

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚

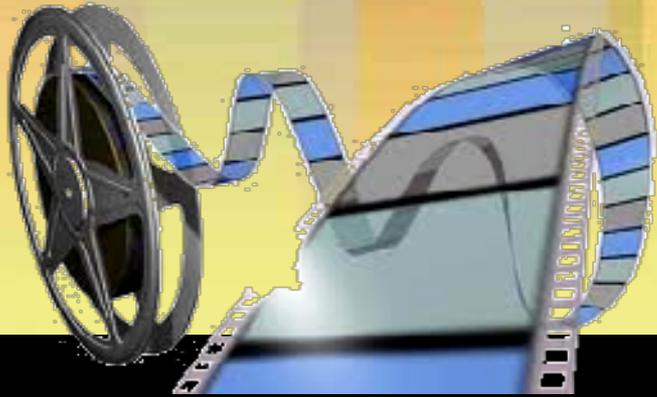
從正向心理學看60後



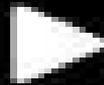
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

從正向心理學看60後

- ◆ 第一課：簡介正向心理學：快樂的科學
- ◆ 第二課：樂觀與正向思想
- ◆ 第三課：感恩與正向情緒
- ◆ 第四課：「靜觀」與活在當下
- ◆ 第五課：發揮個人品格長處



影片觀賞:



何為樂觀?

樂觀 Optimism

- 對各事物所持的一種**思想態度**，是我們如何歸究事情發生的**原因**，對事情慣用的一套**解釋** (Attribution style)

樂觀 Optimism

對**發生了**的事：付
予**正面的詮釋**



對**未發生**的事：會
預計**好的結果**

樂觀與悲觀的比較

樂觀的人認為危機中充滿機遇；
悲觀的人則認為機遇中滿布危機。

- 英國政治家邱吉爾 (Winston Churchill)

培養樂觀與正向思想

遇到不如意的事

不如意的事，
很快就會過去

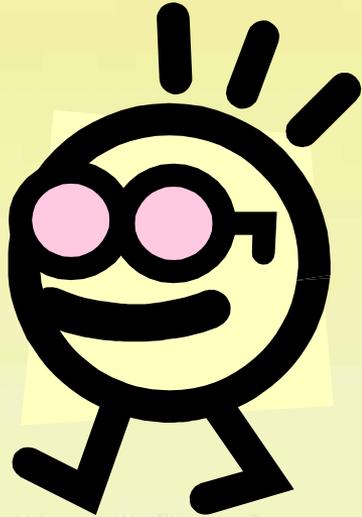


點解我次次
都咁黑仔？



遇到不如意的事

不如意的事，
很快就會過去



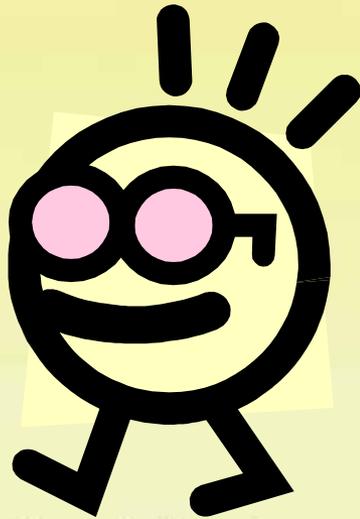
點解我次次
都咁黑仔？



遇到不如意的事

今次這件事失敗了，不代表其他事樣樣也不成

連這件微不足道的事也做不好，恐怕所有事情我都做我不好!



遇到不如意的事

今次這件事失敗了，**不**
代表其他事樣樣也不成

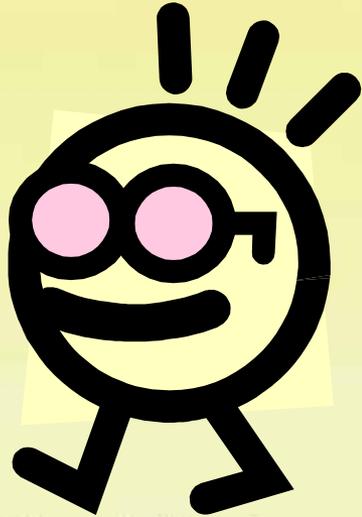
連這件微不足道的
事也做不好，
恐怕所有事情我
都做我不好!



遇到不如意的事

今次的失敗未必全部都是我的錯，其他因素亦可能有關

都是我的錯，
都是我不好，
失敗只因我而起



遇到不如意的事

今次的失敗未必全部都是我的錯，**其他因素亦可能有關**

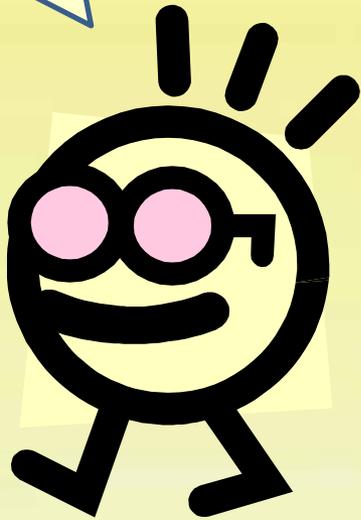


都是我的錯，
都是我不好，
失敗**只因我**而起



遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
多種原因



恆久的挫敗
所有的問題
個人原因



遇到如意的事

永久的：「今次得，**下次都會得**！」

普遍化：「今次的成功，證明我的努力沒有白費；祇要肯努力，我做**其他事也可成功的**。」

內在的：「我成功，因為**我肯努力付出**。」



暫時的：「有人讚我，因為我今日**特別好彩**。」

局部的：「我**只有在這件事上**做得到，其他的就做得不好了。」

外在的：「好彩有人幫助我，否則**靠我自己**，一定不成事。」



我又病了

暫時的挫敗：

樂觀

恆久的挫敗：

悲觀

我又病了

局部的問題：

樂觀

所有的問題：

悲觀

我又病了

多種原因:

樂觀

個人原因:

悲觀

樂觀練習

理解事情的**因果**關係

視**挫折為短暫**的，而非永久的

視**失敗祇是某方面**的，而非全面的失敗

客觀地考慮**外在的成因**，而非祇歸究自己個人的因素

樂觀練習

從不同的**角度**看

將「困難」變成「_____」

將「失去」變成「_____」或「_____」

將「逆境」變成「_____」或「_____」

樂觀練習

從不同的**角度**看

將「困難」變成「**挑戰**」

將「失去」變成「**珍惜現在所有的**」或「**曾經擁有**」

將「逆境」變成「**考驗**」或「**功課**」

樂觀練習

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比「_____」的好。

美好的回憶在我的「_____」是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我「_____」的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然「_____」，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

樂觀練習

學習「失去的藝術」

曾經擁有過而失去的，總比不曾擁有而失去的好。

美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。

有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗。

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著生存，總比麻木沒有感覺沒有生命的好。

樂觀練習

1. (a)個阿婆正衰人
(b)個阿婆今日心情好差
2. (a)我老友記近來好少搵我
(b)我老友記成日唔搵我
3. (a)我老公都唔諒解我
(b)我身邊所有人都唔諒解我

暫時的挫敗
某方面的問題
多種原因

樂觀練習

4. (a)我對住患腦退化症嘅阿媽好易忮憎
(b)我對住乜人都好易忮憎
5. (a)我個仔無嘢叻，唯獨數學唔錯
(b)我個仔數學成績幾好
6. (a)醫生話我有五成機會好唔番
(b)醫生話我有五成機會好番

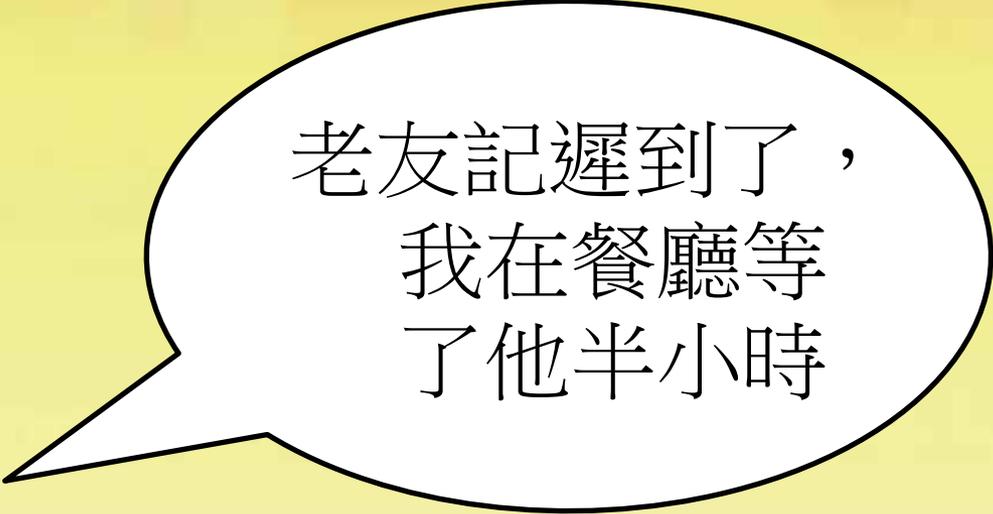
暫時的挫敗
某方面的問題
多種原因

樂觀練習



我今日
病了

樂觀練習



老友記遲到了，
我在餐廳等
了他半小時

樂觀練習

我唔見了心
愛的衣服

樂觀練習

原定今日同家人
去行山，
但掛起颱風，
冇得去

樂觀練習

「失敗乃成功 _____ 」

「逆境可以是上天賜予的 _____ 機會」

「 _____ 者常樂也 」

「 _____ 圖報 」

「喜樂的心乃是 _____ 」

「船到橋頭 _____ 」

樂觀練習

「不要杞人_____」

「退一步，_____」

「柳暗花明_____」

「有危亦有_____」

「天跌落嚟_____」

「順其自然、隨遇_____」

樂觀練習

「本死無 _____」

「塞翁失馬， _____」

「希望在 _____」

「小病是 _____」

「明天會 _____」

「 _____」

樂觀小貼士

1. 當遇上逆境或困難時，嘗試轉念多看事情正向的一面，找出**有意義**或有幫助的地方
2. 接納和原諒自己曾經犯過的錯失，記取當中的**教訓**，但不要過份自責，積極地向前看
3. 留心觀察**身邊樂觀積極的人**怎樣解決問題，克服困難，嘗試仿效他們的做法
4. 列出十件你認為不如意的事情，試為每件事情**發掘兩個好處**，培養逆向思維

樂觀小貼士

5. 閱讀一些成功克服困難和逆境的人物傳記
6. 面對挑戰或困難時，回想自己過去面對類似問題時的**成功經驗**
7. 記錄自己**已達成的目標**，回憶當中自己的付出和堅持，並達標後的快樂與滿足感

樂觀小貼士

8. 閱讀勵志的故事或觀看同類**電影**，作為自我激勵
9. 尋找有關**樂觀積極的名句**，細味當中的智慧
10. 每星期訂下並完成一個**小目標**，可以是餘暇方面、人際關係方面等，完成後讚賞一下自己

完