



保誠兒童幸福日誌

作 者 曾文志

總 編 輯 林敬堯

發 行 人 洪有義

出 版 者 心理出版社股份有限公司

地 址 231026 新北市新店區光明街 288 號 7 樓

電 話 (02) 29150566

傳 真 (02) 29152928

郵撥帳號 19293172 心理出版社股份有限公司

網 址 https://www.psy.com.tw

電子信箱 psychoco@ms15.hinet.net

排 版 者 辰皓國際出版製作有限公司

印刷者 辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷 2024年1月

ISBN 978-626-7178-80-5

定 價 非賣品

有著作權・侵害必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

保誠兒童幸福日誌/曾文志著.--初版.--新北市:心理出版社股份有限公司,2024.01

面; 公分

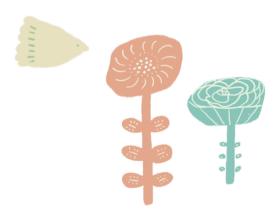
ISBN 978-626-7178-80-5(精裝)

1.CST: 兒童心理學 2.CST: 兒童發展 3.CST:

情緒管理

173.12 112018378









目錄

- 6 序
- 8 謝誌
- 10 前言
- 12 如何使用這本日誌
- 16 第一章 尋找幸福的泉源
- 44 第二章 克服恐懼,越過幸福的阻礙
- 76 第三章 釋放憂傷,轉角遇見幸福
- 114 第四章 轉化憤怒,凝聚幸福的力量
- 142 第五章 放飛玩耍, 創造幸福的時光
- 172 第六章 小小關懷,點亮幸福的火花
- 206 第七章 尋尋覓覓,感受幸福的脈動
- 248 後記:向抵達這裡的自己致敬



兒童是國家社會的「現在」也是「未來」,如何讓我們的下一代健康快樂的成長,並且具備追求幸福人生的能力,是整個社會都應該重視的議題。保誠人壽作為台灣第一家也是唯一深耕兒童議題的壽險公司,自1999年進入台灣市場以來,便積極關注兒童保護,攜手家扶基金會超過20年,給予弱勢及受虐的兒少最暖心的關懷與協助。2020年起,保誠人壽展開了「i寶保護兒童誠就未來」計畫,作為台灣兒童保護思維領導者,將關注的對象擴展到所有的兒童,爬梳影響兒童成長的關鍵議題,攜手學術機構、專家學者、意見領袖、NGO、社會企業等各界,透過一系列的具體行動進行倡議,盼能發揮企業的正面影響力,提升社會各界對兒童議題的關注。

在少子化的趨勢下,父母們都傾盡所能地給孩子最好的照顧,為了 讓孩子在競爭激烈的環境中贏在起跑點,育兒也仿佛成了軍備競賽,然 而在這個資源豐饒的年代,除了物質的滿足,該如何讓孩子們具備追求 幸福人生的關鍵能力,成為各界值得深思的議題。畢竟「幸福」這個大 哉問,連多數成年人都無法參透,更遑論人格、智力尚在養成階段的兒 童,所幸,若能夠在可塑性高的兒童時期,讓孩子們提早接觸並了解到 追尋幸福的方法,對其人生將帶來長期且正面的影響。

保誠人壽作為台灣兒童保護領域的思維領導者,希望藉由深刻的洞察以及更寬廣的視野,將各界對於兒童議題的關注提升到更高的層次,透過這本「保誠兒童幸福日誌」,賦予我們的下一代擁有追求幸福的主動權,當孩子們在人生旅途中面臨無法預期的變動和挑戰時,可以保有游刃有餘的彈性和復原力,這才是讓孩子能夠健康快樂長大的關鍵。



在倡議兒童保護的這條路上,非常榮幸有很多志同道合的夥伴與我們並肩同行,感謝國立清華大學教育心理與諮商學系曾文志教授與團隊親自編撰,讓「保誠兒童幸福日誌」的概念得以付諸實踐。未來,保誠人壽也將秉持「保障每個人生,誠就每個未來 (For Every Life, For Every Future)」的企業宗旨,持續推動「i 寶 保護兒童 誠就未來」倡議,深耕兒童保護的關鍵議題,並號召各界夥伴,和保誠人壽一起,保護兒童的現在,誠就他們美好的未來。

保誠人壽保險股份有限公司





《保誠兒童幸福日誌》的問世,不僅僅是一本書的誕生,更是一個對於兒童幸福和心理健康的重要信息傳遞——讓每個兒童都能擁有幸福的生活,讓每個家庭都能體驗更多的快樂與滿足。這個使命,無論是對於個體還是整個社會,都具有深遠的意義。

保誠人壽對於台灣社會的堅定信念與承諾,是促成我們產學合作的基石。我要由衷感謝的,不只是他們慷慨地提供資金上的協助。他們深刻明白,兒童幸福對於社會穩定和繁榮的重要性,並致力讓這個重要信息能夠傳達到社會的每個角落。保誠人壽對於出版兒童幸福日誌的支持,體現了關懷社會福祉的承諾,他們的參與更是一種領導,為這個使命的實現提供了重要的動力。

我要特別感謝保誠人壽的總經理王慰慈與該專案計畫的負責人施冠 羽,他們確保了這項產學合作的順利進行。他們對我的承諾與信任,讓 我得以追求並實現寫書的夢想,將兒童幸福和心理健康的重要技巧傳遞 給更多的孩子和家庭。

心理出版社林敬堯總編輯對這本書的成功發行貢獻良多,從初稿到 最終版本中,確保了這本書的品質與可讀性達到最高水準。我要感謝心 理出版社的合作與支持,讓本書能夠傳送到更多兒童手中,讓有關兒童 幸福的心理知識能夠觸及更廣泛的受眾。

此外,我要特別感謝插圖設計和排版師許淳瑜,她的專業精神和注重細節的態度,使本書更加生動出色,成為一本更有價值的讀物。我還要感謝我的助理陳莉婷和簡綾萱,她的辛勤工作、創意及奉獻精神,發揮了關鍵作用,使得這項專案的運作更加順暢。

寫作的過程是孤獨的。然而,我對這本書的問世,充滿感恩之情。 因為感恩,將我與世界和周圍的人連結在一起,幫助我不再感到孤獨。 感恩,使我覺得自己是宇宙的一部份,使我因為生命具有意義而感到快 樂與知足。因此,再次感謝所有支持這項專案計畫的人,你們的支持與 信任,意味著世界上更多的孩子將有機會學習如何尋找幸福與促進心理 健康,你們的努力,幫助了他們塑造了未來的生活。

最後,無論你是一個年幼的孩子、青少年,還是父母或老師,謝謝你,因為你的閱讀使這本書變得更有價值,我希望你能夠在這本書中找 到對你們有益的智慧和啟發,願你們的生活充滿了幸福與意義。

曾文志

于清華大學







太空,最後的邊疆。 這是星艦〈企業號〉的航程。 它的五年任務是去探索那未知的新世界, 找尋新生命與新文明,勇踏前人未至之境。

——科幻電視影集《星際爭霸戰》的片頭引言





嗨!我是助人尋找幸福的教授,你可以稱呼我「星際使者」,因為 我喜歡把尋找幸福比喻為穿越宇宙的星際奇航,幫助正在尋找幸福新世 界的孩子。幸福新世界是我們所有人都在努力尋找的東西,只有透過探 索和發現,才能找到。就像科幻片中那艘星艦〈企業號〉的航程一樣, 我們必須勇敢前往不知道的地方,才能找到真正的幸福。

尋找幸福的旅程充滿了冒險、探索及挑戰,我們會體驗到各種不同的情緒。有時候我們會感到恐懼,就像在一個危險的星球上面對未知的挑戰,需要勇氣和決心去克服它;有時候我們會感到憂傷,就像被吸入一個巨大的黑洞,需要尋找出口,找到光明的希望;有時候我們會感到憤怒,就像和外星人發生衝突一樣,需要學會轉化情緒,尋求解決的方法。

在尋找幸福的旅程中,我們還會遇到形形色色的人,發生各式各樣的故事。我們可能會參與好玩的事情,結交有趣的朋友;我們會遇到關懷的人,他們會支持我們、關心我們,幫助我們找到幸福的方向;我們也可能發現新奇的事物,讓我們不斷的學習和成長。就像在星際中探索不同的星球與文明一樣,正是這些不同的感受和經歷,讓我們的旅程豐富多彩,增添了生活的樂趣。

透過不斷的探索和尋找,我們會逐漸明白什麼是真正讓我們快樂的事物,並學會如何維持內心的寧靜和平衡。在這個旅程中,我們會發現幸福沒有終點,而是一個無限的探索之旅,讓我們成長、進步,並讓自己變得更加完整。

歡迎你打開這本兒童幸福日誌,參與這場不斷擴展視野的奇幻旅程。在這本日誌中,我會引導你尋找幸福的泉源,幫助你學習管理恐懼、 憂傷及憤怒等情緒的技巧,維持內心的平靜,並且幫助你學習玩耍、關 懷及尋覓的技巧,讓你掌握更多開創美好生活的工具。你準備好跟著我 登上太空船穿越宇宙,尋找幸福新世界嗎?讓我們一起冒險進入你心靈 宇宙的未知領域吧!

如何使用這本目誌

這本兒童幸福日誌是寫給所有正在尋找幸福的兒童,專為十歲以上的兒童和青少年量身打造。你可以靠自己閱讀這本幸福日誌,同時,你也許會發現日誌中的一些活動具有一點挑戰性。我鼓勵你尋求成人的指導,你的父母、老師、大哥哥、大姊姊,或你信任的大人,都可能幫助你應對挑戰、尋找答案,支持你完成這本幸福日誌的活動。

在使用這本兒童幸福日誌時,我希望你能發揮想像力。就像我把尋找幸福的旅程比喻為穿越宇宙的星艦奇航一樣,你可以把自己想像為星艦的艦長。身為艦長,你需要具備一身技能,才能駕駛你的星艦,航向尋找幸福的方向。這本兒童幸福日誌的主要目的,便是提供科學證實的有效方法,幫助你鍛鍊技能,尋找幸福的泉源,保持快樂的習慣。

想像一下,當你在宇宙中遨遊探索時,如果你的星艦配備了好用的工具與資源,那麼你就可以隨時運用這些工具,來應付航程中所遭遇到的各種挑戰與阻礙。這本兒童幸福日誌的特色,便是在引領你尋找幸福的旅程中,提供了因應阻礙或促進行動的工具。你可以把這些工具當作「法寶」,擁有這本兒童幸福日誌,就好像是擁有一個幸福寶盒,裡面裝滿了各式各樣的法寶,可以讓你保持快樂的技能升級。

這本兒童幸福日誌共有七個章節,你不需要按照順序閱讀這些內容。但我建議你先從第一章開始閱讀。如果你的時間有限,你也可以先看完第一章的介紹,然後選擇你最有興趣的章節,開啟你的探索之旅。



在每一章中,我都會提供四個不同類型的日誌活動:

主意你的情緒



幫助你認識自己的情緒,嘗試理解情緒的來源和 觸發因素,並學會如何更好的表達情緒。

2 及思你的想法



幫助你探索自己的經驗和想法,試著理解這些想 法是如何形成的,以及是否有改進的空間。

投入刻意的練習



提供一些具體的技能或活動,幫助你熟練它,並 記錄自己的練習和進步情形。

持之以从至的分子重力



幫助你寫下自己的目標,並紀錄自己在實現目標 或改變行為方面的努力,以及反思這些行動的影 響,促進你的進步與成長。 這本幸福日誌所包含的活動都是根據許多科學研究證實有效的方法,即使有些方法在你看來有點「奇怪」,或者和你的作風「格格不入」,但我希望你儘可能嘗試一下。只有真正做過,你才會發現哪些方法是最適合你,對你的學習與成長最有助益。

你會發現有些日誌活動可以很快完成,而有些日誌活動可能需要更 長的時間來進行。我建議你另外使用一本筆記本來擴展你的想法,並重 複你做過的日誌活動。筆記本可以確保你有足夠的空間來記錄日常生活 中的事件、感受、想法和觀察。重要的是,「日誌」就是要天天去運用它, 積極投入。我希望這本日誌能為你提供行動建議,幫助你在日常生活中 體驗到更多的快樂和滿足。如果你將這些想法付諸實踐,你就會從中得 到最大的收穫。

二十幾年前,我開始引導人們尋找幸福的泉源,幫助人們培養尋找幸福的技能。我發現每個人都是獨一無二的,每個人都必須自己判斷,哪一種方法最適合自己,進而打造出專屬個人的幸福寶盒。我也認為打造自己的幸福寶盒是年紀越小,越早開始越好。因為有更多時間去運用個人法寶,它就會為你創造機會,使尋找幸福並保持快樂這件事變得更有樂趣、更少挫折。





什麼東西能帶給你真正的快樂?什麼事情能讓你持續地感到幸福?

我們每個人的快樂來源都可能不同,因為每個人的喜好、需求、經 驗和人生觀都不一樣。所以,要緊的是,我們必須不斷探索和了解自己, **這樣,我們才能更有效的找到今自己快樂的事物,並根據自己的喜好與** 價值來訂立幸福的目標,學會如何保持幸福的狀態。

在這一章中,我將帶領你一步步探索幸福的泉源,提供實用的技巧 和方法,幫助你成為自己幸福的主人。首先,我們先來了解你對自己的 生活滿不滿意。下面有七種表情符號,你覺得哪一種表情符號最能夠代 表你對目前生活的整體感覺?















你的幸福很重要

我希望你對目前的生活感到開心,因為你的幸福很重要:

- 《你的幸福是你成長的基石,可以提高你的免疫力,讓身體更健康。
- 🧸 你的幸福可以促進你積極的學習和發展,提高學業表現與工作成效。
- 🦧 你的幸福可以吸引别人信任你、喜歡你,使你更容易和別人建立感 情。
- 你的幸福可以提高你的自尊和自信心,使你不怕挑戰,也更容易從 挫折中振作起來。
- 🧘 你的幸福可以影響你的家庭和社區,讓大家願意關心和幫助他人, 形成幸福的迴圈。

幸福不只是讓你的感覺良好,還能幫助你充分發揮自己的潛能。因 此,我希望你對目前的生活感到開心,但如果你有愁眉苦臉的感覺,那 也沒有關係。

人們本來就很難注意到生活中美好的事情,萬一你最近不幸剛好遭 遇到一些問題,大腦自然會專注於問題所在,當然就更難把注意力分散 到其他事情上。但是,你知道嗎?即使是在令人難過的一天,我們也可 以發現微小而美好的片刻,或是某些值得我們感恩的事情。

折年來,心理學家、神經科學家及其他研究人員一直在研究如何使 男女老幼更快樂的問題。當然,他們發現很多事情都會影響我們的幸福 感,而我們可能無法改變所有的事情,讓自己像童話世界裡的王子和公 主一樣,從此過著幸福快樂的生活。不過,科學研究發現,我們注意的 訊息內容、我們的思維方式,以及我們所做的一切,都可以對幸福產生 影響。這是個好消息,因為一旦我們知道如何注意更多美好的事情、如 何去調整自己的想法,以及如何積極的行動,我們就能夠更加有效地堂 握自己的幸福。



注意你的情緒

就像持續在轉動的行星一樣,我們的情緒也在不斷的波動和變化。 行星有不同的特徵和獨特的軌道,情緒也有不同的形式和品質,從興奮 到難過,從冷靜到驚慌。情緒也會相互作用,好比行星之間的引力一樣, 在我們心靈中創造出複雜的星系奇觀。想像一下,行星的轉動會影響星 系的整體動態,我們的情緒也會影響我們的思想、行為,以及幸福感。

任何一天,我們都可能體驗到多樣的情緒;任何一天,我們都有可能經歷美好的事情和讓我們擔憂的事情。但是,你有沒有感覺到,當好事發生時,歡樂的時光總是特別短暫,轉眼間就消失得無影無蹤?相反的,如果發生讓我們擔憂或害怕的事情,不愉快的情緒就好像一隻怪獸緊緊跟隨著你?感覺牠好像要控制你、吞噬你、壓垮你,怎麼趕都趕不走?

身為人類,我們自然而然會把注意力放在看起來不對勁的事情上, 這種傾向叫做「消極偏見」。意思是說,我們會更容易注意到負面訊息, 比我們對正面訊息的關注多很多,以至於在我們的心中,不愉快的經驗 會讓我們感到無比沉重,相對起來,美好的經驗就會顯得微不足道。

其實,消極偏見是我們的一種生存本能。為什麼這麼說呢?讓我帶你穿越時空,回到一百萬年前的地球。那時候,我們人類的祖先過著狩獵採集的生活,經常面臨生死攸關的情況。他們需要提防被劍齒虎吃掉,還有避免許多令人討厭的生命威脅。在這種情況下,消極偏見就能夠派上用場。因為把注意力放在潛在的危險(例如草叢裡傳來的沙沙聲),以便採取行動避免它,可以幫助人類的祖先存活下來。



直到今天,人類仍保留了這種傾向來確保自己處於安全,讓不愉快 的情緒提醒我們注意危險,使我們知道,需要我們緊急關注的事情正在 發生。不幸的是,儘管現代人類面臨生死攸關的時刻要少得多,消極偏 見仍會發生作用。我們的大腦自然會先注意到不對勁的地方,而把沒有不對勁的一切視為理所當然。當我們遠離危險時,大腦仍然會以這種方式做出反應,導致我們經常體驗到不必要的壞情緒。

人類會有消極偏見,表示我們會經常忽略發生在我們周遭的好事。 這些好事有大有小,包括慶祝節日這種大事,也包括喝到一杯消暑涼飲 這種單純的小事。這也表示,我們需要更加努力去克服消極偏見,才能 找到幸福的泉源。如果我們像注意不妙的訊息一樣,多注意一些美妙的 事情,就有助於我們建立健康的情緒平衡。

1. 為你的情緒命名

為你的情緒命名是一種有效的方法,可以讓你練習更了解自己的情緒。每天撥出幾分鐘來注意你的情緒表現,並寫在你的幸福日誌中,你的日誌將成為你理解和駕馭情緒的寶盒。以下幾種方法,可以幫助你開始進行這項練習:

續 辨別你的情緒:你現在的感覺如何?花點時間停下來,先不要去思考,只是去感受,然後為這種情緒命名。下面有二十種形容情緒的詞彙提供你參考,但你也可以練習使用其他不同的情緒詞彙,來描述你的情緒感受,這可以擴展你對情緒的理解,並讓你更準確地表達自己。

√ 評估你的情緒強度:從1分到10分,對目前情緒的強烈程度進行
評分。1分表示有史以來最微弱,10分表示最強烈。請將符合的數字圈
起來。

★ 注意你有多常出現這種情緒:從1分到10分,對目前這種情緒在 最近有多常發生進行評分。1分表示幾乎沒有體驗過這種情緒,10分表 示幾乎時時刻刻都在體驗這種情緒。請將符合的數字圈起來。

章 請記住,體驗各式各樣的情緒是很自然的,擁抱多樣的情緒可以讓我們更深入的了解自己。先不要思考,把你現在的感覺寫下來吧!如果你覺得有點困難,也可以試著先畫一張圖,再加上文字說明,來表達你的情緒。 → 章

2. 捕捉一天的情緒

以下活動可以全面觀察你一天的情緒品質與波動。請選擇一天記錄你在清醒的時候感受到的情緒。提醒自己,每一個小時注意你的情緒一次,記下當時的情緒狀態、情緒的強度(1分到10分),以及引發這種情緒的主要原因。

申事問	你的外青絲	強烈程度	引發這種情緒的主要原因
上午8黑5			
上午9黑白			
上午10黑台		ORIESTE STEELEN SEENEN SEE	
上午川點			
中午 12 黑			
下午 1 黑台			
下午 2 黑占			
下午 3 黑占			
下午 4黑白			
下午 5 黑占			
8兔上 6黑占			
0兔上 7黑齿			
9兔上 8 黑片			
的兔上 9 黑白			











當你完成這項活動,請統計一下, 你感受到了多少種不同的情緒? 屬於愉快情緒的數量和屬於不愉快情緒的數量差多少?你最想探索哪一 種情緒呢?

反思你的想法

我曾經詢問過很多小朋友對幸福有什麼想法,這些小朋友提供了許 多寶貴的見解,讓我了解到他們快樂和不快樂的原因。

一開始,大部分的小朋友會認為,擁有或享受一些物質,會讓他們 覺得很幸福,例如:吃巧克力蛋糕、玩玩具、看卡通動畫、下載有趣的 遊戲或應用程式。這些物質可以在一瞬間就帶來即時的滿足,是很容易 吸引我們關注的東西。但是,當我進一步再問更多時,有些小朋友會開 始思考,說出可能更充實、更持久的事情。例如,與家人或朋友共度時 光、照顧別人、嘗試新鮮事、從事愛好的活動、受到別人重視或擔任一 些有意義的工作等,也可以帶來另一種快樂。

另一方面,有些小朋友告訴我,他們的生活環境很不安全,不知道接下來會遇到什麼危險;有些小朋友告訴我,父母對他們的期望越來越高,學校的考試很多,壓力越來越大,他們變得越來越不快樂。每個小朋友都會面臨某些不愉快的經驗,比方說,受到欺負、遇到不公平的事情,或者失去重要的人或事物,這些都可能是影響小朋友不快樂的原因。



對小朋友來說,怎樣才是幸福?這並沒有固定的標準答案。讓你開心的事情,不一定會讓另一個人開心;讓你討厭的事情,不一定會在另一個人身上引起同樣討厭的感覺。每個小朋友會根據自己的背景與過去的經歷,以不同的方式解釋幸福;幸福也會隨著你的成長與學習,而有不同的含義。

不過,幸福的意義遠比我們通常想像的要複雜得多。避免討厭的事情,以及擁有或享受一些讓你當下感覺快樂的物質,只是其中的一部份。你或許已經知道,有些不一定能讓你當下感覺良好的事情,卻對你的幸福很重要。像是努力實現一個目標,過程中可能會遇到艱難的挑戰,事後卻能夠讓你感到滿足。然而,我們不一定會在日常生活中去思考這些事情,或積極透過這些事情來讓自己更幸福。

這也是為什麼反思自己對幸福的想法很重要,這可以幫助我們知道,哪些事情可能對我們的幸福產生最大的影響。關心自己的幸福並不是一種自私的表現,當我們感到快樂和滿足時,我們更有可能給予別人愛與關懷,並感染身邊的人,為社會帶來正面的能量。



1. 了解自己有多幸福

英國教育標準局發展了一份評量表,可以幫助兒童了解自己有多幸福。這份量表列出了兒童與青少年對美好生活的二十種想法。請你仔細閱讀這份評量表的每一道題目,然後把符合你對你自己的想法勾選出來,其他的請留下空白。

目前的生活對我來說很好	□ 3.64
我受到了公平的對待	□ 3.13
我知道接下來我的生活會發生什麼	□ 3.15
我有很大的問題,但我正在處理它們	□ 2.55
我為自己感到驕傲	□ 3.65
我正在努力改變自己的一些事情	□ 2.57
我目前沒有任何很大的問題	□ 3.22
我有很多朋友	□ 4.01
我對於發生的事情感到困惑	□ 2.43
我從來沒有感到安全	□ 1.74
我經常焦慮	□ 2.32
我很寂寞	□ 1.68
人們對我有偏見	□ 1.77
我從錯誤中吸取經驗教訓	□ 3.18
我是一個害羞的人	□ 2.63
我被欺負了	□ 1.68
我善於學習新事物	□ 3.70
我得到了我需要的所有幫助	□ 3.38
我有很多樂趣	□ 4.25
我很容易憂鬱	□ 1.75

現在,你可以在這份問卷中找出你的「幸福分數」:
① 請將你勾選的所有題目旁邊的數字相加起來:
② 接下來,寫下您勾選了多少個題目:
③ 現在將你寫的數字 ① 除以你剛剛寫的數字 ② ,然後寫下得出的結果:
這是你今天在這份問卷上的幸福分數!
做完這份問卷後,你已經了解自己有多幸福。你對自己的幸福分數有什麼想法呢?

說明:

- 1. 幸福分數越高,就表示你越幸福。最高(最幸福)的分數為 4.25,中間(中位數)分數為 2.88,最低得分為 1.68。零分表示你沒有勾選任何一道題目。
- 2. 這份問卷取自英國教育標準局發表的兒童幸福量表,版權歸其所有,這份問卷是可以免費使用的。資料來源:Morgan, R. (2014). The children's happiness scale. Children's Rights. 網址:https://www.gov.uk/government/publications/the-childrens-happiness-scale

2. 辩誠你對幸福的看法

辨識你對幸福的想法,對你的生活有重大的影響。一旦你能夠確定哪些原因會引發你強烈的快樂和滿足,就能確定幸福的泉源。回答以下幾個提問,可以幫助你辨識你對幸福的想法,了解哪些事情給你帶來快樂。

樂。	
4	你什麼時候最快樂?
	你知道什麼使你擔心和焦慮嗎?你可以把它們描述出來嗎?
4	你知道什麼使你放鬆和平靜嗎?你可以把它們描述出來嗎?
	你知道什麼使你快樂和興奮嗎?你可以把它們描述出來嗎?
	你覺得生活中最重要的三件事是什麼?
4	如果你可以在目前的生活中改變一件事,你想改變什麼?
4	列出這一個月以來你做的一些有趣的事情:
	反思你的答案,想想看使你不快樂的因素有沒有超過快樂的因素? 你可以做出哪些改變來改善你的感受呢?

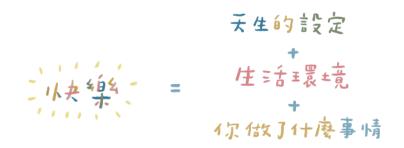
爺 請記住,我們的想法就好像點綴在浩瀚宇宙裡的恆星,它們會閃閃發光,帶有獨特的能量和潛力,可以照亮你前進的道路,引導你走向充滿好奇心、創造力和無限可能的生活。▲ •

投入刻意的練習

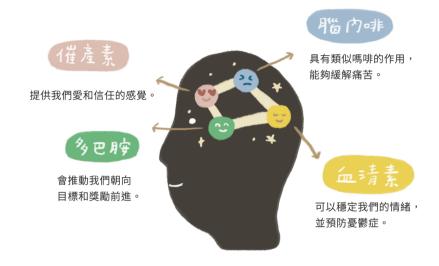
從你出生的那一刻起,你的基因就設定好你的樣子,並使你對幸福的感覺,和別人不太一樣。你的基因是從你父母那裡傳下來的密碼,這些密碼決定了你的頭髮顏色、鼻子形狀、你可能長得多高,甚至你的氣質。你也可以把基因想像成食譜,指示你的身體如何製造營養,讓你的身體知道如何成長與工作。有些基因會設定好你的情緒表現,讓你生下來就比較容易憂傷,或者天生就比較容易快樂。

另外,你的生活環境安不安全,能不能提供你成長所需要的食物和 資源,這也會促進或阻礙你的發展和表現,為你帶來機會或運氣。你的 生活環境也有可能會使你比較快樂或不快樂。

但是,天生的設定和生活環境只有一點點的影響力,對你的幸福並 沒有最終的決定權。心理學家們提出一個快樂公式,這個快樂公式強調, 「你做了什麼事情」,才是最重要的幸福泉源。



為什麼「你做了什麼事」會特別重要呢?因為你可以透過刻意練習, 改變你的大腦,使你大腦中有關感覺美好的區域經常啟動,有關擔憂和 壓力的區域減少活動。換句話說,投入刻意練習可以讓你的大腦變得更好。 雖然幸福的人常常會說:「我的內心充滿了快樂」。然而,幸福真正的源頭不是你的心,而是你的大腦。科學家發現,當我們感到滿足時,大腦會釋放快樂的化學物質,這些神奇的化學物質就像幸福的燃料,會以不同的方式影響我們:



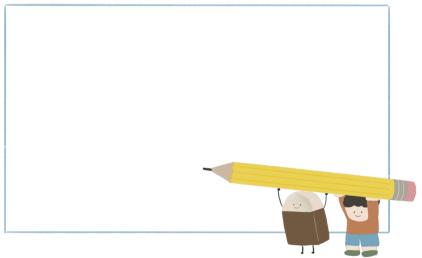
你的大腦會不停的工作,幫助你對周遭世界做出反應。了解你的大腦如何工作,你就可以在日常生活中刻意練習能夠激發大腦提高幸福感的活動,刺激你的大腦產生更多快樂的化學物質。當你了解自己的感受與想法後,就算你可能擁有容易害怕、憂傷或憤怒的基因,你還是能夠透過一些選擇和行動,去做自己喜歡做的事情,和自己所愛的人共度時光,或照顧好自己。透過一些日常生活的體驗,你就有可能控制和調整大腦釋放的快樂化學物質,找到讓自己快樂的方法。



1. 快樂的鱷魚

請參考下圖,為快樂的鱷魚編一個故事。具體描述一下快樂的鱷魚可能會有什麼需求、目標、幻想、願望或開心好玩的事,以及牠可能會有什麼憂傷、缺點、怪癖、恐懼、脆弱或風險挑戰。基本上,牠努力讓自己變得更有趣、更快樂。請用美好的眼光看待鱷魚與鱷魚之間的一切。





√ 從你最喜歡的快樂記憶中創造出一個作品:你可以畫圖、拼貼,或 創作出一篇故事或一首詩,描繪你所經歷的景象、聲音及感受,讓自己 沉浸在美好的記憶之中,讓你的想像力盡情翱翔!

我的快樂的記憶



章 請記住,人類天生傾向於注重負面經驗,雖然你不能改變你的基因,但是你可以改變你的環境和你對環境的反應方式。你可以使用簡單的技巧來重新塑造大腦,使大腦意識到更多美好的經驗。 ▲ •

2. 三件好事

每天晚上回想一下你一天的經歷,找出你喜歡的三件事,無論這件事有多麼微小,只要是使你高興或感激的事情都可以寫下來。例如:在 人潮擁擠的美食街找到一個桌位,或者看到太陽下山的那一刻。你可以 參考以下的提示,並用幾句話來說明為什麼這些事讓你有美好的感覺。

- ▲ 你的生活中有什麼是美好的?是什麼讓你的臉上露出笑容?
- √ 你的生活有什麼可以感恩的?有哪些人為你免於挨餓受凍的生活做出 貢獻呢?或者你可以感謝誰呢?是家人和朋友的支持?大自然的化育? 還是陌生人的善意?
- √ 你有什麼事情進展順利?回想一下你在這件事情的進展過程中發揮了
 什麼作用?你努力工作、堅持不懈,還是堅定信念?
- 一開始你可能會覺得這很難,但刻意去練習欣賞生活中的美好事物,它會變得越來越容易。隨著時間,這種練習會成為一種值得珍惜的習慣。如果你持續這麼做,你可能還會注意到,你最常以某種方式感到愉快,那可能是你的幸福主題。現在,請持續練習七天,一星期後,看看你注意到了什麼。



·請回想這一天,列出3件你喜歡的事情, 並說明這些事情為什麼是美好的?

日生	其月一	星其月二	
1.			
			attinationin and any and an analysis and an action.
2.		2.	
3.		3. —	
٠.	APPORTUNITIES OF THE SECRETARIAN CONTRACTOR OF THE SECRETARIAN CON	3.	
		ent-range of grant pay A range A file and the state of th	
旦生	其月三 -	星其月四	
	其月三	星其月四	
			antima fata dimensi di sangan di sangan sa
1.		1.	antima fata dimensi di sangan di sangan sa
1.		1.	antima fata dimensi di sangan di sangan sa

星其月五	星其月六
1.	/
2.	2.
3	3. —
星期日	反思
1.	1. 回顧 7 天的練習, 你最常以什麼方式感到
2.	愉快 ? ————————————————————————————————————
3. —	

請記住,你可以訓練你的大腦尋找美好的事物,增加你經歷愉快情緒的時光。這並不是要你去忽略不對勁的地方,而是要你去注意沒有不對勁的事情。就像在浩瀚的宇宙中,有無數的奇觀與奧祕等待著我們去發現。想像自己是一個勇敢的星艦艦長,在充滿挑戰的星際間航行。 ♣

持之以恆的行動

如果我們找到了快樂的泉源,那麼我們從此就能過著幸福快樂的生活嗎?很抱歉,我必須告訴你,事實並不會這樣。身為人類,你很難預測未來的事情會給你帶來怎樣的感受,有一些問題會阻礙你的幸福。

想像一下,爸爸媽媽給你買了一個你非常喜歡的玩具。起初,你得 到這個玩具時,你感到非常興奮,像是從你出生以來獲得最好的東西。 這個玩具非常有趣,你恨不得可以每天二十四小時的玩。但過了一段時 間,你可能會發現這個玩具已經不像以前那麼令你興奮了,你的快樂開 始逐漸消失。



同樣的事情也可能發生在其它讓我們快樂的事情上,比如說去一個 有趣的遊樂園、玩一款特別的電玩遊戲,或者吃我們最喜歡的甜點,一 開始,我們可能會感到超級快樂,但日子久了,我們習慣了讓我們快樂 的事情,便把它視為理所當然,而不再感到那麼興奮。

這種稱為「享樂適應」的現象,是阻礙我們維持快樂生活的一個問題。我們習慣了快樂的泉源,然後新鮮感開始消退,那些看起來令人興奮的東西,在我們擁有了一段時間之後,就失去了吸引力。

那麼,我們能做些什麼來避免「享樂適應」,維持長久的幸福呢? 比較簡單的方法是增加多樣的變化。如果你總是玩同一款電玩遊戲,試 著挑戰不同級數,或嘗試探索新的遊戲,以保持興奮感。如果你總是吃同樣的甜點,你可以嘗試不同的口味或配料,讓它變得更有趣。

另一種維持長久的幸福方法比較困難,需要我們持之以恆的行動,做一些讓我們感到滿足和有成就的事情,而不只是依靠讓我們一時興奮、轉瞬即逝的享樂。這表示我們要尋找能夠讓我們有目標、有意義,並且幫助我們成長的事情,來維持長久的幸福。

想像一下,你有一個你真正關心的事情或活動。例如,和你的家人、朋友或寵物相處;學習喜歡的科學或文學;創作藝術或愛好;幫別人工作或志願服務;保護與我們生存息息相關的自然環境。雖然你在做這些事情的當下不一定會感到愉快,但這些事情超越了短暫的快樂。當你想到這件事情或活動時,它可以給你帶來更深層次的滿足和成就感,那便是因為它給你一種生活的意義。

兩千多年前,一位名叫亞里士多德的古希臘哲學家就談到過這種幸福。他相信真正的幸福來自於培養美好品格的行動,讓我們努力成為最好的自己。他將這種幸福的概念稱為 Eudaimonia(發音:u-da-i-mo-nia或類似 you-de-mo-nee-aa),意思是過著有意義且充實的生活。

尋找這種幸福的泉源,就是尋找意義。尋找意義,就是和比你自己 更大的世界建立連結,或者為真正重要的事情做出貢獻。我們生活在一 個廣闊而神秘的宇宙,充滿了無限的可能性和等待被發現的地方。我們 就像冒險進入太空的探險家一樣,擁有不可思議的機會,去探索和尋找 自己的生活意義。這需要持之以恆的行動,做一些讓你感覺自己正在改 變世界的事情。當你找到它時,你會感到更有希望、更有力量,更能夠 從挑戰和壓力中振作起來,並且更加快樂。



1. 拓展《尔的幸福视野

無論你有沒有察覺,你可能以大大小小的方式,為你周圍的人和世界帶來改變。這可能是你畫一幅畫來提高人們對某件事情的認識、給有需要的人寫一段善意的話、對垃圾進行分類與資源回收、在朋友失敗時給他鼓勵,或花時間在大自然中欣賞它的美麗。你不僅僅是為你自己,而是為你周圍的人和整個社會,做這些事情的感覺,可以為你帶來意義感和歸屬感。以下活動可以幫助你探索生活中真正重要的是什麼,並為一個更幸福的世界做出貢獻:

√ 花一些時間在腦海中想一下,寫出你曾經為周圍世界做出的貢獻或改變,這件事可以是一些簡單但有意義的事情。

Φ	_
2	 + •
3	÷ + **
(P)	
(S)	* * *

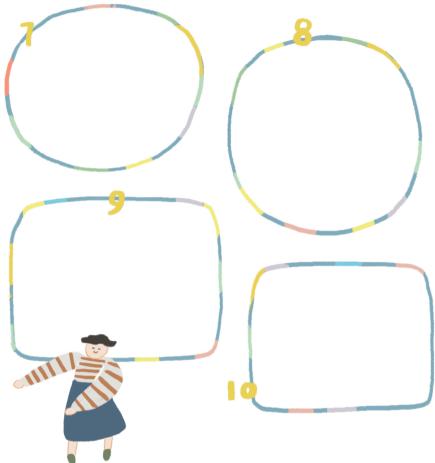
🧸 當你採取行動,完成這件事,你有什麼感覺?

→ 請記住,如果我們想更快樂,並幫助周圍的人和整個社會創造一個 更美好的世界,我們必須願意持之以恆的行動。每一個小行動都很重要, 這並不是要在一天之內做一件大事或拯救整個世界。這是做出有價值, 並給你帶來快樂的小改變。透過採取行動,你會感覺自己與更大、更有 意義的事情建立連結。 →

2. 從未來回頭看自己

根據統計,台灣人的平均壽命大約八十歲。想像一下,你已經八十 歲了,即將走到生命的盡頭,但你回顧自己的一生時,感到非常的快樂 和滿足,因為你從現在開始展望未來,規劃出十大生活願景,這些生活 願景符合現實又充滿希望。雖然你從現在到八十歲,一路上會遇到很多 挑戰,但你採取行動,——實現了這些願景,所以你感到快樂與滿足。 現在,請盡可能想像這樣的生活,並寫出這十大生活願景:

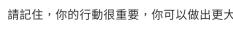




₫ 請從你列出的十大生活願景中選出一個願景,說明你接下來會採取 什麼行動,來確保這個願景是可以實現的。



請記住,你的行動很重要,你可以做出更大的改變,超越你自己。





NOTE









「厄拉科斯」也稱為「沙丘」,它是一位小說家所創造的沙漠行星,這位小說家名字叫做法蘭克· 赫伯特。沙丘的環境非常惡劣,白天烈日炎炎,水分稀少,在這炎熱乾燥的沙漠環境下,很少生物能夠生存。但有一種巨型沙蟲生活在沙丘的地表下,牠們的體型長達好幾百公尺,有強大的下顎和鋒利的牙齒,一張口就能吞下好幾十個人。沙蟲平時蟄伏在沙丘底下,你很難預測牠們的蹤跡。牠們可以在地表下偵測沙子的震動,並以驚人的移動速度追捕獵物。任何來到沙丘的人,隨時都有被牠們吃掉的危險。

想像一下,如果你來到沙丘,面對惡劣的環境和無法預測的巨型沙蟲,你會有什麼感覺?你可能會緊張害怕,身體變得緊繃,覺得每一步都要小心翼翼。你的感官會變得更加敏銳,對周圍動靜提高警覺,以確保自己的安全。未知的危險氛圍會讓你感到壓力重重,你會希望迅速找到一個安全的地方躲避。



恐懼情緒是一種生存本能,幫助我們在面對潛在的危險或威脅時, 能夠迅速做出適當的反應,以保護自己的健康與生命安全。這種情緒是 在人類漫長的進化過程中,為了生存和適應環境而形成的。

在古代,我們的祖先生活在野外,經常面臨著各種危險,例如野獸

的捕食、自然災害的威脅。恐懼情緒的產生讓我們的祖先在面臨這些威脅時,能夠快速做出選擇:是戰鬥、逃跑,還是採取其他方式,以應對這些潛在的危險。這種進化使得那些能夠正確辨識和回應危險的祖先, 更有機會生存下來,繁衍與傳承下去。因此,恐懼情緒在進化中成為了 一種生存的優勢,使得我們能夠在危機重重的環境中適應得更好,保護 自己和族群的安全。

然而,在現代社會中,我們面臨的威脅已經和遠古時代截然不同。 雖然,還有一些危險存在,但大多數時候,我們的恐懼來源是心理上的 壓力、社交困擾、難以預料的未來等等。這些威脅通常不像古代的野外 威脅那樣有直接和具體的危險,但卻對我們的心理和情緒狀態產生顯著 的影響。



現代社會的快節奏和高度競爭,常常讓我們感到壓力重重。家庭、 學業等各個方面的壓力可能會引發恐懼情緒,使你感到焦慮和無助。我 們也常常面臨人際關係的困擾、孤獨感、社交焦慮等問題。尤其是在科 技發展快速變化的現代社會,充滿著不確定性。面對未知的未來,我們 可能會感到憂心忡忡,對於某些人來說,這些情況都可能會引發恐懼情 緒,讓人感到害怕和不安。

這些心理上的威脅可能會對我們的生活造成負面影響,影響我們的 心理健康和幸福感。因此,在現代社會中,我們需要學會如何正確地辨 識這些威脅,以及適當地應對它們,以避免恐懼情緒過度影響我們的生 活和幸福。 總之,恐懼是一種常見的情緒,是人類本能的保護機制。當我們面對潛在的危險、威脅或陌生的情況時,恐懼的感覺可以幫助我們保持警覺,並做出「戰鬥、逃跑或僵住」的反應,以避免潛在的危險。然而,恐懼也可能變成一種不愉快的情緒,當恐懼過度或不當出現時,這種情緒可能控制我們的行動和思維,干擾我們的日常生活和幸福,讓我們錯過許多機會,阻礙我們充分發揮自己的潛能。

在這一章中,我將引導你了解恐懼對幸福的阻礙,並提供實用的技 巧和方法來克服恐懼,幫助你更勇敢、更有自信的追求幸福的生活。

不要讓恐惧阻礙你追求幸福

克服恐懼對你的幸福有許多好處,當你克服恐懼時:

- 你會變得更加開放和勇敢,更願意展現真實的自己,這可以讓你更容易與他人建立深厚的感情。



注意你的情緒

當我們感到恐懼時,我們的身體會產生一系列的變化,例如心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃、肚子不舒服等等,這些變化是身體應對威脅或危險的自然反應,跟我們的自主神經系統有關。為了幫助你了解如何調節恐懼情緒,我們需要先快速認識一下我們的自主神經系統。

自主神經系統控制著我們身體的自動功能,包括心跳、呼吸、消化 等等,我們不需要有意識地控制這些功能,這是我們身體的一種自動調 節和平衡機制。

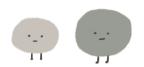
自主神經系統由交感神經和副交感神經兩個部分組成,這兩個部分 有著相互對立的功能,維持身體在不同狀態之間的平衡。當你感到安心、 平靜或放鬆時,你的身體便是處於副交感神經系統被啟動的狀態下,這 種狀態稱為「休息和消化」的模式。在這種模式下,你的肌肉是放鬆的, 你的呼吸和心跳是正常的。但是當你遇到潛在的危險或威脅時,你的身 體會自動地啟動交感神經系統,進入「戰鬥、逃跑或僵住」的模式。你 的心臟會加速怦怦跳,你的肚子會停止消化,你的呼吸會開始變得更加 急促。



交感神經系統啟動時:戰鬥、逃跑或僵住模式

交感神經會使你的心跳加快,這是為了將更多的血液和氧氣送到身體各個部位,以增加身體的應變能力。交感神經會促使你的呼吸急促,這有助於提供更多的氧氣,使你的身體在應對威脅時擁有更多的能量。 交感神經會使你的肌肉緊繃,使你準備好迅速行動,例如逃跑或應對威脅。交感神經還會導致血管收縮,使血壓上升,這可以幫助你的身體供應更多氧氣和營養。這一系列的生理變化,是為了幫助你做出適當的反應,以應對威脅或危險。

然而,在某些情況下,你的恐懼情緒可能變得過度或不適當。你可能對某些事物、情境或活動感到極度的恐懼或焦慮,超過了一般人的反應。恐懼情緒過於持續強烈,或與實際的威脅或危險程度不符,會使你在日常生活中出現困擾或不舒服。因此,學會注意你的恐懼情緒,是越過幸福阻礙的重要一步。

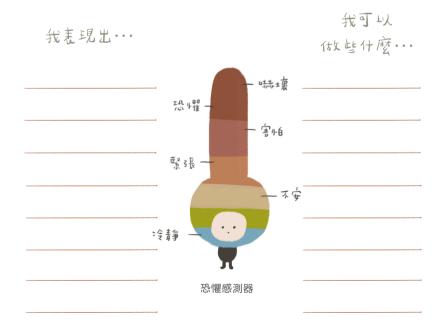


1. 恐懼感測器

恐懼感測器可以幫助你更仔細的識別你的恐懼強度,這是調節恐懼 情緒的第一步。如果你知道自己什麼時候開始產生強烈的恐懼反應,那 麼你就可以採取行動,使用正確的應對技巧來幫助自己管理恐懼情緒。

想想看,當你處於恐懼感測器的底部時,你緊張不安的表現是什麼樣子?你的手心會出汗嗎?然後繼續想想,當你處於恐懼感測器的中間,你真的很害怕時,那會是什麼樣子?你會躁動不安,或是退縮呢?接著繼續下去,當你處於恐懼感測器的上端,你非常恐懼,甚至嚇壞了,那會是什麼樣子?你說得出話來嗎?你能專注嗎?請按照不同的恐懼強度,把你的表現寫在恐懼感測器的左邊。

當你確認你在不同恐懼強度上的表現之後,接著請努力想想,你可以怎麼做,讓自己冷靜下來,例如,喝水、深呼吸。請按照不同的恐懼強度,把你的方法寫在恐懼感測器的右邊。



2. 追蹤你的恐懼

知道自己在什麼時候感到恐懼、在哪些地方感到恐懼、為什麼或對什麼感到恐懼,可以幫助你更深入了解是什麼給你帶來恐懼,並識別你以前可能沒有注意到的細節與模式。使用下面的表格來追蹤你在兩週內的恐懼。然後寫下你對自己的察覺。你總是在星期一感到恐懼嗎?你總是在數學考試之前感到恐懼嗎?看看你會出現什麼模式。

1可時發生?	我在哪裡?	是什麽讓我害怕?	起初怎磨樣?	結果怎麼樣?
星期六	公車上	人潮莊擠	全身緊細	DIE O ±
			entre untre catalor fraire in pritabilitario di assenzation e catalogica esta del assergia pobile que distribito	
			even countrication dynamic and action of a periodic even demand and Menutrophysical dissentanting	

你是否注意到有些事情可能會讓您感到恐懼?弄清楚什麼事情讓你 感到恐懼,可以幫助你事先做好準備。

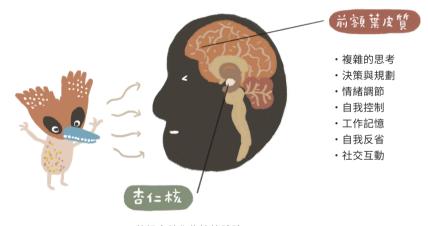
🦼 回顧兩週的紀錄,你最常以什麼方式感到恐懼?

🧸 總結你的恐懼模式:

反思你的想法

在面對恐懼情緒的時候,反思自己的想法是很重要的。因為你可能 會在生活中學到各種不理性的想法,產生不必要的恐懼。為了幫助你辨 識「恐懼型大腦」,我們需要先來了解「杏仁核」和「前額葉皮質」這 兩個關鍵的腦區。

我們的大腦是一個不可思議的器官,它一直在努力確保我們的安全。恐懼情緒的感知和辨識,是由大腦的杏仁核負責的。杏仁核是大腦的情緒中心,它總是在偵測潛在的危險,當它偵測到有可怕的事情快要發生,它會迅速啟動恐懼的生理和心理反應。例如,當我們看到一隻蛇,或突然聽到巨大的聲響時,杏仁核會像警報器一樣警鈴大作,立即對這些刺激作出反應,使我們感到恐懼,並做出保命的反應。



- 將訊息轉化為情緒體驗
- 恐懼反應
- 參與情緒的處理和記憶的形成

然而,大腦的前額葉皮質也可能會加入恐懼情緒的戰局,幫助我們 平衡杏仁核的警報反應,更謹慎地理解和應對恐懼情緒。前額葉皮質是 大腦的高級調控中心,擁有複雜的思考功能,並可以控制和抑制我們的 情緒。當我們感到恐懼時,前額葉皮質能夠進行調節,使我們冷靜地評估情況,並做出更明智的反應。例如,前額葉皮質可以幫助我們理性地判斷是否真的有威脅存在,或者應該採取哪些適當的行動來因應恐懼情緒,使我們在面對威脅時保持冷靜,避免過度恐懼或焦慮的情緒反應,從而保持心理平衡和幸福感。

在我們感受到恐懼情緒時,杏仁核和前額葉皮質扮演著不同的角色。一旦我們遭遇潛在的危險或威脅,杏仁核會迅速發送警報信號,觸發「戰鬥或逃跑」的生理反應;前額葉皮質則可以幫助我們反思和重新評估恐懼情緒所產生的原因和可能性。然而,在恐懼情緒高漲時,敏感的杏仁核可能會優先處理負面的情緒信息,而忽略或低估其他正面信息的存在,以至於前額葉皮質可能無法充分的發揮它的功能,從而導致我們誤判情勢,高估了威脅的嚴重性,並引發各種想法上的偏差。例如:



過度擔心

我們可能因為害怕而把考試想得很難,並過度擔心自己無法應付考試的難度,甚至擔心考不好會導致其他可怕的後果,而十分焦慮。



我們可能因為害怕,而預期坐飛機時會 發生機械故障或墜機空難,對搭乘飛機 產生恐懼。





忽略正面訊息

我們可能因為害怕社交,而只注意自己和別 人交往時的緊張,只記得自己很尷尬的經歷, 忽略了別人給我們的正面反饋。



1以偏概全

我們可能把一次被狗追咬的經歷,普遍應用 到所有的狗身上,認為所有的狗都是危險的, 而對所有的狗產生恐懼。

採取极端立場

我們可能因為害怕待在高處,而認為所有高處都極度危險,而避免接觸任何高處的環境。





自我實現預言

我們可能因為害怕失敗,而預期自己會在比 賽中表現不好,結果因為這種預期,讓恐懼 情緒影響了我們的表現,導致後來確實表現 得很糟糕。

當我們的恐懼情緒過於強烈或持續存在時,由於杏仁核和前額葉皮質的功能異常,或彼此的互動不協調,可能使我們誤判情勢,歪曲現實,影響我們對自己、他人和環境的看法,導致我們對事物的理解和評估不符合真相。如果前額葉皮質無法理性思考和適當地處理恐懼情緒,我們就難以有效地應對和解決恐懼引起的問題。所以我們需要反思自己的想法,來增強前額葉皮質的功能,加強對恐懼情緒的理解和處理,使恐懼不再對我們的生活和幸福感產生負面影響。

1. 認知重建

有些情況可能會讓您感到害怕或充滿壓力,你無法總是逃避。為了幫助自己做出更好的準備,你最好弄清楚是什麼事情困擾著你。有時候,你的恐懼可能是有根據的,可以幫助你保護自己,但有時候你的恐懼可能是不合理的,並且影響你的生活和幸福感。以下問題,可以幫助你反思自己的想法,嘗試用客觀和理性的眼光看待事情,並評估自己的恐懼是否合理和適當。

1尔認為 你的恐惧想 4+麽感到 供批你什麽? 百分之百正確嗎? 為什麼? 狗會咬人,) (不是) (因為我以偏概全, 很危險

2. 用四格漫畫畫出不同的解決方案

如果你曾經因為恐懼而導致悲慘的後果,回顧過去的事件可以幫助你更清楚地看到事情的發展過程,並找出可能出現的認知扭曲和情緒反應。

使用四格漫畫來重現所發生的事情,是一個好方法。這種視覺表達 方式可以使複雜的情節更加直接和有趣,讓你更容易理解事件的連貫性 和自己的行為。

請使用下面的空白格子,從頭開始,看看你是否能記住首先發生的事情,然後是接下來發生的事情。你可以先寫一個小標題來幫助自己準確記住發生了什麼事,以及要畫的內容。

例如,假設你即將參加一場重要的考試,但你覺得自己可能沒有足夠的知識和能力應付考試。考試前幾天,你開始對自己的能力產生懷疑,覺得自己可能會考不及格。考試前一天晚上,你感到緊張不安,難以入睡。你的心跳加快,腦海裡不斷浮現考不及格的場景。考試當天,你感到手心冒汗,全身顫抖。在考場上,你看著題目卻無法集中注意力,思緒混亂。在考試中,你發現有些題目你完全不知道該怎麼解答,這讓你更加緊張,擔心自己會一直處於失敗的狀態。你發現旁邊的同學似乎寫得很輕鬆,這讓你感到更加沮喪,覺得自己比不上別人。考試結束後,你迫不及待地想知道自己的成績,但同時,又很害怕面對可能不及格的結果。

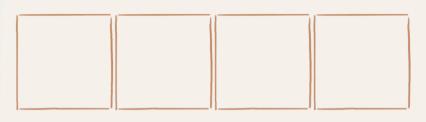






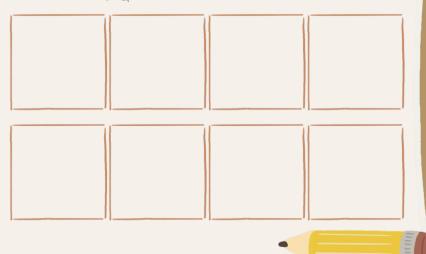


透過這種方法,你可以回顧和分析自己在面對恐懼的情況時是如何 反應的。有時候我們可能會發現自己的想法和反應並不符合事實,或者 過度擔心和預測災難。這樣的認知扭曲可能會影響你的思緒和表現,使 你懷疑自己的能力,難以發揮出最好的潛力,或做出明智的決策,並可 能增加你的壓力和焦慮。



當你畫完發生的事情,想想你可以採取什麼不同的做法。使用「下次我可以怎麼做」的空白格子,畫出下次遇到類似情況時你可以做什麼,這將是更健康的問題解決方法。我鼓勵你下次考慮至少兩種不同的方法來處理這種情況。

下次我可以怎麽做:



投入刻意的練習

恐懼是人類天生的保護機制,它在危險情況下提醒你要保護自己, 但過度或不適當的恐懼情緒,可能會導致焦慮症、恐慌症等心理問題, 阻礙你的成長和幸福。所以你必須注意恐懼情緒的根源,在必要的時候 透過刻意練習,來調節恐懼情緒,讓自己在面對生活中的種種挑戰時, 更加堅強和勇敢。

當你感受到強烈且持續的恐懼時,交感神經系統會被啟動,進入「戰鬥、逃跑或僵住」的模式,這會使你身體緊張,心跳加快,呼吸急促,肌肉緊繃,以應對潛在的威脅或危險。但如果你的恐懼是來自心理上的壓力或社交困擾,沒有直接和具體的危險,那麼你可以練習讓自己平靜下來,促進副交感神經的活動,幫助身體回復到「休息與消化」的模式。副交感神經系統有助於放鬆身體,降低心跳和呼吸的速率,並促進身體的修復和再生,幫助身體恢復正常狀態。



戰鬥、逃跑或僵住模式

支感神經系統

- 心跳加快
- 呼吸急促
- 肌肉緊繃
- •瞳孔放大
- 胃腸消化功能受到抑制



休息照消化模式

副交感神經系統

- 心跳減慢
- 呼吸和緩
- 肌肉放鬆
- •瞳孔收縮
- 唾液增加以促進消化

常見的平靜方法包括深呼吸、冥想、放鬆練習等等。練習讓自己平 靜下來可以促進大腦釋放快樂物質,包括血清素和腦內啡,這些化學物 質可以幫助你改善恐懼情緒和心理狀態,讓你感到平靜和放鬆。

血清素是一種神經傳導物質,會以極快的速度在身體內傳遞信息。 血清素可以調節我們的情緒,使我們的睡眠穩定香甜。當我們感到平靜 和放鬆時,血清素的水平可能會增加,讓我們心情變好,減輕害怕和焦 慮的情緒。

腦內啡是一種源自身體內部組織合成的化學物質,是身體的天然止 痛劑,具有調節疼痛感知、產生快樂和幸福感的作用。當我們感到放鬆 和平靜時,大腦會釋放腦內啡,使我們感到更加快樂和輕鬆。

練習讓自己平靜下來除了可以促進大腦釋放快樂的物質之外,還可以降低壓力賀爾蒙皮質醇的水平。當我們處於恐懼和焦慮的狀態時,身體會釋放皮質醇,這對身體和心理健康可能產生負面影響。透過平靜的方法,我們可以降低皮質醇的水平,幫助減輕恐懼和焦慮。

利用一些讓自己平靜下來的技巧,我們可以主動的調節自己的身體和情緒,使身體從「戰鬥、逃跑或僵住」的激動狀態,轉變到「休息和消化」的平靜模式。這不僅可以減輕恐懼情緒對我們生活的影響,還可以增強我們應對困難的能力,使我們以一種更積極與平衡的心態,面對生活中的各種挑戰,並維護心理健康與幸福感。



1. 呼吸與身體的連結

深呼吸是一種簡單且有效的方法,透過深深吸氣和緩緩呼氣,保持呼吸的節奏和深度,達到一種稱為共振的狀態,使心跳和吸呼之間同步和諧,我們可以降低交感神經的活動,增加副交感神經的活動,從而感覺更加冷靜和平靜,減輕壓力、焦慮及恐懼情緒,並促進身體的自我調節和恢復能力。

以下的提示可以幫助你練習諧振式呼吸,把呼吸和身體連結起來:

- 坐在一個舒適的位置,眼睛閉上或往下看。
- **2** 吸氣,就像聞花香一樣,感覺空氣通過你的 鼻子進入,然後充滿你的胸部和腹部。
- 呼氣,就像微風輕柔的吹過樹梢,平靜而緩 慢地讓空氣離開你的腹部,然後離開胸部, 最後離開鼻子。
 - 保持肩膀下垂並放鬆。想想空氣進入你的身 體和空氣離開你的身體。
- 如果您分心去想其他的事情,請將注意力重 新集中到呼吸上,專注於自然而順暢的吸呼。
 - 注意你的肚子的起伏。讓你的腹部柔軟、放 鬆,避免用力或刻意控制呼吸。
- 慢慢的,默數秒數,把呼吸節奏調整為每次 吸氣約 5-6 秒,呼氣約 5-6 秒,每分鐘約呼 吸 5-6 次。
 - 一開始只要練習五分鐘,每天一或兩次,躺 著或坐在舒適的椅子上都行,之後再慢慢延 長至十分鐘或十五分鐘。









2. 矩开细平吸

有時候,你可能需要更多的搭配和樂趣,才能真正了解如何教自己深呼吸。有一種簡單的方法是使用圖形來追蹤呼吸。在下圖中,你可以用手指追蹤圖形的四邊,這樣你就知道自己在呼吸中的位置。嘗試用手指描繪下面的四邊形,並緩緩遵循圖形的呼吸模式。



3. 塗鴉呼吸

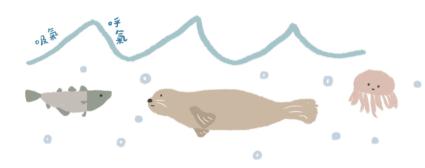
塗鴉呼吸是一種富有創意、結合藝術的練習,讓呼吸變得輕鬆、有趣和即時。這種練習可以幫助我們在忙碌的生活中找到片刻的平靜,同時培養創造力和專注力。進行塗鴉呼吸的方法非常簡單,只需要一張紙和一支筆。首先,找一個安靜的地方坐下來,讓自己放鬆下來。然後,開始專注地感受自己的呼吸。慢慢地深深吸氣,再緩緩地呼氣,用畫筆跟隨著呼吸的節奏在紙上繪畫。

當你吸氣時,可以畫出柔和、流暢的曲線或形狀,代表著放鬆和接納當前的感受。當你呼氣時,可以畫出更強烈、有力的線條或圖案,代

表著釋放和放下不必要的緊張和壓力。這個過程可以讓你更加專注於當下的呼吸和創作,使你感受到身心的平靜。

在塗鴉呼吸的過程中,不需要考慮繪畫的技巧或成果,重點是隨著呼吸的節奏自由地表達自己。這個練習可以讓我們遠離緊張和焦慮,創造出一個瞬間的寧靜和愉悅。同時,它也是一個非常有趣的方式來培養創造力和表達情感。因此,如果你感到壓力和緊張,不妨試試塗鴉呼吸這個富有創意的練習。讓呼吸帶領你進入一個輕鬆、愉悅的藝術旅程,同時帶來平靜和放鬆的感受。這樣的小時刻可以幫助你恢復精力,提升心理健康,並將你的思緒帶回當下。

舉例來說,你的呼吸可以隨著海浪的起伏來練習。



接下來,你可以透過以下的說明與提示,跟著我「星際使者」來一趟星際火星之旅的塗鴉呼吸。



說明:在開始描繪每一幅簡單的圖畫之前,將鉛筆放在起始的圓 圈內,並觀察一個自然的呼吸週期(吸氣和呼氣)。這將使你能 夠感受到呼吸的速度和節奏,就像在踏上自動手扶梯之前觀察自 動手扶梯一樣。接著,隨著你的吸氣,適時沿著紫色的虛線向上 畫線,然後隨著你的呼氣,沿著藍色的虛線向下畫線。記住,請 放棄任何讓圖形「正確」或使線條完美的衝動,這些練習是滋養 你的身體和想法,你不需要在頁面上畫出完美的圖形。

1發射

將鉛筆放在起始圓圈中,然後以自然吸氣的速度「發射」這枚星艦。注意肺部的空氣如何自然地伸展你的姿態。



2 署陸

當你隨著呼氣慢慢地將這個星艦「降落」火 星表面時,看看你是否能感覺到,你的肩膀 和手臂隨著呼吸的運動而輕輕地承受重力。 只要我們注意到,每次呼氣都會帶來豐富的 內在獎勵和放鬆的感覺。







將鉛筆放在起始點上,不要移動它,觀察一個呼吸週期,看看你是否能注意 到呼氣後的微妙停頓。

然後,跟隨身體自然的吸氣衝動,開始繪製火星的軌道。注意腹部任何擴張 的感覺。你可以感覺到,呼吸是一種自然的循環模式,就像行星的軌道一樣。

探

將我們到目前為止所了解的簡單技術結合起來,看看你是否可以駕駛這輛火星探 測車,以穩定的呼吸節奏,在高低起伏的沙地上悠閒地旅行。





透過星際火星之旅,你已經學會塗鴉呼吸,知道它的基本原理了。現在,請發揮你的創意,設計一個屬於自己的塗鴉呼吸:

自由塗鴉呼吸



花點時間在這個頁面上追蹤你的呼吸節奏。

注意有多少不同的心理事件在你的腦海中閃過並消失。不要緊隨著 它們,只需觀察它們來來去去,然後將注意力集中在呼吸上。

做完這個練習後,你的感覺如何?



持之以恆的行動



在緊張忙碌的現代生活中,給自己創造平靜和安寧的時刻,對於克服恐懼型大腦,避免過度焦慮的情緒反應很重要。因為在緊張忙碌的時刻,我們的思緒常會受到憂慮和壓力的影響,而變得紛亂不堪。這時,讓自己平靜下來,可以幫助我們恢復活力,讓我們感到更有控制力。

舉例來說,你可能對於考試感到恐懼。透過平靜的時刻,你可以更好的理解自己害怕考試的具體原因。比方說,你可能對自己沒有信心,或擔心被別人嘲笑。在平靜的空間理,你可以專注自我反思,探索這些恐懼情緒背後的根本原因。

首先,你可以嘗試問自己一些問題:你對考試沒有信心的原因是什麼?是因為你覺得自己不夠優秀,還是過去曾經有過不好的考試經驗? 然後,試著回應這些想法,看看是否有證據證明你的想法是百分之百的正確,或者這些想法只是負面的自我評價。 其次,你可以試著思考一些更積極與實際的想法,來取代這些恐懼情緒。例如,你可以回想過去的成就和成功經驗,以加強你對自己的信心。你也可以思考到目前為止,你為考試所做的準備,並對自己的努力給予肯定。另外,你還可以嘗試接受自己是不完美的,這點也很重要。考試可能是一個挑戰,但你可以選擇對自己有耐心和慈悲,並且願意從失敗中學習與成長。

最後,你可以透過平靜的時刻找到適合自己的解決方案。這可能包括設定一個合理的學習計劃,找到適合你學習的方法,並尋求支持和幫助。總結來說,透過平靜的時刻,你可以更深入地了解自己的心理需求和恐懼情緒的原因,並找到適合自己的解決方案。這將可以幫助你更勇敢的面對考試的挑戰,並提高你的自信心和自我價值感。

創造安寧的時刻,即使是短暫的平靜,也可以讓我們從情緒的湧現中暫時抽離,從當前情況中後退一步,去管理我們的想法和反應,從而做出更好的選擇,以應對當前的情況。讓自己平靜下來還有助於激發創意,使我們更有能力應對壓力,這就是正念練習的一種體現。

正念練習的核心理念是以覺察和不評判的態度,觀察當前的感受、情緒和想法。當我們注意到自己正處於緊張和焦慮的思維模式時,我們可以選擇暫時停頓下來,並緩慢地呼吸幾次。這種簡單的行動可以將我們的注意力從思緒的漩渦中解脫出來,更從容地回到當下的覺知。

持之以恆的正念練習可以帶來許多心理健康的好處。許多研究顯示,正念練習可以降低壓力和焦慮,增強自我覺察和情緒調節能力,改 善睡眠品質,提升專注力和創造力,並促進情緒穩定和幸福感。

因此,無論你的生活有多麼忙碌,每天保留一些平靜的時刻是非常 重要的。將正念練習納入日常生活中非常有益,這些短暫的停頓和定心 的時刻,可以幫助你活在當下,將你的心靈帶回平靜和修復的狀態,並 有助於你更有效的應對生活中的各種挑戰,使你的生活更加充實和快樂。

1. 此時此地

在接下來的幾天裡,每天為自己安排一個專注的平靜時刻,嘗試一下集中注意力在身體感官或外在環境的感知上,並讓自己與現實保持連結。以下活動可以幫助你感到更平靜,每個方法都可以多嘗試幾次,直到掌握竅門,再逐次增加活動的時間,養成一種習慣。完成後請在□內打勾。

□ 5-4-3-2-1 定心活動:先深呼吸,然後掃描你周圍的環境。請列 出五種眼睛看到的事物、四種能觸摸到的物體、三種聽到的聲音、兩種 能聞到的氣味,以及一種能品嚐到的味道。透過觀察周圍環境的事物、 感覺、聲音及味道,讓自己感知此時此地。

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	領軍村	mm 10.70 回元	1941	A Marie Mari
1.	1.	1.	1.	1.
2,	2.	٤.	۷.	
3.	3.	3.	<.	
4.	4.			
5.				

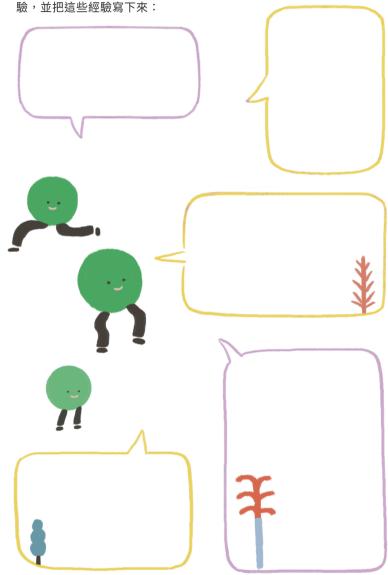
□ 抬頭看看天空:認真注意你所看到的天空,包括雲朵的形狀、顏 色和運動,飛行中的鳥兒。你還能看到什麼?

□ 專注於你的腳:意識到自己站在地球上,專注感受腳底觸地的感 覺,感受腳底或地板如何支撐你的腳。然後,將呼吸傳送到腳上,就好 像你透過地面吸氣和呼氣一樣。你能感受到什麼不同的溫度或感覺嗎?

□ 聆聽你周圍聲音的變化:從最響亮的聲音到最微弱的聲音,從最遠的聲音到離你所在位置最近的聲音。只是傾聽,不要去判斷你所聽到的內容。注意聲音在一分鐘內如何變化。你能聽到哪些不同的聲音?

2. 平静的時空旅行

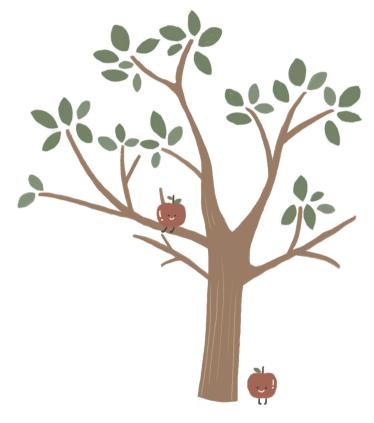
回想一下,過去你感到平靜祥和的那些時刻。針對每一個時刻,花 一些時間回憶一下,你當時在哪裡、你在做什麼,以及你的感覺如何? 是什麼關鍵要素讓你感到平靜祥和?請回想五個感到平靜祥和的過往經



現在,從你的清單中選擇一個時刻,並盡可能想像自己回到當時。 仔細想想周圍的環境、聲音、味道,還有你皮膚的感覺、你在做什麼、 如何做。然後,為自己設計一個克服恐懼的平靜方案,想想怎麼做才能 讓自己平靜下來呢?這個方案可以包括一個物理空間,比如說有一個安 靜的角落來閱讀或看風景,或是進行一些活動,例如用耳機聽一些靜心 的音樂。你也可以在口袋裡放一個可以充當定心丸或護身符之類的小玩 意,或者計畫放學後和朋友一起出去玩,做為克服恐懼的獎勵。請列出 五種方法,讓自己無論身在何處,都可以為自己創造片刻的平靜。

Φ —	
②	
3	
9	
<u> </u>	

未來,當你感到恐懼或不知所措時,你可以依照你的方案採取行動。 每當你成功克服恐懼,請在下圖的樹上畫一顆蘋果。如果失敗,請在樹下畫一顆蘋果。



一個月後,檢視你的蘋果樹,把你的感覺與想法寫下來:

☆ 請記住,在這個繁忙的世界中,給自己一些寧靜的時刻,可以幫助你從壓力中解脫出來,使思緒變得更加冷靜和清晰。無論你選擇哪種方法,為自己創造片刻的平靜,都可以成為你克服恐懼和心理健康的重要補給。這將幫助你更有效的因應緊張和壓力,並提高生活的品質和幸福感。

NOTE







釋放憂傷, 轉角遇見幸福









在法國作家聖修伯里所寫的童話小說中,小王子是一位十分特別的外星人。小王子來自小行星 B612,這顆星球非常的小,比一座房子大不了多少。有一天,在小王子的行星上,長出了一朵美麗的玫瑰花。起初,小王子對這朵獨一無二的玫瑰花非常愛護,他們互相喜歡,度過了快樂的時光。可是隨著時間,這朵花的驕傲和任性,逐漸讓小王子感到困惑和失望。玫瑰花經常顯露出高傲的姿態,同時也不珍惜小王子的愛與關心。後來,小王子覺得這樣太痛苦了,所以他決定離開他的星球,開始去別的星球流浪。

想像一下,如果你住在小行星 B612,那裡只有一朵對你愛理不理 的玫瑰花,你會有什麼感覺?你可能會感到孤單和無助,渴望有人理解 你和關心你。日子久了,你可能會感到失落和憂傷,開始懷疑自己的存 在價值。最後,你還有可能會感到絕望和心碎,什麼事都不想做了。



憂傷是我們生活中不可避免的一種自然情緒,當我們的期望落空,願望不能實現,或者感覺自己被孤立,沒有得到足夠的支持時,我們便會感到憂傷。當我們失去親人、朋友或重要的事物時,無論是生離、死別、結束關係,或只是失去一個重要的機會,這些損失也會引起深深的憂傷。雖然,現代科技的進步為我們的生活帶來了極大的便利和改善,但人與人之間的競爭和比較,以及網路和社群媒體的影響,使得許多人感到壓力和焦慮。對某些人來說,孤獨、缺乏真實的情感連結,以及無法滿足社會對成功和完美的期待,都可能導致心理上的負擔和情緒上的低落。憂傷是我們內心深處對於這些經歷的情緒反應,這種情緒非常真實,我們不應該壓抑或忽視憂傷。

當我們感到憂傷時,這是我們的大腦與身體在發出訊號,提醒我們有某些方面需要關注或處理。憂傷情緒可以是我們的老師,引導我們更深入的探索自己的感受和想法,這可以幫助我們更了解自己,認識自己的內在需求和渴望,並促使我們接納與照顧自己。憂傷也可能使我們重新思考自己的價值觀和信念,幫助我們確定,什麼才是我們真正重視的東西,並且可能促使我們做出一些重要的人生選擇。憂傷可能使我們更加珍惜人際關係,並鼓勵我們主動建立更有意義的情感連結。

當然,在憂傷時,我們可能會感到無精打采,這也是正常的反應。 特別是在失去珍愛,或經歷挫折和不幸的事件時,我們的情緒可能非常 低落,對外界事物失去興趣和活力,甚至覺得無法應付日常生活。

憂傷的感覺並不好玩,但情緒低落是沒有關係的。即使你現在感到 憂傷,或許不久之後,你會再度感到快樂。然而,如果你把憂傷積壓在 心理,讓它變得巨大而持久的話,它就會影響你的心理健康,不讓你有 幸福的感覺。

在這一章中,我將引導你了解過度憂傷對幸福的阻礙,並提供實用的技巧和方法來幫助你釋放情緒,尋找你真正想要和重視的東西,尋找你的特點和優勢,尋找內心的和諧與快樂。

溪水或許落下,但力量會湧現

理解與處理憂傷,對你的幸福有許多好處,當你釋放憂傷情緒時:

- 你的內心壓力會減輕,情緒會更加穩定,更有活力去做你喜歡的事情。
- √ 你會更加了解自己的需要,以及重視或珍惜的東西,並學會如何處理生活中的失落與挑戰。
- 你會更容易與別人溝通,表達自己的需要和情感。這有助於改善人際關係,促進相互支持,從而提升幸福感。

憂傷是我們生命中的一部份,不應該被忽視或壓抑。相反的,我們應該學會用慈悲的眼光對待自己,給自己時間去療傷。當我們發現了釋放憂傷的力量,我們同時也為幸福打開了大門。這種釋放帶來了輕鬆與寬容,使我們的心靈更加純淨,讓我們在生命中的轉角,遇見更多的幸福。

注意你的情緒

當我們面對憂傷時,每個人的感受都是獨一無二的。不同的性格特質會導致我們表現出不同的情感和處理方式。有些人天生就比較敏感與情緒化,會因為一點小小的損失或挫折而感到非常難過,而有些人則可以更輕鬆地處理這些情況,很快就恢復正常。同樣地,在面對重大改變、失去珍愛或傷心事時,不同性格的人也會有不同的感受和反應。有些人可能會表現出強烈的悲傷或恐慌,而有些人可能比較內向,會壓抑情緒或表現得比較冷靜。

人們憂傷難過的程度之所以會差別,也有可能是受到我們成長的經歷、家庭的情況,以及身處的社會環境所影響。舉例來說,如果我們失去了親人、經歷過不愉快的事情,或者長時間感到不安全,我們可能會更容易感到傷心難過。

每個人在面對憂傷時的體驗,還有可能因為個人的情感調節與處理 壓力的能力,而有所不同。有些人可以有效地調節情緒,找到釋放和平 衡的方法,從而在面對憂傷時,能夠更快地恢復情緒穩定。有些人可能 缺乏應對憂傷的方法,導致壓力累積,而需要更多的時間和努力來處理 情緒。

無論我們的感受如何,重要的是,我們不需要隱藏,不要害怕去表達自己的情緒,而且要學會去了解自己的感受。因為情緒的起伏是正常的,有時候,這種情緒可能是輕微的、暫時的,像是面臨壓力時產生的自然反應。然而,當這種情緒變得嚴重和持續時,它可能成為憂鬱症的一種表現。我們需要正視這些情緒,了解它們所傳達的訊息,並尋求適當的處理方式。如果不及時處理和關注,憂傷情緒可能會逐漸惡化,影響我們的生活和心理健康。

憂傷的情緒表現可能包含以下一些特徵:

無力感

當我們感到憂傷時,我們可能會感到身心疲憊,沒有足夠的動力去做例行的事情。這可能影響我們的工作、學習和日常生活。



睡眠&食慾問題

憂傷情緒可能影響我們的睡眠品質和食慾,我們可能睡不好或 食慾不振,這對我們的身體和心理健康都有負面的影響。

情感變化

憂傷情緒可能讓我們感覺悲傷、空虛,對生活中的樂趣和興趣 去了感知。我們可能覺得情緒波動,無法順利處理自己的情緒。





思緒困擾

憂傷情緒可能讓我們的思緒變得混亂,無法清楚地思 考和集中注意力,這可能影響我們的學習和工作表現。

DATE:

這些憂傷情緒的表現是我們身心健康的重要訊號。當我們感到這些情緒時,我們不應該忽視或壓抑它們,而是要嘗試理解這些情緒所傳達的訊息。這些訊息可能是在提醒我們,我們內心有些需要關注、反思或解決的問題,或者我們需要調整生活節奏,甚至尋求支持與幫助,重拾生活中的光明和希望。



1. 憂傷檢測表

所有的兒童都會有情緒低落的時候,這是成長過程中很自然的一部分。但如果長時間強烈感受到低落的情緒,尤其是影響到我們的社交、 家庭和學校生活時,就有可能是憂鬱情緒的表現。

下面這份檢測表旨在幫助你了解你目前的憂傷情緒程度,請填寫下面的問題,根據你目前的感受,在每個問題前面的□,勾選出表示最符合您目前情況的句子。

以下句子若符合你最近兩週的情況,請在□內打勾。

填寫說明:

請根據自己目前的感受,在每個問題前面打√表示最符合您目前情 況的答案。

請如實回答。答案沒有對錯,只是反映了你目前的情緒狀態。

身體方面

- □即使在休息時也會感到疲倦或全身沒有力氣
- □ 坐立不安
- □ 難以集中注意力,不能清楚地思考
- □ 難以進行日常活動,感覺不想動
- □ 食慾有問題,不是食慾不振,就是暴飲暴食
- □ 睡眠有問題,難以入睡或容易醒來
- □ 沒有明顯原因的疼痛、不舒服

情感與心理方面

- □ 持續空虛、悲傷
- □ 持續焦慮或煩躁
- □ 對朋友和自己通常喜歡的活動失去興趣, 覺得什麼都不再那麼好玩了
- □ 遠離別人,孤獨
- □ 覺得自己很沒有用,感到絕望或內疚
- □ 做出不負責任的行為,沒有負起日常的責任
- □ 有傷害自己的念頭

請將你勾選的所有題目數量相加起來,

這是你目前的憂傷情緒分數:

DATE:

檢測結果說明:

這份檢測表的分數僅供參考,並不代表診斷結果。如果你覺得自己情緒出現問題,建議盡快尋求專業協助和支持。與家人或朋友分享你的情緒也是很重要的,他們會陪伴你一起走過煎熬的時刻。



注意!你的憂傷情緒較為嚴重。建議你尋求協助,把自己的情況告訴父母、學校的輔導老師,或請專業人士協助你走出憂傷。

你最近可能經歷一些令你煩惱或傷心的事情,值得留意。請試著將你的感受表達出來,與你信任的人討論你的問題,這可以減輕心理壓力,並獲得支持和理解。你也可以做些輕鬆愉快的事情,來幫助自己調整心情。

你目前的憂傷情緒輕微,請繼續保持下去,好好照顧自己的心理健康。



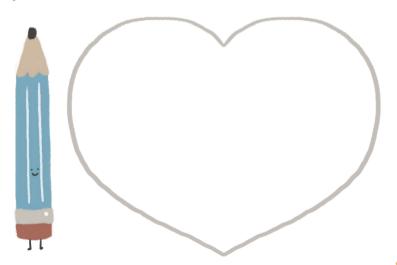
2. 心的色彩

有時,我們很難用言語來表達自己有多麼地憂傷。以下的著色活動 可以幫助你觀察目前內心的情感世界,了解你最近有多常感受到每種主 要情緒。

首先,請你拿出一盒色筆,然後想想,你希望哪種顏色成為你憂傷的顏色?選擇一種代表你憂傷的顏色,在下圖右方圖例的第一個方框中塗滿這個顏色。接續重複這個步驟,分別選出你希望代表你恐懼、憤怒、玩耍、關愛、尋覓等每種主要情緒的顏色,並將所選的顏色按照它被分配到的情緒,塗滿下圖右方圖例的方框。

接下來,請你依照你自己心中的每種感覺,來為這顆心著色。如果你一直都很憂傷,你可能幾乎整顆心都會塗上憂傷的色彩。但很少有人老是只有一種情緒,你可能覺得自己的心會被一些恐懼或憤怒的情緒所佔據。如果你也會感到快樂,你的心還可以填入一些玩耍、關愛或尋覓探索的色彩。當你將這六種顏色填入這顆心後,請觀察一下,哪個顏色佔據了你心中最多的空間呢?

圖:□憂傷□恐懼□憤怒□玩耍□關愛□尋負



反思你的想法



當我們感到難過時,我們的想法往往會參雜著憂傷的情緒。我們可能會把注意力集中在自己的不幸上,而忽略了身邊美好的事情;同時,我們也會受到過去的挫折經驗與壓力的影響,而更容易有負面的自我看法。這就像有片雲霧籠罩了我們的心靈,讓我們無法真正看清事情的全貌,而對自己、別人及未來的想法出現了偏差,導致腦海中可能出現一些消極的念頭,進一步影響了我們的情緒與行為。

舉例來說,當我們感到憂傷時,我們可能會:

過度批評自己

如果我們期待落空,或者無法使別人高興時,我們可能會開始責怪自己,覺得自己不夠好。我們可能會想:「我什麼都做不好,我一無是處」、「我做什麼都是錯的,我毫無價值」。這種想法可能來自於過去的失敗與挫折經驗,使我們否定自己,對自己產生了負面的觀點,而過分強調自己的缺點,或放大自己的過失,忽視自己的成就和優點。

對未來感到絕望

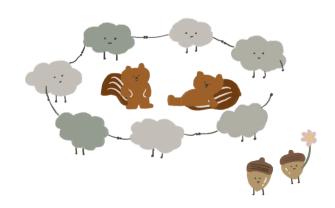
如果我們突然失去了重要的親人或依靠,我們可能會預測未來的事情會變得更糟,而覺得自己無法擺脫目前的困境或情緒。我們可能會想: 「無論我做什麼,未來都不會有好的結果」。這可能是因為憂傷的情緒 影響了我們的判斷,使我們更傾向於看到困難和阻礙,而無法想像到未 來會有好的事情發生。

" 過於普遍化 "

如果我們某次出了意外狀況,我們可能會認為這代表了普遍的情況。我們可能會想「既然這件事會出錯,其他事也會出錯」。這可能是因為憂傷的情緒讓我們失去了客觀看待事情的能力,使我們從單一的個別事件妄下結論,推斷整體的情況也會很糟糕。

全盤否定自己的想法

如果我們在戶外正玩得高興的時候,天空突然下起雨來,我們可能 覺得整天都被毀了。我們可能會想:「每次都這樣」、「總是不能稱心 如意」。我們可能將事情分為極端的好與壞,而忽略了中間的灰色地帶。 這可能是因為憂傷的情緒讓我們無法看見事情的多樣性與複雜性,導致 我們無法看到除了好與壞的其他情況。



社交孤立感

如果別人沒有和我們一樣憂傷,我們可能感到孤獨和與世隔絕。我們可能會想:「沒有人了解我,我永遠也無法和別人建立真正的感情或 真誠的關係。」這可能是因為憂傷的情緒讓我們和別人之間有一道隔閡, 讓我們不太想參加社交活動,或者擔心別人對我們的看法。

這些消極的想法可能會讓我們陷入一個惡性的循環,使憂傷情緒更加嚴重,阻礙我們尋求解決問題的方法,並影響到我們的行為與生活。 為了應對這些負面的想法,我們需要學會如何進行反思,以找到更平衡和正確的觀點。透過反思,我們可以了解自己的想法,挑戰那些不合理的消極念頭,並尋找更積極的解釋和方法,來處理憂傷情緒。

反思自己的想法意味著停下來,仔細思考我們所擁有的想法,並評估它們是否合理和真實。這需要一些練習,但它可以幫助我們更客觀地看待情況,從而改變我們的情感和情緒反應。那麼,我們應該怎麼反思自己的想法呢?

問自己一些問題

如果你覺得沒有人了解你,你可以問問自己:「是否可能有人會關心我,只是我還沒有注意到?」這樣的問題可以幫助你更客觀地看待你的情況,更清楚地了解你的想法從何而來,以及這些想法是否基於事實。問自己一些問題可以幫助你重新評估你的想法,避免將一次的失落當作整個人生都被毀滅的問題。



從不同角度看待事情

從不同的角度看待事情:假如你因為一個失誤而感到很煩惱,你可以嘗試從不同的角度來看待這個情況。例如,你可以想一想這個失誤對你的影響有多大,以及是否值得把它看得那麼嚴重。或者你可以想一想,別人是否也會失誤,如果別人失誤,他們可能會怎麼想?這可以幫助你獲得更客觀的觀點,看待事情的不同面向。

偿试找到更積极的替代方法

你可以嘗試將你的想法轉化為更積極和具體的語言,看看是否有更多的證據支持正面的觀點。例如,如果你認為「每件事情都會出錯」,你可以試著轉化成「錯誤並不代表我整個人都是失敗的」。你可以這樣想:「雖然有時候會遇到困難,但我也有很多成功的經驗」;「我可能在某些方面比較差勁,但我也有很多優點和能力。」;以及「我有能力解決問題,不然我可以尋求幫助。」這樣的轉變可以幫助你更全面地看待情況,找到更積極的想法來取而代之,而不是僅僅專注於消極的一面。

我們的情緒和思維之間有一種緊密的關係,它們可以相互影響彼此。憂傷的情緒可以塑造我們的想法和觀點,同時,我們的思維也可以影響我們的情緒。透過反思自己的想法,我們可以了解憂傷情緒的來源和觸發因素,同時發現我們是否存在誇大或消極的想法。我們可以質疑這些消極的看法是否真實,是否有更合理的解釋,並尋找更積極的替代想法。這種自我認識可以幫助我們更有效地釋放憂傷情緒,從而思考自己可以採取的行動,以迅速恢復正常的情緒狀態。



GUE

1. 積極的自我對話

我們如何思考與自我對話,決定了我們如何看待生活。如果我們積極思考,我們的人生觀就會更加積極。如果我們總是以消極的心態思考,我們的人生觀就會消極。當你傾向於看到事情的黑暗面,或放大過去的悲慘經驗,忽略了一些正面的事情,這樣的想法會強化你的憂傷,使它變得更加深刻,並形成一個糟糕的循環。我們可能會說:「慘了!沒救了」或者「我做不到」。無論是小孩或大人,我們都很容易陷入這種自我對話的陷阱。這時,我們需要重新構建思維方式,改變想法,給自己一個更積極的自我對話,例如:

三岸村取的总法

[未責本取的言定]法]

小参了,没救了了----- 我要多去注意那些我可以控制的事情

我做不到… _____我才要學習如何告做

我永遠學不會怎麼做 ----- 我還沒掌握到誤寂

上天在戀罰我 我可以從這個經驗中

--- 我可以從這個經驗中學到很多, 並且用這次的排單2來成長和改進自己。









積極的自我對話並不是說你永遠都不應該抱怨。我只是鼓勵你不要 讓消極的心態成為你思考生活的唯一方式。沒有人願意與不斷抱怨的人 交往。所以,現在就試試看,在下圖中寫出你憂傷時的自我對話。首先, 回想你曾經出現過的消極念頭。請以縮小的字體,將你的消極想法寫在 灰色的雲朵裡。然後,評估這些想法是否合理,試著尋找更積極的替代 想法,並以更大、更容易閱讀的字體,將你的積極想法寫在黃色的雲朵 裡。這個練習可以幫助你進行正向的自我對話,同時放大積極的替代想 法,以建立更健康和積極的心態。



積極的自我對話可以幫助你避免陷入消極的思維模式,從而改善你的情緒和自我價值感。請記住,反思自己的想法是一個培養的過程,需要持續的努力和練習,但它可以幫助你建立更健康和積極的心態。如果你覺得困難,不要害怕尋求家人、老師或專業人士的幫助,他們可以指導你學會更妥善地處理消極的想法。

600

2. 反思你的需求與價值觀



我們每天都要作出許多選擇,有些選擇可能很簡單,有些可能很複雜。這些選擇涉及到生活的各個方面,從早上起床時要穿什麼衣服,到吃什麼早餐,之後要做什麼活動等等。選擇是我們生活的一部分,它們反映了我們的目標、價值觀及重視的優先事項。每個選擇都可以影響我們的生活和情緒。有時候,我們可能會感到困惑,不知道該怎麼做出正確的選擇,這可能會引起壓力和擔憂。

在作出選擇時,重要的是要理解自己的需要和欲望,並考慮可能的 後果。如果我們能夠以冷靜和理性的方式思考,並根據我們的價值觀做 出選擇,就能夠減少不必要的壓力和擔憂。同時,學會接受不完美的選 擇也是很重要的,因為並不是每個情況都有一個明確的正確答案。

「我會寧願……」是一種遊戲,通常用來探索人們的偏好、價值觀和想法。這種遊戲會要求你在兩個具有挑戰性的選項之間做出選擇。當你被問到「我會寧願……」的問題時,你不可以回答「兩個都會」或「兩個都不會」。你必須選擇給定的兩個選項之一。這有助於你更深入地了解自己的內心想法,並在某些情況下,也可以幫助你更好地應對各種難題。

請回答下面問題,把你的答案圈起來,並想想為什麼你會選擇這個答案。透過這個活動,你可以更清楚地了解自己在心情低落時所偏好的價值觀,這對於增進你的幸福可能會有所幫助。

在心情低落時,我會寧願...

你也可以發揮創造力,自己設計幾個問題,自問自答:

在心情低落時,我會寧願...

或者	
 或者	
 或者	
或者	
或者	

無論是大事還是小事,我們每天都在做出各式各樣的選擇,這些選擇共同塑造了我們的生活方式、價值觀和未來的方向。我們可以透過冷靜的思考,以及根據個人價值觀做出選擇,來應對壓力和情緒,塑造出更符合我們期望的生活。



投入刻意的練習



當憂傷情緒籠罩著我們,那種感覺常常像是被一片漆黑的夜空所包圍。我們好像被一個無形的黑洞所吸引,不斷地被拉向深處,在無盡的空虛中徬徨,無法找到出口。這時,我們或許可以嘗試一些特定的技巧和方法,來幫助自己走出憂傷的黑洞,讓光明重新照亮我們的生活。

首先,你可以試著停下來,靜靜地感受自己的情緒。不要試圖抵抗 或否認,而是讓情緒自由流動,想哭就哭。就像大海的浪潮一樣,情緒 也有起伏的時候,但它們最終會消退。你可以找一個安靜的地方,閉上 眼睛,深呼吸,專注地感受你的情緒。不要判斷它是對還是錯,不要責 怪自己,只是接受這些情感,因為每個人都有傷心難過的時候。這樣做 可以讓你更加了解自己的情緒,並減輕一些內心的負擔。

其次,你可以嘗試將注意力轉移到一些積極的事物上。或許你可以 去散步,找個有樹木的地方,欣賞大自然的美麗;或者和家人、朋友聊天, 分享你的感受。這些積極的活動可以幫助你暫時遠離憂傷,轉化你的想 法,並且讓你的心情逐漸變得開朗起來。

基本上,紓解憂傷情緒最重要的練習,就是自我接納與自我疼惜。因為憂傷情緒可能是一種訊號,提醒你有某些方面需要關注或處理。

憂傷情緒可能是在提醒你要……

想哭就哭

接受自己的感覺,不要評判

單純地深呼吸

自我舒緩 例如: 洗個熱水澡

温至慈悲地對待自己



尋求支持

寫下或畫出怎麼回事

找一個可以給你夢的人

和你所爱的人共度時光

珍惜你所關心的人及事

自我接納是一種對自己的全面認識,包含認識自己的脆弱與優勢, 同時保持積極的態度。這種態度對於減少心理疾病的風險,以及提升幸 福感都非常重要。

著名的心理學家艾爾伯特·艾里斯提出了兩種不同的自我接納方式。第一種是有條件地接受自己,意思是說只有在特定的狀況下才接受自己。然而,這種方式是有害的。舉例來說,假使你只有在成功的情況下才接受自己的話,那麼當你遇到挫折,不能滿足你設定的條件時,你可能會認為自己是失敗者或一無是處。

相反的,另一種無條件地接受自己,則是一種更健康的方式。這種方式是我們承認自己有時會有出色的表現,有時也會犯錯與遭遇失敗。這種真誠的自我接納包括認清自己和現實的處境,而不對自己進行評價。透過這種自我接納,我們能夠更勇敢地面對事實,並將困難視為成長和改變的機會,不再對自己的失誤感到羞恥或懊悔,而能夠活得更自由、

更有自信,並且更有勇氣去追求我們想要的幸福生活。

那麼,我們該如何培養自我接納呢?有一種實用的方法是學習「自 我疼惜」。通常,看到別人難過的時候,我們會對別人表現出同情心, 但對自己表現出同情心也很重要。自我疼惜是一種以慈悲和理解的方式 對待自己,尤其是當我們面臨困難和掙扎的時候,我們需要擁有更具建 設性的內心聲音,鼓勵我們成長和進步,而不是過度批評。

想像一下,當你的朋友搞砸了或者失敗了,你會對他們說什麼?你可能會鼓勵你的朋友,告訴他們不要太難過,失敗是成長的一部份。你會相信他們能夠從中學到重要的經驗教訓,並且未來會變得更好。但是,當你自己犯了類似的錯誤或失敗時,你可能會嚴厲或苛刻地責怪自己,認為自己愚蠢或無能,甚至可能感到羞愧和沮喪。

在你的內心深處,可能有兩種聲音,一種是內心的批評家,另一種 是內心的明智朋友。內心的批評家過於挑剔,對你的要求比別人更高, 他希望你做得更好,卻可能對你的表現與情緒產生負面影響。然而,如 果你的內心聲音更像一個明智、善良的朋友,情況就會截然不同。這種 內心聲音提醒你失敗是正常的,並且幫助你從建設性的角度看待問題, 找到解決問題的方法,鼓勵你保持開放與寬容。



自我疼惜的一項重點,就是培養更友善、更有建設性的內心聲音。 當我們能夠自我疼惜時,我們會承認自己難過,並有動力去減輕或預防 痛苦。克莉絲汀·娜芙博士是自我疼惜的專家,她認為自我疼惜就是在 自己憂傷痛苦的時候,像對待好友一樣關愛自己,包括:



我們知道憂傷是生活的一部分,當然感覺不好。但 我們不要因為不夠好而責備自己,而是像對待好朋 友一樣,給自己溫暖與鼓勵。



我們要真誠面對自己的脆弱與失落,以及由此產生的憂傷情緒。然而,我們不要陷入憂傷,而要以平衡的態度來觀察當前的感受、情緒和想法。



了解结是人类的共同经验



我們要了解到,所有人都有不完美的地方,都會有脆弱之處,都會經歷苦難,這是人類共同的經驗。這種彼此相連的感受,可以讓我們覺得自己並不孤單。

培養自我疼惜並不是縱容自己或迴避問題,相反的,自我疼惜是使你能夠勇敢尋找需要改進的地方。這種心態支持你的成長與學習,減少 憂傷的情緒,並在充滿挑戰的時刻,讓你更有動力去實現自己的目標。

因此,在每天的日常中,為自己創造一些小小的關懷儀式。這可能是坐在窗邊欣賞外面的風景,或者喝一杯自己喜歡的飲料。這些小小的事情可以讓你感到自己很特別,很珍貴。同時,也不要忘記給自己一些肯定,告訴自己你做得很好,即使在難過的時候,你依然是值得被愛的。

(00)

1. 微笑是最好的解藥

微笑的力量是非常強大的。即使在面對困難和憂傷的時候,微笑也有著神奇的療癒效果。當我們微笑時,大腦會釋放出多巴胺和腦內啡等快樂的化學物質,這些化學物質可以讓我們感到更快樂和輕鬆。微笑也可以影響周圍的人,散發出積極的能量,讓我們更親近別人。當我們向別人微笑時,通常別人也會以微笑回應,這樣一來,我們就可以創造出一種友好融洽的氛圍。

以下練習可以幫助你探索微笑的力量,以及如何在日常生活中將微 笑帶入你的心情中:

承 尋找讓你開懷大笑的事情:回想微笑讓你感覺更快樂的時刻,當時是什麼讓你發笑的呢?是一個朋友的笑話嗎?或是看到一隻可愛的動物?還是一段有趣的影片?描述一下你曾經開懷大笑的情境,以及微笑是如何改變了你的心情。

1%,赵压	权 日 (地口) 泉/ 川 :) 田 / 地	一小百座所该八大时间先	外及顺大
是如何改變	變了你的心情。		
			SECTION AND PROPERTY OF THE PR
		_	

	日其月	微笑次勢	7	故笑情境	(i.
V7-40094850000004100					

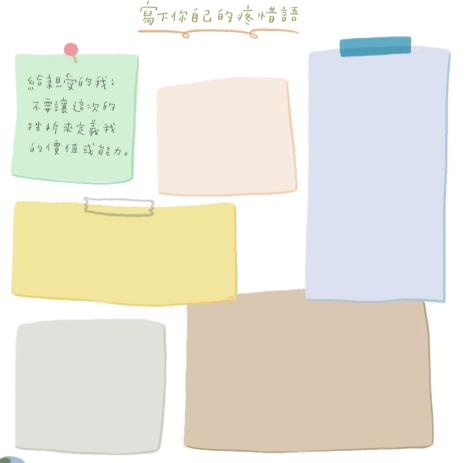
	労を守っ	微笑:站在鏡子前	. 类拉白	□伽笠□下。ӭ	手转白口微体的
- 10		成夫・站住競士的 麼感覺嗎?微笑可			
	微笑的感				
	反思:寫7	下今天的心情和感	受。你是否	發現微笑可以	改變你的心情?
它是	否影響了位	你和別人的互動?	將你的想法	去和觀察寫下 來	₹ 0



☆ 記住,微笑是一種神奇的力量,可以讓你和他人都感受到快樂和溫暖。無論何時何地,保持微笑,它會成為你每天的快樂夥伴!

2. 自我疼惜的提醒語

當你對自己感到沮喪時,思考或大聲說出一些富有同情心的語句會很有幫助。請參考下圖的範例,並且為自己編寫一些自我疼惜的語句。你可以將這些疼惜語寫在便利貼上,並將它們放在你可以看到的地方,或找到一種方法來提醒自己。下次當你感到憂傷時,選擇一個疼惜語,嘗試提醒自己要接納自己。



持之以恆的行動

學習自我接納與自我疼惜,可以讓自我感覺良好,並為幸福奠定堅實的基礎。此外,我們也可以透過一些積極的行動,來培養良好的自我感覺,減少憂傷情緒。

對許多人來說,良好的自我感覺不會自然而然的產生,這可能跟古老的東方文化通常強調謙遜的社會價值有關。在我們社會的傳統觀念中,過於強調自豪感可能會被認為是驕傲自大或自我中心的表現。「驕者必敗」這句成語提醒我們,驕傲的人可能會因為大意,忽視自己的不足之處,而遭到挫敗。

然而,心理學家認為,與其關注自己的不足之處、將自己和別人進行比較,或者糾結於自己的錯誤和失敗,我們不如思考自己的優勢,做一些值得引以為傲的事情。尤其是在現今的科技時代,社交媒體可能會讓我們陷入比較與競爭的陷阱,使我們感到匱乏,或者塑造出虛偽的自我形象,但這都會嚴重損害我們的幸福感。

讓自己有良好的自我感覺並不是認為自己比別人好,而是理解到每個人都有獨特的優勢、才能及弱點,並且需要學習如何管理和發展這些特質。優勢是那些能夠讓我們在特定領域表現出色的特質。當我們運用我們的優勢時,我們展現出最自然真實、最優秀的一面,並且充滿活力和動力,因為這些特質正是我們的強項,能夠讓我們在生活中表現出色。

每個人都有自己的優勢和弱點,只不過,人類有一種天生的消極偏見,以至於許多人會比較關注自己不擅長的事情,而不重視那些毫不費力就做得很好的事情。但科學研究發現,當我們了解自己的優勢,並且找到運用和發展這些優勢的方法時,我們會更加快樂、更有自信,表現得更好。這並不是說我們應該忽視自己的弱點,而是要更全面地看待自己,充分發揮我們擅長的領域。事實上,一旦我們了解自己的優勢,我們往往可以運用這些優勢來幫助我們管理或減輕我們的薄弱之處,平衡我們的弱點。

沒有人是完美無瑕的,但我們除了要接納自己的不完美之外,還要珍惜自己的價值。優勢不僅是我們天生的能力,還包括我們在成長過程中,所培養和發展的技能、興趣、價值觀,以及我們可以利用的外在資源。其中,有一種優勢稱為「性格優勢」,反映了我們基本的人格特質。

性格優勢主要是我們內心的特點,會影響我們的感受、想法和做事的方式。



就像每朵花都有不同的花瓣一樣,每個人都具有獨特的性格優勢。 比如說,有些人可能在創造力方面很厲害,他們很擅長想出新點子和解 決問題,可以用創意來做很多不同的事情。而有些人可能在社交方面擁 有強大的優勢,這讓他們能夠輕鬆地和別人成為朋友,獲得很多支持。 發展和運用我們的性格優勢,可以幫助我們更加了解自己,讓我們處事 更加聰明和快樂。這不僅會讓我們更幸福,也會對我們周圍的人帶來正 面的影響。

為了幫助人類找到自己最棒的一面,有一群心理學家設計了一套「優勢行動價值清單」,目的是鼓勵人們從積極的角度看待自己,並將自己的優勢轉化為積極的行動,學習如何將它們應用於日常生活中。這套清單包含了 24 種性格優勢,呈現出人類在道德上所珍視的美德與價值觀(如下圖所示)。這些優勢在不同的文化和歷史中都被認為是普遍

存在且具有價值的特質。透過認識這些優勢,我們可以更清楚地了解自己的個性特點,並且能夠在生活中更有效地運用這些優勢,從而提升個人幸福感和成就。





創作力 好奇心 判斷力 熱愛學習 洞察力





勇敢 毅力 真誠 熱情





爱 善良 社交智慧



團隊合作 公平 領導力



宽恕 謙虚 謹慎 自制



靈性及超越

欣賞美麗 卓越 感恩 希望 幽默 靈性

我們每個人都擁有獨特的優勢組合,並且會根據具體情況,以不同的方式運用這些優勢。然而,其中有幾個優勢卻是我們最常用的,就好像是我們的「招牌」一樣,這些優勢被稱為「標誌性優勢」。你的標誌性優勢會有三個特點。第一,它們最能代表你的個性和你真實的自己。第二,當你在使用這些優勢時,會感覺特別振奮和充滿活力,就像是把正能量釋放出來一樣。第三,運用標誌性優勢對你來說是很輕鬆自然、不太費力的,就像做你喜歡的事情一樣。

有些人可能不太瞭解自己的標誌性優勢,這在很多情況下是很正常的。有時候,我們對自己的能力和優勢可能存在一些盲點,或者我們可能太過關注自己的弱點而忽略了優勢。當我們談到如何減少憂傷時,傳統上我們經常會集中注意力去改善我們的脆弱之處。然而,這種方法可能會讓我們陷入對自己的不滿和挫折感之中,因為我們常常感受到自己不夠好,不夠完美。相反的,如果我們用一種更積極的方式,不再將自己局限在我們的脆弱之處,而是開始擁抱我們的優勢,這將有助於我們減少自我批評與自我否定,讓自己更全面地成長和發展,從而減少憂傷和焦慮。

對許多人來說,將注意力從改善弱點轉移到運用自己的優勢,可能 是一種全新的體驗,因此,這種轉變需要時間與實際的行動來養成。有 時,我們可能需要一段時間才能完全理解或意識到我們的標誌性優勢。 因為標誌性優勢對我們來說很自然,以至於我們在運用它們時可能沒有 注意到。

隨著我們在生活中的學習和成長,我們可能會發現有些優勢變得更有價值,而有些優勢則可能因為情況不同,我們會更少地使用。當你更加了解自己的優勢、嘗試以新的方式運用它們,以及你的人生有所成長與變化時,你也可以調整你的優勢清單。就像植物的生長和適應一樣,我們的優勢也會隨著時間而進化,並且變得更加強大。

了解與運用自己的優勢是一個逐步發展的過程,需要時間和努力。 這是一個值得投入的過程,因為這可以幫助你更妥善地利用你的潛能, 增強自信,並在生活中取得更好的成就。我們應該保持開放的態度,持 續學習和調整對自己優勢的理解,並促進優勢的進化,讓自己持續感覺 良好,減少憂傷情緒,過上幸福的生活。

1. 探索你的優勢

這裡有四種簡單的方法可以幫助你探索你的優勢。

現在,想想看當時的情況、你做了什麼,以及結果如何。請思考你 是如何運用你的特點和能力來實現這些成就的?是什麼讓你特別為自己 感到驕傲?請盡可能仔細思考這個問題,並列出你在這種情況下運用的 優勢、技能或才能,請至少寫出三項。

3

 \mathfrak{G}

(9)



(GUE)

*

·言寿回想是一天,你做对了1十麽事情?

星期一	1.	建期= 1.	Dallace and the same of the sa
	2.	2.	
	3,	3	Dulletten-
星其月三	/	星期四 1.	
	2.	2.	Dallettone.
	3,	3,	Dallace .
星期五	1,	是其月六 1.	and the same of th
	2.	2.	DIAMETERS.
	3,	3,	
星期日	/	四顧這一週的紅針,你覺得你有什麼優勢?	
	2.	• 1.	
· ·	3,	* 2	
フ	•	• 3	

言句問望才象的女生名 或和我的關係			
4尔言忍為我	1.	I,	K.
在哪些方面	2,	2.	2.
?	3.	3,	3.
1次言思為我	14	I,	4
在哪些時候 表現得特別 有自信&開心	2.	2,	2,
?	3.	3.	3.
你認為我對	I.	K	1,
另小有什麽好 的果》響?	2,	2,	2.
	3.	3.	3.
你會用什	1,	t,	1.
楼 1/生未各1叠 舒來形/客我	2.	2.	2.
?	3.	3.	3.







GUE

使用性格優勢評量工具:心理學家發展了各種評量工具,來幫助我們探索自己的優勢。其中,有一種廣受歡迎問卷調查稱為「性格優勢行動價值調查」,全世界各地已有上百萬人使用。這份問卷調查大約需要10-15分鐘才能完成,你可以進入以下 ⅥA 網址註冊,選擇中文和你的年齡範圍,就可以免費使用這份問卷調查:

網址: https://www.viacharacter.org/account/register

VIA 的註冊說明: 你必須年滿 13 歲才能註冊帳戶。如未滿 13 歲的 兒童,需由成人為其註冊並使用帳戶參加 VIA 兒少調查。

當你做完全部問題後,電腦系統會從你最強大的優勢開始排列,排 出你的 24 項優勢列表。其中,排名前五項的優勢,最有可能是你的標 誌性優勢。這五項優勢是:



現在,你已經嘗試過四種探索優勢的方法:回顧自豪的經驗、自我觀察、詢問別人的意見,以及使用性格優勢評量工具。反思一下,這些優勢之間有什麼相同或差異之處?哪些優勢感覺最像真實的你?哪些優勢對你來說最不費力?哪些優勢讓你充滿活力?在下面列出你認為最接近這些答案的五項優勢,這五項優勢便是你的標誌性優勢:

0	









608

2. 渾用你的優勢

一旦你了解自己的標誌性優勢,就可以開始行動,把它們運用在你的日常生活中。舉例來說,如果你的標誌性優勢是創造力,你可以在做學校作業時找到有趣的方式,讓你的作業與眾不同;這不僅能讓你自己開心,也可能讓老師和同學都驚艷!如果你的標誌性優勢是善良,你可以主動幫助家人或參加志工服務;這種行為不僅讓別人感到開心,也會讓你自己感到快樂和滿足。如果你的標誌性優勢是毅力,你可以在面對困難時堅持不懈,努力找到解決問題的方法;這將使你克服障礙,取得更好的成就。

以下活動可以幫助你實際行動,在日常生活中運用你的優勢。第一,確定你當前面臨的一項挑戰,然後思考有什麼方法可以利用你的標誌性優勢來解決它。第二,從你的標誌性優勢中選擇一項優勢,然後想想你可以如何利用它來造福別人。第三,從你的標誌性優勢中選擇一項優勢,然後想想你可以如何運用它來強化你的人際關係。第四,從你的標誌性優勢中選擇一項優勢,想想你可以如何用一種全新的方式來運用它。最後,寫下你計劃要做的三件事情,並想一想你可以如何運用你的優勢來完成這些任務。當你實際行動時,請刻意集中精神運用你的優勢來幫助你。完成之後,請在口內打勾。

























NOTE











在科幻電影《阿凡達》中,潘朵拉是一個充滿生機的星球,擁有豐富的生命。這個星球氣候溫暖潮濕,表面覆蓋著茂密的森林、壯麗的山脈,以及清澈的河流。生活在這裡的生物豐富多樣,包括納美人。納美人是一種身高約三公尺的類人種族,擁有藍色的皮膚和長長的尾巴,他們崇敬潘朵拉的自然環境,並用心維護這個美麗的家園。然而,潘朵拉星球卻面臨著來自地球人類的威脅。一群自私的地球人來到潘朵拉星球,希望開採稀有的礦產,並與納美人發生衝突。地球人的入侵對潘朵拉的自然生態造成了巨大的破壞,威脅到了星球上所有生物的生存。

想像一下,如果你來到潘朵拉星球,看到森林被夷為平地,山脈被 挖得坑坑洞洞,生物瀕臨絕種,你會有什麼感覺?你可能會感到憤怒和 心痛,覺得掠奪別人的資源是一種非常過分的行為。你可能會痛恨自私 的地球人,使無辜的生命受到傷害。如果你的怒氣像火山爆發一樣不受 控制,你可能會去爭鬥,試圖反擊,來捍衛公平和正義。



憤怒是人類自然的情感,每個人都會在某些時候感到憤怒。憤怒的 湧現通常是由於受到侵犯、不公平的對待,有人強奪你的資源,侮辱或 威脅了你,讓你受到挫折。這些不愉快、不公平或不順利的情況或許可 以避免,但你卻感覺無能為力。雖然,怒氣不會無中生有,但憤怒的觸 發點卻會因人而異。這是因為每個人的背景、經歷、價值觀及個性都不 同,這些因素會共同影響你對不愉快情境的反應。

憤怒是一種具有動力的強烈情緒,會引起一系列的生理和心理反

應,並帶來巨大的能量和影響。它可以促使你對威脅做出快速反應,使你更有動力去保護你或你的族群免受危害。憤怒可以幫助你表達不公平、不正義或不滿意的情感,它可以提供動力,激發你採取行動,追求正義或解決問題,改變不利的現況。

然而,憤怒也可能是一種具有破壞性的情緒,如果不加以控制和引導,可能會對自己和周圍的人造成傷害。當你感到憤怒時,身體會處於一種緊張激動的狀態,你的思維可能變得相當狹隘,更難全面觀察整個局勢。過度或不當地表達憤怒可能會導致衝動魯莽的行為,讓你做出後悔的決定,使人際關係變得緊張,甚至破裂,傷害了別人也傷害了自己。長期的憤怒情緒可能會影響身體的免疫系統功能,增加心血管疾病的風險,對你的身體健康會有不好的影響。這就是為什麼在尋求幸福的道路上,轉化憤怒是一個值得關注的議題。你如何處理這種情緒,以及是否能夠將它轉化為積極的力量,是至關重要的。

轉化憤怒不是壓抑情緒,而是學習如何以一種建設性的方式面對它。這需要一些技巧和努力,但卻可以帶來巨大的益處。在這一章中, 我將引導你了解憤怒對幸福的阻礙,並提供實用的技巧和方法來轉化憤怒,幫助你利用憤怒的動力和能量,讓自己變得更有韌性,並以更和平的方式處理日常生活中的情緒和困難。

轉化順怒是通往成長的橋樑

控制情怒對你的幸福有許多好處,當你將憤怒轉化為積極的力量時:

- 🦼 你可以冷靜下來,避免行為上的衝動和後悔。
- 🦼 你可以用建設性的情緒表達和行動,找到更有效的方法處理問題。
- 🦼 你可以用理性的方式與人溝通,減少爭執和衝突。
- ▲ 你可以建立堅強的心理韌性,更有自信地應對困難和挑戰。



情怒是一種惡名昭彰的情緒,但憤怒也是你內在力量的一部分。當你學會轉化憤怒,將它轉變成積極的行動力,它可以成為你實現幸福的動力。憤怒讓你意識到自己對不公義環境的不滿,促使你追求改變和進步。透過正確的方式表達和處理憤怒,你可以避免傷害自己和他人,並讓它成為一個自我成長的機會。當你學會控制憤怒,並以平和、寬容及理解的心態去對待自己和他人,你才能真正達到幸福的境界。

注意你的情緒

我們經常會因為各種原因感到憤怒,而這種情緒有大有小,可以被不同的事情所觸發。如果我們把憤怒比喻成煙火,那麼憤怒的觸發就像爆竹煙火上的導火線,一旦你點燃它,它就會迅速燃燒,直到爆竹爆炸成煙火(如下圖)。認識自己的憤怒情緒很重要。了解自己為什麼會感到憤怒,以及學習如何在憤怒失控之前處理這種情緒,可以幫助我們更妥善地因應情緒爆發,建立更積極的情感表達與健康的生活方式。



- 不愉快的事
- 不公平的事
- 不順利的事
- 本來可以避免的事
- ・無能為力的情況



传怒的导火線

- ・價值觀和信念
- 經驗和背景
- 個性
- · 生氣前的狀態: 肚子餓、疲倦、 擔心事情

横怒的烟火



- ·身體變化:心跳加速、呼吸急 促、肌肉繃緊和血壓升高
- · 情緒反應:激動、焦慮、惱怒
- 衝動行為:口頭抱怨、攻擊性 言辭、肢體暴力

每個人憤怒的觸發點都不一樣,點燃憤怒的煙火是外在因素與內在 因素的結合。當我們遇到不愉快、不公平、不順利的情況時,我們可能 會感到憤怒。然而,憤怒的觸發通常與我們個人的內在因素密切相關, 例如,我們的想法、記憶、價值觀、信念、個性,以及身心狀態等等, 也可能成為憤怒的導火線。當我們覺得自己重視的東西受到了威脅或反 對時,我們可能會情緒激動。所以,憤怒通常是我們想要捍衛自己或保 護他人的一種表達方式。如果你天生就比較容易受到激怒,或者先前累 積很多不愉快的經驗,那麼你很有可能為了一點小事而爆發怒氣。因此, 讓你非常抓狂的事情,可能只讓別人有點生氣而已。

像所有的情緒一樣,憤怒有大有小,有不同的強弱等級,有不同的 持續時間。有時,我們可能只是稍微感到一點氣憤;有時,這種情緒可 能會變得非常強烈持久,甚至難以控制。當怒氣高漲時,你的身體會釋 放化學物質,例如腎上腺素和皮質醇。這些化學物質不僅會影響大腦的 活動,還會影響你身體和肌肉的感覺。你的心跳可能變得更快,呼吸急 促,肌肉緊張,甚至可能氣到發抖。

這一系列的生理和心理反應是很正常的,這是身體準備應對威脅或 捍衛自己的一種方式。憤怒可以增加你的能量和反應速度,同時也可能 加劇你的情緒和生理衝動。你可能會感受到一種難以承受的衝動,想要 做出一些極端的事情,例如拳打腳踢、摔東西,甚至傷害別人。這種衝 動可能會讓你感到非常困惑,因為你知道這樣的行為是不適當的,但在 憤怒情緒的影響下,你很難控制這種衝動。

當你難以控制自己的憤怒時,你需要理解你的身體如何告訴你它正在感到憤怒。你的拳頭會緊握嗎?你的牙齒會咬緊嗎?你的眉頭會皺起來嗎?如果你能夠辨識出身體內聚集能量的早期警訊,你會更容易適當地釋放憤怒,不讓它有升級的空間。怒火中燒會讓你的身體產生強烈的感覺。如果你能學會在怒氣還小的時候識別它,你會更容易控制衝動。當你感到憤怒時,注意你的身體感覺,並嘗試用一些方法來處理這種情緒,這對你的健康和幸福會有很大的幫助。

1. 憤怒感測器

你是否注意到有些事情可能會讓你感到憤怒?為了幫助自己,你最好弄清楚什麼事情會激怒你。有些情況你無法一直逃避,但你可以做好更妥善的準備。例如,當時間緊迫或有重要事情要處理時,你就很容易感到生氣。為了準備應對這種情況,你可以提前出門,留出足夠的時間,或者給自己播放輕鬆的音樂,讓自己保持冷靜。了解什麼事情可能會引起自己的憤怒是非常重要的,這有助於你更好地應對這些情況,以及選擇適當的方法來處理憤怒情緒。

你的順怒感覺

暴怒、抓犴 a 暴跳如雷 8 怒氣衝天 火冒三丈 7 憤憤不平 6 惱怒 5 生氣 11 4 泪喪 緊張、壓力 ا ا ا 3 失望 2 心煩意亂 平靜 放鬆 0

你的愤怒表现

- ·我應付不了…… 爭吵、尖叫哭鬧、拳打腳踢、發脾氣、 崩潰、拒絕、破壞
- ·我覺得很不舒服,無法清晰思考… 身體發燙、握緊拳頭、跺腳、大聲咆哮、摔東西、態度消極
- ·事情不能順心如意… 翻白眼、大聲嘆氣、提高音量、怒 目而視、浮躁
- ·一切都很好… 微笑、專注、友善、投入、享受

以下列出了一些引起大多數人憤怒的事情。請參考上圖的憤怒感測器,閱讀每個憤怒等級,以及不同憤怒等級可能發生的感覺和行為。然後,思考以下每件事情使你有多憤怒,並在每件事情前面的 ____ 中,填上1到10的憤怒等級。最後在每件事情的下面,填上三種讓你生氣的具體情況,例如:班上的同學作弊。

我認為某人或某事不公平。	有人不問我就拿走了我的東西
1.	1.
2.	2.
3.	3.
學未交百工力言果或考試太黨作了。	事情沒有照我想的那樣發生
ı	l
2.	2.
3	3.
有人對我或我喜欢的人言定生憲話或估及不好的事。	有人不言篡我位处我想任义自今, 或讓我做不喜歡的事。
1.	1.
2.	2.
3.	3.









2. 情怒的自體

當你有強烈的憤怒情緒時,你的身體會給你一些訊號。認識與辨別這些線索,你就可以在身體和感受之間建立連結,並了解自己何時需要利用一些方法,安全地釋放這些強烈的情緒。

回想一下,你上次感到憤怒的情況。檢查整個身體,嘗試找出你身體中感到憤怒的地方,並把那些地方塗上你覺得適當的色彩與圖案,或以文字標記出來。你可以利用下面的提示,注意身體的感覺。



如果你無法完全記得最近一次的憤怒感受,請不要擔心。下次當你 有這種感覺時,注意你身體的訊號,當你發現到你漏掉某些身體訊號, 你可以隨時再補充進去。

反思你的想法

與其他情緒相比,憤怒是一種容易識別的強烈情緒。但如果你仔細想想,憤怒往往是複雜情緒的表現形式。這種情況被稱為「情緒堆疊」,意思是說,不同的情緒層層疊加在一起,最後以憤怒的形式表現出來。 我們可能沒有意識到在憤怒的背後,隱藏著其他潛在的情緒,導致我們誤以為憤怒是唯一的情緒。

有時候,我們可能不願意直接面對更複雜、更脆弱的情感,例如傷心、無助、焦慮、恐懼、孤獨等等。這些情緒可能讓我們感到脆弱或無能為力,因此我們可能更傾向於將這些情緒轉化為憤怒,因為憤怒通常給人一種更強大的感覺。

舉例來說,當我們被拒絕或受到委屈時,可能會感到傷心和無助。 但我們可能不願意承認這些情緒,因為那會使我們感覺自己很沒有用。 於是,我們轉而感到憤怒,這種憤怒可以掩蓋我們的傷心和無助,同時 讓我們表現出更強悍的樣子。

就像海洋裡的冰山一樣,有人把我們感到憤怒的情緒比喻為冰山露 出水面的一小部分。冰山理論強調,憤怒是顯而易見的情緒,但實際上 它只是更複雜情緒的外在表現而已。在水面下方,冰山的下半部,潛藏 著更深層的情感,像是自尊心受損、內疚、懊悔等等。

你看見的部分

難貨 被冒犯 表面下的情感 後悔 尴尬 芝茶 恐懼 傷心 羞恥 被傷室 受騙 厭惡 孤獨 困擾 不確定 攻擊 被拒絕 無法承受 喜樹 煌疑 罪亞感 惱火 受困 創傷

另一方面,我們也可以把憤怒想像為一座火山。當我們感到憤怒時,我們能夠明確感受到的惱怒、生氣等情緒,看到自己發怒的行為,就像我們能夠明確看到火山口和噴發出來的熔岩一樣。然而,在火山下面,大部分的岩漿是隱藏在地底深處的。如同岩漿在火山中聚集並施加壓力時,最終可能引發一次火山爆發,當我們的深層情感被壓抑或被忽視時,憤怒情緒可能會累積,最終爆發出來。這可能會導致我們採取激烈或衝動的行為,就像火山爆發後會破壞周圍環境一樣。

發牌氣 拳打腳踢 摔東西 咆哮 抱怨

無論是冰山或火山,這兩種比喻都能夠幫助我們理解憤怒情緒的複雜性,以及背後的原因。了解這種情況對於處理憤怒情緒很重要,當我們意識到憤怒可能是更深層情感的掩飾時,我們就比較容易體認到,為什麼我們坐著一遍又一遍地想著一件讓我們生氣的事情時,我們的許多想法會增加我們的憤怒,讓我們越想越生氣。

我們的大腦和思維是兩個不同的東西,大腦就像思維的房子,而思維則是我們告訴自己的事情。每個人的思維都有三種不同的狀態:情感思維、理性思維,以及明智的思維。

理性思維:

- 根據事實來做決定
- ・有邏輯的思考
- 比較過去和現在的經驗
- 忽略情感



明智的思維:

- 情感與理性思維的平衡
- •慢慢來,不著急,留意現 在正在發生的事

情感思維:

- · 根據感覺來做決定
- ・情緒化的思考
- 防衛心與衝動
- 經常和理性思維相反

情感是我們內心的能量,能夠激勵我們、引導我們的行動,並豐富 我們的生活。然而,情感有時也可能讓我們感到衝動、情緒波動,甚至 影響我們的判斷力。理性則是我們思考、分析和做出決策的能力。它幫 助我們考慮不同的選擇,衡量利弊,並做出基於事實和邏輯的決定。然 而,過度強調理性可能使我們變得冷漠、缺乏同理心。

當你處於情感思維中,你的情緒會主導和控制你的想法和行為,使你的感覺很強烈,就像陷入情感的漩渦裡一樣。情感思維只管你對某種情況或事件的感受,在這種心智狀態下,你可能會有衝動的行為,很少考慮到後果。

當你處於理性思維中,你可以保持冷靜、超然地分析情況,而不受情緒干擾。但理性思維只管你對某種情況或事件所能觀察到的事實,根本不管你在這種情況下的任何感受或需求。

你必須深入內心將兩種思維整合起來。如果你把你對某種情況的情緒和事實結合在一起,你就是在運用你的明智思維。當你能夠將情緒帶入你的思考中,同時也能夠基於事實和理性來處理情況,你就能夠更全面地看待局勢。明智的思維方式可以幫助你避免受情緒影響產生偏見,從而做出更明智的決策和行動。然而,運用你的明智思維實際上非常困難,因為你必須在情緒的洪流中處理不舒服的感覺,同時做出正確的選擇。對於大多數人來說,這需要停下來、後退一步,放慢速度地思考。

我們每天都有很多不同的想法,當你感到憤怒時,明智的思維尤其重要。憤怒可能使我們感到情緒激動,難以冷靜思考。然而,如果我們能夠在憤怒情緒中找到平衡,學習捕捉情感思維,檢查事實資訊,進一步培養理性思維,同時將情感與事實整合在一起,我們就能夠做出更明智的選擇。



1. 愤怒的火山

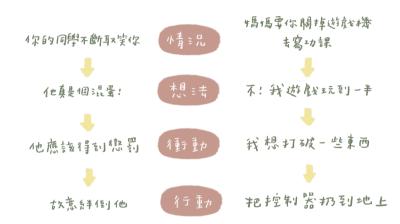
憤怒是一個很好的指標,表示你還存在著其他更脆弱的感受,當我 們開始捕捉憤怒背後的感受,並在遇到這些感受時尋求幫助時,我們可 以避免憤怒升級和爆發。

在下面的空白處,寫下你內心可能累積,最終導致憤怒爆發的更脆弱的感覺。



2. 控制衡動的紅綠燈

「衝動」是我們因為情緒過於激動,而採用非理性的心理活動。衝動是在我們做出任何行動之前閃現的想法,有時這種想法來得非常快,幾乎來不及察覺。當你突然真的、真的很想做某件事情,這是一種衝動。這種衝動可能會在你憤怒時佔據你的大腦,促使你以某種方式行動。這時候,你可能會因為衝動而做出不適當的決定。舉例來說:



其實,你並不需要一直聽從每個衝動。你實際上可以停下來,什麼都不做,等待這種衝動過去,或者甚至選擇做完全相反的事情。這就像是注意紅綠燈的指示一樣。當紅燈亮起時,你可能會感覺到,你幾乎要往前移動,但是你沒有這樣做,而是停下來等待。這個例子讓你注意到你的衝動是可以控制的。



- ・紅燈 = 停下來
- 黃燈 = 冷靜一下,想一想各種可能較好的回應
- · 綠燈 = 做出一個較好的行動,繼續前進

小青=22		·····································	· 黄火堂小夏思、 更为土地控制《野鱼》 自为方式	· 新東營行 第十军-個東交好百分 行動力
9馬 9	·不!我的遊戲玩到 一半 ·不公平,我還有時 問再做功課 ·我正要過關,現在 要停下來真的很煩 ·媽媽真討厭	西 ·我想再玩 10 分 鐘就好	·我可以關掉遊 建機去寫功課 ·依定功課後,或 許可以請求為為 多給我玩遊壓的 時間	和

投入刻意的練習

生活中,我們很難避免會有憤怒這種強烈的情緒。憤怒會對我們的 人際關係造成挑戰,使我們難以和別人和諧相處。然而,你不必讓憤怒 控制你的行為。當某些事情觸發你內心的怒火時,你可以化解它。如果 你學會將怒氣轉化為一種正面的能量,你可以從中獲得巨大的益處,這 就是刻意練習的力量。

就像照顧物品需要特殊工具一樣,照顧情感也需要一組特殊的技巧。我們可以透過思維、想法及行動來使用這些特殊技巧,以改善我們管理憤怒情緒的方式,使我們即便感到憤怒,也能控制自己的行為,維持良好的人際關係。

🧘 放慢速度,等待憤怒過去

首先,你需要意識到憤怒的到來。許多人無法注意到憤怒的表面下,可能隱藏著複雜的情緒,以至於情感思維壓倒理性思維,越想越氣,達到了無法控制的程度。這時,放慢速度變得非常重要。你必須識別身體的憤怒感受,將感覺與表現連結起來,並在憤怒失控之前捕捉到憤怒的感覺。

當你感到怒氣沖沖,你可以停下來,試著理解自己為什麼會有這種情緒,是因為失望、挫折、無能為力、還是其他因素?透過放慢速度、深呼吸、做一些分散注意力的活動,或者尋求支援,你可以等待憤怒過去,讓自己有更多時間分解憤怒的情緒和原因,並認識內心的情感與需求。

舉例來說,你計劃參加一場期待已久的活動,但在最後一刻,這場活動被取消了。你感到很生氣,但你明白自己為什麼生氣嗎?原因很重要。如果你只是整天坐著唉聲嘆氣,你的怒氣會越來越大。但如果你把心力放在其他有趣的事情,這會讓你的憤怒隨著時間的流逝而變得越來越小。



在憤怒的時刻,你可以做三件事情來平息怒氣:



你與自我的內在對話,就是你的思維過 程。诱過改變你對自己說的話,從負面或 激動的語言,轉向積極、冷靜的內在對話, 你可以平靜下來,結合情感與事實來處理 情況,運用明智的思維更全面地看待局 勢,從而減少憤怒情緒的影響。

· 2文變4尔對自己意见的言音



將注意力從激發憤怒情緒的事物轉移到其 他事物,可以幫助你避免情緒升溫。例如, 與其想著令你生氣的事,不如專心閱讀、 看一場電影,或做一些積極、有意義的活 動,這可以幫助你打破憤怒的循環,轉移 情緒的焦點。



環境可以影響情緒的產生和加劇。改變你 所處的環境,例如去一個安靜的地方或轉 移到別的房間,可以幫助你降低憤怒情緒 的強度。

強烈的憤怒可能在一瞬間很快地湧上來,但情緒都是暫時的。當你 放慢腳步,等待憤怒過去,你會感到更能夠控制自己或情勢,避免做出 激動的反應。

🧸 將價值觀轉化為具體的行動

憤怒的情感可能是在告訴你,有些事情正在挑戰你的底線,你可能 需要採取行動來維護自己的利益。然而,很多人可能沒有注意到,反覆 的憤怒會影響我們與別人的互動,以及別人對我們的看法,並逐漸摧毀 我們的人際關係。這時候,思考自己想要成為什麼樣的人,就非常重要。

你維護自己的利益,以及對待別人的方式,決定了別人是否想和你 相處或做朋友。當你感到憤怒時,你可能會說出抨擊別人的話,做出一 些給你帶來麻煩的事情,這種心理狀態是暫時的,但你卻以言語和行動 向别人傳達出破壞性的訊息,留給別人不好的印象。為了避免這種情況, 你可以思考你想要成為什麼樣的人,確認自己的目標與價值觀。

價值觀是你認為重要的特質或事物,代表了你想成為什麼類型的 人。例如,你認為禮貌很重要,代表你想要成為一個有禮貌的人,你希 望和別人相處時,自己能夠保持尊重別人的態度。當你感到憤怒時,你 可以評估一下,你的行為是否和你的價值觀一致。如果你的行為不符合 你的價值觀,你可能會對自己的行為感到羞恥。練習將你的價值觀轉化 為具體的行動,不讓憤怒情緒主導你的行為,這種策略可以幫助你更明 智地塑造自我形象,使你更符合你希望成為的人。當你表現出與你的價 值觀一致的行為,你會對自己的行為感覺良好,也會提高你的自尊心與 自信心。



🧘 商量或談判,尋求達成協議

每個人都有不同的需求和價值觀,你和別人的意見分歧是很正常的。例如,你想看 Super Wings 超級飛俠卡通,姐姐想看綜藝節目,你們兩人經常為了看電視而吵架。在憤怒情緒中,我們可能傾向於堅持自己的立場,不願意讓步。然而,這種態度可能會加劇分歧,導致關係破裂或問題惡化。這時候,與對方商量看看,或進行談判,尋求達成協議的方法可以幫助我們解決分歧,促進建設性的人際互動。

當每個人都想要不同的東西,或者有不同的想法時,達成協議的意思是每個人都願意讓對方得到一點利益,直到形成一個大家都能接受的結果。這是一個重要的技巧,關鍵在於你必須能夠保持冷靜,並思考對方在這種情況下的感受。當你處於憤怒狀態下,你可能很難做到這一點,因此需要大量練習,確保自己能夠以開放的態度進行對話,嘗試理解對方的觀點,同時表達自己的需求和感受,找到大家都同意的解決方案,達成更和諧的結果。

總而言之,以上三種技巧都是幫助我們處理憤怒情緒和衝突的有效工具。首先,放慢速度並等待憤怒過去,讓我們有機會冷靜下來,避免做出衝動的決定,同時也有助於我們思考和評估自己的情緒。其次,將價值觀轉化為具體的行動,讓我們的價值觀指引我們的行為,確保我們的行動與我們想要成為的人相符合,可以避免後悔的行為。最後,商量或談判,尋求達成協議,是解決衝突的關鍵步驟,這需要我們能夠平衡自己的需求與他人的需求,找到共同的地方,建立更健康的人際關係。鍛鍊這三種技巧,可以幫助你在憤怒和衝突的情境中保持冷靜、遵循你的價值觀,並以合作的態度解決衝突。





1. 動動你的身體,滋養你的心靈

生活中有一種極為有益的方式可以釋放憤怒情緒,那就是運動。運動可以幫助我們釋放體內積壓的負能量,還可以釋放大腦中的化學物質,如血清素、腦內啡及多巴胺,這些化學物質可以使我們感到快樂和放鬆。透過運動,我們可以轉移注意力,讓大腦不再集中在憤怒情緒上,而是專注於運動的動作和節奏,這種轉移可以幫助你暫時忘卻煩惱,並為情緒提供一個健康的出口。

選擇哪種運動取決於你的喜好和身體狀況。有些人可能喜歡有節奏感的運動,例如健行、跑步、游泳、跳舞、打球或騎自行車,這些運動可以使人的身體和情緒同步。而有些人可能偏好舒緩的運動,例如瑜伽或打太極拳,這類運動可以幫助人們平靜下來,放鬆心情。

以下練習可以幫助你探索憤怒情緒與運動之間的關係,並記錄你的 感受和體驗。請根據以下提示進行填寫:

紫擇運動形式

可以是跳繩、玩球、跑步、跳舞、游泳、 直排輪……等等。簡單解釋你選擇這種 運動形式的原因。

運動前感受

在開始運動前,記錄你的情緒狀態和身體 感受。你是否感到緊張、焦慮、憤怒?你 的身體是否出現了一些生理變化,如心跳 加速、肌肉緊繃等?

揮動過程

描述你的運動過程。包括運動的時間、地 點,以及你的感受。在運動過程中,你是 否感覺到情緒的改變?你的注意力是否轉 移到運動上,暫時忘卻了憤怒情緒?

運動後感受

在運動結束後,記錄你的情緒和身體感受 是否有所改變。你是否感到更加放鬆或舒 緩?你的壓力或憤怒情緒是否有所減輕?



日期	運動が式	運動前的感觉	運動過程	運動後的感覺



2. 你最有可能的行動

當你在學習管理你的憤怒時,花點時間想想,你如何與別人互動, 以及你希望別人怎麼看你。你認為哪些特質很重要?你想成為什麼類型的 人?你覺得生活中最重要的信念是什麼?這可能包括各式各樣的價值觀, 例如:自由、公平、環保、有成就、冒險、誠實、善良、有耐心、有禮貌、 助人、合作、負責、勇敢、樂於分享……等等。或者,有如日本小說家吉 野源三郎在1937年所寫的經典《你想活出怎樣的人生》,去思考什麼是 你所以為人的價值?你決定用什麼樣的作為去呈現你的人生觀?

請用以下的故事情境來想想:如果你想變成你想成為的人,你會怎麼做?先看看每個故事,然後想想你想變成什麼樣的人,接著列出1到5個或更多你覺得好的做法。

故事情境	你想成為什麼樣的人	尔照得好的做法
你和同學一起做了一個小組作業,但你的同學說你沒做好…		
在遊戲裡,你的對手 用了一個你覺得不太 公平的方法,所以他 贏了…		
媽媽讓你和哥哥選這 週末要做什麼,你想 去看柯南電影,但哥 哥想去看博物館…		

持之以恆的行動

找到幸福並不表示我們永遠不會感到痛苦。人生有起有落,充滿了 曲折與起伏。每個人都會面臨挑戰和艱難時期,這些困難的時刻可能會 讓我們感到害怕、憂傷或憤怒。重要的是,我們必須想辦法積極因應。

積極因應強調你要面對,而不是忽視你在遇到困難時的感受,並且 要採取行動,使今天或明天的自己更好一點。當你感到憤怒時,積極因 應是你希望的泉源,可以增強你的韌性。積極因應可以幫助你更好地控 制自己,特別是當事情充滿不確定性和挑戰性時,這種掌控感可以幫助 你看到一絲希望或曙光。

事實上,無論你所做的努力有多少,嘗試做點什麼總比什麼都不做更有助於增強韌性。韌性是能夠適應變化,從挫折中振作起來,並繼續前進的能力,這對你的幸福感很重要。憤怒可以激發你追求變革和改進的動力,成為培養韌性的機會。然而,關鍵在於你如何處理這種情感。如果你的思緒混亂,陷入情感思維的漩渦,憤怒反而會損害你的韌性,讓你的感覺更糟。因此,運用情緒管理工具與積極因應策略,有助於你把憤怒轉化成韌性的力量。

運用情緒管理工具和積極因應,是一個需要持續練習和努力的過程。有時,儘管你很努力使用工具處理憤怒,但事情仍無法如你所願,這可能會讓你感到無助。在這種情況下,制定具體的行動計畫解決問題,是一個重要的步驟,可以減少未來再度遇到類似問題的機會。

舉例來說,在學校裡,你和同學合作進行一個小組作業,但你發現其中有位同學沒有按時完成分配給他的任務,這讓你感到憤怒。以下是一些解決問題的重要步驟,可以幫助你減少憤怒的可能性:

1 描述問題



你的憤怒原因是這位同學不按時完成任務, 影響了整個小組作業的進度。當你仔細檢查 引起憤怒的情況,理解事件的各個方面,你 會對問題有更全面的了解。

2 確認你的需求《目标

你希望每個小組成員都能按時完成自己的任務,這樣合作就能更順利。你的目標是完成一個優秀的作業,並確保每個人都參與其中。但是,你無法控制別人的行為,你只能控制你自己。

3 集思广益 列出解决问题的方法



你可以開始根據問題與需求,條列出一些可 行的方案清單,例如:

- ·和這位同學一起討論,了解他是否有什麼 困難無法按時完成任務。
- 向其他同學尋求建議,看看是否有方法可 以幫助這位同學更積極地參與分組作業。
- ·在小組內建立一個更詳細的任務分配表, 確保每個人都清楚自己的工作。
- 如果需要,尋求老師的協助,指導或支援 這位同學達成任務的要求。

4 選擇你認為最好的考案

在這種情況下,你可以先嘗試和這位同學討論,了解他的困難和想法,評估不同解決方案的優缺點。

5 執行解決方案

採取具體的行動試試看,幫助這位同學,以 友善和支持的方式,表達你的關切,同時聆 聽他的回應。

6 建设设备管理估支欠果

如果你成功地與這位同學溝通,並找到方法 幫助他按時完成分組作業,那麼你已經成功 地解決了引起憤怒的情況。如果情況沒有立 即改善,不要灰心,你可以重新回到第三個 步驟,嘗試其他方法,並找出需要調整的地 方,持續努力。有時,你需要大量的時間與 嘗試,才能使問題得到解決。

當引發憤怒的情況相同,一遍又一遍地發生時,你可能需要解決問題才能讓情緒好轉。解決問題牽涉到許多步驟,但每一個步驟都很重要。 透過這些步驟,你可以學習如何有效地應對憤怒情緒,同時解決引起問題的根本原因,促進自己的成長與韌性。

1. 化愤怒為韌性

採取行動來轉化憤怒的力量,是對韌性的投資。當壓力或具有挑戰性的情況發生時,你的韌性會使你更有能力應對和處理壓力。

想想以前或最近讓你生氣的事,做以下的練習,可以幫助你更好地應對憤怒情緒,並學會解決問題,這也能增強你的韌性。

少馬聚	量気の月	養る金数
才描述問題	請寫下引起你憤怒的情況,包括事件細節、時間、地點、人物及觸發 因素。	
文 聿立 目本票	確定你在情緒管理方面 的目標,並問自己:「什 麼會讓我感覺更好?」	
信 月性 株型 三世	列出多個可能的方法來 實現目標,無論想法多 麼奇特,都寫下來!	
選擇最佳方案	從想法中選擇一個最適 合的方法,或比較兩個 想法並選擇其中一個。	
1寸 言者でう重ね	根據選擇的方法開始具 體行動,如果需要,尋 求成年人的建議和支持。	
	檢視行動結果,問問自 己是否成功解除了憤怒 情緒。	
言字(古成果)	□ 是 好極了!我已經成功增強我的韌性! □ 否 別灰心!回到想法清單,嘗試其他方法。	

2. 防止愤怒的爆炸

你聽說過防爆小組嗎?防爆小組是由經過特殊訓練的人員組成的團隊,共同努力阻止潛在的爆炸事件。這些專家穿著特殊的服裝,一起工作,使用獨特的工具來阻止炸彈爆炸傷人。

憤怒就像一個內在的情緒炸彈,如果不加以控制和管理,可能會對 我們自己和他人造成傷害。防止憤怒的爆發也需要像防爆小組一樣,在 憤怒的炸彈爆炸之前,安全地拆除憤怒的炸彈。以下的練習可以幫助你 在面對憤怒情緒時,採取積極的方法來避免情緒爆發。每次面對憤怒情 緒時,你可以扮演防爆人員,根據這些步驟來回答相關問題,以保護自 己和他人,免受情緒爆發的傷害。

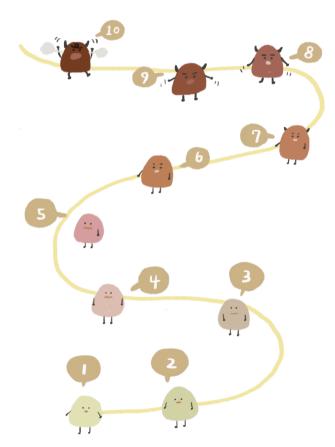
步縣一:拉起對領線,換上裝備,檢查升於品	
66. 64.	
我的身體感覺如何?	35
我看到全面的情况嗎?	
步驟二:召集你的19方火费小台上	
有锥可以支持我?	

步骤三:拆除愤怒的炸弹

我可以使用什麽工	.具? 1.	深呼吸
(不斷嘗試不同的扶巧, 直到其中一種有效)		已又變你對自己說的言
	3.	
	4.	

3. 覺得非常生氣時,深呼吸,默數從 10 到 1

在日常生活中,我們常常會遇到讓我們情緒激動的時刻。為了更好地控制情緒和避免因為衝動而後悔的行為,你可以做一個簡單但非常有效的技巧:當你感到非常生氣的時候,先深呼吸,呼氣時伴隨默數從 10 到 1。這個小動作可以幫助你冷靜下來,重新思考事情,從而做出更明智的選擇。試試看,下次當你生氣的時候,用這個方法來讓自己冷靜下來,你會發現它的魔力!



✓ 以上的每一步都是幫助你處理情緒的關鍵,記得要持之以恆,並給自己一些時間來學習和成長。

NOTE







第五章

放飛玩耍· 創造幸福的時光



實可夢星球是一個來自任天堂遊戲與動畫的奇幻世界,這個世界有許多不同的區域和城市,每個地方都充滿了各種神奇又獨特的生物,這些生物就叫做寶可夢。在這個星球,人們可以捕捉寶可夢,訓練牠們來完成任務,並一起展開冒險,和其他玩家對戰。一位名字叫做小智的少年,他出生在關都地區,從小就夢想成為一名頂尖的寶可夢大師。小智十歲生日時,從大木教授那裡獲得了他的第一個寶可夢夥伴皮卡丘。從那一天起,小智就帶著可愛的皮卡丘,一起在美麗的大自然中尋找新的寶可夢,並和其他玩家進行友好的對戰。

想像一下,如果你來到寶可夢星球,你會有什麼感覺?你可能會覺得 捕捉寶可夢很有趣,和其他玩家對戰很刺激。你可能會去尋找神奇獨特的 寶可夢,並運用自己的知識和技能去訓練牠們。如果你的夥伴幫助你成為 更強大的訓練師,你們之間的友誼會更加深厚,你可能也會變得更加不畏 艱難,更有勇氣與冒險精神。

人類生下來就愛玩,但玩耍不僅僅是消磨時間的娛樂活動而已。玩耍是一種自發性的、沒有特定目的的活動,這種活動充滿樂趣,會讓你沉浸在遊戲的過程中。當你完全沉浸在玩耍的過程中時,你會全神貫注到忘了時間的流逝和周圍的環境,經歷心理學家所說的「心流」狀態。你會感到非常投入和快樂,並且即興發揮你的潛能。這種樂趣會讓你有持續的慾望,渴望繼續玩下去。就像我們對食物或睡眠的渴望一樣,如果停止這種趣味,你會想再玩一次。

關於玩耍還有一件很酷的事情,就是玩耍可以讓我們變得更聰明!是的,不要懷疑,在玩耍的過程中,你可以了解自己所處的世界,感知外界





和他人的訊息,學習區分朋友和敵人。你可以想像和創造從來沒有遇過的情境,用模擬的方式,學習經驗和技能。玩耍是個很棒的演練或實驗的機會,讓你能夠和朋友互動交流,以及探索和敵人交戰的規則。玩耍可以在生命不受到威脅的情況下,發掘和發展你的技能與才華,並教你做出更正確的判斷,這對你的學習和生活都很有幫助。簡單來說,玩耍幫助你學習社交技能和實用的本領,訓練你的大腦,使你變得更加機智,更能夠適應環境的變化。

玩耍對於我們的成長有許多好處,但有時候玩耍也可能帶來一些危險。小海豹在超出父母可以保護的範圍外玩耍,可能會被殺人鯨吃掉;小山羊在峭壁上玩鬧奔跑,可能會摔下來受傷,就像這些貪玩的小動物一樣,玩耍是要付出代價的。如果你什麼都不做,廢寢忘食,不設法填飽肚子也不躲避災難,只從事玩樂活動的話,你可能會在玩樂中受到傷害。

玩耍會占用我們的時間、注意力,以及做其他事情的精力,並不是完全沒有不好的後果,但玩耍的益處遠遠超過了它的弊端。重要的是,你如何實實在在地玩耍,把玩耍融入你的生活之中。在這一章裡,我將引導你了解玩耍對幸福的益處,並提供實用的技巧和方法,幫助你體驗更多玩耍的樂趣,讓自己的成長與幸福不斷地得到促進。





允許自己去玩,玩耍並不喪志

玩耍對你的幸福有許多好處,是克服困難與無聊,並從中找到樂趣的 重要途徑。當你放飛玩耍時:

- 🥒 你可以使大腦釋放多巴胺和腦內啡等快樂的化學物質,感到愉悅和幸福。
- 🚜 你可以激發創造力和想像力,變得更加聰明。
- 🧸 你可以增加和家人或朋友的社交互動,建立更深厚的情誼。
- 《個型學學學園園 一個學習和的技能和解決問題的方法,變得更能夠適應環境的變化。
- 🧘 你可以體驗到成功的感覺,而對自己更有信心。

我們生活在一個不可預測、不斷變化的世界,需要更大的靈活性來應對未知的挑戰。玩耍可以幫助我們更好地了解世界、適應世界的變化。不僅如此,我們感到最有活力的時刻,記憶中最美好的時刻,往往是我們玩樂的時候。將積極的娛樂融入生活並保持平衡,你可以享受到玩耍帶來的無限樂趣,同時也能為自己的生活注入更多的活力與快樂。

注意你的情緒

你是不是喜歡玩耍呢?對兒童來說,玩耍可是非常重要的事情喔! 在現代心理學和腦科學的支持下,我們可以更深入地了解玩耍的奧秘。 遊戲歷史學家史考特·埃伯利(Scott Eberle)即發現,玩耍像是由六種 特別的感覺組成的大冒險:



期待



期待是準備玩耍前的一種緊張興奮感,就像等待 裁判吹響哨子一樣,我們迫不及待想知道接下來 會發生什麼事,所以充滿好奇心。我們帶著期盼 等待著玩耍,這種感覺讓我們的注意力集中,開 始想像著未來的樂趣。玩耍前的準備狀態有助於 我們全心投入,準備好迎接新挑戰,玩耍就是從 這種期待的心情開始的。

ちまき

接下來,我們可能會迎來驚喜,有意想不到的發現。你可以想像一下,當你在玩躲迷藏的遊戲時,突然有人大叫「嘘!」,讓你忍不住笑出聲來。這種不同尋常的事情,給了你一個意外的驚喜,讓遊戲變得更有趣味。如果我們有心理準備去欣賞這種驚喜,驚喜就會帶給我們快樂。





帅的小夫



當我們玩下去,就是快樂的時候了。愉快是玩耍的核心,也是促使我們繼續玩耍的動力。在玩耍的過程中,我們會有不同程度的快樂體驗,我們可能感到滿足、舒暢、喜悅、歡樂、高興或有趣。如果遊戲很有趣,我們就會一直玩下去。

玩耍提升了我們的同理心和洞察力,培養我們更深的理解。你可以把遊戲想像成一個實驗室,讓我們能夠在玩耍中觀察和學習。舉個例子,當你和朋友一起玩耍時,你需要敏銳地感知他們的想法和意圖,了解他們的策略或動機,這樣你才能與他們競爭。當你在玩耍時,你會運用你的同理心和洞察力,更深入地理解事物的本質,看到事情的不同面向,獲得更深的理解。

王里解



力皇

在玩耍的過程中,我們可以鍛鍊身體和大腦,感覺到自己充滿力量。比如說,我們可以透過運動遊戲讓我們的身體變得更強壯,也可以透過解謎遊戲讓我們的大腦變得聰明靈活。不僅如此,玩耍還能夠讓我們更有自信。就像超級英雄一樣,我們可以在玩耍中做出重要的決定,影響遊戲的走向。當我們透過遊戲克服了困難,達到了目標,我們會有一種成就感,並相信自己能夠面對各種困難和挑戰,而變得更加堅強。

玩耍會讓我們忘記一些不好的事情,就像一段時間的休息。有時,我們可以透過玩耍獲得更多的理解與力量,達到平衡的狀態時,我們就會產生心平氣和的感覺。我們的身體會有更好的平衡感,可以更靈活的運動,我們也會在社會互動和生活中更有魅力,表現出從容、優雅、機智、圓滿自在的感覺。

似平氣和

玩耍就像是一場有趣的旅程,充滿了期待、驚喜和愉快,同時也讓 我們對很多事情更加理解,更有力量面對生活中的種種情況,也更能夠 心平氣和。不管是身體上還是心靈上,玩耍不僅僅是消磨時間的娛樂, 還能夠為我們帶來很多正向的體驗,讓我們的生活更加豐富多彩。



1. 放飛玩耍的心情

玩耍是一種讓我們感到快樂和放鬆的方式,可以讓我們暫時擺脫壓力,享受當下的愉悅。下圖是玩耍的六項要素,每項要素各有八種不同的情感強度。仔細閱讀這些內容,並花點時間了解你在玩耍的過程中有哪些不同的感覺,這可以幫助你體察自己內心的變化,更清楚玩耍對你的幸福與心理健康的影響。

期待	数喜	小角小块	主里解	力量	心平氣和
興趣	厅欠賞	满足	寛容	作至毅力	尊最
開方欠	題醒	舒爽	同理心	活力	優雅
準備好	束小海女	得意	欠這哉	奉獻	鎮定
其月9分	明奮	歡樂	技能	獨創性	自在
好奇心	發現	快樂	洞察力	機智	满足
渴望	吸煙	開心	互助	幹 勁	立實
興神神	沒動	高興	每次金兑	熱小清	自發
想知道	第章	有趣	掌握	創造力	平復行

資料來源: The Strong National Museum of Play: Elements of Play

請參考上圖有關玩耍的各種情感,記錄下你最近對玩耍的感覺和體驗。例如,對於這次玩耍活動的「期待」,你只是「想知道」而已,或者它正好是你的「興趣」呢?這次玩耍活動帶給你什麼程度的驚喜呢?寫下你對玩耍的各種體驗吧!

13 其月	また歩きを重か	其月 1寺	葡萄	小削小夹	王里角军	力量	心平氣和



2. 重温渦去的玩耍時光

玩耍是我們生活中重要的一部份,可以帶給我們歡笑、愉悅和美好的回憶。回顧你生活中曾經渡過的玩耍時光,就像給自己注入了自由流動的力量,讓幸福的感覺重新湧現。

以下練習可以幫助你回想以前做過什麼讓自己興奮、快樂的事情。 無論是幼時的遊戲、看漫畫書、和朋友做一些東西,還是假期的冒險, 這些美好的回憶都是你的寶藏。探索那些能夠讓你全情投入且毫不費力 的玩耍活動,是一段連結你的過去和現在的旅程,有助於激發你燃起玩 樂的感覺,並在日常生活中追求更多的快樂與興趣。

4	回憶一	下你曾經	渡過的	快樂時光	, ,	列出給作	尔帶來	を最多
快樂	的五項項	元耍活動	,並寫出	出它如何帶	5給	你快樂	:	

0	
2	 7
3	
9	
(5)	75

🧖 請想想你曾經全心全意投入,又不會覺得很難的玩耍活動是什麼?

∡ 在這些玩耍活動中,你有什麼樣的感覺?花十分鐘在你的腦海中重

《本程》 不在這些玩耍活動中,你有什麼樣的感覺?花十分鐘在你的腦海中重 溫那段時光:地點和背景是什麼,你做了什麼?周圍有什麼人或東西? 你能看到、聽到、聞到和觸碰到什麼?

🦼 這些玩耍活動是否對你現在的生活產生了影響?它是否教會了你某
些技能、價值觀或是興趣?你現在的生活中還會從事這個玩耍活動嗎?
🦧 在回憶的過程中,你是否感受到了快樂和滿足?這個過程是否帶來
了一些正面的情緒?你能重新燃起那種無憂無慮的快樂感覺嗎?

對於某些人來說,回憶自己過去為了玩耍所做的事情,以及那些真實體驗的細節可能並不容易。然而,花點時間重溫你的玩樂時光卻是非常值得的。因為這樣做可以幫助你了解自己獨特的玩耍氣質,啟發你開始思考,在當下的生活中,你如何創造出類似的玩耍感覺,並尋找和創造一種符合你的文化規範和自身個性的玩耍方式。





反思你的想法

在現在這個忙碌的世界裡,我們有時候可能會忽略了玩耍的價值。 我們經常被學習、工作、科技、媒體和社交事務給團團包圍,好像忙碌 得沒有時間去玩樂。有時候,我們可能會覺得無聊,因為找不到能夠讓 我們開心的活動。

許多原因可能使我們失去了玩耍的機會。首先,我們的時間可能變得很緊凑,沒有足夠的時間去做自己想做的事情。我們每天的行程表可能被學校的功課、家裡的安排和其他事情填滿了,讓我們很難有自己的時間。

我們的家人和社會可能對我們有很大的期望,希望我們努力學習, 取得好成績。這是因為學業對我們的未來很重要,可以幫助我們找到好 的工作,實現自己的夢想,然而,有時候這種期望可能讓我們感到壓力 沉重,以至於我們忘了玩耍的重要性。

此外,科技的發展也影響了我們的玩耍方式。我們可能花很多時間 看電視、玩電腦遊戲、使用平板電腦或手機,這讓我們更喜歡室內活動, 而不是出去玩。我們可能也容易分心,越來越少參與深度探索的玩耍活 動,因為數位產品和社交媒體吸引了我們的注意力。

有時候,我們可能會發現自己感到壓力很大,為了完成任務或達到 目標而玩耍,無法真正放鬆心情。有時候因為家裡面臨困難,使我們感 到焦慮和緊張,難以專注於玩耍和放鬆。同樣地,過去的一些不好的經 驗也可能影響我們對玩耍的態度。如果我們在過去的玩耍中遇到了不愉 快的事情,受到了傷害,或者擔心別人異樣的眼光,我們可能會變得較 為謹慎,不太願意全心全意地投入玩耍。

我們需要反思這些障礙,因為玩耍對我們的成長和幸福很重要。我們應該意識到,玩耍並不是在浪費時間。相反的,玩耍是我們生活中不可或缺的一部份。玩耍可以培養學習能力、情感調節能力及問題解決能

力,對大腦和心理有積極的影響。玩耍還有助於建立更好的人際關係, 使生活更加豐富多彩。當我們和家人、朋友一起玩耍時,可以拉近彼此 的距離,加深情感連結,我們能夠體會到合作和團結的重要性,也能夠 更深入地理解彼此的需求和想法。

更重要的是,玩耍可以激發我們的想像力和創造力。當我們玩耍時, 我們常常會投入到不同的情境和角色中,這樣能夠幫助我們探索新事物, 發揮我們的創意。我們可以變成超級英雄、探險家、科學家,甚至是太 空人!這種想像力的培養,能夠讓我們更加靈活地思考和處理問題,甚 至在日常生活中找到有趣的解決辦法。

如果我們一直保持著對玩耍的熱情,我們將能夠減少壓力、增加活力,對世界保持開放的心態,享受生活的每一個美好的瞬間。但如果我們停止玩耍,我們的生活可能會變得單調乏味,行為會變得僵化,不會對新奇的事物產生興趣,也很難有機會從周圍的世界中得到樂趣。

因此,我們應該重視玩耍的價值,認真將實實在在的玩耍融入我們的生活中。這可能需要我們努力安排一些玩耍的時間,與朋友和家人一同參與有趣的活動,並適時地關閉電子設備,專注於當下的快樂,不讓 學業和其他責任壓倒我們玩耍的機會,因為玩耍同樣重要,能夠為我們帶來愉悅、幸福及更豐富的人生。





1. 你的奇幻角色之旅

對小朋友來說,搞笑和傻里傻氣的玩耍是非常自然的事情。但隨著你漸漸長大,你可能發現玩耍變得有點困難,因為有些事情會讓你感到困擾。你可能會覺得,如果胡鬧玩耍,會不會被別人笑是傻瓜呢?或者,有些人可能會說,玩耍是幼稚的表現,不負責任的行為。所以,你可能被一些規則和想法所束縛,忘記了自己的天性,不敢做自己,害怕被別人笑,覺得自己不能隨心所欲地玩耍。也許有些時候,你會因為要表現得很好,反而不敢玩得很開心。

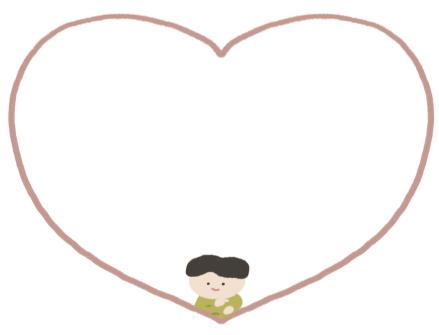
但其實,如果你放下這些顧慮,玩耍是一個很好的方式,可以讓你 發揮創意,隨心所欲地嘗試新的事情,表現自己獨特的想法。以下的練 習可以幫助你克服玩耍的障礙,自由地探索和表達自己。

√ 創造一個角色:請你選擇一個想要扮演的角色,這個角色可以是動物、怪物、太空人、超級英雄,或者是完全由你自己想像出來的角色。然後找一些服飾和道具,來扮演這個角色,並把你扮演這個角色的樣子書出來:

2. 你對自由玩耍的想法

想一想,你是否曾經有過不敢玩耍或不敢展現真正自己的情況。這可能是某個特定的時刻,也可能是一段時間的感覺。不論是什麼情況, 試著回憶起來。

現在,請在心形圖的左邊寫下你曾經感到不敢玩耍或不敢展現真正 自己的情況。這種情況可以是一個具體的事件,或是一種情感狀態。請 具體描述一下是什麼情況。然後思考一下,如果你想要更自由地玩耍, 你覺得該怎麼做,才能克服這些障礙呢?請提出幾個具體的方法或策略, 寫在心形圖的右邊。



如果你想要更自由地玩耍,你覺得該怎麼做,才能克服這些障礙 呢?請提出幾個具體的方法。

投入刻意的練習

玩耍的世界充滿了無限的樂趣和驚喜。從各種不同的遊戲類型中, 我們可以體驗到不同的情感,發現自己獨特的喜好和優勢,同時也能夠 培養許多有用的知識和技能。美國國家玩耍研究所的創始人史都特·布 朗(Stuart Brown)博士認為,不同類型的遊戲對我們有不同的意義和 影響:

√ 協調遊戲讓你學會了協調與合作,像是躲貓貓、追逐、跳躍,這些簡單的動作都能夠培養你的大腦和身體協調能力,同時也加深你與他人的情感連結與默契配合。













√ 講故事和敘事遊戲教會了你表達和溝通的能力,透過創作故事,你可以將自己的想法和感受傳達給他人。像是木偶戲、角色扮演,都是表達情感的方式。你可以學會如何用語言和情節營造一個生動的世界,同時也培養了你的表達和溝通能力。



無論是什麼類型的遊戲,是單獨玩還是一起玩,玩耍總能夠讓我們 走進不同的世界,體驗到多彩的人生。有一個不容忽視的事實是,玩耍 不僅僅是小孩的專利,而是人類自然本能的一部份,可以伴隨我們的一 牛。

然而,在生活的洪流中,我們可能迷失了自己,忘記了什麼是真正的玩耍。有時,我們或許會以為自己在玩耍,但卻陷入了另一個陷阱,那就是將自己置於壓力之下,對目標或成敗太過在意。這種情況下,我們不再是在玩耍,而是在追求表面的成功,忽略了內心的愉悅。

舉例來說,有人打棒球因為輸了幾分而情緒低落,甚至自責不已, 這是在享受玩耍的樂趣,還是陷入了勝利的競爭中呢?事實上,玩耍本 應是一場自由的探索之旅,是在挑戰中找到樂趣,而不是在勝負之間失 去自己。

另一個例子是,有人在家裡忙得汗流浹背,做著自己最喜愛的陶土。 這種時刻或許讓人感到疲憊,但同時也散發著一種快樂和滿足。這正是 真正的玩耍,不受壓力和外界評價的束縛,只是純粹地享受著自己喜歡 的事情。玩耍並不需要華麗的舞台和高級的道具,它可以在生活的每個 角落發生,只需要一顆愉悅的心和一份探索的心情。

找到真正適合你的玩耍方式,其實很簡單。就是找到能讓你感到快樂的活動。但記住,真正帶來快樂的事情,不一定都是一直輕鬆愉快的。 有些時候,我們喜歡的遊戲也會遇到一些挑戰。比如,去露營可能需要做很多準備,去航海可能要維護船隻,有時候也會遇到風雨。還有,創 作藝術做品也可能會遇到困難。但這些困難並不是壞事,因為那是我們 成長的一部分。

我們要追隨自己喜歡的事情,但這並不是說你只能做容易的事情,那樣你就在欺騙自己了。重要的是,找到讓你真正感到快樂的事情,即使有些挑戰,也不要害怕,因為這會讓你變得更強大哦!所以,不管你在玩什麼,記得要享受過程,並且不要怕一點小挑戰!

1. 讓自己沈浸在玩樂中

開啟玩樂之門的最佳方法之一,就是動起來。運動是一種最自然、 最基本的玩耍方式,它讓我們感覺活著、充滿活力,同時也讓我們感受 到有趣和快樂。當我們還是嬰兒時,我們就開始運動了。你可以看到嬰 兒伸展手臂、成功坐起來時,這小小運動成就給他們帶來的純粹快樂。 隨著我們漸漸長大,這種運動精神並不會消失,只會變得更加多樣化。

以下練習可以幫助你保持活力,享受運動帶來的樂趣,同時沉浸在 美妙的旋律中。這個練習需要一個音樂播放器,以及一個可以自由移動 和跳舞的地方。當你準備就緒之後,你可以按照下面四個步驟進行:

1 選擇音樂

首先,請你挑選一些不同風格的音樂。你可以選擇搖滾、古典、流行,或者是你最喜歡的音樂類型。音樂的多樣性將讓你有更多的可能性來表達自己。



2 自由運動

現在,開始播放音樂,閉起眼睛,深呼吸,然後根據音樂的節奏和旋律,嘗試跳舞、擺動。不要害怕,隨心所欲的動起來,以你喜歡的方式,自由自在的擺動,盡情展現你自己,讓音樂引領你的動作。最重要的是,盡情享受自由運動的樂趣,不要擔心其他事情,專注於你正在做的事情,享受每一刻。



3 创造音樂

嘗試唱歌,這也是一個創作音樂的好時機。音樂有連結人們心靈的神奇力量,無論你是否是一個音樂愛好者,每個人都有自己的音樂感覺,都能在這個活動中找到樂趣。



4 言己全张你的體驗

最後,在活動結束後,打開你的日誌,用筆記下你的動感體驗。寫下你最喜歡的音樂和動作是什麼,這些音樂和動作是如何讓你感到快樂的。這個簡單的記錄有助於保留美好的回憶,並讓你更深入地感受音樂和運動的魅力。



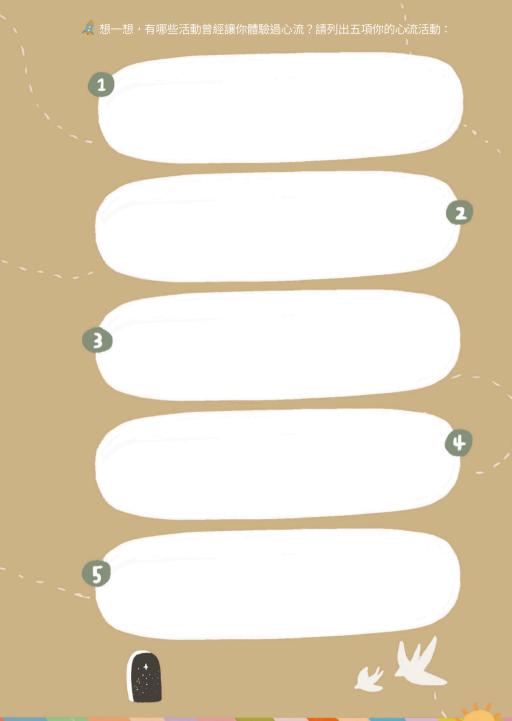


2. 創造心流,過好玩的生活

你知道心流是什麼嗎?心流是一種完全專注並沉浸在活動中的體驗,當你選擇你真正熱愛和感興趣的遊戲,投入到自己喜歡的活動中,並且能夠全神貫注地參與,你就容易進入心流的狀態。你會覺得時間飛快地過去,幾乎忘了自己。你不會自我懷疑、擔心或過度思考,你只是在做事情,並且感到非常愉快和滿足,這種奇妙的體驗,就稱為心流。

我們在很多玩耍活動中體驗心流,但心理學家發現,被動的活動無 法創造心流。例如,即使我們全神貫注地觀看電視節目,也不會創造心 流。你必須從事積極的活動,並且面臨一定程度的挑戰,恰好達到或稍 微超出了你當前的技能水準。通常,這是一項有明確清晰目標的活動, 你能夠即時獲得回饋,知道你的努力是否成功,比如演奏一首歌曲、創 作一幅圖畫、登山、下棋、建造積木、進行有趣的科學實驗,或運動競 賽等等。





♠ 從你列出的五項活動中選擇一項你喜歡的活動,然後在這幾天安排自己再次進行這項活動,看看自己能不能夠進入心流狀態,並寫下你的心得:

- •活動名稱:
- 你專注在各個活動的時間:
- · 你在這個活動中是否體驗到心流?如果有,請描述一下你的心流 狀態。如果沒有,請想想為什麼?

·你覺得如何才能充分擴展自己,並盡量減少干擾,讓自己能夠進入心流狀態?

持之以恆的行動

我們可以隨時隨地找到機會來玩耍,無論是追著蝴蝶跑,和小狗一 起玩飛盤,或者在書店翻閱有趣的書籍。你知道嗎,這個世界其實充滿 了趣味,秘訣就是讓自己敞開心扉,去感受那些幾乎無處不在的幽默、 歡笑,還有美好的人和事物。

有時候,你可能覺得自己應該要嚴肅認真,總是想要取得成就,這樣一來,你就會漸漸地遠離了玩耍的樂趣。但其實,我們應該時時刻刻對生活充滿好奇,把每個行動都當作一場有趣的遊戲,就像大谷翔平打棒球一樣,它可以成為自我提升的機會,也可以是成功的一種方式。當你經歷困難或受到打擊,你可以花一些時間深呼吸,或者跑到樹葉堆裡踢一踢,這都是屬於你自己的小小玩耍。當然,更有趣的是從事那些真正吸引你的活動,比如和朋友一起在地板上玩積木,這樣的遊戲可能會讓你體驗到心流。

當我們談論玩耍時,你可能會想起玩具、遊戲和開心的時光。但有時候,有些人可能會不敢玩樂,他們覺得有一些事情讓他們感到害怕或不安全,這是因為恐懼和玩耍是無法共存的。





恐懼是一種讓人感到害怕的情緒,這種情緒會妨礙我們去玩耍。如果你有感到害怕的事情,家庭、學校或其他地方的壓力讓你很緊張,或者擔心別人會批評你,害怕別人的攻擊,或者你本身就是一個容易擔心的人,這樣你就不敢對生活充滿希望了。

有個辦法可以幫你克服這些恐懼感,那就是找到屬於自己的快樂和安全的「秘密基地」。美國國家玩樂研究所的專家告訴我們,每個人都需要一個安全的空間,我們可以在那裡充滿幻想,做自己喜歡的事情。這就像是我們的秘密基地,可以讓我們開心與放鬆。

要找到自己的秘密基地,首先要了解是什麼讓你感到害怕或不安全。這不是件容易的事,但這是很重要的一步,你可以運用本書第二章的技巧,嘗試改變讓你不舒服的事情,找到屬於自己的快樂方式。

找到讓自己沉浸在玩樂中的方法,以及了解你是哪種類型的玩家, 這是一個有趣的冒險,但卻不會自動發生,而是需要持之以恆的行動。 當我們漸漸長大,我們可能會忘記怎麼好好地玩耍。這可能是因為有一 些事情讓我們覺得玩耍很難,或者我們忘了玩耍有多重要。

找回玩耍的樂趣並不難,就像我們需要吃飯和睡覺一樣,你必須抽 出時間去玩耍,讓自己處於一個支持和促進玩樂的環境中。玩耍可以滋 養我們的心靈,不玩耍就像沒吃飯一樣,你的身體和心靈會營養不良。 玩耍對我們的健康成長非常重要,當我們培養玩耍的能力時,它會像魔 法一樣改變我們的生活。



1. 減少「玩樂殺手」計畫

要玩得開心,我們需要身處一個支持和鼓勵玩耍的環境。這表示,如果你身邊的人會經常罵你,讓你感到恐懼,這樣的環境就不太適合玩耍。如果你發現自己處於被動的地位,只能聽別人的指示,不能做太多自主的改變,這種情況也無法讓你開心地玩耍。如果你周圍的人無法理解你對玩耍的需求,不會認真對待或欣賞你的興趣和想法,那麼你的玩耍心情也會被他們搞砸。這些讓你感到不快樂或阻礙你玩耍的情況,被玩耍專家史都特·布朗博士稱為「玩樂殺手」。

當你想要減少「玩樂殺手」,也就是讓自己更容易享受玩耍和快樂時光,制定一個計劃是一個很好的目標。以下是一個簡單的計劃,可以幫助你實現這個目標:

第一步: 觀察自己



你最喜歡的玩樂方式是什麼?

有什麼人或事情讓你感到害怕?

你是否經常承擔別人的困難?

你是否感到被動,無法自主做出改變?

你的興趣和想法是否受到重視和欣賞?

第二步:并持識「玩樂殺手」



根據你的答案,看看哪些事情可能是「玩樂殺手」 這些可能是讓你感到害怕或阻礙你玩耍的事情。





你可以做什麼來減少這些「玩樂殺手」?

誰可以幫助你創造一個更有趣和支持的環境?

你可以與那些志同道合的人分享你的玩耍興趣?



第四步:實行改變

- 1. 每週至少花一些時間參與你最喜歡的玩耍活動。
- 與支持你的人保持聯繫,和志同道合的人一起玩耍。
 3. 多關注正面的事情。
 - 4. 努力讓你的興趣和想法得到尊重和欣賞。





定期記錄你的進展和感受。這有助於你了解哪些改變對你最有益, 並確保你朝著更多玩耍和快樂的方向前進。





最後,不要忘記堅持下去!讓這些改變成為你生活的一部分,讓玩耍和快樂 融入你的日常生活。當你發現自己更容易享受生活時,你會感到更快樂和更 有活力。

2. 計畫你的玩樂清單,進入你的魔法圈



荷蘭的歷史學家約翰·赫伊津哈(Johan Huizinga)曾說過,玩耍是進行和普通生活不一樣的活動,當我們玩耍時,我們進入了一個「魔法圈」。在魔法圈裡,我們暫時脫離現實生活的限制,自由地參與遊戲、模擬情境,並在虛構的世界中享受玩耍的樂趣和挑戰,獲得玩耍所帶來的成就感。

以下幾個步驟可以幫助你進入你的魔法圈。

第一步,想一想你最喜歡的玩耍活動,這些可以是你經常喜歡做的事情,例如運動、繪畫、唱歌、閱讀、跳舞·····等等。選擇你最喜歡的十項玩耍活動,然後寫下來,建立你的玩樂清單。

第二步,將你的玩樂清單放在一個特別的地方,例如你的書桌上、 房間的牆上,或者電腦的螢幕保護程式中。這樣,當你需要提升心情時, 這張清單就可以提醒你選擇一個玩樂活動來帶給自己快樂。

第三步,每天選擇一個你想要做的娛樂,這可以是在早上醒來時、 放學後,或者是在晚餐過後,只需要花五到十分鐘。當你選擇了一個活動時,盡情投入,感受快樂的時刻。



NOTE

2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

1.



列出你的 玩樂清單

將玩樂清單放在你可以看到的地方,或找 到一種方法,以便在你需要時提醒自己。



每天從玩樂清單中安排一些內容玩耍,即 使只有五到十分鐘。







電影《E.T. 外星人》的故事發生在美國加州一個寧靜的小鎮上。一天晚上,小男孩艾略特在家中工具棚裡發現了一個奇怪的生物,他正在躲避想捉拿他的人類。這個生物是來自外太空的外星人,艾略特給他取名叫做 E.T.。E.T. 的身材矮小,有一層橡皮般的褐色皮膚,脖子可以伸縮,大大的眼睛充滿好奇。雖然 E.T. 的外表有點醜陋,但艾略特和他的家人並不會以外貌來下判斷,他們展現善良的天性,很快地就和 E.T. 建立了深厚的友情。

艾略特一家人不僅保護了 E.T.,還教會了他很多關於地球的事情,但 E.T. 還是很思念他的家鄉。為了幫助 E.T. 返回他的星球,他們必須克服重重困難,特別是面對來自政府單位和科學家的危險追捕。後來,外星人的太空船來接 E.T. 回家,他們在星光燦爛的樹林裡道別。E.T. 將手指緩緩地伸到艾略特的額頭上說:「我會在你的這裡」,意思是說,他們之間的特殊友誼和情感連結不會因為分離而消失。艾略特一家人依依不捨地目送外星人的太空船起飛,在空中迅速遠離,留下了一道美麗的彩虹。

想像一下,如果你遇見外星人,你會有什麼感覺?你可能會對這個前所未見的神祕生物感到興奮和好奇,想要了解更多有關於他的一切。倘若這個外星人的生存與安全面臨危險,或者需要幫助,你可能會想要保護他。你會明白你的行為與決定將對他產生一些影響,而更加謹慎負責。你們之間可能會開始互相理解和關心,這可能使你學會了愛與責任。如果你和他建立了深厚的情誼,你會變得更加成熟。你知道你關心他,他也會支持你,這可能使你變得更加堅強。你會更願意嘗試新的事物,也會更有勇氣迎接生活中的冒險與挑戰。

關懷是人類的天性,我們天生就喜歡照顧和關心彼此。你可能已經 注意到,當你的朋友或家人感到難過時,你會想要安慰和支持他們。有 時候,你看到別人陷入困境,或弱小的動物需要幫助時,你會願意幫助 他們。你可能已經發現,你有一種特別的能力,讓你能夠理解別人的感 受,想像他們的處境,感受到他們的情緒和經驗,並且想要關心和照顧 他們。

這是怎麼回事呢?因為你的大腦中有種特殊的細胞,會向你反射另一個人的感受,就像鏡子將你自己的形象反射回來一樣。這些特殊的細胞稱為鏡像神經元,它們能夠讓你感受到和別人一樣的感覺。鏡像神經元也可以使你模仿別人的行為,比如說,當你看到有人打哈欠時,鏡像神經元也會讓你打哈欠。



我們的祖先在進化過程中發展出鏡像神經元,使我們都有與生俱來的同情心。這促使人類能夠合作、互助及關心彼此,並建立起家庭與社會關係。在人類社會中,大家一起尋找食物,共同防禦災害、合作照顧脆弱的嬰兒,以及團結因應各種威脅和挑戰。透過彼此的關懷與合作,人類可以更有效地生存與繁衍,並確保了我們有足夠的食物、溫暖的床及安全的地方生活,使我們感到溫馨和幸福。

就像給朋友一個溫暖的擁抱,或者和弱小的孩子分享食物一樣,關懷是一種奇妙的感覺,讓我們想要照顧和幫助別人。但有時候,關懷需要我們付出一些努力,卻不一定能夠給我們帶來預期的結果。要好好地關心別人,你要花時間去了解他們想要什麼和他們的感受。這樣做有時會讓你感到疲累或擔心,就像你會擔心雨中的小狗會淋濕一樣。有時候,對方可能不會理解或不接受你的關懷,這可能使你感到挫折。有時候,即使你很努力去關心別人,但仍然無法改變別人的處境。你的善意關懷可能遭遇到殘酷的蔑視,這種無法達到預期效果的情況,會讓你感到沮喪或失敗。當你為別人付出過多,而忽略了照顧自己,你反而會傷害到自己的身心健康。

雖然關懷可能會帶來一些負面情緒和挑戰,但它仍然是一種美好的 生活取向。當你真正付出關懷時,你會有美好的感覺,更重要的是,你 會感染別人,產生連鎖效應,讓你的社區變得更有人情味。在這一章裡, 我將引導你了解關懷對幸福的益處,並提供實用的技巧和方法,幫助你 實踐關懷,使身邊的人受益又增加自己的幸福。我希望這些方法能夠激 勵你以新的方式,更加頻繁地關懷身邊的人與周遭的世界,並鼓勵你在 需要幫助時,也能夠尋求別人的關懷。



阔小衷京尤名太陽一樣, 為我们的生活帶來光明和温暖

關懷對你的幸福有許多好處,它不僅提醒我們愛的力量,還 教導我們責任的價值。當你付出關懷時:

- ▲ 你可以使大腦釋放快樂的化學物質,而感到愉悅和滿足。
- 🧸 你可以建立深刻的情感連結和有意義的人際關係。
- 4 你可以增加社會支持,當你需要幫助時,他們會站在你的身邊幫你。
- ♠ 你可以幫助別人、解決衝突、變得更堅強,這會讓你感到開心。

當你想要有美好幸福的感覺,最基本的一種方法就是關懷。樂於助人和善良的表現不僅有助於別人的幸福,還可以幫助自己感到更快樂。當你付出關懷時,它可以給你的大腦帶來動力,也可以讓你的注意力從自己的煩惱中解脫出來。所謂「施比受更有福」,當一個付出者,你不僅讓這個世界更美好,還可以為自己的幸福帶來積極的影響喔!



注意你的情緒

想一想你上一次關懷別人的時候,你還記得那件事給你的感覺嗎?如果你有美好的感覺,那是因為你的大腦釋放了快樂的化學物質。當你 釋出善意的關懷時,大腦中的催產素會增加,使你平靜下來,使你與他 人融洽相處,增加進一步積極互動的機會。

基本上,關懷是一種體貼別人的行為,是創造一個關心、照顧及情感連結的時刻。我們有很多方式可以提供關懷,只需要睜大眼睛,注意我們周圍的人,就會開始看到關懷的機會:

善待他人

你可以用善良的態度對待所有人,包括家人、朋友、鄰居及陌生人。不分男女老幼,無論你是否認識他們,不管他們離你住的地方很近或很遠,善待別人就是一種基本的關懷。



你可以付出自己的時間和技能來表達關懷。例如,你可以陪伴別人,只是傾聽他們的需求和故事,提供支持和理解。你也可分享你擅長的事情,運用你的知識和資源,對這個世界的人、事、物付出關懷。



帮助他人

當別人需要幫助的時候,你可以伸出援手,不管是在他們開心或難過的時候都可以。你可以幫助他們學習成長、發展新的想法、解決問題,或者建立人際關係。



給予寬容处理解

當別人造成你的困擾時,你可以給予他們寬容和理解,不要太生氣或責怪他們,而是試著理解他們的處境。每個人都會犯錯或遇到困難,所以你可以給予他們一個機會,讓他們克服困難,重新變得更好。



把關帳高出入日常生活之中

你可以將關懷納入你的日常例行事項中。例如,定期去做 志工服務,或在學校裡幫助弱勢同學,使關懷成為你生活的一部分。

關懷他人不一定很難,你可以輕鬆地做到,就像對別人表達一個友善或鼓勵的想法,在公車上讓座,用微笑或一個體貼的舉動讓別人感到愉快,或者你注意到別人的需求時,你可以出於善意和同理心,給予別人即興的關懷。這些小而單純的行為可以讓別人感到受關愛和重視,同時也讓自己感到快樂。

當然,你也可以有計畫地用心關懷。例如,為家人慶祝生日、替朋友做一些特別的事情,參加公益活動,或幫助弟弟妹妹理解困難的功課。 這些關懷通常需要付出更多的時間和努力,但可以產生更深遠的影響。

關懷他人的方式有無限多種,無論是即興的善待別人,或有計畫的 用心關懷,都能夠使我們有美好的感覺,並且對於心理與身體健康都有 益處。當我們付出關懷時,通常會立即觸發大腦釋放一些快樂的化學物 質,如催產素、腦內啡和多巴胺等,這些物質可以促進心理和情緒的舒 適感,並減輕緊張和焦慮。很多研究還發現,經常關懷別人可以使我們更 有動力保持積極的生活態度,從而可能提高身體免疫系統的功能,延長我 們的壽命。對於成長中的兒童來說,關懷別人可能還有幾個特別的好處:

提升自草心

透過幫助別人,你會感到自己很有價值,這種 感覺可以增強你的自信心和自尊心。

減少問題行為

關懷弱勢或參加志工服務,可以使你接觸到不同的社會群體,更加理解社會問題。這種經驗可以使你學會如何為自己的行為負責,減少反社會的問題行為。

改善學習態度 學業成就

當你知道你的關懷行為可以使別人受益,你可 能會更加積極的學習,這種積極的動力可以幫 助你取得更高的學業成就。

【減少憂傷&焦慮

關懷別人可以轉移你對自己的關注,幫助你忘掉自己的煩惱,並更珍惜與感恩你所擁有的東西。這有助於你減少憂傷和焦慮,幫助你感到 更平靜。 關懷別人不僅對有益身體健康,還可以改善心理健康。因此,關懷不僅是幫助別人,也是對自己的投資,我們有可能比被關懷的人受益更多。我們不僅可以跟別人建立深厚的情誼,別人看到我們的關懷,通常也會激發他們的關懷意願。我們把善良傳染給別人,這會激起漣漪,傳播開來,產生連鎖效應,創造更多的善意和關懷。當人們互相關懷、樂意為陌生人做善事時,我們的社會更有可能建立安全、和諧及信任的關係,也更有可能發勃發展。

1. 播下關懷的種子

在花盆裡種植植物是培養關懷的好方法。你的植物需要你照顧它, 確保它有適當的營養來幫助它生長,比如水和陽光。這個過程提醒我們, 關懷不僅僅是言語上的表達,關懷需要行動和責任。

當你每天澆水、觀察並確保你的植物得到足夠的陽光時,你實際上 正在培養關懷的能力。你開始關注植物的需求,並回應它們。這是一個 微妙而生動的過程,它不僅適用於植物,還適用於與人類和其他生物建 立情感連結。

以下活動的目的不僅僅是讓你體驗關懷與情感連結的力量,還提醒你要照顧我們的環境。我們生活在一個共享的星球上,我們的健康和幸福與自然界息息相關。透過關懷植物,我們也在表達對自然界的關懷,這是我們應該共同承擔的責任。



植物名稱:

播種日期:

步驟

任務描述

(執行情況

你的感覺

1. 準備材料

花盆、土壤、植物種子、 水瓶或噴霧器、貼紙或 油性筆



2. 裝飾花盆

選擇一些情感詞彙,能 夠表達你對植物的關懷, 寫在花盆周圍,或以畫 圖、貼貼紙來裝飾花盆。



將土壤放入花盆並播種, 然後輕輕地澆水,並確保 它獲得足夠的陽光。



4. 照顧植物

在每次照顧植物時說一些 好話,鼓勵它茁壯成長。



5. 日常觀察

每天觀察你的植物,記錄 它的成長過程。



🧘 想一想:你在照顧植物的過程中學到了什麼?你如何感受到關懷的

重要性?請寫下你的感想:

2. 關應的冥想練習

愛與關懷不僅僅是口頭上的表達,還包括了內在的情感體驗與互動。以下練習可以引導你透過冥想,培養關懷的能力。冥想是一種深層的內省,可以幫助你連結內心世界,獲得平靜和放鬆。在這個冥想練習中,你要思考一個特別的人,這個人對你來說很重要,讓你感到溫暖和快樂。我希望這個冥想練習可以釋放你內心的壓力,還可以提高你對他人需求的敏感度,使你更具有關懷的能力。

1 冥想開始

在一個安靜的地方,讓自己感到舒適。你可以選擇坐著或 躺下,取決於你感到最放鬆的方式。開始閉上眼睛,慢慢 深呼吸,放鬆身體。



2 想想1尔剧心的人

在心中清晰地想著一個你關心的人,他可以是 任何一個讓你感到溫暖的人:家人、朋友、甚 至是寵物。想像他的笑容和快樂的樣子,讓他 在你的腦海中清晰可見。



3 給予愛的擁抱

將你的手輕輕放在你的心臟區域,或者給自己 一個溫暖的擁抱。這個動作代表著你給予這位 特別的人或寵物的關懷。



1. 想像他们的快樂

想像當你緊緊擁抱著他時,他感到多麼幸福和 快樂。想像他們臉上的笑容,想像你的愛與關 懷所帶來的魔力。



5 関小衷的な品を

慢慢地,開始向這個特別的人或寵物發送關懷的祝福。你可以在心中反覆說出:「祝你平安快樂。祝你順心如意。 祝你幸福美滿」,每個祝福都是一份真誠的情感表達。



5 感受你的情緒

現在只要專心感受你的關懷,向關心的人發送祝福的感覺。這種感覺可能是愛、善意、和諧,也可能是一種連結感。不要試圖去解釋這種感覺,只是讓它存在你的腦海。



7 冥想結束

• 你向誰發送了關懷的祝福?

慢慢地,當你準備好時,睜開眼睛,然後回答下面的問題。



· 畫出一個表情符號, 最能表達你現在的感覺:

-	_	_
(U)	(2)	(-
		N

關懷是我們建立健康的人際關係所需的重要能力。然而,在忙碌的 現代生活中,我們可能會忘記停下來,真正聆聽他人的需求和情感,也 可能忽略了給予自己足夠的關愛和善意。我們需要有意識地投入這個過程,學會更好地理解和連結他人,同時也對自己表現出關懷。

反思你的想法

關懷是一件非常好的事情,不僅有益於別人,還有益於自己。當你做了一件善事,受到了感謝或認可時,你會感到很愉快。一時的關懷可以給你帶來快樂的感覺,只不過,這種快樂的感覺通常是短暫的,很快就會消失。如果你沒有繼續關心別人,就無法持續享受這種幸福感。這就是為什麼長期的、持續的關懷行為很重要。

要長期持續地關懷別人,並不是件容易的事。生活中的各種壓力和 挑戰,可能會侵蝕你的善良,使你的同情心睡著。有時候,你會有一些 難題需要面對,就像期待落空、感到恐懼或沒有安全感,這些事情可能 會讓你覺得生氣、難過或困惑。在這些壓力下,你可能很難保持善良和 同情心。

有時候,你可能會覺得很忙碌,或者感到疲累不堪,在時間或精力不足的情況下,你可能會失去關懷別人的動力。這些情況在現代生活中很常見,因為人們經常面臨高度競爭,我們可能變得精疲力盡、冷漠無情或心不在焉,而不再關心別人的需求。

那麼,如何才能長期持續地關懷別人呢?首先,你可以反思你關懷別人的動機是否出於真誠和善意。如果你的動機不單純,只是為了得到獎勵或滿足自己的利益,這種虛偽的關懷不一定能夠產生積極的效果, 反而可能給你帶來更多的焦慮和不安。

另一方面,即使我們的動機出於真誠和善意,關懷別人也不一定都會增進我們的幸福感。心理學家曾經提到,關懷者有兩種,一種是無私的關懷者,另一種是利他的關懷者。無私的關懷者非常關心別人,但卻常常忽視了自己的需求。他們的動機純粹而高尚,但長期下來,卻一直在犧牲自己的時間和精力,常常耗盡了資源,導致自己疲憊不堪。相對的,利他的關懷者既照顧別人,也照顧自己,他們的動機是真誠與善良的,然而,他們也顧慮到自己的能力和資源,而會平衡自己和別人的需求,不過度犧牲自己。這使得他們更懂得如何在關懷他人的同時,也照

顧好自己,從而更有可能堅持下去,長期關懷別人。

我們每個人都有心理需求,如果內心的需求沒有到滿足,就可能感到不開心,也無法長期持續地關懷別人。我們需要學會在關懷別人的同時,也滿足自己的需求,以確保關懷別人不會對我們的幸福感造成負面影響。你可以想一想以下三種心理需求,這三件重要的事情,對你關懷別人的動力,可能會產生關鍵的影響:



万思你和别人的關係

你的關懷行為是否有助於增強你和別人的情感連結?如果你的關懷可以讓你和別人更親近,一起分享共同的目標、價值觀或興趣,你更有可能和別人建立感情,而感到更幸福。

反思尔擁有多少自己做主的權利



你是不是有自主權,可以自由決定如何去關懷別人?當你的關懷行為是出於自願的,並且可以根據自己的興趣喜好和價值觀,自由選擇適合的方式去關懷別人,你更有可能感到滿足。



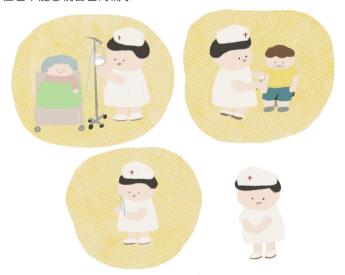
反思你的能力&影響力

你的關懷有效嗎?你的關懷有用嗎?你能帶來改變嗎?如果你選擇關懷別人的方式符合你的能力和別人的需求,你或許能夠見證到自己的關懷具有實際效果,對別人產生積極影響。當你的關懷能夠真正改善別人的情況時,你會感到這樣的行為非常有價值和意義,並且會讓你感到快樂。

想像一下,有個名叫莉莉的新手護士,她是一名很有愛心的人,每 天都盡最大的努力來照顧病人。她會給病人準備藥物,測量他們的體溫, 並確保病人感到舒適。她也會傾聽病人的疼痛和恐懼,並試圖給予他們 安慰和支持。一段時間過去了,莉莉開始感到疲倦和沮喪,她發現自己 越來越難以因應每天繁重的工作壓力。她開始變得冷漠,對病人付出的 關懷越來越少。這就是一個同情疲勞的例子。這個故事告訴我們,即使 是那些最關心別人的人,也需要照顧好自己。

如果你付出關懷卻沒有增加你的幸福感,那麼可能是因為你的內心需求沒有得到滿足。這時候,你不應該停止關懷別人,而是應該嘗試調整你的關懷方式,以確保能夠滿足自己的內心需求。你可以找個人來分享你的感受,選擇你喜歡的關懷方式,並且量力而為,這對你自己和別人都有好處,還會讓你更有動力繼續關懷他人。

幸福和關懷之間存在著一種良性的循環。幸福的人會更願意去關懷別人;而當幸福的人付出關懷時,反過來又讓他們更加幸福,這就是一個良性的循環。保持這種良好循環的關鍵在於平衡,我們需要關懷別人,但也不能忽視自己的需求。



1. 像小船一樣保持平衡

當我們被學業、家庭或社交等事情所困擾時,我們感到壓力重重,像一艘失去平衡的船在風浪中搖晃。然而,就像一艘船需要在水中保持平衡以避免翻覆一樣,我們的生活也需要平衡,這不僅關乎我們的幸福,還關乎我們的健康和人際關係。

以下練習可以幫助你更自覺地管理你的生活,並確保各方面都處於平衡狀態。請填寫下面的表格,評估生活的各個領域的重要性。首先,用一個數字來表示每個領域對你的生活有多重要,1表示不太重要,10表示非常重要。然後,再用另一個數字表示你目前對每個領域的關心程度,1表示你幾乎不關心它,10表示你非常關心它。

生活领地或		生評分	展別心末星.	
家庭	()	()
月月友	()	()
學校	()	()
才士 [p]	()	(')
主景 步	()	()
自我關懷	()	()

√ 想一想:基於上面的評分,哪些方面需要更多的關心?哪些方面需要更多的平衡?請寫出你的想法,找出如何改善與保持平衡的方法,以實現更健康和幸福的生活。



DATE:

2. 找到情感連結的方式

關懷別人最重要的技能之一就是善於傾聽。然而,我們經常分心處理 其他事情,或者忙著思考自己該說什麼來回應,而沒有充分地傾聽他人。

回想一下,有人真正在傾聽你說話的時候,你那時有什麼感覺?那個人做了什麼讓你感覺他很認真在傾聽你說話?請寫出你的想法:

現任,想一想你最近與朋友、家人或老師的談話,然 後 但]各以下問題:
最近有誰與你分享一些重要的事情?	
(寫下他的名字))
🥻 在對話中,你是否專注地傾聽他的說話?	□是 □否
🦼 你是否停止了其他事情聽他說話,比如不玩其他東西?	□是 □否
🦼 你是否注意到了他的肢體語言?	□是 □否
🦼 你是否用肢體動作或聲音表達你在傾聽?	□是 □否
(比如點頭,或說「嗯」)	
🥻 你是否等他說完了才回答?	□是 □否
🦼 你是否有問他想不想聽你的想法和建議,而不是直接把詞	話說出來?
	□是 □否
🦧 你在對話中是不是聽的時間比說的時間多?	□是 □否
🦼 善於傾聽是我們可以學習的一項技能。現在,你可以檢	視你沒有做到
的事項,想想下次遇到有人跟你分享重要的事情時,你打算	章嘗試哪些訣
竅。請列出你嘗試的事項,並紀錄你的感受,以及你注意到	了什麼改變。

投入刻意的練習

即使我們每天都有很多事情要做,我們也可以採取一些簡單的策 略,以更有效的方式來關懷別人,為社會創造更多的正面影響,並讓自 己變得更幸福。以下六個策略,可以幫助我們在繁忙的生活中成為一個 超級英雄,付出有意義的關懷:

五分鐘的關懷

在當今繁忙而快節奏的生活中,我們通常感到時間有限。有時,我 們可能會覺得沒有足夠的時間去關懷別人。但是,你知道嗎?只要找到 平衡,在繁忙日子中抽出時間去幫助他人,你實際上可以感到自己的時 間更充裕,因為這可以提高你的自我效能感,使你覺得自己能夠有效地 管理自己的時間。

我們只需短暫的五分鐘,就可以做出一個有意義的關懷。比如,幫 助別人撿起掉落的物品,給需要幫助的人提供一些鼓勵,或者與朋友分 享你知道的有趣的事情。這些小小的關懷很容易融入日常生活,且無須 投入大量時間,但卻可以傳達出對別人的關心和支持。

最小成本,最大價值

有時候,我們可以想一想如何以最小的成本為別人創造最大的價 值。這意味著你可以利用你已經擁有的資源來幫助別人,而不會對自己 的生活產生太大的干擾。例如,你可以選擇參加志工服務,幫助清理垃 圾、照顧流浪動物,或者參與環保活動。這樣,你可以在不花費太多個 人金錢或資源的情況下,改善別人的生活,還可以讓你自己得到滿足感 和成就感。

策略 3 利用你的特别 & 才能



每個人都是獨一無二的,你可以利用你的特點或才能,更有效地關 懷別人。你可能具備某個特點,使你成為解決特定問題的最佳人選。如 果你擅長某個領域,可以將這種才能分享給需要幫助的人。例如,如果 你擅長書書,你可以為別人書一幅美麗的書;如果你擅長數學,你可以 幫助同學解決數學問題。這些關懷可以透過你分享的知識和技能來提供, 成為一種有意義的關懷方式。

連結人門祭關係



你可以將需要關懷的人介紹給其他人,幫助別人找到他們需要的資 源。例如,你可能認識—位非常厲害的朋友,他可能且備解決特定問題 的專長。如果你知道有個人需要關懷,而你的朋友恰好能夠提供幫助, 那麼你可以把需要關懷的人介紹給你的朋友,讓他們共同合作解決問題。 這種人際連結可以促進資訊共享、合作及相互支持,幫助他人彼此關懷, 形成更大的關懷圈。

找到你喜欢的方式



你可以思考一下,什麽是你喜歡的關懷方式?在日常生活中,找到 我們喜歡做的事情非常重要。找到自己熱愛的事情可以激發更多的自主 性,提高關懷的動機和品質。這種白發的興趣,不僅僅是出於義務的關 懷,而是源自個人內在的滿足,使我們更願意長期關懷和付出努力。

策略6

在需要時尋求關懷



每個人都有需要關懷的時候,但我們可能會擔心,這會被別人認為 我們很脆弱、愚蠢,或者可能會給別人添麻煩,而不願意尋求關懷。然 而,仔細想一想,如果付出關懷會讓人更加快樂,那麼你尋求關懷實際 上也是在提供一個機會,既可以幫助自己解決問題,也可以使關懷你的 人感覺受到重視,而更加快樂。

當我們尋求關懷時,我們承認自己並非無所不能,也有脆弱的一面, 這實際上是一種勇氣。正是這種勇氣,可以激發別人也願意坦誠面對自 己的脆弱,更容易分享彼此的需求和情感,進而使我們建立更加真誠的 人際關係。

所以不要害怕尋求關懷,重要的是,我們要對關懷我們的人表達感謝之意。這可以透過誠摯的言語和行為來表達,或者寫一張感謝的小卡片。當我們感謝別人的關懷時,會讓關懷者覺得受到重視,這不僅滿足了關懷者的心理需求,讓他們感到快樂和充滿意義,還鞏固了我們和他們之間的情感連結。

無論你是去關懷家人、朋友或陌生人,真誠的愛與關懷是一種魔法,可以改變世界,還可以增進自己的幸福感。同時,你也可以在需要時勇敢地尋求關懷,給予別人關懷你的機會,並讓他們知道,他們的關懷對你有多大的幫助。這樣的互相關懷與感恩文化,可以強化緊密的關係,也有助於建構更加友善與和諧的社會。





每個人天生都有一顆同情心的種子,這顆種子需要培養,才能真正 發展成一種關懷的能力。同情心是一種人類獨特的情感,讓我們能夠注 意到身邊的人,了解他們的需求、感受及困難。同情心也是建立人際關 係、共融社會及促進共同理解的一種關鍵要素。

以下練習可以幫助你思考你的情緒、行為,以及和別人的互動,培養同情心,幫助你成為更友善和體貼的人。請根據以下表格,寫下今天的日期、情緒、你遇到的人,以及你注意到別人的需求或情感。然後,你可以描述你為他們做的行動,以及學到的事情。

日期

今天的情緒

你今天是快樂的、難過的、生氣的,還是有其他情緒?為什麼你會有這樣的感覺?

你遇到的人

你今天遇到哪些跟你互動的人,請列出他們的名字或稱謂。

注意身邊的人

你今天是否注意到身邊的人有什麼需求、情緒或困難? 如果有,請描述這些情況。

1尔自匀行重力

你採取了什麼行動來表現同情心或關懷身邊的人?或做了什麼助人的事情?

例如:傾聽別人的問題或故事、表達關心或支持……。

學到的事情

對於如何關懷別人,你今天學到了什麼?請舉例說明。

明天可以做些什么

想一想,你明天可以做什麼,以表現更多的同情心和關懷?



2. 溴起剧源的潭猗

我們的情緒狀態具有傳染性,會透過我們的社交網絡產生漣漪效應。關懷是主動為他人提供幫助、傳遞友善和愛的行為。關懷可以是簡單的舉動,比如給別人一個微笑、傾聽他們的故事、幫忙搬運重物或陪伴孤獨的人。透過這些具體的行為,你也可以激起關懷的漣漪,讓世界變得更溫暖、更美好。

以下練習是一個有趣的挑戰,可以對你的生活和周圍的社會產生積極影響,並讓你的生活更加有意義。這個練習要求你在一天之中進行五項你平常不會做的關懷行為。你將有機會感受到關懷的力量,並觀察到這項挑戰如何改變你自己和周圍的世界。你可以參考以下的一些作法:

- □ 主動提出堼忙整理環境。
- □ 讓一個朋友笑出聲音,講一個有趣的笑話。
- □ 給一位朋友送上一個真誠的讚美,告訴他你為什麼喜歡他。
- □ 主動禮讓座位給別人坐。
- □ 認直地傾聽一位朋友的故事,確保你聽明白了。
- □ 禮讓別人先走。
- □ 如果看到遊民,可以給他們食物,並花點時間和他們聊天。
- □ 告訴一個朋友,他今天表現得很好。
- □當你在公園或街頭散步時,撿起地上的垃圾並扔到垃圾桶裡。
- □ 如果看到有人似乎不知道怎麼走,主動提供指引和方向。
- □ 告訴家人或朋友,他們對你來說意義重大。
- □ 主動幫助別人提沉重的袋子或搬運物品。
- □ 當在排隊時,讓一個人在你前面。
- □ 製作一張卡片或畫一幅畫送給一位生病的朋友、鄰居或親戚。
- □ 讓家人或朋友選擇一項他們想要做的活動,並與他們一起完成。

□ 主動提出幫忙照顧小弟弟、小妹妹或小動物。
□ 做一些特別的點心或禮物,作為驚喜送給家人或朋友。
□ 拜訪一個孤獨的朋友或鄰居,陪他們度過一段時間。
□ 原諒某個人,就像你希望被原諒一樣。
🦼 請挑戰自己,在一天之中進行五項你平常不會做的關懷行為,並注
意你的表現和別人的反應,把你的觀察記錄下來:
你在這一天中表現了哪些平常不會做的關懷行為?
I
2.
3.
4.
5.
你刻意付出關懷後,你的感覺如何?
你注意到被關懷的人有什麼反應嗎?
你覺得哪些關懷行為你可以繼續做下去?

持之以恆的行動



你有沒有想過你為什麼要關懷別人?關懷是一種美好的行為,但最 重要的不僅僅是我們做了什麼,而是為什麼我們這樣做。想一想,為什 麼你要付出關懷呢?是為了得到獎勵、贏得別人的認同,還是因為你真 心喜歡關懷別人呢?

如果你只是為了得到獎勵回報,或者擔心不這麼做會受到排擠,這就好像在做一場交易,你給予別人關懷,希望換來一些東西。這樣的動機是外在事物在驅使著你,而不是基於你內在的願望。為了得到獎勵而關懷並不一定是壞事,但是,這樣的關懷可能會顯得不夠真誠,所產生的關懷效果往往不如預期,甚至可能對別人或對自己造成困擾。而且,當獎勵消失或不夠吸引你時,你可能會停止關懷。

如果你關懷別人純粹是因為你內心想要去關懷,因為你喜歡做這件事情,這樣的動機是最真誠的。這表示你是自願的,不是被迫去關懷,而是基於你的價值觀、興趣或內在願望,而選擇這麼做。在這種情況下,你的關懷是真誠、溫暖而友善的,不會受到外在事物的影響,你更有可能持之以恆地去關懷別人。

當我們真心真意想要付出關懷時,接下來,實現內在願望的關鍵步驟,便是要有「具體」的目標。具體的目標是很明確的目標,實際界定了你打算做的事情,例如,「每天向鄰居說早安」,或者「每個月捐贈玩具或圖書給慈善機構」。

設定具體的目標很重要,因為如果你的目標過於抽象,像是「我要 關懷弱勢」,這聽起來是很棒的想法,但問題是有點模糊。你不知道該

你注意到更多關懷的機會嗎?

從哪裡開始,你也不知道如何解決問題。你可能想像自己可以做很多事情,比如分享食物、鼓勵他們等等,使他們的生活得到改善。然而,當你開始實際行動時,你可能會發現,你的能力和資源有限,有太多太多的事情需要關懷。這種情況可能會讓你感到沮喪,因為你原本期望的效果和實際情況有所不符。

所以,這就是為什麼設定具體的目標很重要。具體的目標就像在一張地圖上標出一個標誌,這樣,我們就知道應該走哪條路,如何到達目的地。舉個例子,你可以說,「我要陪伴隔壁的獨居老人,說故事給他聽。」這個目標很具體,提供了明確的方向,你知道你需要做些什麼,而且當你成功時,你會很有成就感。

當我們設定了具體的目標來關懷別人,我們可以知道我們距離目標有多遠,我們進展到什麼程度,以及我們還需要多少努力。這好比是一場遊戲,你可以看到自己得了多少分,你知道你做得有多好。具體的目標還會讓你感到有責任去履行你的承諾,即使遇到了困難,你也可能堅持下去。就像你答應了要陪一位朋友去郊外走走,即使天氣不好,你也會嘗試去做,因為你知道這是一個承諾。

總之,即使生活忙碌或充滿壓力,我們也有很多機會以不同的方式來付出關懷。如果我們的關懷能夠增加我們與他人的情感連結,符合自己的價值觀、才能和興趣,並對被關懷的人產生影響,我們的關懷不僅能讓別人感到開心,還會提高我們的自我效能感,讓自己感到更幸福。但基本上,我們需要有自主動機和具體的目標,以實現更有效的關懷。我們付出關懷,是因為我們內心想要這麼做,而不是因為外在的原因,可以為我們帶來更大的滿足。我們設定具體的目標,可以更準確地預期我們的關懷會產生什麼影響。有自主動機和具體目標的人更有可能在付出關懷時,獲得積極的心理和情感回報。這種內在的回報有助於我們更有力量地提供關懷,使我們的關懷更有價值,並塑造更健康和有意義的人際關係,讓這個世界變得更美好。

1. 讓爱傳出去

イヤムウル土王、人直参加

善良和關心他人是一種特別好的事情,不僅讓別人感到幸福,還能讓我們自己更開心。但是,要一直做好事,我們需要找到一種不會讓同情心睡著的方法,才能長期維持下去。我們可以利用個人的優勢,以自己最喜歡的方式來關懷別人,利用最小的成本發揮最大的價值。這種方法既不自私,也不是完全無私,心理學家稱之為利他的關懷,意思是說,我們不會只顧著自己,也不會完全不顧自己地犧牲一切。

想一想你的特長和優勢,你可以如何利用你的特點來關懷別人?想一想你的興趣喜好,你最喜歡以哪些方式來給予關懷?請列出五項你的特長、優勢或興趣喜好,並根據這五項特點,為自己設立具體的關懷目標,激勵自己每天或定期付出關懷,並持之以恆的行動:

或與趣喜好	設立關機的目標	
<i>I.</i>	<i>l</i> ,	
2.	2.	
3.	3.	
4.	Ч.	



2. 擴大你的關懷圈



你知道嗎?科學研究發現,你會更容易關心那些看起來很像你的 人。例如,如果他們長得像你,穿著像你,甚至和你吃一樣的食物,你 就更容易對他們好。但是,這可能會帶來一些問題,比如我們可能會不 太理解遠方的人有什麼需求,或者對陌生人缺乏關心。這也可能導致不 同族群之間的隔閡、分歧和衝突。

關懷圈是一個有趣的心理概念,代表了一個關懷的範圍。通常,這個圈子包括了我們在日常生活中經常見面的人,比如家人、朋友,以及我們經常一起玩耍的小伙伴們。這些人和我們彼此相似,我們往往會更關心他們的需求和感受,因為我們經常和他們在一起,分享快樂,一起應對困難。

如果我們的關懷圈有點狹窄,就像只有一個小小的圓圈,圍著我們 最親近的人,那麼我們可能會失去很多關懷別人而讓自己更幸福的機會。 為了避免這些問題,我們可以努力拓寬我們的關懷圈,與不同的人互動, 瞭解他們的需求和感受,同時也能夠提高自己的社交能力和理解力,並 有機會為更多人帶來積極的影響。

以下的感恩練習,可以幫助你培養一種關懷的態度,使你更加關注 和尊重周圍的人和環境,擴大你的關懷圈。同時,這個練習也有助於你 提高對自我的關懷,鼓勵你更加關注自己的身心健康。請先完成以下的 步驟,然後寫下你的感恩之情:

第一步: 吴孝军你最喜欢的食物

請從家裡的廚房選擇一種你最喜歡的食物,你可以選擇 水果、蔬菜、肉類、甜點,或你最愛的任何食物。

第二步: 感官體驗

準備享用這份食物,請用你的感官來深刻體驗它:



輕輕觸摸食物,感受它的質地和觸感。

間一聞食物,注意食物的香氣。

嘗一口食物,試著形容它的味道。

細嚼慢嚥,傾聽食物被咀嚼時發出的聲音

第三步:感谢家人的照顧

家人關心你的營養與健康,提供了你喜歡的食物。請思考你對 父母或照顧者的感激之情與祝福之意。

第四步: 感謝生產銷售者

想一想這份食物能夠到達你的餐桌,是經過多少農民、製造及 運輸工人的共同努力,思考你對所有參與食物生長、採收、包 裝及運輸工作者的感激之情與祝福之意。



















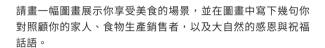
第五步:感谢大自然



想一想大自然中的相關元素如何創造了你所喜愛的食物原料, 思考你對大自然的感激之情與祝福之意。



第六先: 感恩創作





我們生活在一個繁榮的地球,大自然提供許多資源,如水、陽光、空氣及土壤等,幫助我們生存和繁衍。許多辛勤的工作人員種植、採收、包裝及運送食物,提供了美味的食物,是養活我們的重要貢獻者。 我們的父母或照顧者每天準備營養的餐點,使我們吃飽穿暖,滿足我們成長的需求。我們因為受到許多關懷照顧,才能一天比一天茁壯。 所以,讓我們的愛心和關懷不僅僅局限於身邊的人,而是延伸到更廣 泛的社會與自然環境,讓我們的愛心和關懷像陽光一樣普照大地,照 亮每個人的生活。



NOTE









宇宙,一個無比浩瀚且複雜的總體,由數以千億計(甚至可能更多) 的星系、恆星、行星、氣體、塵埃及能量組成。它不斷變化,超乎我們 的想像,充滿了無限的奧秘等著我們去揭開。我們站上星光閃爍的夜空 下,思緒自由飛翔,穿越地球,飛向繁星之間。我們總是不由自主地思 考,星星是怎麼形成的?宇宙是否有外星生命存在?

你有沒有想過,為什麼人類要探索宇宙呢?人類一直以來都充滿好 奇心,不斷尋求回答一些宇宙最基本的問題:宇宙是怎麼開始的?它會 如何結束?還有,人類為什麼會出現在這個宇宙中呢?當我們追溯宇宙 的歷史、生命的起源,我們才發現,對比起宇宙的浩瀚和億萬年的演化, 人類就像一粒微塵,在這片動盪、險惡、粗暴的宇宙中,脆弱而渺小。

然而,從另一個角度來看,儘管人類微不足道,但也非常特殊。我們能夠思考和解決各種複雜的問題,創造藝術、科學和技術,並不斷地學習和進步。我們也能感知世界,欣賞美麗的景色,聆聽動人的音樂,感受愛和情緒。最特別的是,我們有一種強大的渴望,想要知道更多關於我們所處的世界和宇宙的事情。我們總是充滿好奇心,不斷地提問問題,探索未知。這些特點使我們變得獨一無二,我們是自然界最壯觀的造化。

想像一下,如果你是一位太空探險家,你會有什麼感覺?你可能會 充滿好奇心,想要了解宇宙中的奇妙和謎團、探索地球以外的世界,並 尋找生命的跡象。面對宇宙的壯麗和無垠,你可能會感到敬畏和驚嘆, 覺得自己在宇宙中很渺小。這可能使你更加謙卑,珍惜眼前的一切。同 時,你可能也會明白,你與宇宙是相連的,你是宇宙的一部份。你會渴 望探索宇宙、理解宇宙,並慶祝你的幸運,能出現在宏偉的宇宙歷史與 故事之中。這可能會激勵你去克服困難、挑戰極限,為人類帶來新的知 識。你可能更想好好利用你有限的生命,發揮你的價值,同時也對宇宙 的無限奧秘與意義,有了更深入的洞察。

從遠古以來,人類就一直在探索周圍的環境和天空。尋覓是人類天生具備的一種情感和本能。古代的人類尋覓食物、水源和適合居住的場所,不斷遷徙和尋覓更好的生活條件。如今,人類發展出高科技,使我們能夠深入地探索地球和宇宙,前往外太空。你會尋覓資源、機會或新的體驗,是因為你承襲人類祖先的求生本能,大腦天生就很好奇,喜歡探索新事物。尋覓使你增長知識,擴展你對世界的理解,實現更豐富的生活。當你在尋覓的過程中,你會發現不同的視野和觀點,激發出創意和創新。尋覓可以使你找到解決問題的更好方法,增強你的自信心和成就感,使你不斷挑戰自己的極限,並感受到成長和進步的喜悅。



對許多人來說,尋覓是一個引人入勝的冒險,一個探索未知的旅程,可以豐富我們的生活,但同時,也存在一些潛在的風險。尋覓往往需要消耗大量的時間和精力,好比一趟深度的旅遊,可能需要花費很多金錢和資源。尋覓的道路通常並不平坦,我們可能會遇到危險,遭受挫折和失敗。當我們過度尋覓新的資源或機會,不斷改變目標和方向時,我們可能會缺乏長期規劃或穩定的生活藍圖,而在生活中感到混亂不安。

然而,這並不是說我們不應尋覓和探索。相反,以明智的方式尋求 新的體驗,並找到平衡點,這種行為可以帶來實質的成長和豐富我們的 生活。在這一章裡,我將引導你了解尋覓對幸福的益處,並提供實用的 技巧和方法,幫助你展開你的尋覓之旅,尋找生命的意義和目的,並在 其中找到真正的幸福。

尋找幸福, 欣賞旅程中的每個時刻

尋覓對你的幸福有許多好處,是一種能夠增進個人成長、擴 展視野、減輕壓力和創造美好回憶的活動。當你尋尋覓覓時:

- 你大腦中的多巴胺水平會升高,這種快樂的化學物質會使你感到愉 悅和滿足。
- 你可以擴展能力,增進學習與發展,提升自尊心,而更有能力應對生活中的各種挑戰。
- 🦧 你可以理解世界的多樣性,並開放心胸,建立廣泛與融洽的人際關係。
- 🦼 你可以轉移注意力,忘記一些擔憂和困擾,減輕壓力,提高生活品質。
- ▲ 你可以創造經驗,成為日後珍愛的回憶,為你帶來持久的幸福感。



人類天生渴望尋覓、學習、創造及成長,這種渴望是社會繁榮的 關鍵動力。尋覓不僅豐富了我們的生活,還使我們更快樂、更有意義。 如果你願意嘗試看看,不要害怕踏出舒適區,勇敢地探索未知,享受 尋覓之旅,追求你的夢想和目標,因為尋覓的過程對你的幸福有著無 盡的好處。

注意你的情緒



當我們談到幸福時,我們很容易想到一些能讓我們立刻感到開心的事情,例如,忙裡偷閒玩最喜歡的遊戲,或者給自己買一樣珍貴的東西。這些事情能讓我們感到愉快,也能幫助我們擺脫課業和家庭的壓力,讓我們忘記一些煩惱。正如我們在前面幾章所做的某些練習一樣,開心的感覺很重要,但卻不是幸福的全貌。

幸福還包括了一種更深層次的滿足感,一種覺得自己一直在變得更好與不斷成長的感覺。這就好像你努力去尋找更豐富的資源,挑戰自己去嘗試新的事情,或者學會了新的技能,你會覺得非常自豪和滿足,對吧!古希臘哲學家亞里斯多德說過,幸福不僅僅是感覺美好的事情,還包括我們用心智和才能去從事一些特別的活動。至聖先師孔子也說過:學習並不斷地提高自己,這不是一種快樂嗎?他們的意思都是說,我們要發現自己獨特優秀的一面,然後努力去尋找與嘗試,成為一個更好的人,讓自己覺得很充實和很滿足。

身為人類,我們是天生的尋覓者,內心深處渴望著永無止境的探索、 學習、創造及成長。尋覓不僅僅是四處找尋,還包括了對生活中所有的 事情感到好奇,充滿探索與學習的精神。想像一下,如果你喜歡解謎, 你可能會去動腦筋,破解各種難題。如果你喜歡體育,你會在運動中鍛 煉身體,變得更強壯。如果你喜歡創造藝術或手工藝品,你會動手製作 各種有趣的東西,這些都是使自己變得更好的方式。當你保持好奇心、 勇於嘗試新事物,無論是動腦、動身體,還是動手,都可以成為豐富生 活與幸福的重要泉源。



我們的好奇心、創造力及求知慾來自一個悠久的血脈。我們生活的各個方面,比如我們的家是什麼樣子、如何建造和裝飾的,我們吃的食物、穿的衣服、使用的工具和技術,都是人類經過了數千年的時間,透過好奇心、創造力、知識及技能所累積的結果。

起初,人類為了生存適應,為了傳宗接代,不得不跨越阻礙,尋覓 食物、伴侶及安全的住所,嘗試與創造事物。我們的祖先之所以不斷探 索和創新,一方面是因為要應對生存的挑戰,另一方面也因為成功發現 什麼管用、什麼不管用,可以帶來無比的樂趣。好奇心和創造力幫助我 們的祖先在一個充滿變化和不確定性的世界中生存下來,並且漸漸地, 人類在尋覓與發現的基礎上傳承和累積了知識。而今天,在我們現代世 界中,好奇心和創造力也同樣重要。我們總是想要知道更多,想要做出 新的東西,然後不斷地學習和成長。當我們取得了新的發現並創造新的 東西時,我們天生地感到愉快。尋覓提供了我們掌控與成長的感覺,這 兩方面對我們的幸福非常重要。

提供堂控感

包圍我們的宇宙不是靜態的,我們總會有變化和新的事物可以發現,這也意味著我們必須不斷適應這些變化。當我們開始嘗試新事物並探索未知領域時,我們處於學習的過程中。透過不斷的學習和實踐,我們有機會在某個領域或技能中取得進展,並感到自己更有能力,可以積極地掌控、管理或塑造周圍的環境。尋覓幫助你適應新環境,使你減輕焦慮和壓力,更有能力應對生活中的變化和挑戰。

促進個人成長



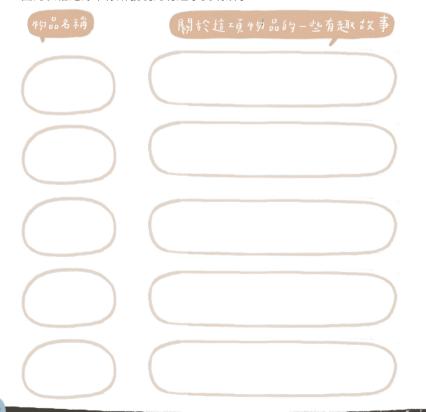
想像一下,尋找新事物就像是一場冒險,你是冒險故事的主角,你 像探險家一樣,對新經驗和興趣保持開放的心態。透過探索與學習,你 可以更了解自己和這個世界,讓生活變得多采多姿。這種發現和利用更 多潛力的感覺很有趣,可以促進你持續地成長,這樣你就不會停滯不前, 而是不斷進步。

尋找新事物可以讓你的生活更有趣,就像探險一樣,你有機會掌控 自己的命運,不斷發展與成長。這種好奇與冒險精神,可以拓展我們的 能力,適應變化,並充實我們的生活,讓我們的生活充滿驚喜,變得更 有趣,也更幸福。

1. 你想尋覧什麼?

你最近嘗試或學習到了什麼新的事情?這幾天有什麼新的事情你可以嘗試或學習的?人類都有一種心理需求,喜歡尋覓新東西,發展自己的能力,使自己變得更強大。探索環境、擁有新的經驗,或接觸新的觀點,可以促使我們創新思考,並解決問題,這會讓我們感到愉快,增強我們在面對挑戰時的韌性。

以下練習可以幫助你了解你的求知慾與好奇心。首先,環顧你四周, 找到五個日常物品,例如鉛筆、碗、時鐘,或其他你感興趣的物品。然後, 讓你的好奇心大顯神威,嘗試上網去了解有關這些物品的一些有趣的事 實,比如,這些物品最早是如何被設計或開發出來的、它們經過哪些製 作過程,或者它們在歷史上或不同文化中是否還有其他用途。請使用下 面的表格紀錄下你所發現的有趣事實或故事。



√ 想一想:完成以上步驟後,寫下讓你最驚訝的事情。是哪個物品的故事最令你驚訝?它的故事是否超出了你的預期?請寫下你在尋覓與發現過程中的感覺:

2. 擺脱豆樂跑步機

大多數人都經歷過這樣的情況:當我們買了一個新東西時,例如一個引人注目的新玩具或一件酷炫的科技產品,我們會感到極度的開心和滿足。然而,這種幸福感通常不會持續太長時間,很快,我們習慣了這個新東西,快樂就會消失,我們又會渴望下一個新的事物,以再次體驗那種幸福。



這種現象被心理學家和經濟學家稱為「享樂跑步機」,就像一個人在跑步機上不斷地跑,卻始終停留在原地。這是因為我們渴望享受新事物,但物質慾望卻形成了一個似乎永無止境的循環。物質欲望讓我們不斷地追逐新事物,但卻無法帶來持久的幸福或滿足感。這不僅可能會讓我們浪費很多金錢,還可能不利於保護地球的環境資源。

要擺脫「享樂跑步機」,我們需要更深入地理解我們的物質慾望。有時,我們買東西的原因是因為實際需要,但有時候,我們不是因為真正需要這些新產品,而是基於更複雜的理由而買,比如說,我們想要尋找娛樂、對抗無聊,或者試圖改善自己的心情。

有一種方法可以幫助我們找到物質慾望背後的真正需求。我們只要 透過不斷地問「為什麼」,就能分解我們的需求。例如:



透過這個過程,確認你的「為什麼」,你可以更深入地理解自己的需求。一旦你理解了自己的需求,你就可以尋找其他方式來滿足你真正的需求。也就是說,你可以思考更具意義和可持續的方式來讓自己快樂,而不一定要依賴購物。

想一想,你現在最想買的東西是什麼?請把它寫下來。

然後,問自己為什麼想要這個東西?寫出你的答案。

後寫	引下新的答案。
-	再問一次「為什麼」那對你特別重要,然後繼續寫下更多新的答案。
-	繼續這個過程,直到你無法再找到新的答案為止。
	現在,請發揮你的創造力,思考一下是否有其他方式可以滿足你內
能打	战到不同的方法。請列出你的想法:
2	
3	

接下來,針對前一題的答案,問白己「為什麼」那對你很重要,然



反思你的想法

回想一下,你以前尋找新的體驗或嘗試新的事物時,是否曾經遇到 困難或面臨失敗?那時你的腦海中有什麼想法?你感到焦慮或沮喪嗎? 或者只想停下來,永遠不再嘗試?你有沒有感到無能為力,開始指責別 人,或為自己找藉口呢?如果有人給你一些意見,你會不會覺得自己被 批評,而更加生氣或心情低落呢?如果有人比你做得更好,你會不會嫉 妒他們,或感覺受到威脅,喪失自信心呢?

儘管我們天生都有一種好奇尋覓和探索學習的動力,但有時候,這種渴望卻會被種種原因所壓抑或阻撓。我們可能因為一些負面的想法而放棄學習,或者避免去嘗試我們實際上很好奇的事情,因為我們的腦海中充斥著這樣的想法:「我是數學白癡」、「我討厭同學表現得比我好」,或者「做這些事情毫無意義,因為我在這方面表現得很爛。」

美國史丹福大學的心理學教授卡羅爾·德維克(Carol Dweck)和同事們花了數十年的時間,研究了這些想法對人們的影響。這些心理學專家告訴我們,我們對自己的能力有什麼期望,以及我們認為自己「應該」有多好,這對我們堅持努力的程度,以及學到的東西都有很大的影響。這些專家強調,我們對於尋覓新事物所採取的「心態」很重要。

固定型心態

如果我們希望自己一開始就能夠完美地做好某件事,甚至在第二、第三或第四次嘗試時也能如此,那麼當我們出錯時,我們會感到尷尬、 羞愧或惱怒,因此可能會很容易放棄。這種心態被稱為固定型心態。有 固定型心態的人認為他們智力或能力有一個固定的極限。因此如果他們 在某些事情上遇到困難,他們會認為這是證明他們不夠聰明或能力不足 的證據。於是,他們感到挫敗,覺得無能,甚至可能不再好奇尋覓。他 們相信,只要他們不嘗試,就沒有人會發現他們不夠好,他們就不必面 對自己能力不足的糟糕感覺。

成長型心態

擁有成長型心態的人相信他們可以學習並改進自己。這並不是說他們會變得很完美或很優秀,而是他們相信可以找到方法來不斷進步。他們認為在尋覓求知的過程中,遇到困難是正常的事情,這也是了解和學習技能的機會。當他們出錯時,他們不太可能責怪自己,也不會封鎖可能讓自己感興趣的事物。這種心態幫助他們不斷成長,而不會停滯不前。所以,當我們擁有一種成長型心態時,我們知道犯錯和面臨挑戰是人生過程的一部分,我們更有可能持續嘗試並不斷進步。

尋覓的道路通常不是平坦的,也不是一條直線。在不同的情況下, 我們的心態可能會產生變化。如果我們意識到自己的心態,並誠實地面 對自己想要的心態,我們就可以開始改變它。通常,採取更多的成長型 心態有助於我們克服挑戰,而提高對學習的樂趣,並更有可能發揮我們 的潛力。所以,我們應該鼓起勇氣,相信自己可以學習與成長,並樂在 其中,探索無限的可能性。

1. 培養成長型心態

擁有成長型心態的人相信,當你努力工作時,你的能力和智力可以 成長,透過學習和持之以恆的改進,你可以找到有效的方法處理你面臨 的問題。相反的,固定型心態的人認為,你的能力和智力是固定的,無 法改變。這種心態可能會限制你的學習和成長,讓你在面對挑戰或挫折 時更加不知所措,也更容易放棄。

你知道嗎,只要改變幾個詞彙就足以改變你的心態。例如,當你對自己說:「我打籃球時投不中三分球」,如果你在這個陳述中加入「尚未」或「還」這些詞,變成「我打籃球時還投不中三分球」,這一字之差就可以讓你更能夠自我接納,並改變你的思維方式,從固定型心態轉變為成長型心態。因為加入「尚未」或「還」這些詞,可以鼓勵你更加樂觀,促使你尋找改進方法,讓你更容易接受新知識和新經驗,減少對失敗的恐懼,並且明白成功是漫長的過程,而更有可能堅持下去。

以下的日誌練習的主要目的是幫助你培養成長型心態,並改善你的自我對話。請在這個練習中,填寫當天的日期,並描述當天面臨的一個挑戰或學習機會,這可以是任何你感到困難或不熟悉的事情,無論是課業上的挑戰、學習新技能,還是其他個人成長的機會。接下來,你需要回答幾個關於你的情緒和想法的問題,並學會將困難視為成長的機會,提醒自己避免貶低自己,學會反駁負面想法,將固定型心態轉變為積極的成長型心態。

日期	:		 	 	
今天	的挑戰	È∶			





		^ -	14		l
至扌	万		B.A.	排單笔	

我應該對自己說:

□ 我不擅長這個 (識別這個固定型心態,然後轉變它,提醒自己正在學習。) □ 我還不擅長這個 (回答這個想法,解釋為什麼你還不擅長。)
我旗法堂村自己馆:
100
堂 方
□ 我覺得很難,因為我愚蠢 / 笨拙 / 能力不夠
(反駁這種自我貶低的想法,強調困難是成長的機會)
□ 我覺得很難 ,因為我正在學習和訓練我的大腦! (記下這個困難是成長的一部分,你正在挑戰自己,這是好的。)
我應該對自己意:
堂才方今今天自今才非單家
□ 我盡力了,但這還不夠好(重新評估你的努力,想想是否可以學到更多並改進。
□ 我一步一個腳印,需要堅持和努力才能變得更好
(確認努力和持之以恆的價值,即使進展緩慢,也在成長。)
我應該對自己認:
堂女方今今天 ó勺 z+k ºº x
口业协会之,业心法也决了可令关,党建自为左亲关的
□ 我放棄了,我永遠也達不到完美,嘗試是沒有意義的 (拒絕放棄,明白進步不必是完美的,堅持下去。)
□ 我能從這個經驗中學到什麼,下次再嘗試?
(思考你可以從狺倜經驗中學到的教訓,以及如何在下次嘗試中改進。)

√ 想一想:回顧你如何改善了你的自我對話,思考這個練習是否有助於你採取更多成長型心態。下次你想嘗試或學習新東西時,你能夠調整你的自我對話,並嘗試讓它以成長為導向,而不是固定的嗎?寫下你的想法。

1. 好,如果……

當我們必須嘗試不同的事情或面臨挑戰時,我們的第一個反應往往是「不要」。這是人類很自然的生物反應,因為對陌生的事情保持警惕可以保護我們,避免承擔潛在的風險。然而,如果我們總是說「不要」,就會限制我們的創造力和學習能力。

當我們腦海裡靈光一閃,突然出現了新的點子或想法,我們常常在它們出現的那一刻,就扼殺了它們。我們可能會想說:「算了,這很可笑」,或者「想歸想,這在現實生活中不可能實現」。我們會認為這些想法不值得一試,或者認為不會成功,這樣批評與懷疑的反應可能會導致我們的想法在可能開花結果之前,就被扼殺了。



以下兩個任務的主要目的是幫助你挑戰自己說「不要」的預設反應, 並珍惜與培育新想法,以「好,如果……」的積極態度對待它們。

任務一

1. 選擇一個平常你可能會拒絕的機會或逃避的體驗,這可以是嘗試 沒吃過的食物、參加一個社交活動、嘗試新的運動或娛樂活動,看不同 類型的電視節目,或者閱讀一本你平常不會選擇的書。



2. 在接下來的一週內,無論你的第一個反應是什麼,你都預先設定要說「好」,接受這個機會或體驗。不要馬上說「不要」,而是勇敢嘗試。



3. 在嘗試後,記錄你的體驗。你是否發現了新的樂趣?是否遇到了 挑戰?這次經歷對你的心態有什麼影響?寫下你的感想。

任務二

1. 在接下來的一週中,當你或親朋好友在課業、社交、娛樂或任何 其他方面提出一個新的想法或建議時,使用「好,如果……」的方式來 回應。例如,你有一個關於如何改進你的房間佈置的點子,但你不確定 它是否會有效。你可以告訴自己:「好,如果我和媽媽一起計劃,進行 細節研究,並獲得必要的材料,試著重新佈置房間,也許這個點子會讓 我的房間變得更有趣,並為我帶來意想不到的學習效果。」



2. 當你使用這種方式回應時,記錄你的想法和結果。你是否能夠進一步發展這個想法?是否有新的洞察和解決方案浮現?你是否發現了新的機會?是否感受到更多的開放思維、個人成長及創新?寫下你的感想:

投入刻意的練習

生活就像是一場冒險,每一天都有新的驚喜等著我們去尋覓與發現,無論是尋找美食、服飾寶物、知己伴侶,或者旅遊,尋覓可以是實現幸福的一種途徑。然而,我們或許沒有察覺到,我們的內心深處還藏著一個尋覓幸福的秘密寶藏,那就是好奇心與創造力。

好奇心是我們尋覓幸福的起點,讓我們在平淡的日常生活中,追求 更多、更好、更有趣的事物。想像一下,當你接觸到從未見過的事物, 內心湧現出的好奇心。這種好奇心就像是一股動力,推動你前進,讓你 想要去探索、去了解、去發現。好奇心就像一盞指引前路的明燈,讓我 們的生活變得更加豐富多彩。當我們打開心扉,充滿好奇心地迎接新事 物時,我們的生活也就開始了一個全新的冒險。

然而,好奇心需要創造力的支持,才能轉化為實際行動。創造力是 好奇心的好夥伴,是將好奇心轉化為實際成果的工具。當我們嘗試新事 物、提出新想法、解決問題或創作藝術品時,我們正在發揮創造力,而 創造力帶來的實際成果,會讓我們感受到自己的價值與能力。

想像一下,一位藝術家站在畫布前,他的畫筆舞動,創造出一幅獨 一無二的畫作。藝術家尋找新的方式來表達自己,將內心的情感轉化為 藝術品,這種創造力不僅為他帶來了對藝術的愛與熱情,還使他感到了 幸福。





創造力不僅存在於畫畫或音樂這些藝術領域,它其實無處不在,可以在我們的日常生活中盡情發揮。比如,在整理玩具或書本時,你可以提出更有效率的想法,這樣你便可以更輕鬆地找到它們,並讓房間變得更整潔有序。當我們激發創造力,將它應用於各個方面,我們的生活變得更加豐富多彩。

要讓你的創造力像大樹一樣茁壯成長,有兩個滋養它的重要元素你絕不能錯過。第一個是打破思維習慣,第二個則是建立新的連結。這兩個神奇的關鍵要素,可以讓你變成超級創意大師。



打破思維習慣

首先,你要做的是摒棄平常的想法,勇敢尋找新奇、不同的觀點。 心理學家告訴我們,只要問自己一個問題:「如果我是別人,我會怎麼想、 怎麼看、怎麼聽?」或者,問問自己:「我可以用那些不同的方式來看 待問題?」回答這些問題,可以讓你的大腦開拓全新的世界。

還有一個神奇的技巧叫做「規則與革命」。想像一下,你的學校正在面臨一個問題:午餐時間排隊太長,學生們要等很久才能享受美味的午餐。通常,我們會習慣性的考慮加快出餐服務速度來解決這個問題。 但當你應用「規則與革命」的思維時,你可能會問自己:「我們腦海中的哪些規則在限制我們的思維?」你可能會想到,午餐時間排隊太久可 能不僅僅是因為服務速度慢,還有其他原因,比如說,所有學生集中在同一時段用餐。「規則與革命」使你停下來,反思你的思考方式,然後打破規則,開始挑戰傳統的解決方案,並提出了一些革命性的、更有創意的方法來解決這個問題。你可能建議學校可以在不同的時段提供午餐,分散學生用餐時間,降低人潮。當你嘗試解決難題或需要想出新主意時,想一想你腦袋中的規則,然後努力打破它們,你可能會意外地發現全新的點子!









我們在生活中經常被習慣性的想法和既定的規則所約束,這些習慣和規則讓我們有時難以看到新的可能性。培養你的創造力,你還可以使用「設計思維」的方法。設計思維的訣竅在於不僅僅是用大腦思考,還要動手實際去做。就像一位藝術家在創作一樣,你可以用黏土、積木,甚至是資源回收的材料,快速地創建小小的模型,用你的手來塑造你的想法。透過這種方式,你可以將你的點子變成實際的形狀,這不僅可以讓你看到你的想法是什麼樣子,還可以幫助你更深入地理解它。當你把想法變成視覺上可見的模型時,你的大腦也會更容易思考和改進你的想法。最重要的是,這個過程非常有趣。你可以隨心所欲地嘗試各種方式,發現新的可能性。

建立新的连结



創造力的真正魅力在於它的多樣性,有時候,它可能表現為一個嶄新的概念,一個從未有過的想法,但創造力的表現,也可以是將不同的元素、想法或概念融合在一起,形成令人驚喜的結合。

舉個例子,想像一下你正在設計一個新的遊戲,但你陷入了創意的 瓶頸。然後,你突然看到了一本有關昆蟲的書,這本書中描述了昆蟲如 何在自然界中合作生存。這個看似無關的想法突然啟發了你,讓你想到 可以創建一個遊戲,讓玩家在遊戲中合作解決難題,就像昆蟲一樣。這樣,你就把兩個不同的概念結合在一起,創造出一個全新的遊戲點子。

當我們充滿好奇心地探索世界,我們的大腦會記錄下各種信息,這些信息在不同時刻湧現,幫助我們建立新的連結。當你把不同的事物、想法或概念結合在一起,就像是把彩色積木拼湊在一起,建造了一座全新的建築,或者將冰淇淋和比薩合併在一起,創造出一種全新的口味一樣。這些新結合能夠產生獨特的、嶄新的點子,帶來非凡的成就或發現,並開啟一條通向幸福之路。

好奇心和創造力的結合,讓我們能夠更深入地尋求幸福。當我們保持開放的態度,積極尋找生活中的不同之處,敢於嘗試新事物,追求新想法,並將創造力注入我們的生活時,我們往往會發現,幸福就在不同之處等待著我們。我們開始欣賞生活中的細微之處,看到不同的事物,並體驗更多的愉悅和滿足。

1. 探索宇宙與大自然



宇宙充滿了令人驚嘆的景色和奇觀,無論是星星的閃爍、行星的奇特、黑洞的神秘,還是宇宙的誕生和演化,都在激發著我們對宇宙的好奇心和敬畏之情。當我們抬頭仰望星空,或許會感到自己微不足道,宇宙無比廣闊,星星閃爍著數不勝數的奇妙光點,點綴著夜空。星星不僅是美麗的,還蘊藏著宇宙的深奧之處。我們仰望星星時,我們實際上是在回望過去,因為我們看到的光線需要若干光年才能抵達地球。這意味著我們看到的星星可能早已死亡,但它們的光芒卻還在宇宙中旅行,這種現象實在令人驚歎,還激發了我們對科學和宇宙的無窮好奇心。

大自然的壯麗和多樣性,也總能讓我們感到驚嘆和謙卑。廣闊無垠的海洋和沙漠,充滿令人屏息的奇觀。自然現象如極光,彷彿宇宙的畫筆在夜空中揮灑。野生動植物卓越的生存本能和巧妙的適應力,讓人讚嘆不已,給我們帶來無限的啟發。這些景象提醒我們,宇宙與大自然不僅是我們的家園,也是我們的老師。我們身處的世界是如此的壯觀和不可思議,值得我們永遠保持好奇,不斷尋覓探索。

以下的練習可以幫助你更了解宇宙和大自然的奇妙之處,學會欣賞 生命的奇蹟和世界的多樣性。但在進行這個作業時,請確保安全。如果 你前往戶外,請在成人的監護下進行,並遵循當地的安全指南。享受你 的探險,並記錄下你的每一個發現!



我們要一起探索夜空中的星星。在晚上,找一個安靜的地方,遠離城市的燈光。帶著一張紙和一支筆,躺在草地上或坐在窗戶旁邊,仰望星星。

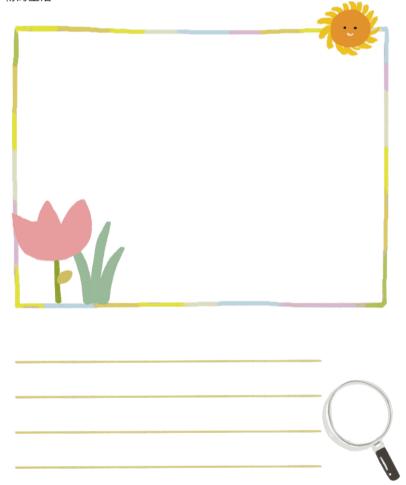
- 1. 如果你知道的話,寫下你看到的星星的名字。
- 2. 繪製你最喜歡的星座,如果你不知道星座,可以隨意畫出你喜歡的圖案。
- 3. 想像一個故事,關於一個在夜空中漫遊的小太空人,描述他的冒險!





請攜帶放大鏡,我們將前往花園、公園或樹林,探索小生物。

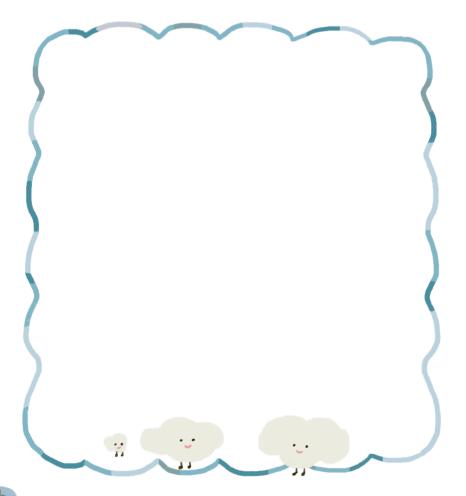
- 1. 使用放大鏡仔細觀察地上或樹葉上的小生物。你能找到螞蟻、蝴蝶,或其他昆蟲嗎?
- 2. 畫出你所看到的一隻小生物,盡可能將牠畫得很詳細。
- 3. 寫下你對這隻小生物的第一印象,然後想像一個小故事,描述這隻生物的生活。





我們要觀察天空中的雲彩,看看它們的形狀和顏色。

- 去一個開闊的地方,仰望天空,觀察不同類型的雲彩。有些是蓬鬆的, 有些是緊密的。起風時,當雲層快速移動,並形成不同的形狀時,這尤 其有趣。
- 2. 如果你知道的話,寫下你看到的每種雲彩的名稱。
- 3. 畫一幅你最喜歡的雲彩畫。你可以使用不同顏色的蠟筆或彩色筆。





你可以選擇任何你喜歡的自然探索活動,去看看自然的奇妙。無論是 在鄉村或城市,只要你在世界上用心尋找,總有一些事物會激起你驚嘆或 敬畏之情。例如,在水泥地隙縫中堅韌生長的植物,或日落的壯觀美景。

1. 在接下來的一週,走到戶外散步,故意試圖注意那些讓你感到驚嘆或敬畏的景象。請花點時間全神貫注,不時停下來用你的感官去感受。想像你有飛鷹的銳利眼睛或花鹿的超靈敏耳朵,讓你的鼻子捕捉大自然的所有不同氣味。

2. 紀錄下你在自然中發現的十件令你感到敬畏的景象或驚嘆的事物,並 寫下你的感受和想法。

1. 2.	
3.	
5.	T
6.	
7. 8.	
9.	
10.	

2. 尋覓知己,建立深刻的人際關係



好奇心是一種神奇的心態,它不僅能豐富我們的生活,還有助於我們建立更深刻的人際關係。當我們對別人感興趣,真正關心別人的生活、愛好及想法時,我們更了解他們,還能使他們感受到被珍惜與尊重。

以下這個練習的主要目的是幫助你在與他人交往時,使用一些簡單、開放性及有趣的問題,使你們的對話更具有深度,促進分享,建立更深刻、更有意義的連結,進而加強你的人際關係。

√ 請持續一週,每天花一些時間向朋友、家人或同學,提出一個有趣的問題。你可以參考以下的問題,或者你也可以自己創造一些有趣的問題。每當你問過問題後,在問題前面打個勾。每問一個人,就用一個勾勾表示。

□ 你最喜歡的活動是什麼,為什麼你這麼喜歡?
□ 如果你能選擇成為任何一種動物,你會選擇成為什麼動物?為什麼?
□ 你最喜歡的故事書或電影是什麼,它有什麼有趣的地方?
□ 如果你有一台時光機,你會選擇去哪個時代參觀?為什麼?
□ 你最喜歡的玩具或遊戲是什麼,為什麼你喜歡它?
□ 如果你可以做任何一份工作,你會選擇什麼工作?
為什麼你想做這種工作?

□ 你曾經對別人做過什麼好事嗎?請告訴我。

你會如何使用它來幫助別人?
□ 有人曾經對你做過什麼好事嗎?請告訴我。
□ 如果你可以在一個星球上生活三個月,你會選擇哪個星球?
為什麼你想去那個星球?
🦼 記錄對方的回答,並在對話中留意有趣的時刻,或深刻的體驗。
🦼 在每天睡覺前,花一些時間反思你的經驗。今天的問題有哪些反應
最有趣?你是否注意到你與別人的對話變得更加深入和有意義?你有從
別人的回答中學到什麼新的事情嗎?寫下你的感受和想法。

□ 如果你可以擁有一種超能力,你希望是什麽超能力,

持之以恆的行動

我們為什麼要打破一些習慣和按照規定處理的事情,以便更有創意 地生活呢?因為如果我們總是做同樣的事情,按照同樣的方式做,那麼 我們可能會陷入一種重複的模式,而不是持續的成長和學習。

想像一下,你每天早上起床,都穿著同樣的衣服,吃著同樣的早餐, 然後走同樣的路去學校。這樣的生活會讓你感到舒服,因為你知道每天 會發生什麼事情。但有時候,這樣的生活也會讓你感到無聊,就像一直 在看一個重播的電視節目一樣。

我們很容易被養成的習慣卡住,日復一日地以相同的方式做相同的事情。習慣是一種我們經常做的事情,幾乎變成了一種自動行為,就像是按下一台自動機器上的按鈕一樣。有時候,這些習慣是好的,但有時候,我們可能會覺得生活變得無聊。我們不再有新的東西可以發現,不再有新的挑戰可以克服,這樣會讓我們感到有點停滯不前,停止學習或成長。

為什麼我們容易被習慣卡住呢?這是因為我們的大腦喜歡把一些事情變成自動化,這樣大腦就不需要花太多時間與精力去思考。這讓我們可以更快地做一些事情,並把更多的注意力放在其他重要的事情上。

此外,我們熟悉的環境通常也會使我們容易被習慣卡住。比如,當你放學回家,如果每次都習慣性地脫鞋、拿一杯果汁、打開電視,然後坐在沙發上,這一連串的動作就會在你打開家門的瞬間自動開始。當你回到家門,你的大腦就像按下「放鬆」按鈕,然後一系列的事情就發生了。你的大腦會告訴你這是一個獎勵,因為你已經度過了辛苦的一天,所以你應該放鬆自己。



最後,我們還有一個有趣的現象,叫做「知行差距」。意思是說, 我們的習慣性動作是我們的大腦在察覺到動作之前就已經開始執行了, 或者在我們下定決心不再這樣做之前就已經開始了。例如,我們知道吃 太多糖果對我們不太好,但我們還是習慣去拿來吃。為什麼呢?因為我 們的大腦有一個無意識的部分,它會在我們還沒有想清楚之前就開始執 行習慣。換句話說,我們的手可能不知不覺地伸向糖果罐,然後才會意 識到「哎呀,我應該不要吃這糖果」。習慣性的行為是被大腦的無意識 部分所觸發,而這部分的運作速度超快,比我們慢慢思考的意識部分要 快得多。

心理學家發現,如果我們經常「做一些不同的事情」,而不是一直 做相同的事情,我們就會變得更靈活,就不太可能陷入習慣性的行動和 思維模式中。這樣有助於我們做出更好的選擇,使自己更加快樂和有創 造力。

想像一下,如果有一天早上你決定不穿同樣的衣服,而是選擇了一套全新的服裝,可能是你從未穿過的顏色或款式。然後,你嘗試一種你從未吃過的早餐,或者走不同的路線去學校,經過一個你從未去過的地方。這樣的一天對你來說會是一個全新的冒險,對吧?

這就是在生活中增加一些創意和變化的好處。它讓你看到生活的不同之處,發現新的事物,並讓生活變得更有趣。就像一場冒險,你永遠不知道會發生什麼驚喜。



讓我們來回顧一位我很喜歡的傳奇人物——史帝夫·賈伯斯。賈伯斯是一位非常有才華的人,他創辦了蘋果公司,這家公司是一家超級厲害的科技公司。但是,賈伯斯的成功並不是一帆風順的,他經歷了很多挫折和困難。

賈伯斯領導的蘋果公司在 1997 年推出一個非常特別的廣告,叫做「向那些瘋狂的傢伙們致敬」。這則廣告裡面有許多畫面,呈現了一些了不起的人物,比如愛因斯坦、畢卡索、卓別林、愛迪生等等。這些人都是因為他們的獨特想法和勇氣,讓世界變得更好。賈伯斯在這則廣告中以感性的旁白說道:

向那些瘋狂的傢伙們致敬,

他們特立獨行,他們桀驁不馴,他們惹事生非,他們格格不入, 他們用與眾不同的眼光看待事物,

他們不喜歡墨守成規,他們也不願安於現狀。

你可以引用他們,反對他們,頌揚或是詆毀他們,但唯獨不能漠視他們。

因為他們改變了事物。他們推動人類向前發展。

或許他們是別人眼裡的瘋子,但他們卻是我們眼中的天才。

因為只有那些瘋狂到以為自己能夠改變世界的人,才能真正地改變世界。



最後,這則廣告的結尾標語是:「不同凡想」(Think Different),這也成為了蘋果公司的一個標誌性口號。

為什麼這個廣告很特別呢?因為它讓我們明白,那些勇於尋覓、不怕挑戰的人,他們就像一群瘋狂的人,但他們卻改變了世界。當我們勇敢地尋覓新事物,做一些不同的事情,嘗試不同的方式,並且不怕犯錯時,我們會變得更幸福。不一樣的想法和創新能力是珍貴的寶藏,可以讓我們的生活變得更有趣、更有意義。









1. 不同凡想





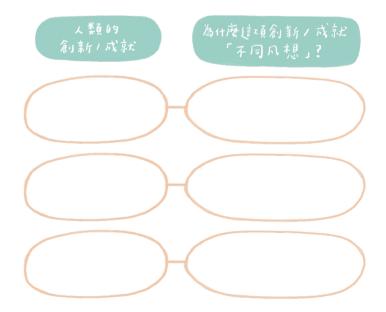


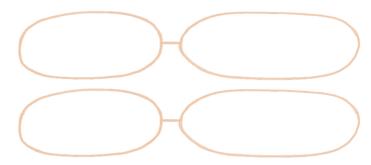


人類在歷史上一直以來都表現出令人敬畏和驚嘆的好奇心與創造力,包括科學領域的發現、體育或藝術上的成就,以及那些表現出非凡勇氣與無私領導的人,在推動人類進步方面做出了重大貢獻。這些成就和創新不僅豐富了我們的文化和社會,還鼓舞了我們追求更大目標的勇氣。

以下練習的重點在於探索人類的非凡成就,並從中獲取靈感,以幫助你實現自己的目標和克服挑戰,改善自己的生活。

◢ 首先,請列出五項你認為「不同凡想」的人類創新或成就:





√ 想一想,你從這個練習中得到什麼靈感,以及如何將這些靈感應用 到生活中。你從這個「不同凡想」的成就故事中學到了什麼?這個「不同凡想」的成就背後有哪些困難和挑戰?你如何克服類似的挑戰?你如何可以將這些經驗應用到你自己的目標或挑戰上?在未來,你打算如何保持對人類成就的好奇尋覓,並從中獲取靈感?

2. 以不同的方式做事

我們通常在生活中有很多習以為常的工作,稱為例行公事。例如, 吃飯、睡覺,就是我們每天的例行公事。例行公事也包括我們每天走相 同的路線上學,或者做相同的日常活動。這些例行公事讓我們的生活變 得井井有條,但同時也限制了我們的視野和體驗。

例行公事之所以成為問題,是因為這些事情使我們處於一種自動模式,無需思考或創新。經常生活在自動模式下,我們會開始變得遲鈍, 失去了對周圍世界的好奇心,我們可能錯過了不少使我們生活更豐富的機會。

以下練習鼓勵你打破例行公事,嘗試新事物,並以更加開放和靈活的方式生活,以提升創造力、韌性和好奇心,讓生活變得更有趣和充實。

首先,列出你每天都會做的例行公事,這些事情可能讓你變得有些無聊。這些例行公事可能包括:通勤路線(上學的路、去朋友家的路等)、你每天吃的早餐或午餐、每天做的相同的活動(看電視、玩電腦遊戲等)、你習慣性去的地方(公園、便利商店等)、每天的固定活動(上課、做作業等)。

1.			
2.			
3.			
4.			
ς			



承 接下來的一週,每天選擇一個你列出的例行公事,試著對它進行一些小改變。比如:如果你每天都走同一條通勤路線,嘗試走一條新路線,看看你會發現什麼有趣的東西。如果你每天吃相同的早餐,試試一個全新的早餐食譜,也許你會發現一個新的喜愛。如果你習慣性去公園玩,嘗試去一個你從未去過的地方,那裡可能有新的遊戲和朋友等著你。

√ 當你嘗試了新的事物後,記錄下你的感受和所見所聞。你嘗試了 什麼新事物?你的感受如何?你有沒有發現一些有趣的事情或驚奇的地 方?你可以使用文字筆記或畫一些圖畫,表達你的心情。

☑ 請完成以下問卷,評估自己是否已經具有一個多元和開放的生活方 式,或者是否有改進的空間。

	很 少	偶 爾	有 時	經常	總是		
我嘗試學會新的技能或嗜好	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我嘗試不同的運動或體育活動	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我每天走不同的路線去上學	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我看不同的電視節目和網路頻道	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我刻意結識新朋友	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我刻意嘗試新的遊戲或活動	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我喜歡閱讀不同類型的書籍或故事	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我刻意嘗試新的食物	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我刻意去新的地方(如:公園、商店)	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我的週末活動每週都有變化	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4			
我經常花時間與來自不同背景和觀點的人在一起	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
我嘗試了解不同文化的事物	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4			
我經常花時間和不同年齡的人在一起	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5		
現在,你可以在這份問卷中找出你的「尋覓分數」。請將你勾選的 所有題目旁邊的數字相加起來,寫下得出的結果:。							
如果你回答所有題目,你的分數會介於 13 ~ 65 分之間。分數越高,就							

表示你具有更多元和開放的創意生活。

数有11 密思法呢:	數有什麼想法呢?把你的想法寫下來:						

做完這份問卷後,你已經了解自己的生活方式。你對自己的尋覓分

• 請記住,你不必一次做出大改變,你可以從容易改變的事情開始, 每天提醒自己尋覓一些不同的事情。透過在日常生活中以不同的方式做 事,以及開放自己的視野,你可以豐富自己的生活,擴展個人成長,並 更加理解世界的多樣性。我希望你終身持續探索和尋覓,並相信你也可 以實現非凡的成就!

NOTE





14 青己

向抵達這裡的自己致敬



還記得我在這本日誌的前言中提到過的那個奇妙比喻嗎?就是關於 尋找幸福的旅程,如同一場穿越宇宙的星艦奇航,而你,正是這艘星艦 的超級艦長。現在,我要恭喜你抵達這趟航程的重要里程碑,這是一項 了不起的成就,你的毅力、耐心及熱情,讓你成功完成了這本日誌的閱 讀與習作,你已經證明了自己是一個出色的艦長,這絕對值得慶祝,也 值得向自己致上最高的敬意。

在我們的生活中,我們都有可能會面臨情緒波動,或者感到迷茫,不知道如何在廣闊的宇宙中繼續前行。這就是為什麼我會寫這本兒童幸福日誌的原因。這本兒童幸福日誌就像是一本航行指南,目的是幫助你提升尋找幸福的技能,打造屬於自己的幸福寶盒。

幸福寶盒其實是一個比喻,象徵一個裝滿寶藏的盒子,但這個寶盒不是用來存放金銀珠寶的,而是用來儲存各種讓你快樂的方法和技巧。你也可以把幸福寶盒想像成一個可以幫助你處理情緒、尋找快樂,並建立更積極的生活方式的特殊工具箱,你可以從中挑選不同的法寶,以應對生活中的各種挑戰,就像從工具箱中選取不同的工具來修理不同的東西一樣。

每個人的幸福寶盒都是獨一無二的。那麼,我們該怎麼打造我們的幸福寶盒呢?首先,你可能已經在這本兒童幸福日誌中學到許多技巧, 比如如何減少恐懼、憂傷或憤怒,以及如何增進玩耍、關懷和尋覓的技 巧。其次,當你嘗試這些方法時,你記錄下你的感受和反思,這有助於 你了解哪些方法對你最有效,這樣,你就可以在需要時查閱這些紀錄, 而更妥善地使用這些技巧了。

現在,回顧你使用這本日誌的過程,你認為那些技巧對你有效呢?如果下面表格中的技巧可以讓你在學校、家庭,甚至與朋友相處的時候派上用場,那麼請你把它勾選出來,這些方法都應該納入你的幸福寶盒。

注意 投入 持と以り至 主題 你的情緒 刻意的練習 的行動 □ 為你的情緒命名 □了解自己有多幸福 □ 快樂的鱷魚 □拓展你的幸福視野 尋找幸福的泉源 □ 捕捉一天的情緒 □ 辨識你對幸福的想法 □三件好事 □ 從未來回頭看自己 □ 恐懼感測器 □ 認知重建 □ 呼吸與身體的連結 □ 此時此地 克服恐懼 □追蹤你的恐懼 □用四格漫畫畫出不同 □ 矩形呼吸 □ 平靜的時空旅行 的解決方案 □ 塗鴉呼吸 □ 微笑是最好的解藥 □ 探索你的優勢 □ 憂傷檢測器 □ 積極的自我對話 釋放憂傷 □ 自我疼惜的提醒語 □ 運用你的優勢 □ 心的色彩 □ 反思你的需求與價值觀 □ 憤怒感測器 □ 憤怒的火山 □ 動動你的身體 □ 防止憤怒的爆炸 轉化憤怒 □ 化憤怒為韌性 □ 憤怒的身體 □ 控制憤怒衝動的紅綠燈 □ 你最有可能的行動 □ 放飛玩耍的心情 □ 你的奇幻角色之旅 □ 讓自己沉浸在玩樂中 □ 減少「玩樂殺手|計畫 放飛玩耍 □ 重溫過去的玩耍時光 □ 你對自由玩耍的想法 □ 創造心流,過好玩的生活 □ 計畫你的玩樂清單 小小關懷 □ 播下關懷的種子 □ 像小船一樣保持平衡 □ 同情心的驚人力量 □ 讓愛傳出去 □ 關懷的冥想練習 □找到情感連結的方式 □ 激起關懷的漣漪 □ 擴大你的關懷圈

□ 探索宇宙與大自然

建立深刻的人際關係

□ 尋覓知己,

□ 不同凡想

□以不同的方式做事

韓韓夏

□ 你想尋覓什麼

□ 擺脫享樂跑步機

□ 培養成長型心態

□ 好,如果……

你現在有一個專屬的幸福寶盒,裝滿了你在本書中學到的有效技能。它是你的忠實夥伴,可以在你需要的時候助你一臂之力。當你跌到 谷底,真的很不快樂時,你可能會忘記自己學過的方法和技巧。現在, 你可以回來查閱這本日誌,打開這個幸福寶盒,隨時提醒自己如何應對 生活中的挑戰。

但如你所知,當超級英雄第一次發現自己的超能力時,也需要時間來掌握和運用這些力量。我們需要耐心和毅力來發展我們的技能,使它們變得更加強大。學習新行為和技巧需要時間,有時甚至需要長達數個月。這並不是一個簡單的過程。不過,如果你堅持不懈,使用你的幸福日誌一遍又一遍地練習你的新法寶,你將會發現這是值得的。你會發現你有一些很棒的技能,甚至一些超能力,可以改變你的生活和你關心的人的生活。

不要在困難時期放棄,因為每一次努力都會使你更強大,就像超級 英雄在每次挑戰中變得更強一樣。每個超級英雄都有獨特的技能和工具, 鋼鐵人的鐵甲套裝、美國隊長的盾牌、蝙蝠俠的蝙蝠車、奇異博士的披 風和護符。同樣的,你有你的幸福寶盒,你也有你自己的超能力,可以 影響世界,並創造屬於你的幸福故事。所以,永遠記住這本日誌的存在, 並在需要時好好的運用它。

最後,我希望你了解,未來充滿無限的可能性,你的幸福可能潛藏 在你對未來的展望中。想像一下,你最美好的未來生活,並努力朝著那 個目標前進。這是一段關於信心、成長及堅持不懈的航程,而你就是自 己生活中的超級艦長。向未來啟航,展現你的超凡力量,去改變自己的 命運,影響世界。



NOTE







NOTE

