

協助子女培養正面情緒 積極邁向高中路

郭啟晉先生
香港城市大學 正向教育研究室
服務督導

協助子女培養正面情緒

- ▶ 從正向心理學的角度，認識「正面情緒」的定義
- ▶ 我們如何處理傷心和眼淚
- ▶ 自我關懷的基本元素
- ▶ 如何安頓好每一種心情

協助子女積極邁向高中路

- ▶ 如何將情緒轉化為正能量
- ▶ 建立屬於自己的快樂方程式



你快樂嗎？



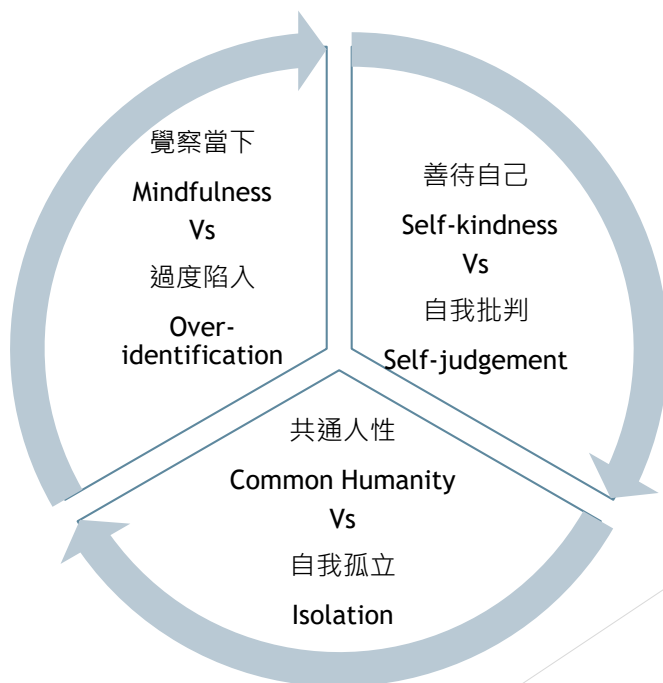
如何掉眼淚

我們是否接納自己和別人的眼淚呢？

自我關懷

一個人原來都可以盡興...

自我關懷



你的心情如何？

你有足夠的詞彙表達自己的情緒嗎？

為每天留下回憶，好好
安頓我們的情緒





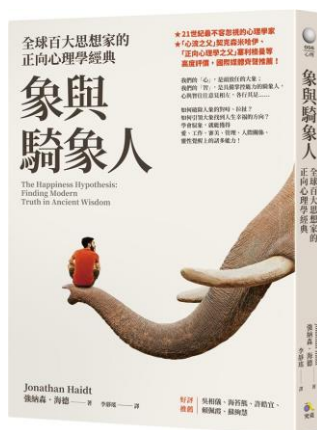
畫出你內心的怪獸

敘事繪畫治療 (Narrative Drawing Therapy)



善待自己，學習與情緒溝通

象與騎象人



香港公共圖書館 索書號： 191.2 0043

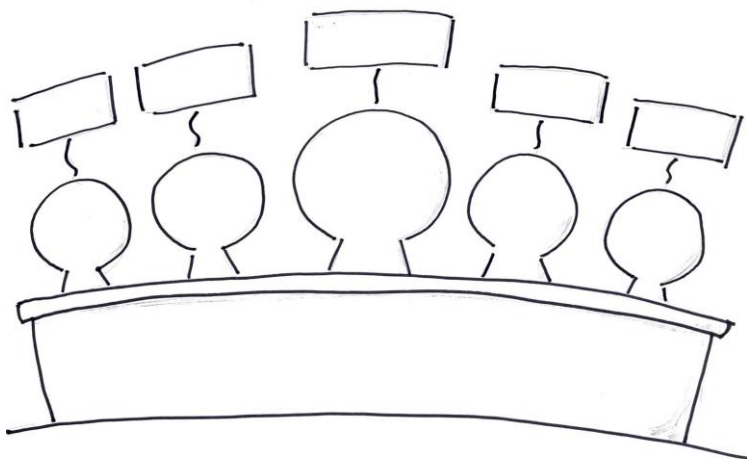
情緒是甚麼？

- ▶ 它是由「自己的預期」(Expectation)與「現實狀況」(Reality)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

情緒好像郵差，將心事告訴你—

每種情緒也有獨特的意義，
能告訴自己一些深層需要

情緒專員座位表



辨識情緒正能量 (Golenman,D.1996)

- ▶ 快樂：紓緩抑鬱、有能力接受挑戰
- ▶ 憤怒：勇敢抗辯，對不願接受的處境、狀況做出改變的行動
- ▶ 悲傷：促使關心自我需要，反思、修正生活模式、珍惜眼前所擁有，享受獨處
- ▶ 厭惡：遠離可惡，作出改變，免受干擾
- ▶ 驚訝：提高警惕，變得敏銳
- ▶ 恐懼：保護自身安全，重新評估處境，立即還擊或逃跑
- ▶ 愛：抒解情緒、陶冶心性、強化免疫系統
- ▶ 羞恥：表明內心價值觀的排序尚未清晰明確；羞恥限制我們的行為選擇範圍，從而評估是非對錯，繼而引發有建設性行動

情緒的認識 (Golenman,D.1996)

- ▶ 快樂：如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興趣、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜、以及極端的躁狂
- ▶ 憤怒：生氣、微愠、憤恨、急怒、不平、煩躁、敵意，較極端則為恨意與暴力
- ▶ 悲傷：憂傷、抑鬱、憂鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑鬱
- ▶ 厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒
- ▶ 驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止
- ▶ 恐懼：焦慮、驚恐、緊張、關切、慌亂、憂心、驚覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症
- ▶ 愛：認可、友善、信賴、和善、親密、摯愛、寵愛、癡戀
- ▶ 羞恥：愧疚、尷尬、懊悔、恥辱

好好自己安頓情緒

釋放

還是 識放

放負是發放負能量

還是 放下負擔 繼續上路

重新認識快樂 (真實的快樂)

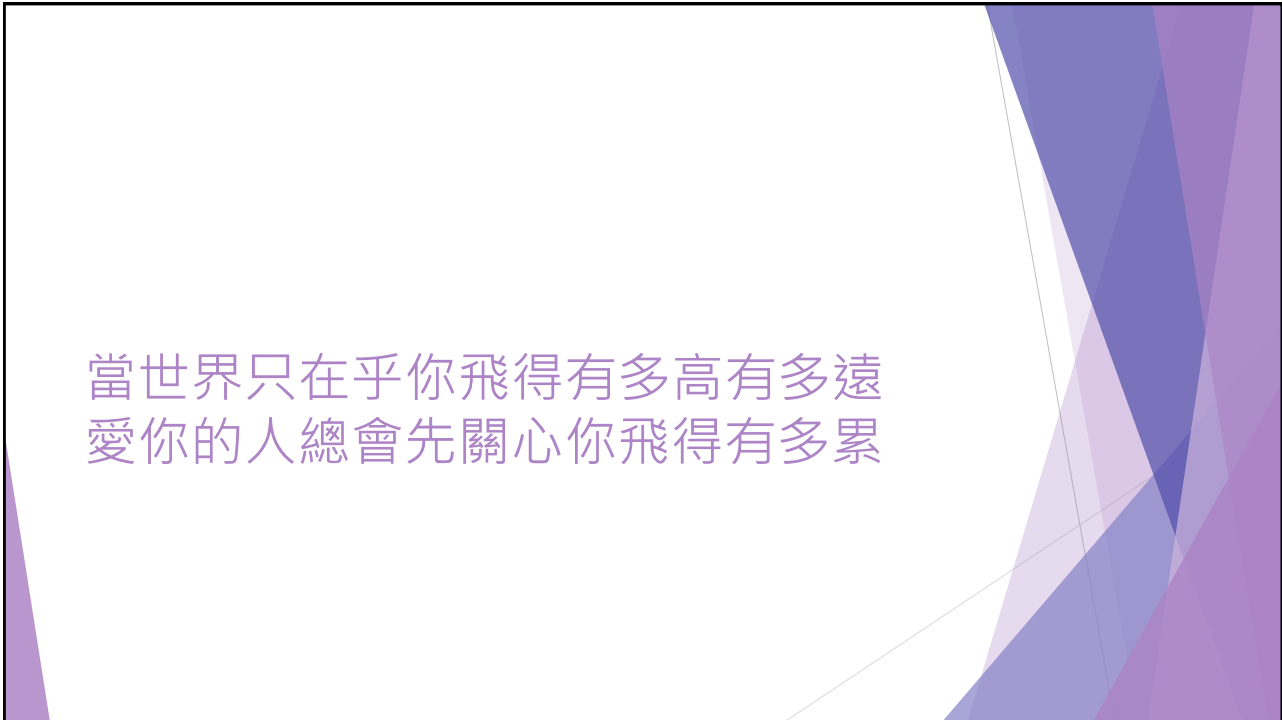
快樂的類別

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

建立自己的快樂方程式

快樂方程式

能令自己快樂的事情	快樂指數 (1-10分) (10最快樂)	可行指數(1-10分) (10可行性最高)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



當世界只在乎你飛得有多高有多遠
愛你的人總會先關心你飛得有多累