

# 正向情緒在校園： 孩子與「我」

陳家承博士

香港教育大學心理學系  
系主任及副教授

# 憂鬱認知三角 Negative Triad

負面思想/感覺的源頭是自動的消極想法

對自己



我沒有能力  
常常有罪惡感  
我的生活是一大堆失敗

對世界



壞事常常發生在我身上  
上次失敗這次也會失敗  
沒有一個人喜歡我

對未來



對自己的未來沒有希望  
沒有任何事可讓我期盼  
事情只會越來越糟

**該如何應對消極想法？**

# 對自我 – 發掘優勢 (Signature Strengths)

找出自己的優點，然後以全新的方法將它們發揮出來

1. 完成個人強項測驗（例如：[viasurvey.org](https://viasurvey.org)）
2. 找出 5 個屬於自己的強項
3. 每天選 1 個強項，以全新的方法使用它們

研究發現此練習的好處：

- 提升工作表現/學業成績
- 提高自尊感
- 目標路上有更多進展

(Schutte & Malouff, 2019)



# 對自我 – 發掘優勢 (Signature Strengths)

使用個人強項：

- 毅力：完成一件你始終沒有開始/完成的事情  
（例如：收拾衣櫃、短期課程）
- 好奇心：嘗試一種新的食物，最好是其他文化的菜式  
（例如：印度菜、西班牙菜）
- 寬恕：想一想自己在原諒人前後的情緒
- 領導力：跟你的下屬談談如何能夠將他的強項更有效地  
在工作崗位中發揮出來
- 仁慈 / 公正 / 真誠 / 謹慎 ...

## 對世界 – 習慣感恩 (9 Beautiful Things)

每天完結前，(1) 寫下 9 個美麗的好事情/東西，和  
(2) 為甚麼這些事物對你來說是好的

1. 他人的行為（好人好事、正義的善行）
2. 環境的美麗（花草樹木、身邊的環境）
3. 任何其餘的 3 件美事

研究發現此練習能夠：

- 增加快樂 (Proyer et al., 2016)
- 減少憂鬱 (Proyer et al., 2016)

# 對世界 – 習慣感恩 (9 Beautiful Things)

## 1. 他人的行為（好人好事、正義的善行）

好的事情：見證到學生勸同學唔好出貓

好的原因：高興學生能夠分辨是非，並感染他人

## 2. 環境的美麗（花草樹木、身邊的環境）

好的事情：學校的環境很美麗

好的原因：好的環境令人身心舒暢

## 3. 任何其餘的 3 件美事

好的事情：孩子送我一份手工禮物

好的原因：孩子把自己放在心裡，用禮物表達心意

# 對未來 – 保持樂觀 (Best Possible Self)

想一想自己在追求甚麼，以及在不同方面最理想的結果

1. 每天在 7 個生活範疇選一個，寫下在未來最好的自我

伴侶、愛情生活	個人興趣、嗜好
家庭、朋友、社交關係	團體生活、人際網絡
身體、心靈健康	工作、事業發展
其他自訂主題	

2. 書寫後，用 5 分鐘想像一下自己已經達到理想的感覺

# 對未來 – 保持樂觀 (Best Possible Self)

研究發現此練習能夠使人：

- 對生活更滿足 (Peters et al., 2013)
- 對事情更樂觀 (Peters et al., 2013)
- 提升幸福感 (Manthey et al., 2016)
- 增強正面情緒、減低負面情緒 (Carrillo et al., 2019)

# 對未來 – 保持樂觀 (Best Possible Self)

伴侶、愛情生活	個人興趣、嗜好
家庭、朋友、社交關係	團體生活、人際網絡
身體、心靈健康	工作、事業發展
其他自訂主題	

用「**在未來，我將會.....**」的句式去描述理想的生活

例：在未來，我將會與好朋友保持聯絡，不時出來見面...

例：在未來，我將會與伴侶有兩個小孩...


例：在未來，我將會成為主任/校長...

# 消滅負面思想/感覺的源頭

## 應對自動的消極想法

每一天：

1. 對自我：發掘優勢，善用自己 5 個強項  
(Signature Strengths; [viasurvey.org](https://www.viasurvey.org))
2. 對世界：習慣感恩，觀察身邊 9 個美事  
(9 Beautiful Things)
3. 對未來：保持樂觀，憧憬最好 7 個未來  
(Best Possible Self)



多謝各位