

如何建立正面情緒

郭啟晉先生

香港城市大學 正向教育研究室

服務督導

為何要推展正向教育

現在的你，仍活在愛裡嗎？

(from 《疲憊媽媽的修復練習》)

拿掉工作後，你的人生還剩下甚麼？
拿掉分數後，學生的人生還剩下甚麼？

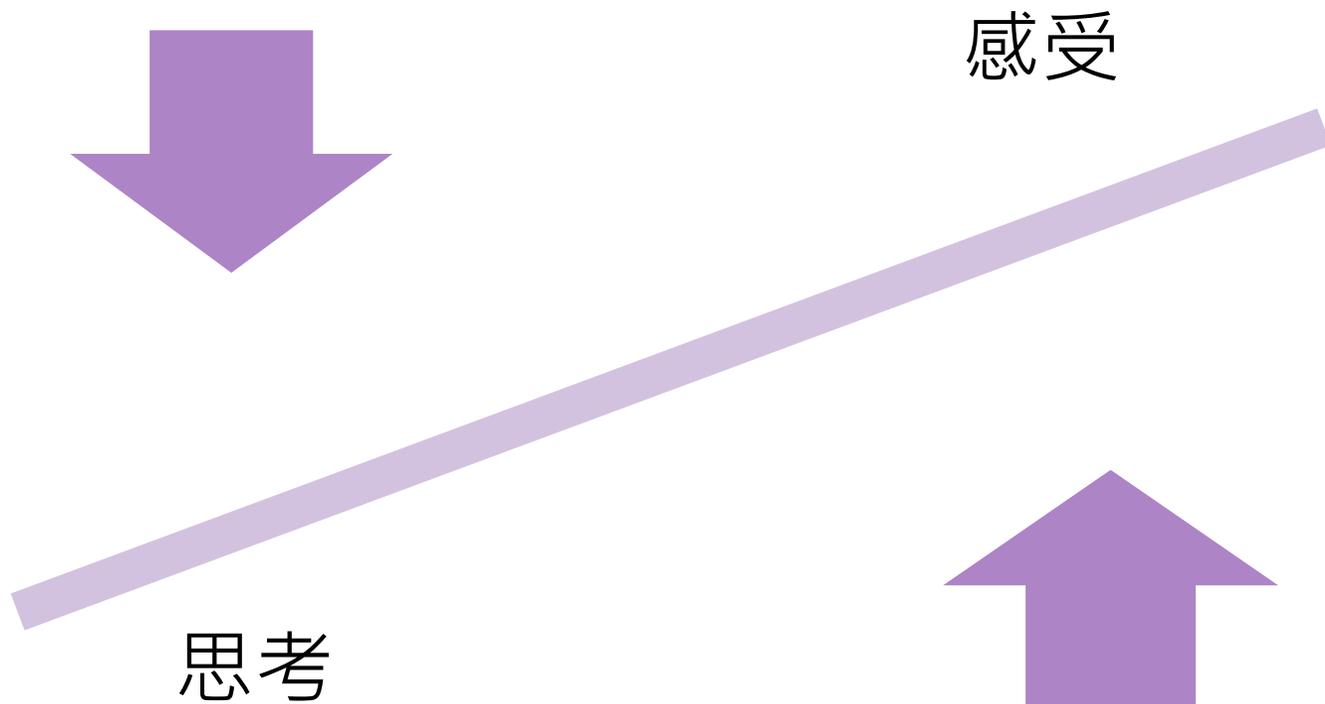


真實的快樂

- ▶ 快樂的類別
 - ▶ 感覺良好的快樂 (Feel-good Happiness)
 - ▶ 價值為本的快樂 (Value-based Happiness)



理智與感情



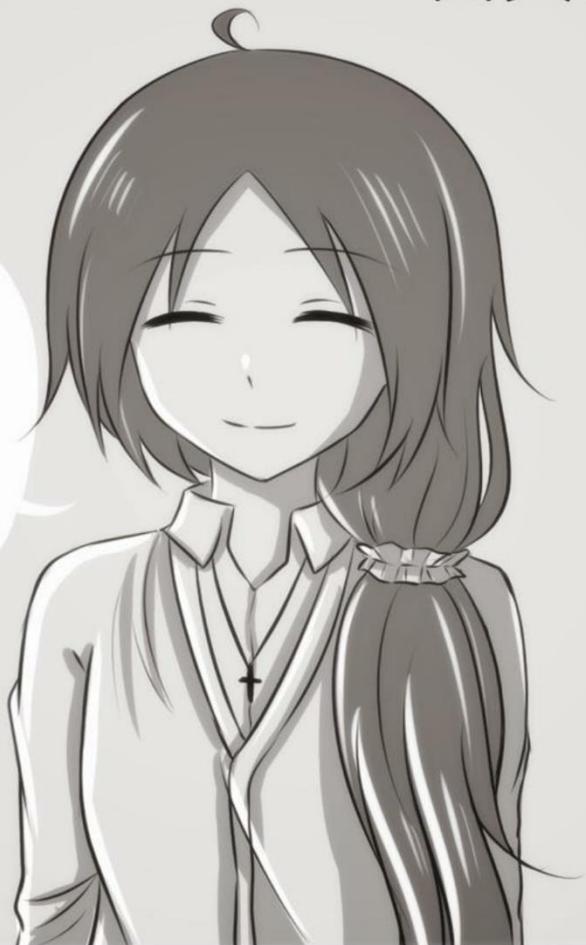
呼吸練習 (From New Life 330)



殺死人的正能量

「面具」

沒事的
我很好



沒關係的

不要勉強自己

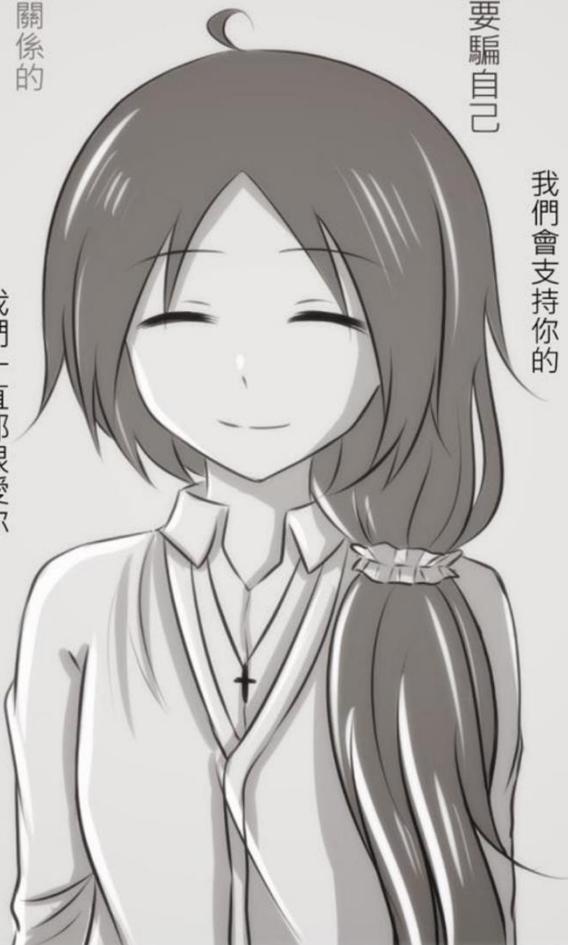
我們一直都很愛你

不要騙自己

我們會支持你的

有什麼事要說出來

不能隱藏自己的內心啊





你在哭什麼

有很多人比你可憐

看到你這樣我就會很煩躁

你好討厭

好噁心

要面對現實

以為自己是悲劇主角嗎

別再令人擔心了

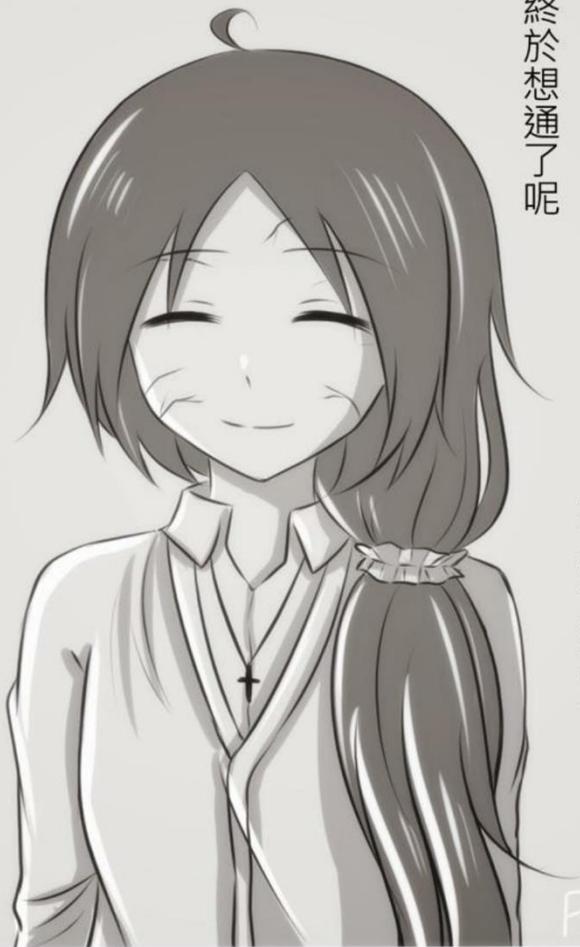


你終於想通了呢

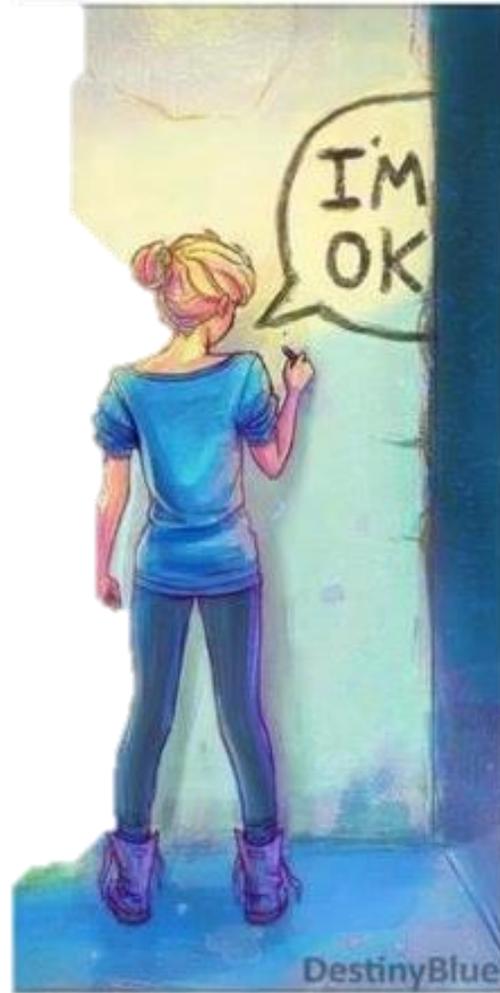
就是這樣

真是個乖孩子

看到你笑大家都很高興喔



Fin



何謂情緒

由EMOJI說起

提升正面情緒

- ▶ 正面情緒對於人的幸福而言是必須的，快樂的人回望過去也充滿喜悅，面對未來是較樂觀，也較能享受此時此刻的生活
- ▶ 甚麼是正面情緒？
快樂、感恩、希望、樂觀、滿足等

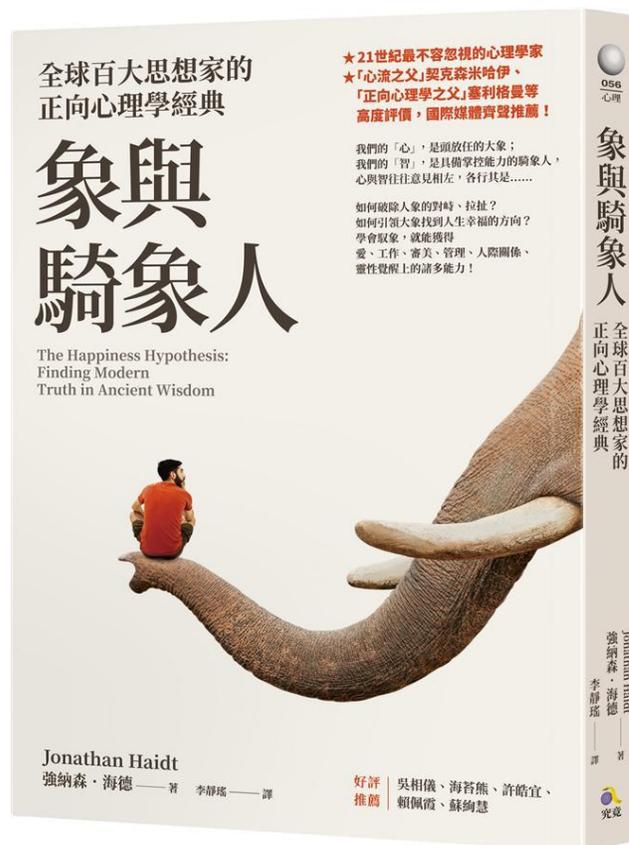
情緒是甚麼？

- ▶ 它是由「自己的預期」與「現實狀況」綜合而成的
- ▶ 當你的預期與現實狀況相乎時，產生的情緒會比較穩定
- ▶ 但當你的預期與現實不同時，情緒就會有所變化
- ▶ 例子：派成績表、抽獎、巴士班次脫班

每種情緒也有獨特的意義，
能告訴自己一些深層需要

如果能細心去了解子女的情緒，你可能更了解到他們的需要

象與騎象人



要幸福快樂，是否要避談負面情緒？

- ▶ 正向心理學不是只強調積極、樂觀和正面的情緒
- ▶ 我們可以運用性格強項、累積的正向經驗
- ▶ 當面對負面的情緒和經驗時，仍心存積極的信念和盼望面對我們的生活





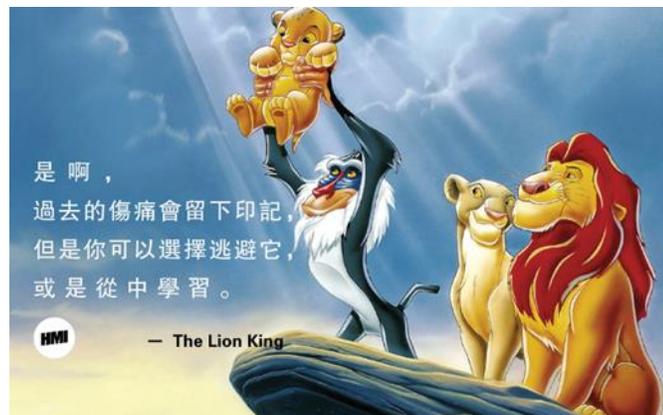
哭泣能讓我緩下來，
感受人生難題的重量。

— Inside Out



學習樂觀

- ◆ 沙尼文博士在研究中發現，我們可以透過訓練和練習，學習樂觀
- ◆ 樂觀是一種態度，影響我們的**思考模式**、**情緒** 和 **行為**
- ◆ 「樂觀」可以被視為個人對事件的解釋形態 (Explanatory Style)，在面對逆境時，對事件起因的解釋和所採取的態度
- ◆ 樂觀的態度影響了我們分析因果



學習樂觀

對**發生了**的事

付予正面的解釋

對**未發生**的事

相信會出現好的結果



從負面到正面 - 轉念得力

沙尼文博士的認知重整ABCDE法，能有效地把悲觀的解釋形態改變成樂觀，產生正向的情緒和行為，而這種改變更是永久性的

A(Adversity)

引起負面思想的事件

B(Belief)

對事情的理解和想法

C(Consequence)

引起的後果（例：情緒和行為）

D(Disputation)

對負面思想的反駁

E(Energization)

自我激勵，重新得力

從負面到正面 - 轉念得力

D(Disputation) 對負面思想的反駁

我們可以問問自己.....

- ◆ 我有甚麼證據來支持自己的想法？
- ◆ 事件當中有沒有其他可能性？
- ◆ 我的負面想法是否就是結果的全部？
- ◆ 這個負面的想法對我有甚麼用處？
- ◆ 我可以用甚麼新角度來看這件事？
- ◆ 採用新角度去看這件事，對我有甚麼好處？



從負面到正面 - 轉念得力

情境：

A(Adversity) 引起負面思想的事件

早上返學搭巴士，卻剛好目送巴士離開，
眼看時間快要遲到了！

B(Belief) 對事情的理解和想法

連個天都唔鐘意我！點解會咁黑架！
我一定會遲到，之後俾人鬧.....

C(Consequence) 引起的後果 (例：情緒和行為)

煩躁，憤怒



從負面到正面 - 轉念得力

情境：

D(Disputation) 對負面思想的反駁

我是否一定要上這架巴士才能準時回校？

我一定會遲到的嗎？

即使遲到，我的後果一定會「俾人鬧？」

我繼續下去，我只會更缺乏動力趕快回校...



E(Energization) 自我激勵，重新得力

雖然轉乘小巴，我需要行一段路程，

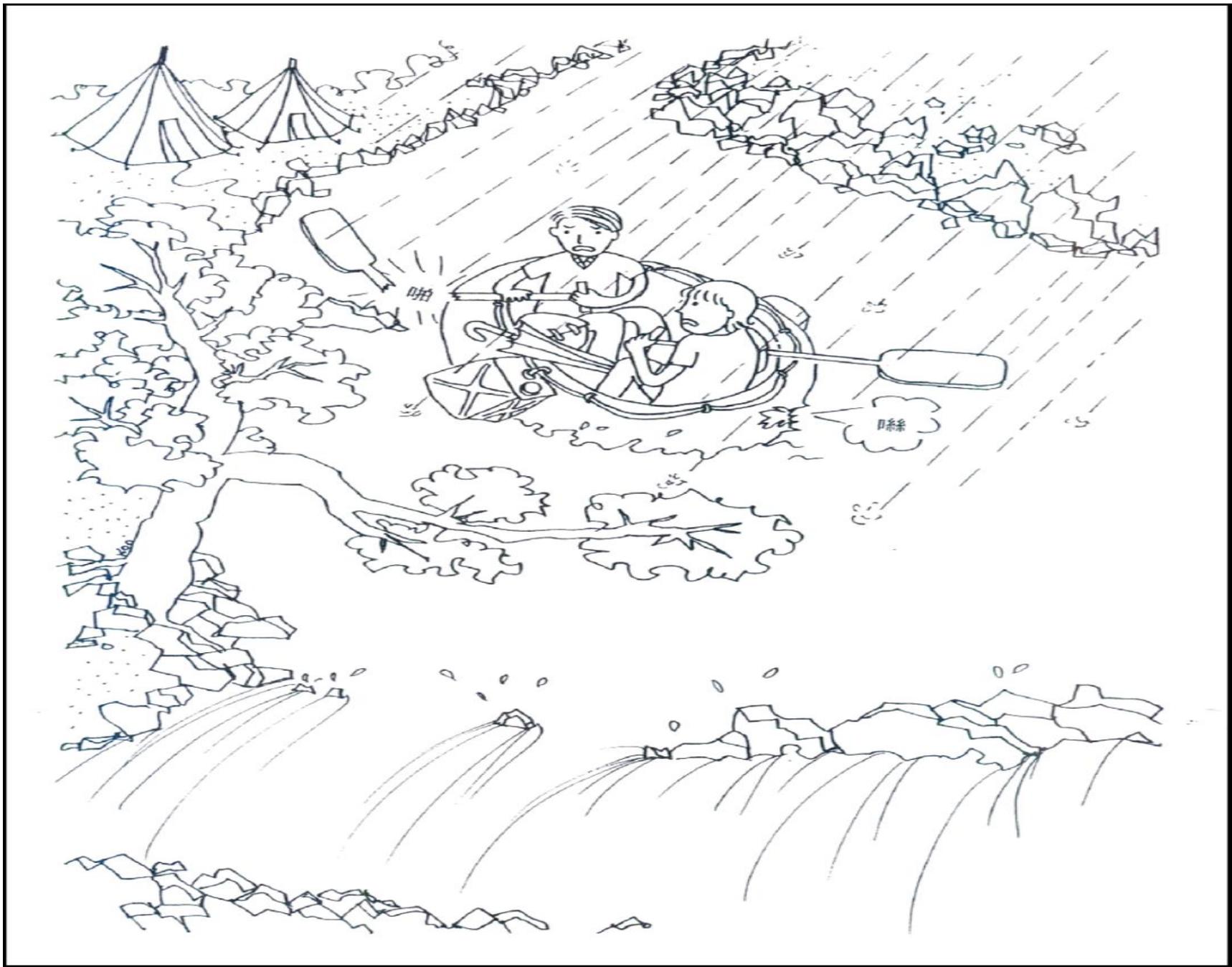
但我可以行快一點，那麼我就不會遲到了！

下一次我要提醒自己先搜尋巴士到站時間



多角度思考

體驗活動：絕處逢生



釋放

還是 識放

放負是發放負能量

還是 放下負擔 繼續上路



學習擁抱每一種情緒

學會感恩



學習感恩

「感恩可能可以滿足我們一些深層的渴望 -

我們不斷追求內心的平靜、完整和滿足。」

Robert Emmons, 2007

- ◆ 正向心理學的研究發現，感恩的人相對擁有更多正向情緒
- ◆ 心存感恩，能讓自己及他人感到愉快
- ◆ 能擴展和建構正面情緒

感恩有甚麼好處？

▶ 心理上：

- ◆ 體驗更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等
- ◆ 亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高

▶ 身體上：

- ◆ 感恩的人較少感到身體不適
- ◆ 花較短的時間入睡外，比較願意花時間做運動

▶ 人際關係上：

- ◆ 能促進人際關係的建立
- ◆ 激發助人等利他行為
- ◆ 能維繫較好的人際關係，較少感到孤單

感恩四部曲



眼：留意及察覺身邊的好人、好事



腦：思考美好的事物 / 東西是來自甚麼



心：用心欣賞為我們付出的人和事



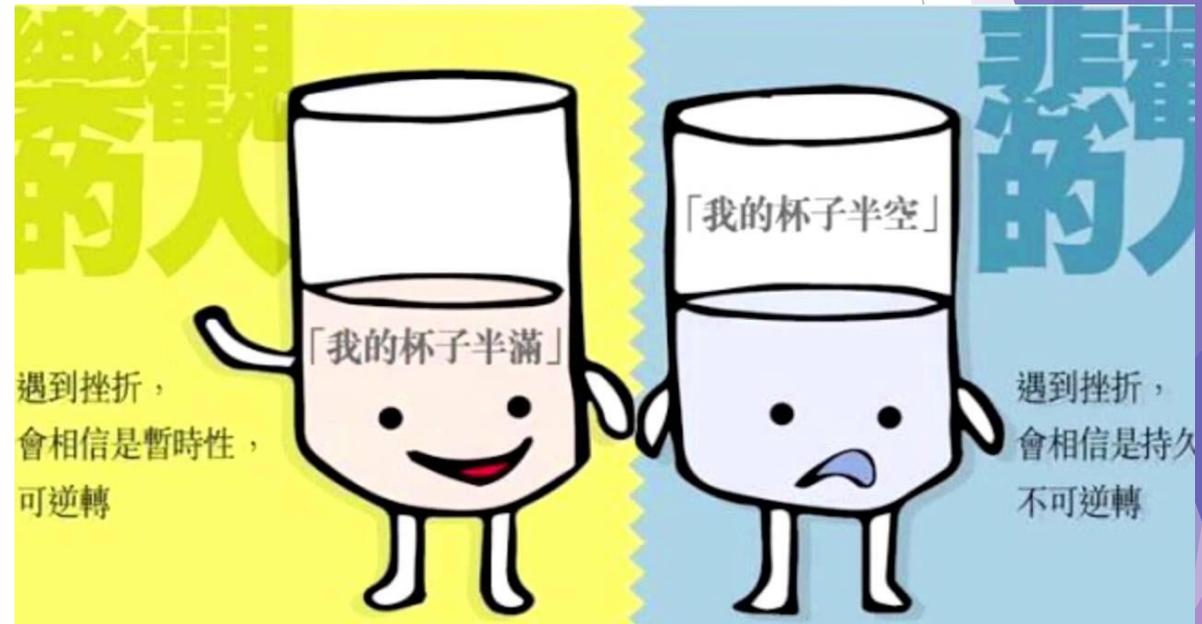
手：行動表示我們對他人的謝意，表達感恩之情

想要 VS 需要

沒有的VS擁有的

數算自己所擁有的，其實我們很富有

感恩是..半杯水的道理



半杯是水，半杯是空氣，整個杯都是滿滿的
感恩是在乎你有沒有看到空氣的部分

加強感恩的活動

- ❖ 持續撰寫感恩日記
- ❖ 表達恩言 (撰寫致謝信/致謝WhatsApp....)
- ❖ 親親大自然
- ❖ 依從你的感官(視覺、味覺、觸覺、聽覺、嗅覺)
- ❖ 幸福快拍
- ❖ 感恩手掌
- ❖ 給最愛的情書

感恩咕



聽聽孩子的心聲

