



# 正向心理學：快樂7式

---

講者：薛漢強 (註冊社工)

〈感恩社會服務資源中心〉



# 正向心理學3大元素

---

1. 正向經驗
2. 正向特質
3. 正向環境



# 正面思想的威力

---

在一項長達十年的有關追蹤研究中發現，正向的心理學經由慢慢灌輸青少年與兒童樂觀的觀念，憂鬱症的比例減半。



# 人為什麼不快樂？

---

1. 需要得不到滿足
2. 不合理要求
3. 不懂感恩
4. EQ低
5. 生活壓力
6. 性格情緒問題
7. 精神健康問題
8. 失去人生方向 / 目標
9. 人際關係不和



# 人際互動關係

---

1. 你好，我好。
2. 你好，我不好。
3. 你不好，我好。
4. 你不，我不好。



# 你如何面對逆境？思想兩面睇

---

1. 心態（樂觀 VS 悲觀）
  2. 想法（改變 VS 懷舊）
  3. 說話（正面 VS 負面）
  4. 態度（積極 VS 消極）
- 順境 VS 逆境
  - 危難 VS 機會



# 面對逆境，為何不可能

---

- ✧ 誰支配你的人生：自己
- ✧ 誰影響你的人生：想法
- ✧ 誰決定你的人生：態度



# 一念之間

---

- 快樂 VS 不快樂，可以由自己選擇。
- 你的想法，決定你的選擇。
- 勿讓別人決定你的快樂。





# 是甚麼令你不快樂？

---

1. 負面思維
2. 負面情緒
3. 負面說話
4. 負面態度行為
5. 悲觀心態
6. 消極行為
7. 自卑：自信心不足、自我價值低



# 正向心理5大元素

---

1. 正向思想
2. 正面情緒
3. 正面說話
4. 積極樂觀態度
5. 正面態度



# 快樂人生7個小貼士

---

正向心理學可以幫助個人找到內在的心理能量，隨時可以面對困難對抗挫折，掌控逆境。使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。



# 第一式：感謝與讚美

---

1. 感謝與讚美的對象包括人物、大自然或其他事物
2. 當人經驗感謝時，他便會產生行善及實踐道德行為的動力，
3. 感謝的情緒反映人際關係的表現及能強化人維持有利社交的行為表現
4. 別人幫上小忙時，衷心的對他說聲「多謝」



## 第二式：健康樂悠悠

---

1. 快樂和健康是唇齒相依的，如果沒有健康的身體，我們無法活得快樂；如果活得不快樂，我們便無法保持身體健康
2. 持續半小時至一小時的運動最為有效地提昇對心情的助益
3. 嚴格規定自己有充足的睡眠，讓自己一覺醒來精神煥發，準備就緒積極投入生活。
4. 良好生活習慣



## 第三式：敬業樂業

---

1. 工作能提昇自信及肯定自我價值
2. 工作上的滿足感會影響我們於生活方面的滿足感
3. 有意義的工作所帶給我們的遠遠超過金錢報酬，只要喜愛自己所做的事，並知道所做的事是有意義的，我們便會感到快樂。
4. 全力以赴，主動投入工作



## 第四式：美言美意

---

1. 自我對話會改變自己正面或負面的情緒。
2. 你想別人怎樣與你說話，便以該種方式與自己說話。



## 消極負面的自我陳述

## 積極正面的自我陳述

為何偏偏選中我？

如何避免這件事再度發生

我真係無得救！

我仍有很多機會

呢件事太難，我一定  
做唔到

我可以試其他。

我有好多缺點

我最大的優點是…

我都係無把握

凡事盡力而為吧

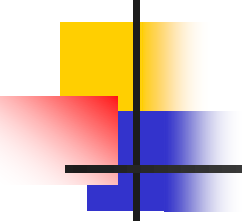


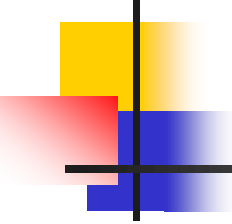


# 建立正面自我陳述的要訣

---

1. 清晰的目標
2. 運用第一身的自我陳述句子
3. 將消極負面的自我陳述改為積極正面的自我陳述
4. 以肯定的句子表達（“我是…”）而不是“我會…” 或 “我應該…”
5. 運用簡短有力的句子

- 
- 
6. 你必須真心相信你所寫的
  7. 運用激勵及振奮人心的詞語
  8. 將句子寫在咭紙上，以不同顏色咭紙代表不同的範圍
  9. 重覆閱讀這些句子，盡量選擇睡前或起床的時間
  10. 以開放的心靈期待目標最終達致



## 第五式：為善最樂

---

1. 「助人為快樂之本」，當我們幫助別人或對人友善時，我們身體及心理都能處於理想狀態，提昇我們愉快的感覺，並有助減低身體不適或痛楚。
2. 在心理方面，行善的過程引導我們將注意力轉向別人的需要，有助抗衡自我中心或緬懷過去所造成的心理困擾，
3. 行善亦會協助我們與人建立良好的關係。



# 行善背後

---

4. 避免與別人的善行作出比較；
5. 不要過份介懷對方的反應，如對方有否表達欣賞或謝意；
6. 量力而為，適當運用個人資源，如時間、金錢、“心力”等；
7. 掌握基本溝通技巧，聆聽及了解對方的需要；
8. 對人保持善意及信任態度。



## 第六式：常懷寬厚

1. 寬恕是對不公義的行為作出道德的回應，是以寬容抑制仇恨或報復心態，寬恕是愛，可以令他人改進。
2. 寬恕重要的第一步是放下報復的念頭、感覺或意圖。
3. 寬恕不是忘記、否定、責備；亦不是求公道或討賠償。寬恕是放下仇恨或報復之心，寬恕的主要特點，是確保我們不會為憤怒和報復之心所支配。



# 寬恕的迷思

---

4. 寬恕等於容許傷害於我的人繼續他們的行徑
5. 寬恕是弱者的表現，我不願被視為懦弱
6. 我不能忘記被傷害的經歷，因此也無從寬恕
7. 對於犯了嚴重錯誤的人是不應該姑息的
8. 寬恕對我來說是不公平的



## 第七式：天倫情話

---

1. 享受與家人共聚的時間
2. 家人珍惜一起的時間，尋找共同興趣
3. 與家人建立良好關係
4. 家人和睦相處，有良好家庭氣氛
5. 各成員都有特定職責，分擔不同家庭事務
6. 聆聽對方心聲，讓他們抒發感受和發表意見，而不要加以批評或反對。
7. 舉行家庭會議，以聽取各人意見
8. 彼此尊重講道理



# 建立生活正能量

---

1. 凡事感恩
2. 珍惜眼前人
3. 知足常樂
4. 活在當下
5. 平常心看得失
6. 正向思想
7. 正面情緒
8. 正面言語





# 向負能量 say No !

---

9. 不批評

10. 不埋怨

11. 不指責

12. 不比較

13. 不計較



# 向自己 say Yes !

---

14. 積極樂觀

15. 常存希望

16. 擁有自尊自信

17. 欣賞自己，肯定自我價值

18. 待人以誠（真誠、熱誠、坦誠）



# 快樂人生，為何不可能

---

1. 心態改變，思想就會改變；
2. 思想改變，說話就會改變；
3. 說話改變，情緒就會改變；
4. 情緒改變，態度就會改變；
5. 態度改變，生命就會改變。