

運用正向心理學於生活

正向教育組&生命教育組

胡素貞博士紀念學校



想一想

- 你最近一次感到快樂的事情是什麼？
- 你認為快樂是否與天生性格有關的？
- 富裕的地方是否較快樂？



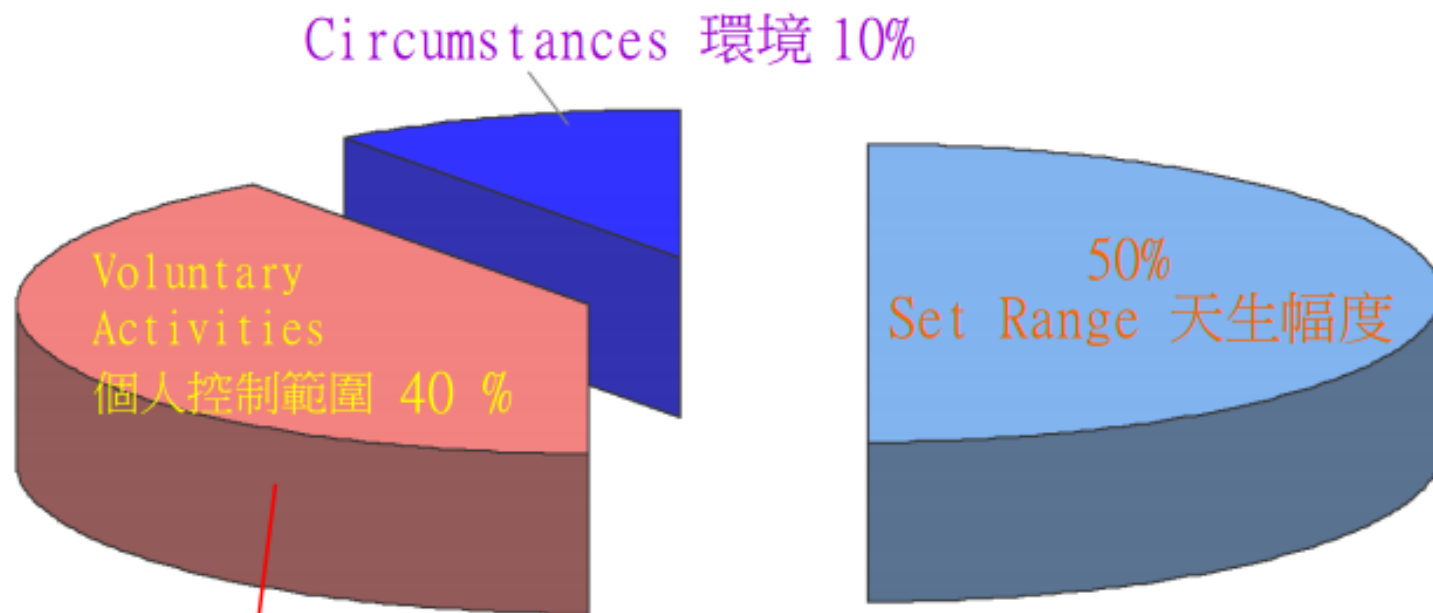
香港快樂嗎？

- **【香港人你快樂嗎？】2018全球快樂指數 港跌5位 排76**

- <https://news.mingpao.com/ins/%E6%B8%AF%E8%81%9E/article/20180314/s00001/1521038126373/%E3%80%90%E9%A6%99%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E4%BD%A0%E5%BF%AB%E6%A8%82%E5%97%8E-%E3%80%912018%E5%85%A8%E7%90%83%E5%BF%AB%E6%A8%82%E6%8C%87%E6%95%B8-%E6%B8%AF%E8%B7%8C5%E4%BD%8D%E6%8E%9276>



決定快樂的因素



這是你的個人選擇

快樂有40%可以自己決定！



正向心理學 (SELIGMAN, 2000)

- 從研究心理學問題、心理疾病轉為研究人類優點潛能、強項的科學，關注人類的幸福和發展

正面的情緒-過去：滿足

現在：快樂、全情投入

將來：樂觀、希望

正面的特質-性格強項

正面的社群和機制- 推動和建立正面的社會環境



『幸福』摩天輪



提升正向品格力量



孩子品格，先天決定？

- https://www.youtube.com/watch?v=-Si3N_57f9Q&t=4s



邁向正向人生的五大途徑

建立成就感



建立個人的成就感，必須了解個人的性格強項，加以發揮和應用於日常生活，加上別人的讚賞和鼓勵，他的自我效能和成就感便得以提升。

六大美德及 24 性格強項

智慧與知識 (Wisdom & Knowledge)	勇氣 (Courage)	仁愛 (Humanity)
<ul style="list-style-type: none">✓ 創造力 (靈巧性和獨創性)✓ 好奇心 (對世界的好奇和興趣)✓ 開明的思想 (判斷力、批判性的思考)✓ 喜愛學習✓ 洞察力 (智慧)	<ul style="list-style-type: none">✓ 勇敢 / 有膽量✓ 堅毅 (堅持、毅力、勤奮)✓ 正直 (誠實、真摯和真誠)✓ 生命力 (對事物具興趣、熱情和幹勁)	<ul style="list-style-type: none">✓ 愛和被愛的能力✓ 仁愛和寬宏✓ 社交智慧
克己 / 節制 (Temperance)	靈性及超越 (Spirituality & Transcendence)	公義 (Justice)
<ul style="list-style-type: none">✓ 寬恕和慈悲✓ 謙恭和謙遜✓ 自我控制與自我規範✓ 謹慎和慎重	<ul style="list-style-type: none">✓ 對美麗和卓越的欣賞✓ 感恩✓ 希望、樂觀感和未來意識✓ 幽默感✓ 靈修性	<ul style="list-style-type: none">✓ 公民感、團隊精神和忠心✓ 不偏不倚、公平和公正✓ 領導才能

性格強項是什麼？

- 性格強項代表我們每個人的正面素質，它不但影響著我們的思想、感受和行為，也是讓我們表現和邁向最美好自我的關鍵，幫助我們通向更美好的人生道路。性格強項與技能、興趣或天賦等不同，因為它所反映的是我們最真實的自己，是我們最核心的部分。
- 性格強項與我們的生活息息相關，並能為我們的生活帶來各樣好處，例如：
 - ✓ 透過認識及發掘自身擁有的性格強項，可提升生活的滿意度
 - ✓ 察覺及運用性格強項，能夠減低壓力
 - ✓ 性格強項和美好的人生是相互關聯的
 - ✓ 運用性格強項能降低罹患心理疾病的機會
 - ✓ 透過運用性格強項能增加活力、自信及正面情緒

