

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



反思

- 試舉一日常生活例子可以反映出你的性格強項？
- 你認為自己的性格強項是否已充分展現？



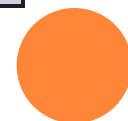
性格強項平衡木

- 性格強項的其中一項特點是它有機會被誤用(misuse)、過度使用(overuse)和未被充分運用(underuse)。我們在運用性格強項時，應找到一個平衡點。

性格強項：勇敢(例子)

未被充分運用	充分利用	過度使用
怯懦	勇敢	魯莽
孩子害怕在同 學面前表演·拒 絕老師的邀請 參與話劇演出	孩子在玩響時 不慎將別人推 跌·卻能勇敢地 承認及向對方 道歉	孩子漠視危險· 爬上樹上拯救 被困的小貓

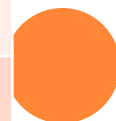
- 應用正向心理學
- <https://www.youtube.com/watch?v=uwnbCcYHqOA&t=19s>



智慧與知識



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none"> • 因應沿襲 • 循規蹈矩 • 順應依循 • 順從 	具創意	<ul style="list-style-type: none"> • 標奇立異 • 稀奇古怪 • 怪癖
<ul style="list-style-type: none"> • 凡事漠不關心 	好奇	<ul style="list-style-type: none"> • 多管閒事 • 八卦
<ul style="list-style-type: none"> • 粗心大意 • 缺乏反思 	判斷力強	<ul style="list-style-type: none"> • 胸襟狹窄 • 憤世嫉俗 • 挑剔刻薄 • 挖苦譏諷
<ul style="list-style-type: none"> • 思想膚淺 • 頭腦簡單 	洞察力強	
<ul style="list-style-type: none"> • 安於現狀 • 自我滿足 	好學	<ul style="list-style-type: none"> • 自以為是 • 咩都話知



勇氣



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none">• 細膽懦弱	勇敢	<ul style="list-style-type: none">• 有勇無謀
<ul style="list-style-type: none">• 缺乏動力• 坐著的	有衝勁	<ul style="list-style-type: none">• 過份活躍
<ul style="list-style-type: none">• 意志力薄弱• 脆弱	堅毅	<ul style="list-style-type: none">• 執迷不悟• 倔強固執
<ul style="list-style-type: none">• 虛情假意• 不實欺騙• 虛假	誠實	<ul style="list-style-type: none">• 戇直(無彈性)

仁愛



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none">• 感情孤獨• 情感抽離	有愛心	<ul style="list-style-type: none">• 感情犯濫
<ul style="list-style-type: none">• 為人冷漠• 漠不關心	仁慈	<ul style="list-style-type: none">• 侵擾他人• 打擾
<ul style="list-style-type: none">• 愚鈍• 無知	具社交智慧	<ul style="list-style-type: none">• 善攻心計• 機心過重• 過度分析

公義



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none">• 公義冷漠• 分離	公正	<ul style="list-style-type: none">• 偏袒黨派• 偏見
<ul style="list-style-type: none">• 盲從附和• 順從	領導力	<ul style="list-style-type: none">• 獨裁專制
<ul style="list-style-type: none">• 自私自利	具團隊精神	<ul style="list-style-type: none">• 盲目崇拜• 極端愛國• 排他歧視• 沙文主義(盲目的忠順)

節制



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none">• 冷酷無情	寬恕	<ul style="list-style-type: none">• 放縱寬容
<ul style="list-style-type: none">• 自尊自大• 自視過高• 低自尊	謙卑	<ul style="list-style-type: none">• 妄自菲薄• 自慚形穢• 自嘲
<ul style="list-style-type: none">• 追求直覺• 憑感覺行事• 追求感覺	謹慎	<ul style="list-style-type: none">• 令人窒悶• 自負
<ul style="list-style-type: none">• 放縱沉溺	自制力強	<ul style="list-style-type: none">• 拘謹抑壓• 抑制

靈性



未盡發揮	充分運用	過分善用
<ul style="list-style-type: none">• 忽略感受• 失去感覺	欣賞美麗和卓越	<ul style="list-style-type: none">• 濫充氣派
<ul style="list-style-type: none">• 各家自掃門前雪• 個人主義	感恩	<ul style="list-style-type: none">• 取悅奉承他人• 逢迎
<ul style="list-style-type: none">• 消極灰沉	有希望	<ul style="list-style-type: none">• 盲目樂觀
<ul style="list-style-type: none">• 過份嚴肅• 認真	幽默	<ul style="list-style-type: none">• 嬉皮笑臉• 輕佻浮躁• 輕浮
<ul style="list-style-type: none">• 道德淪亡• 社會失範• 迷亂• 脫序	虔敬	<ul style="list-style-type: none">• 狂熱迷信• 盲信