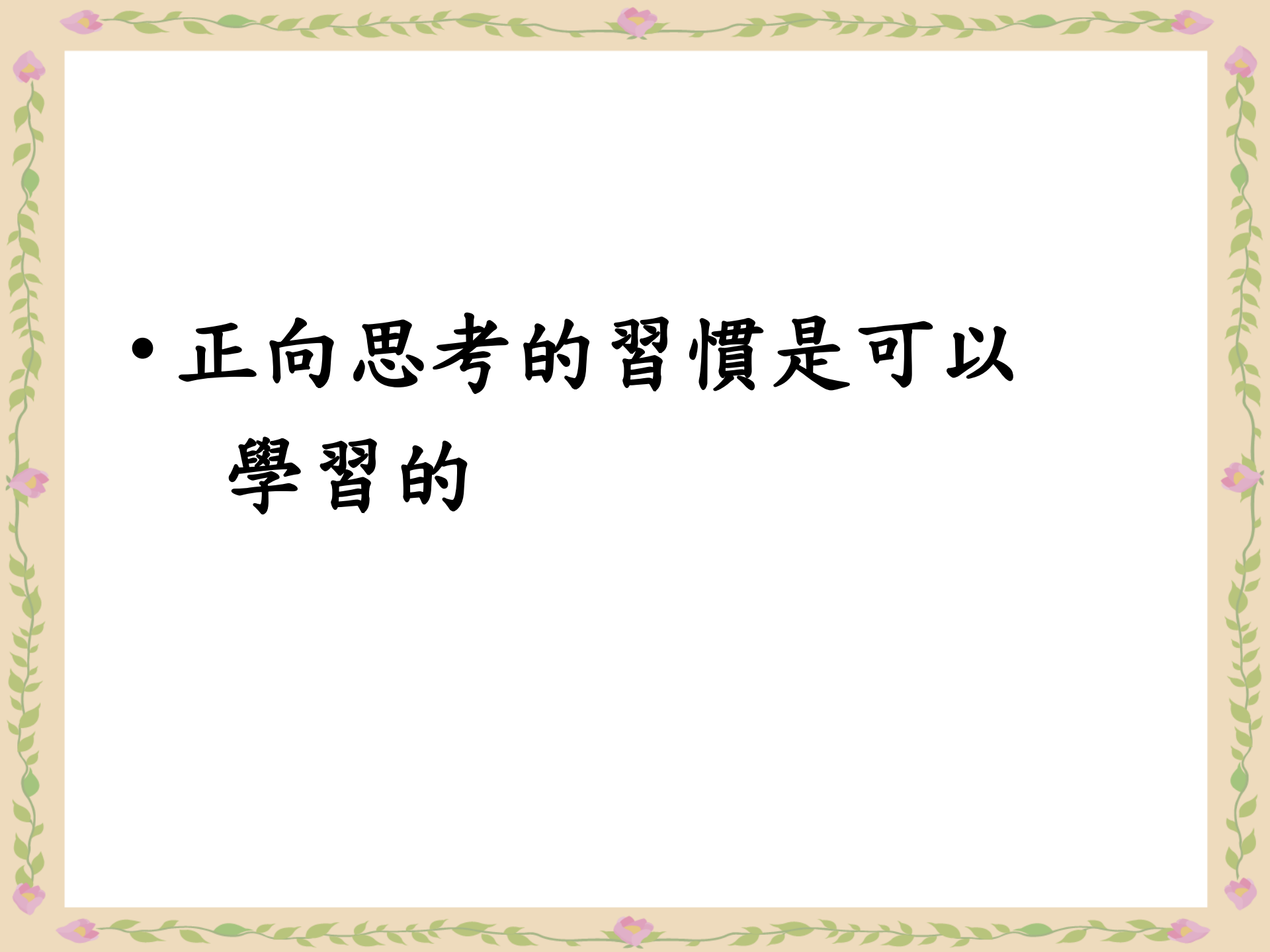
- 正向心理學簡稱為
「快樂的科學」

• 快樂的公式 $H=S+C+V$

- H: 維持快樂的長度
- S: 快樂與否的範圍廣度
- C: 生活環境
- V: 自己可以控制的變項因素

- 
- A decorative border with green leaves and pink flowers surrounds the central text area.
- 正向心理學可以減少憂鬱
對兒童青少年的傷害

- 有正向思考的習慣的人
受挫時會力圖解決問題，
找方法迎戰

- 
- 正向思考的習慣是可以學習的

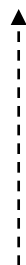
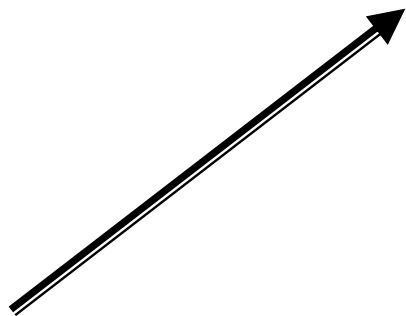


• 正向心理學的理論基礎

Ellis的理性情緒治療法

1. 面對挫折及問題
2. 堅守信念
3. 預測可能發生的後果
4. 去除負面想法及情緒
5. 強化激勵正面的想法
6. 形成解決問題導向的正向思考習慣

A 緣起事件 ←----- B 信念 -----> C 情緒與行為結果



D 駁斥干預 —————> E 效果 —————> F 的感覺

例：

你與你的家人用早餐，你的女兒不小心把咖啡潑在你身上，你該如何？

正向心理學於學校的實踐

- 在全世界，第一所教導學生如何「正向思考」的高中



• 正向心理學的內涵？

強調樂觀

你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度

你不能左右天氣，但你可以改變心情

你不能改變容貌，但你可以展現笑容

你不能控制他人，但你可以掌握自己

你不能預知明天，但你可以利用今天

你不能樣樣勝利，但你可以事事盡力

強調正向情緒

例如：

- 積極
- 信賴
- 樂觀
- 穩重
- 善良
- 合作
- 滿足、愉悅
- 和氣
- 希望、勇氣
- 幫助
- 建設
- 自信

負面的情緒，例如：

- 退縮
- 猜疑
- 悲觀
- 衝動
- 具破壞性
- 為自己沒信心
- 過度抑鬱
- 易怒
- 焦慮
- 逞勇鬥狠
- 不合群

強調正向意義

- 秀才赴京考試作夢的故事
- 杯水的詮釋
- 美國林肯總統的故事

他在21歲時，做生意失敗。

22歲時，角逐州議員落選。

24歲時，做生意再度失政。

26歲時，愛侶去世。

27歲時，一度精神崩潰。

34歲時，角逐聯邦眾議員落選。

36歲，角逐聯邦眾議員再度落選

45歲時，角逐聯邦參議員落選

47歲時，提名副總統落選

49歲，角逐聯邦參議員再度落選

52歲時，當選美國第16任總統。

強調內在動機

- 自我應驗的預言
- 淑女與賣花女的差別

正向心理學的可行作法

一、心存感激：

- 感激傷害你的人，因為他磨練了你的心志。
- 感激欺騙你的人，因為他增進了你的智慧。
- 感激中傷你的人，因為他砥礪了你的人格。
- 感激鞭打你的人，因為他激發了你的鬥志。
- 感激遺棄你的人，因為他教導了你該獨立。
- 感激絆倒你的人，因為他強化了你的雙腿。
- 感激斥責你的人，因為他提醒了你的缺點。
- 感激所有使你堅強的人。

二、時時行善：

- 可分隨機的（排隊時，讓趕時間的人排前面）
- 有系統的（每周日固定拿晚餐給鄰居那位老人）
- 對朋友或陌生人仁慈一點，會產生積極效果

三、品嚐樂趣

- 多注意那些能讓人短暫快樂及驚喜之事，例如：草莓的甜味、陽光的和煦
- 心理學家建議，不妨將快樂時光如照相一般「印存腦海中」，在痛苦時翻出來回味

四、感謝貴人

受人點滴，湧泉以報

五、學習諒解

因為慈悲，所以寬恕；

因為寬恕，所以解脫

六、珍惜親友

對生活滿意與否，其實與錢財、頭銜、
甚至健康關係不大

最大因素是人際關係的和諧

多花點時間及精力在朋友、親人身上

七、照顧身體

充足睡眠、運動、伸展四肢、
笑口常開……，都可短時間內改
善心情。

常做這些動作會提升生活滿意
度

八、因應難關

人生不如意事十常八九，

常想一二，

關關難過，關關過

培養學生正向思考的人生態度

- 找孩子的優點而非缺點

孩子不是因為聰明才值得鼓勵

而是因為鼓勵變得聰明才重要



教導學生觀功念恩，
不要觀過念怨

• 懲罰對事不對人

要讓孩子了解被懲罰的原因，要確信孩子知道哪一個行為會引起現在的懲罰，而且不要做人身攻擊、指責他的品德，如果有更好的替代方案要避免懲罰

• 少用「不」

不要講話改為請保持肅靜

不要作弊改為君子自重



- 幫助孩子建立正向目標

例如寫下新學期新希望

用正向的態度寫下今年的決心

● 幫助孩子接觸正面的例子

例如口足畫家謝坤山、

生命鬥士黃美廉、

乙武洋匡等…在我們日常生活
中的正面範例

- 
- 教育，絕不放棄任何一名孩子

結語

悲觀者，看到機會後面的問題；

樂觀者，卻看到問題後面的機會。

讓我們正向思考，保持樂觀，迎向陽光