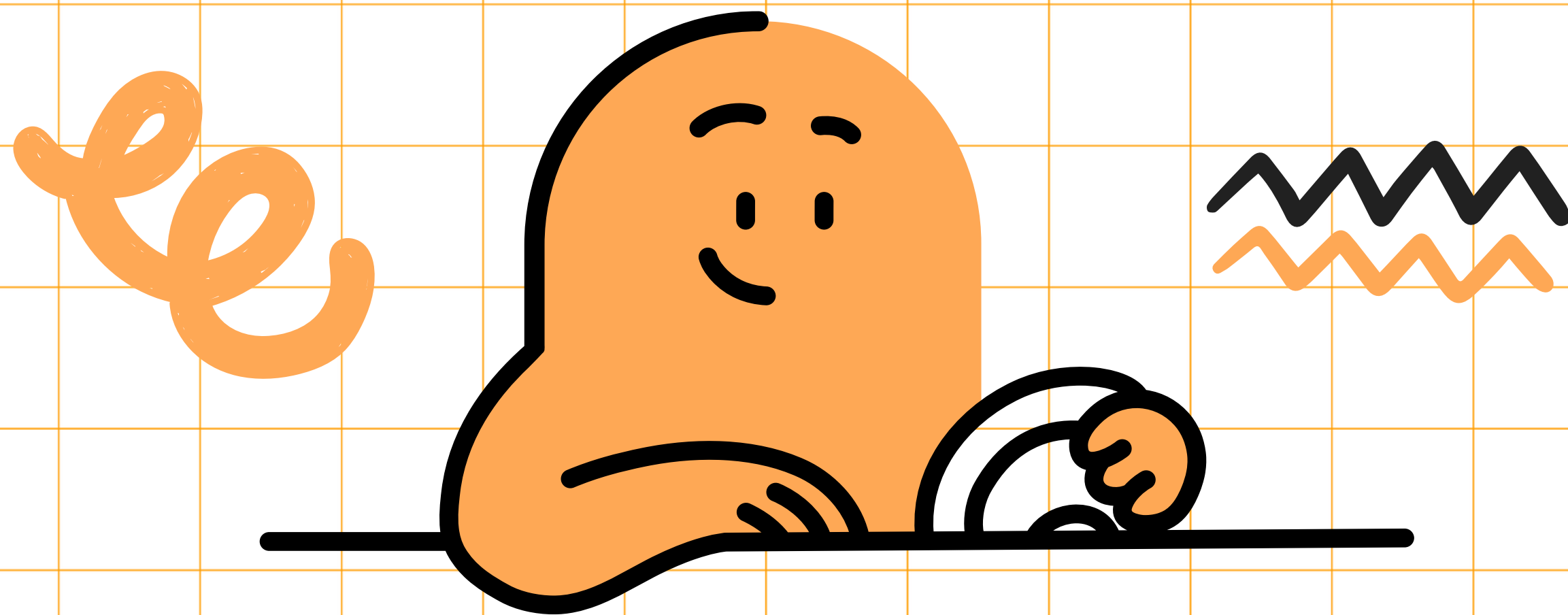
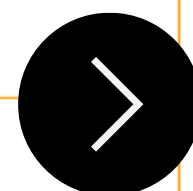




正向思考教學實務

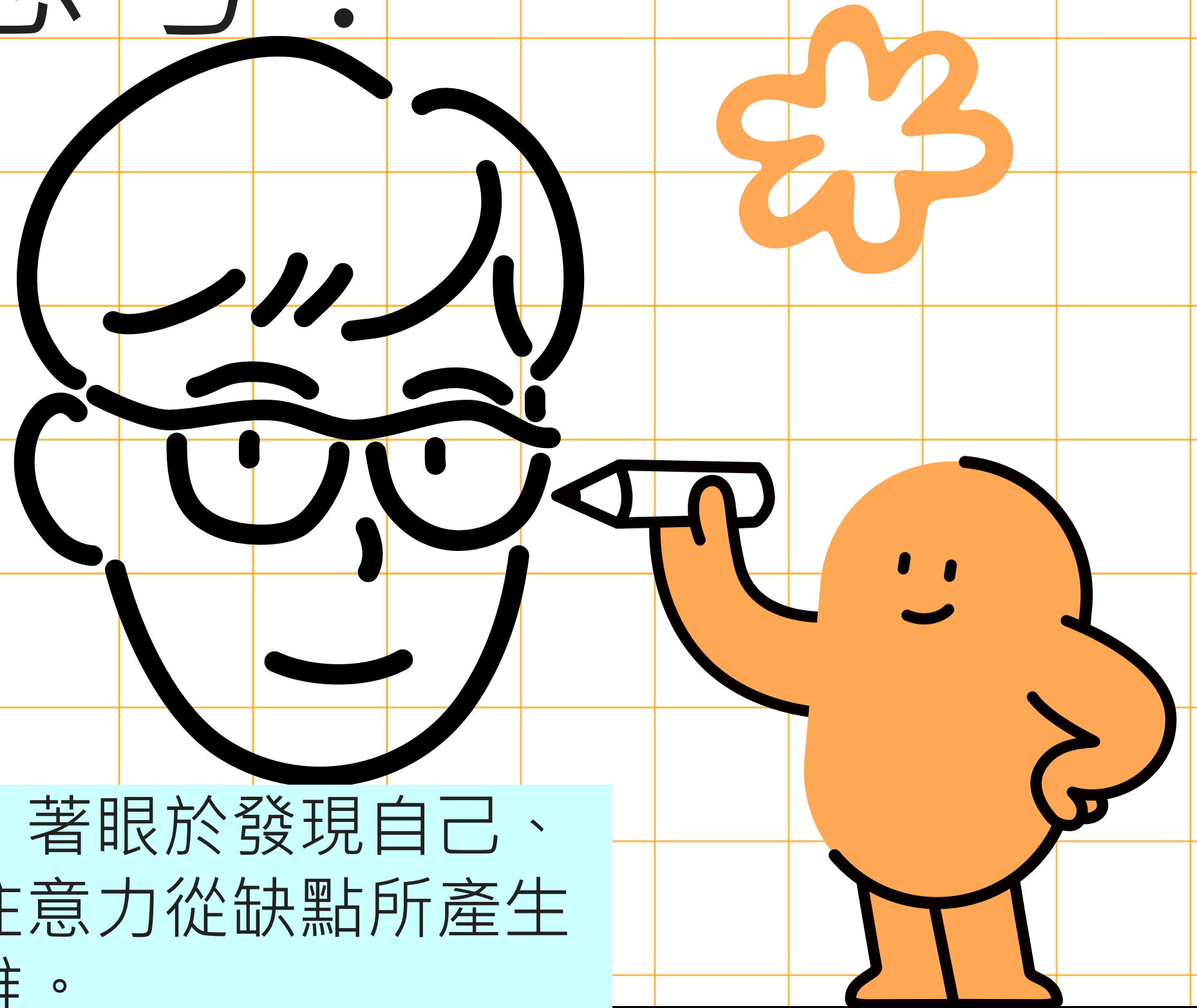
張瓊文老師/臺南市綜合活動輔導團



*什麼是正向思考？

發掘優勢
樂觀的態度
正向的期待
正向的想法

以獨特的眼光看待日常生活，著眼於發現自己、他人、週遭事物的優點，將注意力從缺點所產生的負面能量轉移至正面的思維。

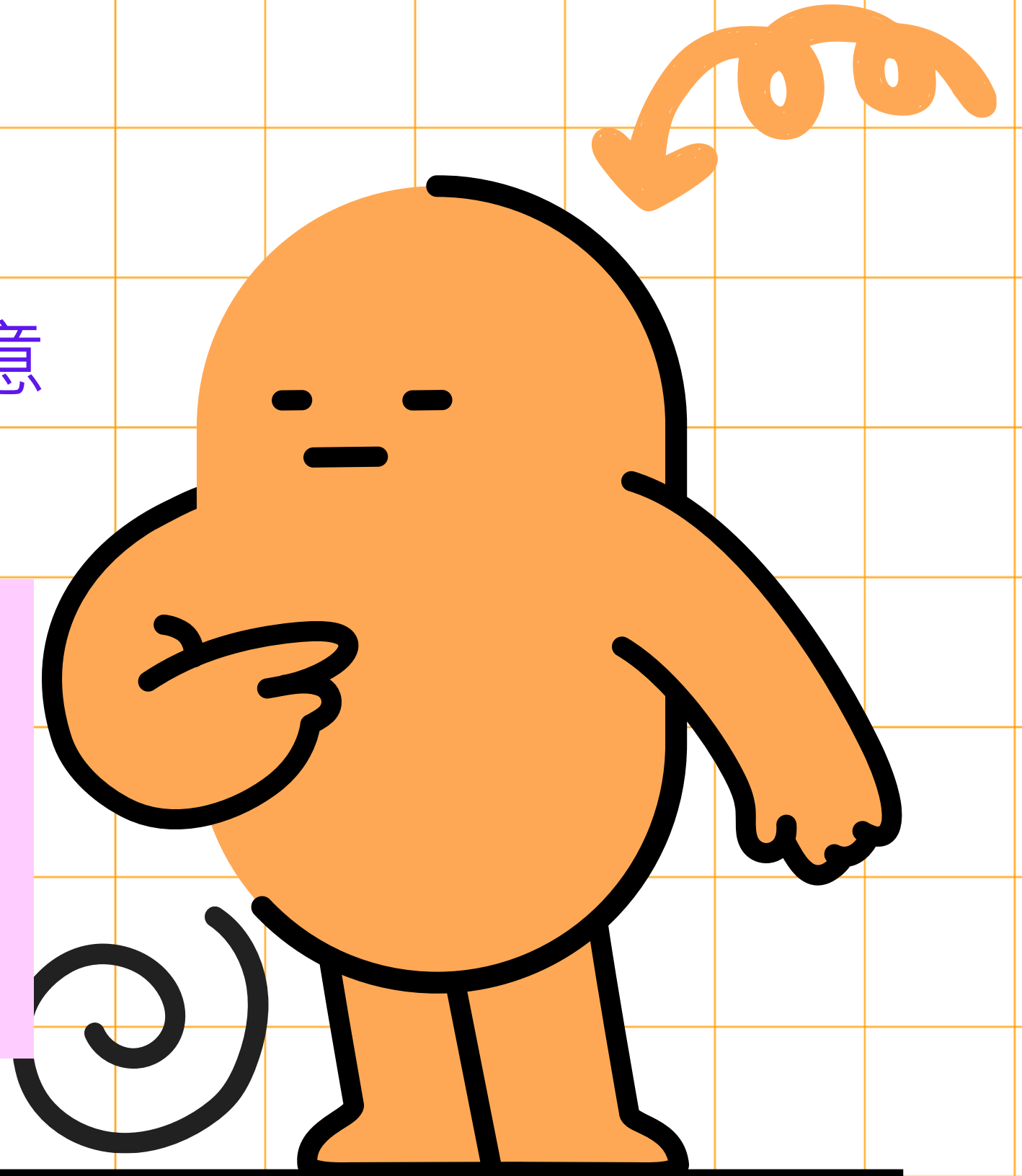


* 正向思考的功能

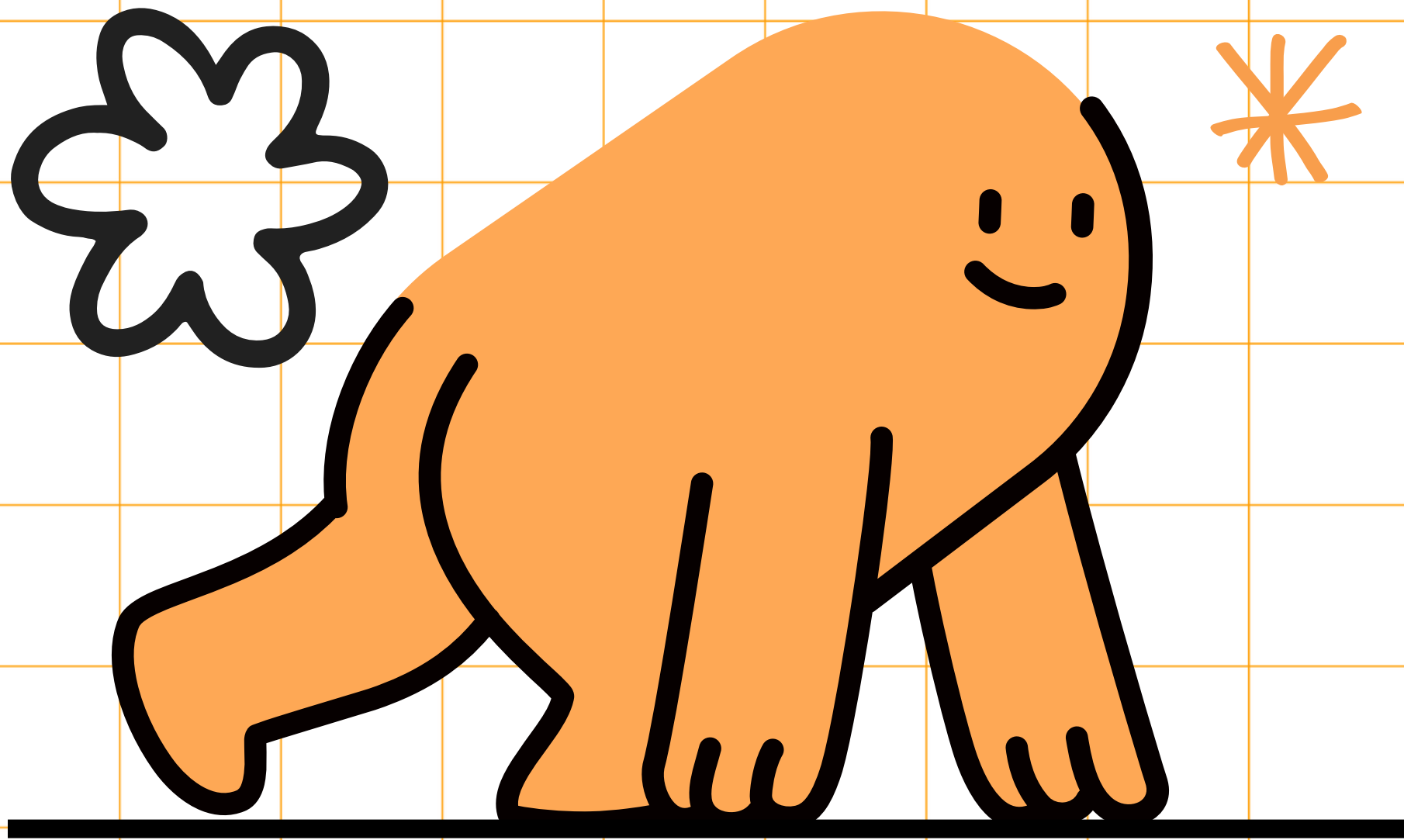
- 促進人們擁有快樂的情緒
- 與正向情緒、生活意義、生活滿意度具有相關

擁有自信，能樂觀對待周遭人事物，促進健康身心，增加做事效率、個人自信與韌性，容易達成目標。

*



正向思考的法則



駁斥負向的思考
或扭曲的情形

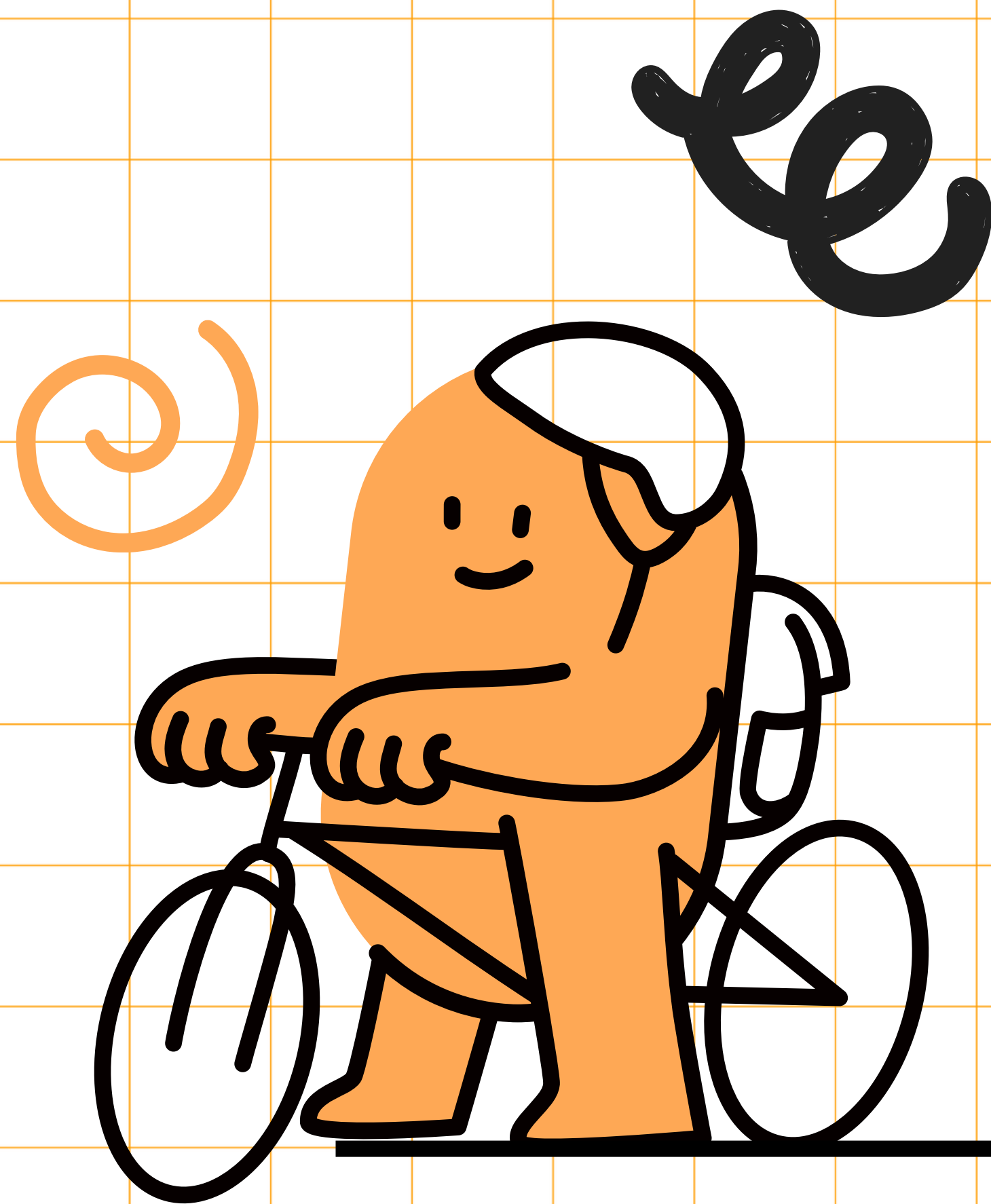
以正向思考方式
取代負向思考方式



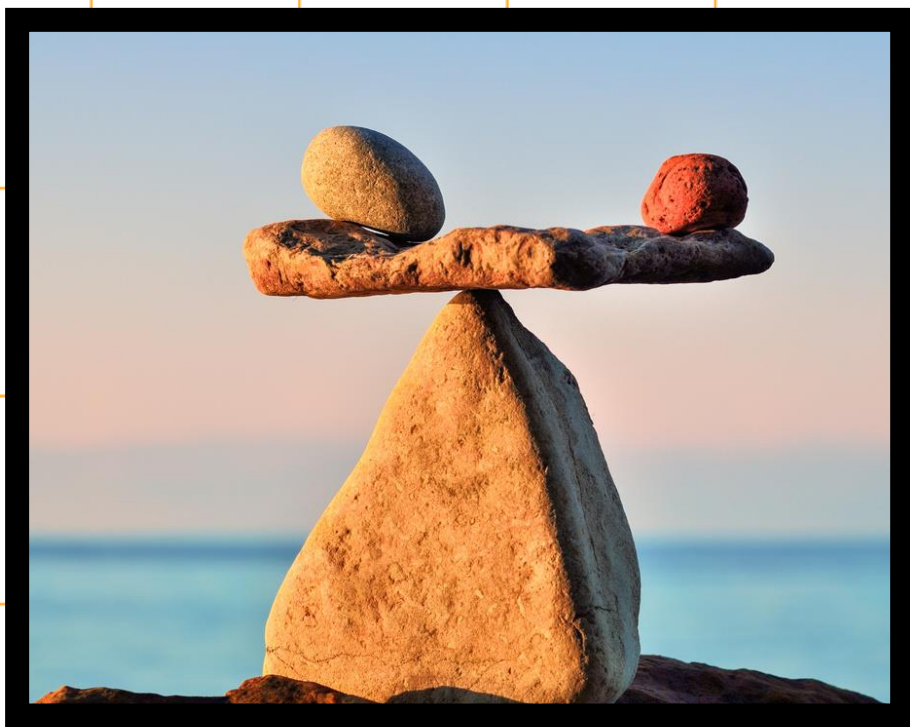


正向思考四 步驟流程 「WOOP」

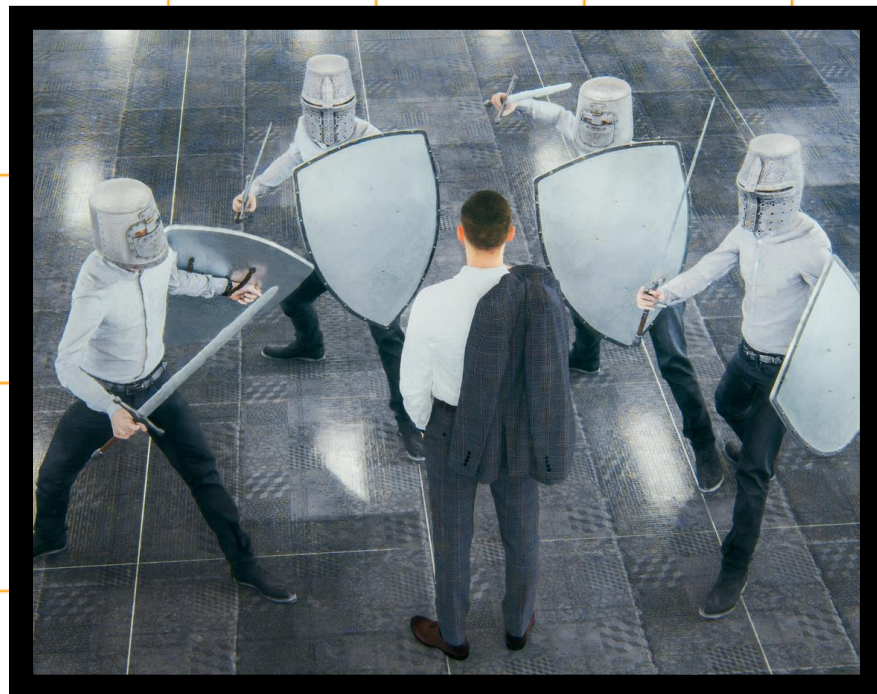
願望(Wish)，
結果(Outcome)，
障礙(Obstacle)，
計畫(Plan)，
可應用到長程及短程願望，清楚
自己的人生方向，更有活力。



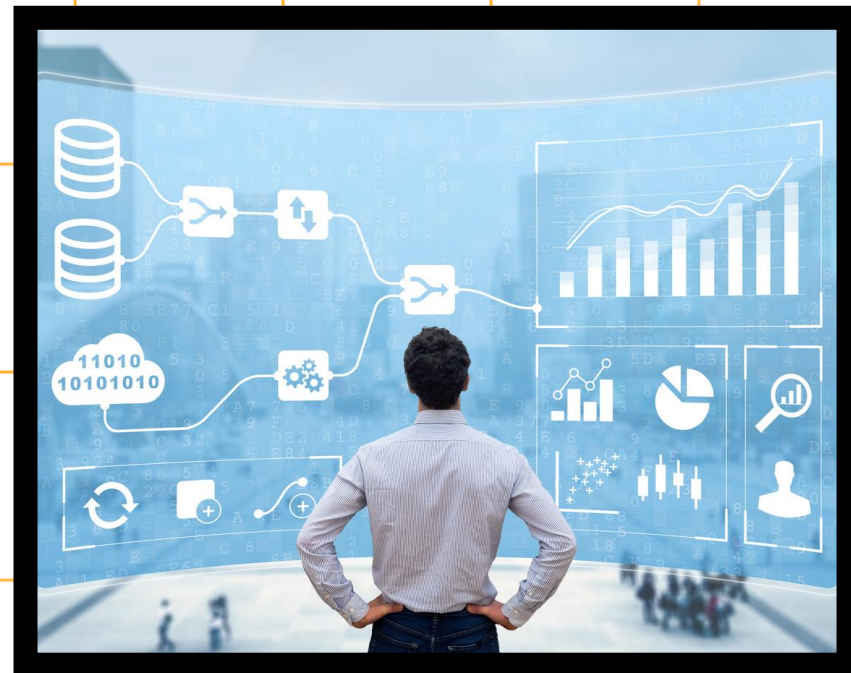
* 養成正向思考的腦力



平衡力



韌性



洞察力



同理心



日常建立正向思考 習慣的方法



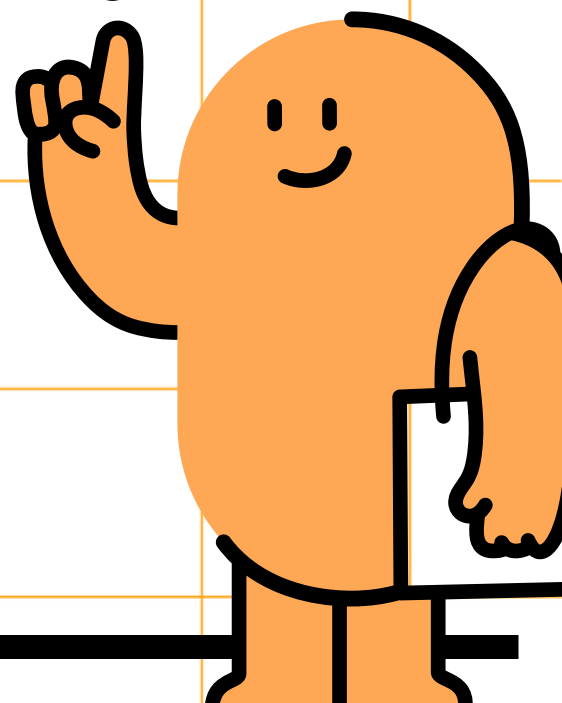
冥想



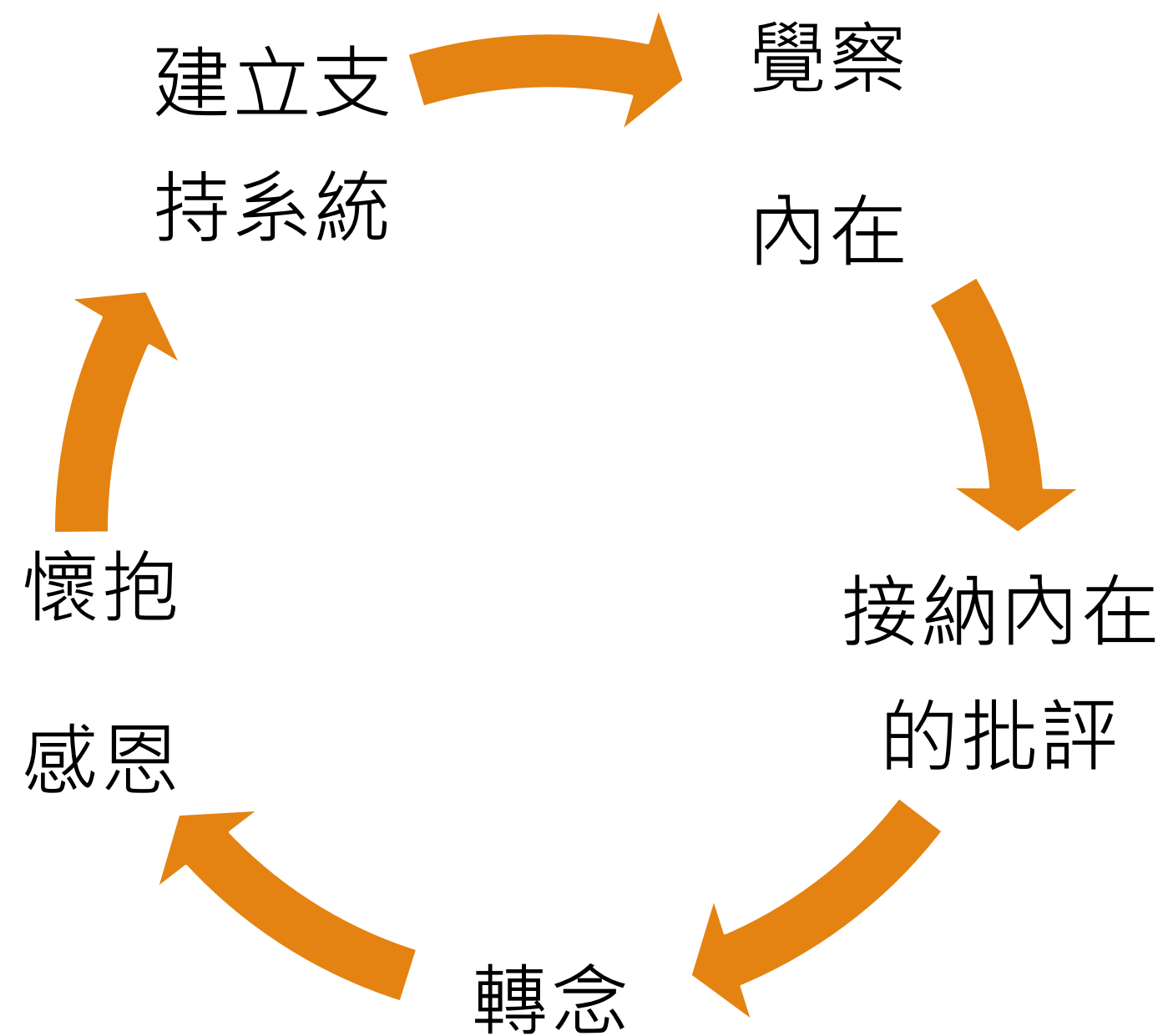
* 寫作



運動
休閒💡



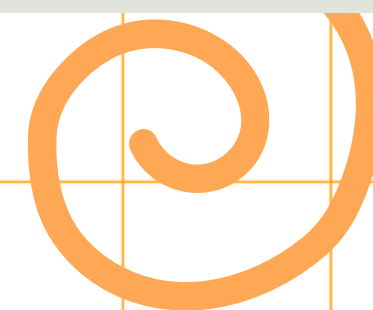
正向思考教學要素



正向思考教學方法

- 1) 體驗學習與引導反思。
- 2) 情境學習與脈絡化活動設計，隱喻式情意教學。
- 3) 運用學習策略，實作演練問題解決。
- 4) 自我監控與評估學習成效，發掘優勢。
- 5) 溝通活動與團隊合作。
- 6) 經驗分享與回饋，團體討論與表達感受。
- 7) 故事取向，或結合社會議題的教學。
- 8) 情緒表達與書寫故事。
- 9) 意志控制策略與樂觀思考訓練。

- 1. 覺察自我特質與優勢
- 2. 寫下心情日記
- 3. 表達自我的期待
- 4. 建構心理韌性和彈性
- 5. 找到所要和想要的成功



關於我自己~自我特質

請在人形圖中畫上喜歡的顏色或圖案來代表自己

請寫下關於自己的話：

我的五官特徵和髮型：

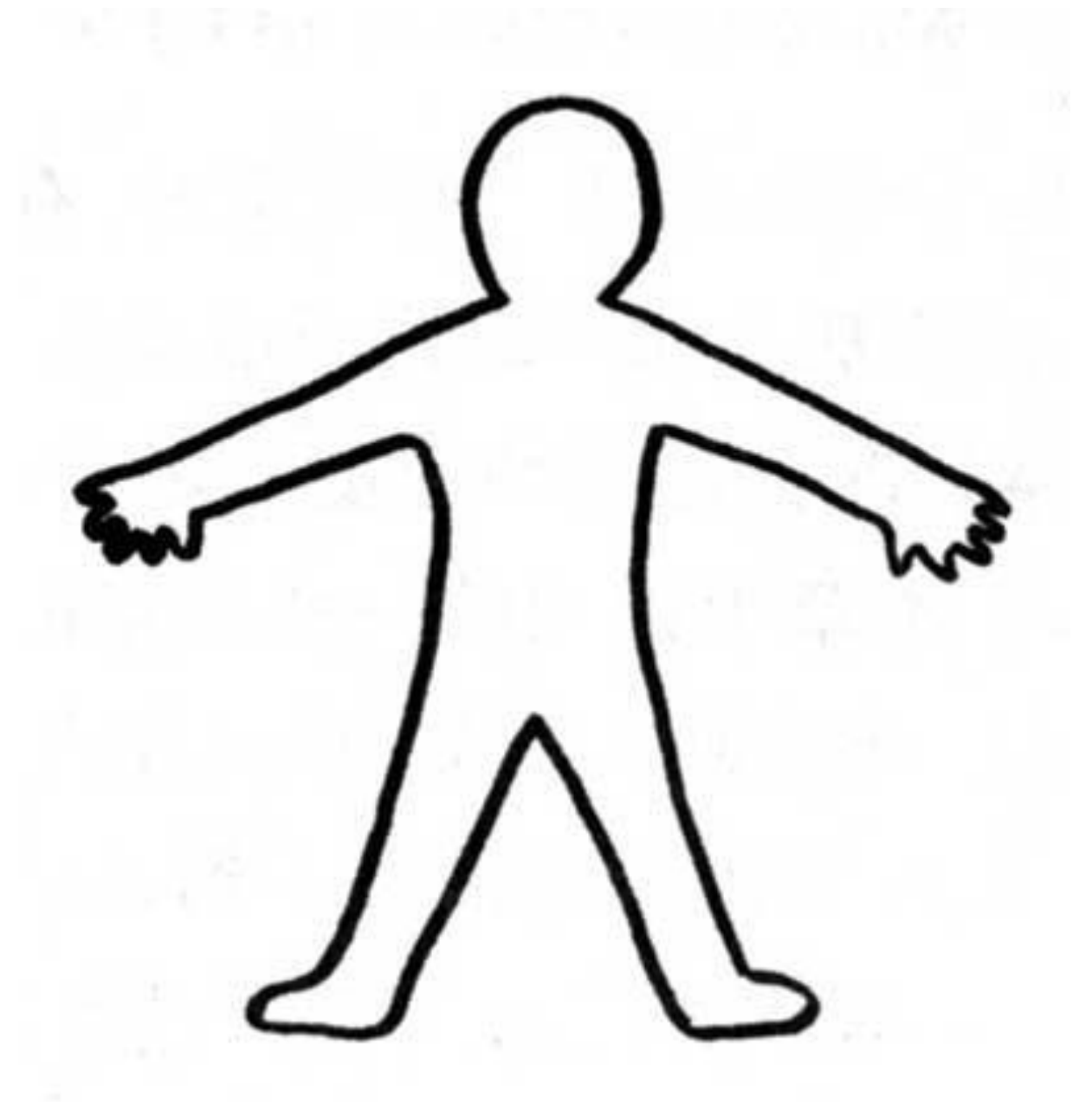
我喜歡穿的衣服：

最能代表我個性的詞語：

我和誰住在一起：

我的好友：

我的簽名：



我的心情日記

我的心情 *請畫上符合自己狀況的表情圖		
我的休閒活動	時間：	活動或運動：
我今天認真做到的事情		
我今天感到最有趣的事情		
今天我要感謝的人		
今天我想要進一步學習的事情		
我今天面臨挑戰的事情或困難的問題		
今天我想要改進或求進步的事情		

自我肯定的力量

相信自己是成功的祕訣，人的潛力無窮。
請圈選表格中想要給自己的話，可以多選。

我可以獲得成功	我很堅強，不會退縮	我很勇敢，可以克服困難的事。
我可以專心的學習	我的生活會變得越來越好	我生活中的人事物對我有所幫助
我沒有煩惱和遺憾	我才華洋溢，聰明伶俐。	我的生活充實，多采多姿。
我是被關愛的	我將擁有好的一天	我會有好的成績
我可以從自己和向他人學習	無論面臨什麼事，我都可以面對。	我會善待自己和他人
我很細心	我的心情平靜，生活和諧。	我很有創意

發掘夢想

我最喜歡談論的主題是...	我最專心做的事情是...	我小時候最喜歡的事情是...
如果錢不是問題，我會怎樣過生活...	我的夢想是...	我最羨慕的生活方式或生活景象是...
如果有一天我成功了我最想要做的是...	我最喜歡的學科，將會成為我職業的專長是...	如果有五分鐘的時間全世界都要聽我說話我想要說的是...

我的希望和目標

送一個好的希望給自己，請寫下這個希望。

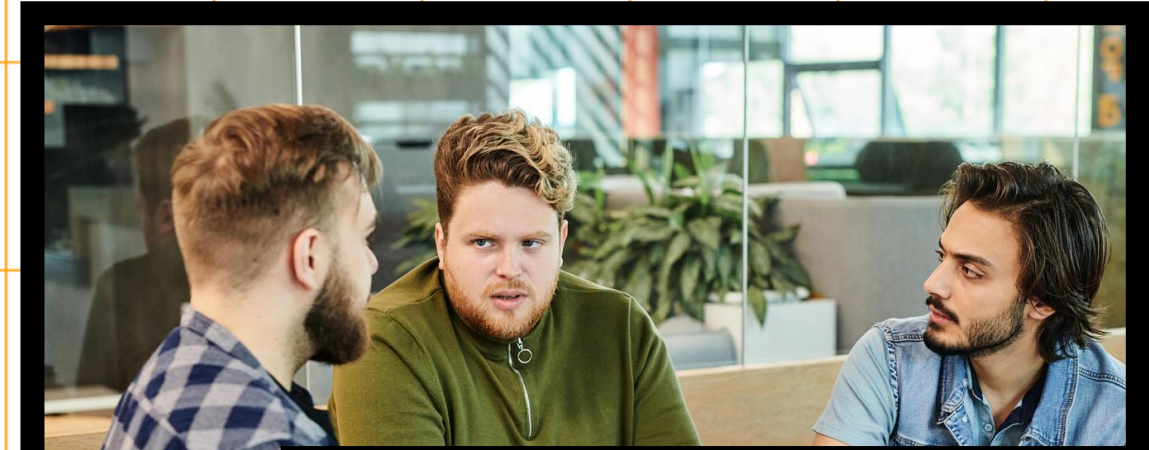
寫下一個目標，一個心中做到的事情。

寫下達到自己心中的目標需要的方法、需要做到的事情。

挑戰的時刻

- 培養學生正向面對困境，轉換心態與想法，並嘗試解決問題。

- 1. 困境事件分享與討論
- 2. 分享面對困境的感受
- 3. 困境情勢分析與想法
- 4. 轉換心態與想法
- 5. 發覺問題解決的方法
- 6. 面對與解決問題



自我的對話

生活遭遇的事件	A我會對自己說的話	B我會對自己說的話
本週英文測驗成績不理想	我想我不擅長記單字	下次我會多練習並認真讀，我相信可以答對。
你沒有獲選進入足球隊	我足球不夠好，所以被淘汰。	如果我努力練習，將來我可以獲選加入。
你在課堂上說話，干擾上課秩序。	我總是在學校惹麻煩，我很難安靜下來上課。	我可以努力控制自己的行為和學習遵守秩序。
戲劇表演會，我沒有得到演出的角色。	我想我不是好的演員	我告訴老師並詢問如何表演，下次可以演出。
你發脾氣，傷害了和朋友之間的感情。	脾氣暴躁不是我的錯，我無法控制自己的情緒。	我向朋友道歉，下次我生氣時，會深呼吸冷靜下來，避免發脾氣。
我把回家作業放在餐桌上，忘記帶到學校。	我常記不住事情，會忘東忘西。	下次我會在睡前將作業放進書包，不會忘記帶。
你錯過了籃球賽致勝的機會	我對籃球不是很在行，我應該退出團隊。	我要持續練習射籃技術，或許我可以在下次得分。
這次的數學考試不及格	我不是一個數學成績好的學生	我會請老師在數學方面多花一些時間教我
你匆忙完成學校的美勞作品，但成績很差。	學校課業太多，時間不夠，作品做不好。	我會規劃時間做作品，不是等到晚上才趕著做
你在鋼琴獨奏會上彈錯很多音	這首歌太難，無論我如何練習都彈不好。	演奏會前，我會請我的鋼琴老師加強指導我練習困難的部分。

請圈選以下可以讓自己成長的話

當事情有挑戰性時，我會嘗試新的策略	想像挑戰是一個新的練習和成長的機會	當遇到挫折或挑戰，給自己鼓勵。
我透過努力的練習，幫助自己的腦力成長。	我不會放棄	我會嘗試別的方法
我會為自己的努力感到自豪	感謝我的大腦幫助我學習新知識和新的技能	我會尋求幫助

生活事件的反思

題號	事件內容	影響自己 請打勾	影響他人 請打勾	嚴重性 請填1-5分
1	我嫉妒我的朋友，所以散佈有關他的謠言。			
2	我把便當留在家，媽媽特別向公司請假帶來給我。			
3	我和朋友去外面玩，不想讀書準備考試。			
4	今天早上我把作業留在櫃子上，沒帶學校交。			
5	下課時同學逗我玩，我發脾氣動手推我的同學。			
6	我錯過了足球練習，不能和一起隊員參加比賽。			
7	上課時，我講話開玩笑，並分散同學的注意力。			
8	今天有體育課，我忘記穿運動鞋。			
9	我在上課前沒時間完成作業，所以抄同學的答案。			

做錯事的反思

1. 做錯事的感覺是_____

2. 這件錯誤的事件是_____

3. 犯錯是因為_____

4. 這件錯誤造成了_____

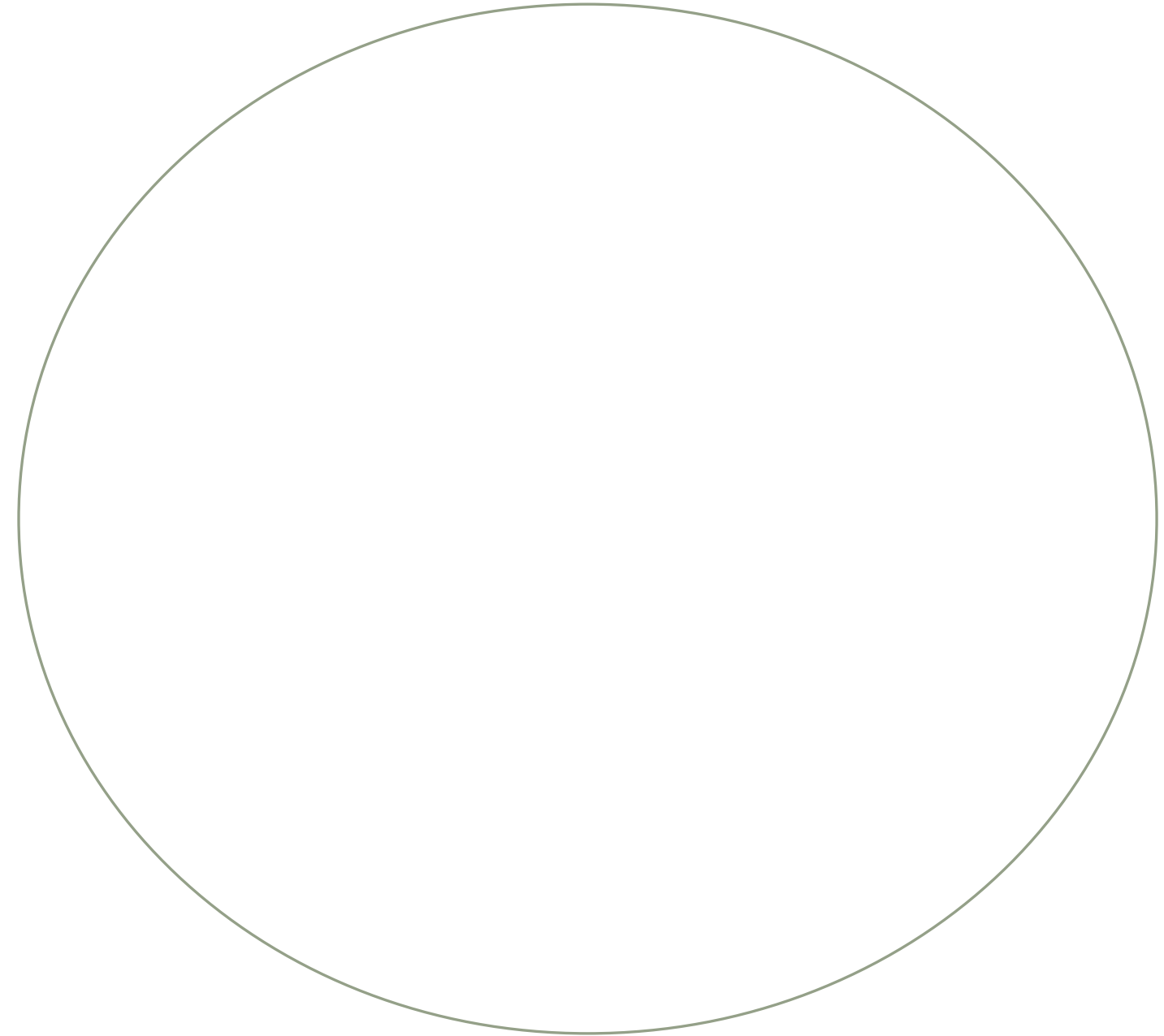
5. 為了避免再次犯錯，可以_____

6. 這個事件讓人了解或學到_____

復原的方法

當做錯事或遭遇挫折的時候，可以選擇以下的方法讓自己復原，
在圓形圖中描述你的分配。

1. 深呼吸管理情緒
2. 原諒自己
3. 提醒自己避免犯錯
4. 向別人道歉，如果我傷害別人。
5. 行動將事情做對
6. 把握重新學習的機會
7. 其他_____



大問題和小問題

需要長期的解決問題是：
可以短期快速的解決問題是：

項次	問題內容	需要長期的解決方案	可以短期快速的解決
1	小明弄壞了媽媽的馬克杯，他把碎片藏在椅子下面，媽媽沒看見。		
2	小花想參加夏令營，需要交報名費，她跟大哥借錢，但是還沒有還錢的計畫。		
3	小珍新養了一隻狗，狗一直在屋裡吼叫你，小珍需要每天訓練牠，直到牠停止不停吼叫。		
4	小傑的父母規定他不能和鄰居玩，除非寫完功課，小傑告訴他們完成了，其實不是真的完成，小傑花很多時間玩樂。		
5	小惠的數學一直學不會，在今年打算請老師每週幫助她學習。		
6	小安的牙醫師告訴他吃甜食引起蛀牙，小安決定限制吃點心的次數，從一週三次，取代每天吃點心。		
7	小琴的父親要求她要整理和打掃房間，小琴現在不想做，所以把所有散亂的東西都放床底下。		
8	小武在健康課學習運動的重要性，小武打算和媽媽一請在黃昏走路運動。		

執行計畫的步驟

情境一：你有一場音樂會即將來臨，需要學習和準備三首歌。

- 步驟一
- 步驟二
- 步驟三
- 步驟四
- 步驟五

情境二：你要製作社會的專題報告並發表，在這一週必須訂出主題。

- 步驟一
- 步驟二
- 步驟三
- 步驟四
- 步驟五

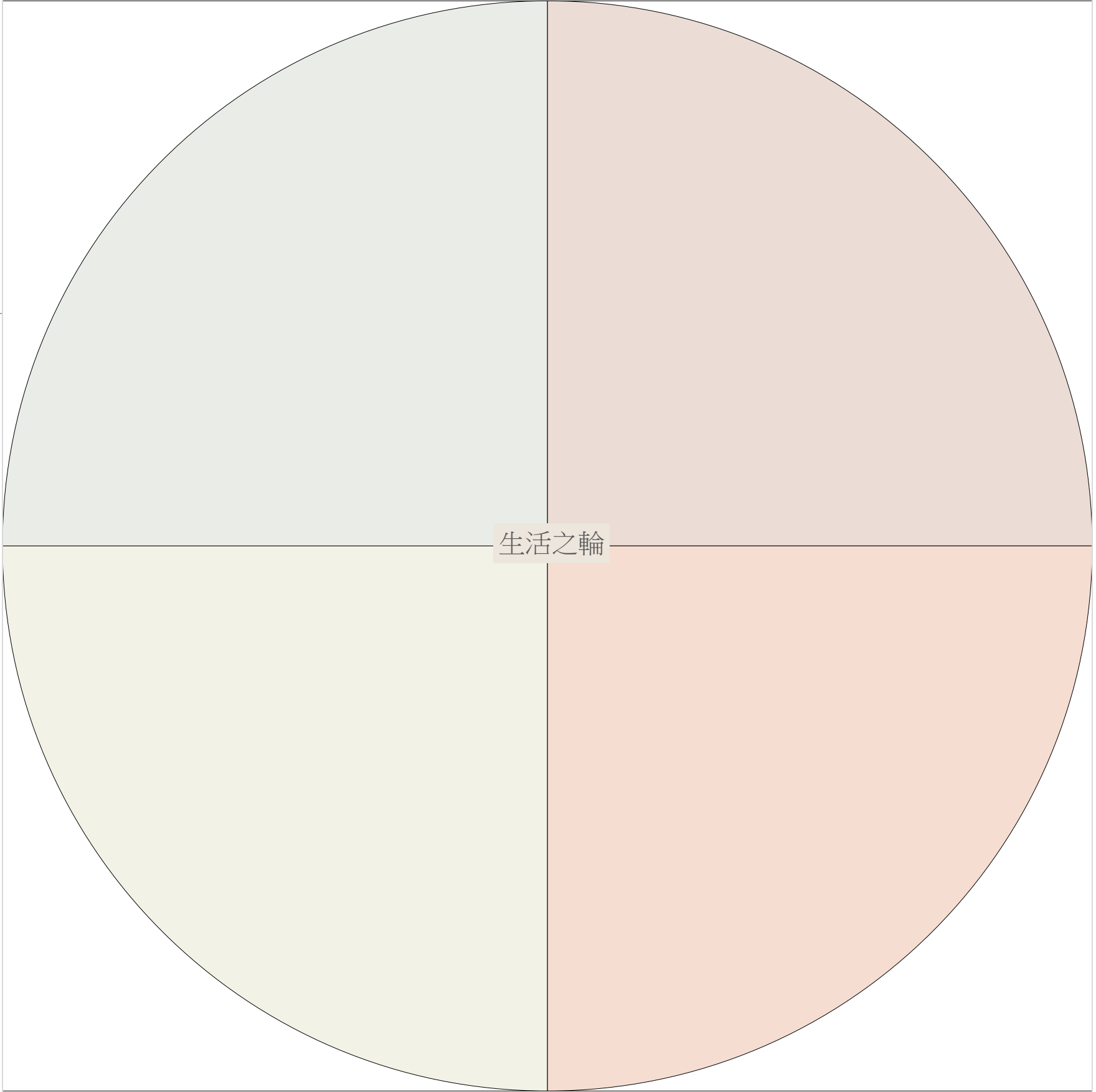
問題解決計畫

我要解決的問題	
從問題中可以學習到的事	
向他人道歉	
徵求他人意見	
練習可以解決問題的能力	
嘗試更了解你的問題是什麼	
問有關的問題	
做一些研究針對類似問題	
告訴信任的大人	
採取行動改正錯誤	
我嘗試做什麼解決問題	
如果仍然沒有用，我將如何做。	

我的目標和達成的步驟

訂下目標可以增進自己對所做的事負責的態度，定下目標也會產生心理的期待，幫助你對自己更有希望，引發自己開始進行達成目標的行動，設定清楚的目標幫助自己專心聚焦某件事需要完成的事，增進各種能力，完成目標感覺將是美好，請寫下自己的目標和行動的步驟，幫助自己建立負責的態度。

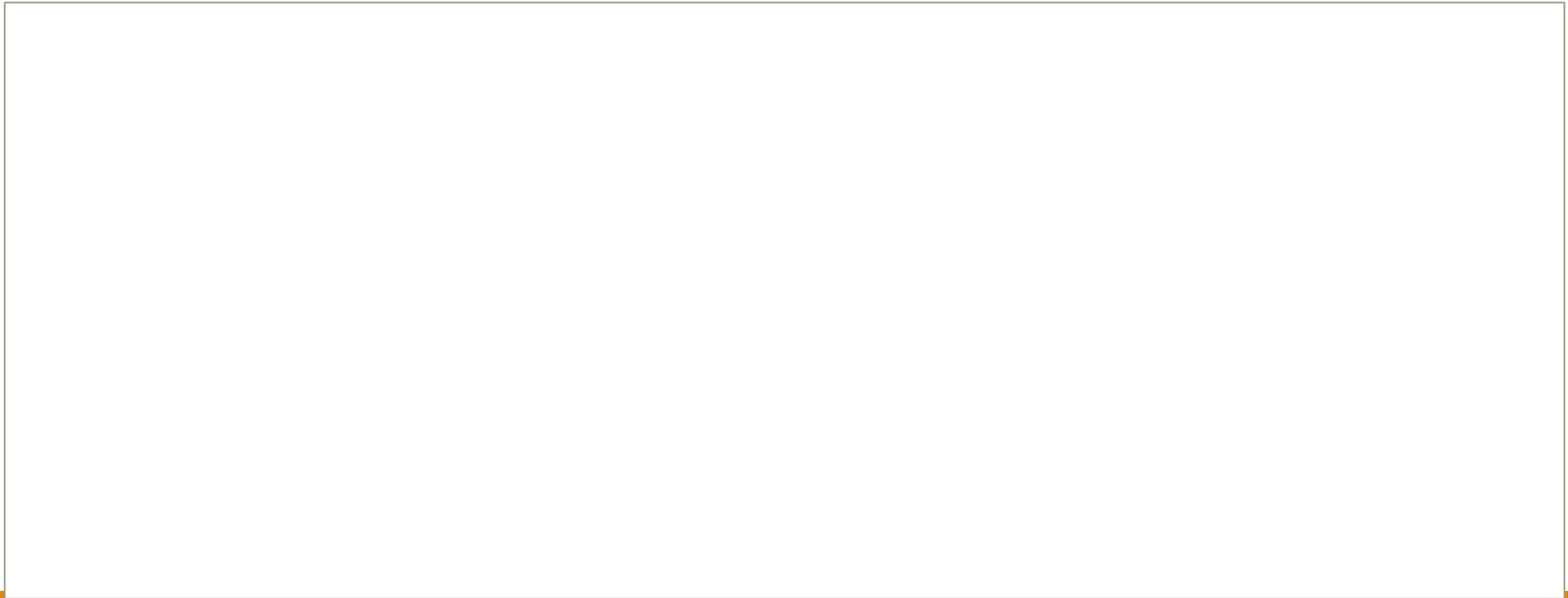
請在生活之輪每個部分填上目標，想想看如何有步驟地達成。



■ 家庭 ■ 朋友 ■ 學習 ■ 興趣

成功的模樣

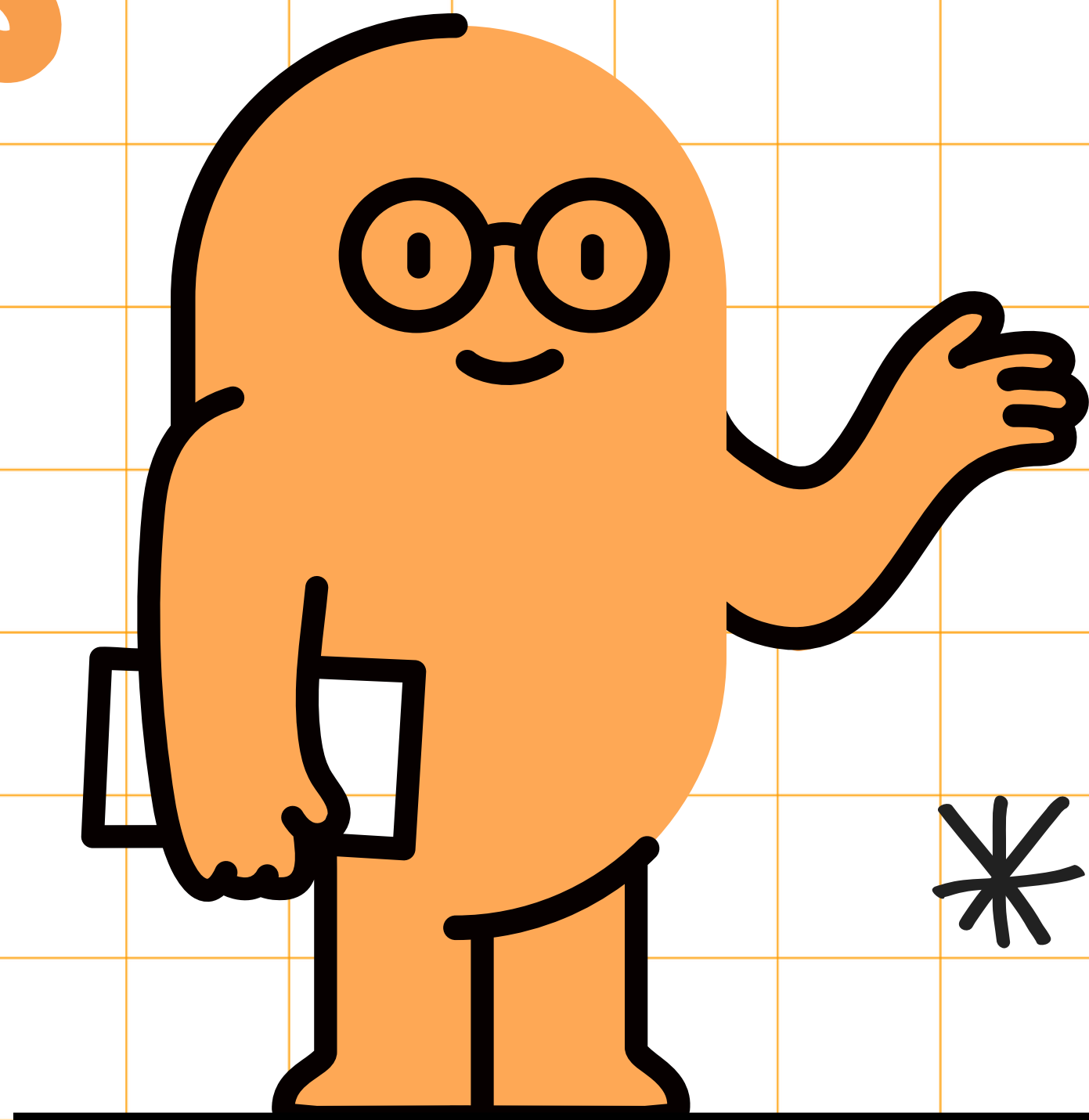
想像有一天自己達成目標，想像一下當時的情景，正在做什麼？表情如何？感覺如何？請畫下來自己成功的自拍像。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing. It occupies the lower half of the page. The bottom of the page features a solid orange horizontal bar.

正向的溝通

• 引導學生培養正向的情緒，實踐良好的溝通互動，促進人際關係。

- 1.情緒的身心反應覺察
- 2.探索引發情緒的原因
- 3.自我情緒調節演練
- 4.覺察他人的情緒
- 5.理解他人的想法
- 6.溝通活動的演練
- 7.共同合作達成任務



我的感覺

請圈選以下的感覺

- 經常現的請打 ●
- 有時出現的請打 三角形 ▲
- 沒有出現的請打 ×

自信	負責	不好意思	罪惡感	一文不值
失望	寂寞	高興	恐懼	放鬆
焦慮	有動力	感謝	安全	不喜歡
沮喪	聰明	生氣	有愛	不高興
害羞	有價值	有希望	沒安全感	幸福

我的基本情緒

我們每天都會產生一些情緒，遇到衝突問題時會感到『憤怒』，在危險中感到『恐懼』，朝向目標時感到『期待』，在新奇的情境時感到『驚訝』，當感覺『喜悅』時，是提醒我們什麼是重要的，『悲傷』將我們與所愛的人連接起來，『信任』感是來自幫助我們的人，『厭惡』則讓人拒絕不健康的事務。請以上述八種基本情緒，想想自己日常生活的情緒，填寫以下未完成的句子。

我感到 _ _ _ _ _ 當我 _ _ _ _ _

我可以 _ _ _ _ _

情緒的管理

情緒的種類:_____

身體的感覺:_____

遇到事件可能有哪些:

可以做什麼事情來調解情緒：

同理心的力量

✓ 想一想故事中人物的處境和感受

他(她)遭遇了什麼事：

他(她)的想法：

他(她)的感受：

他(她)說了什麼：

他(她)做了什麼事：

他(她)遭遇什麼痛苦：

他(她)想要得到什麼：

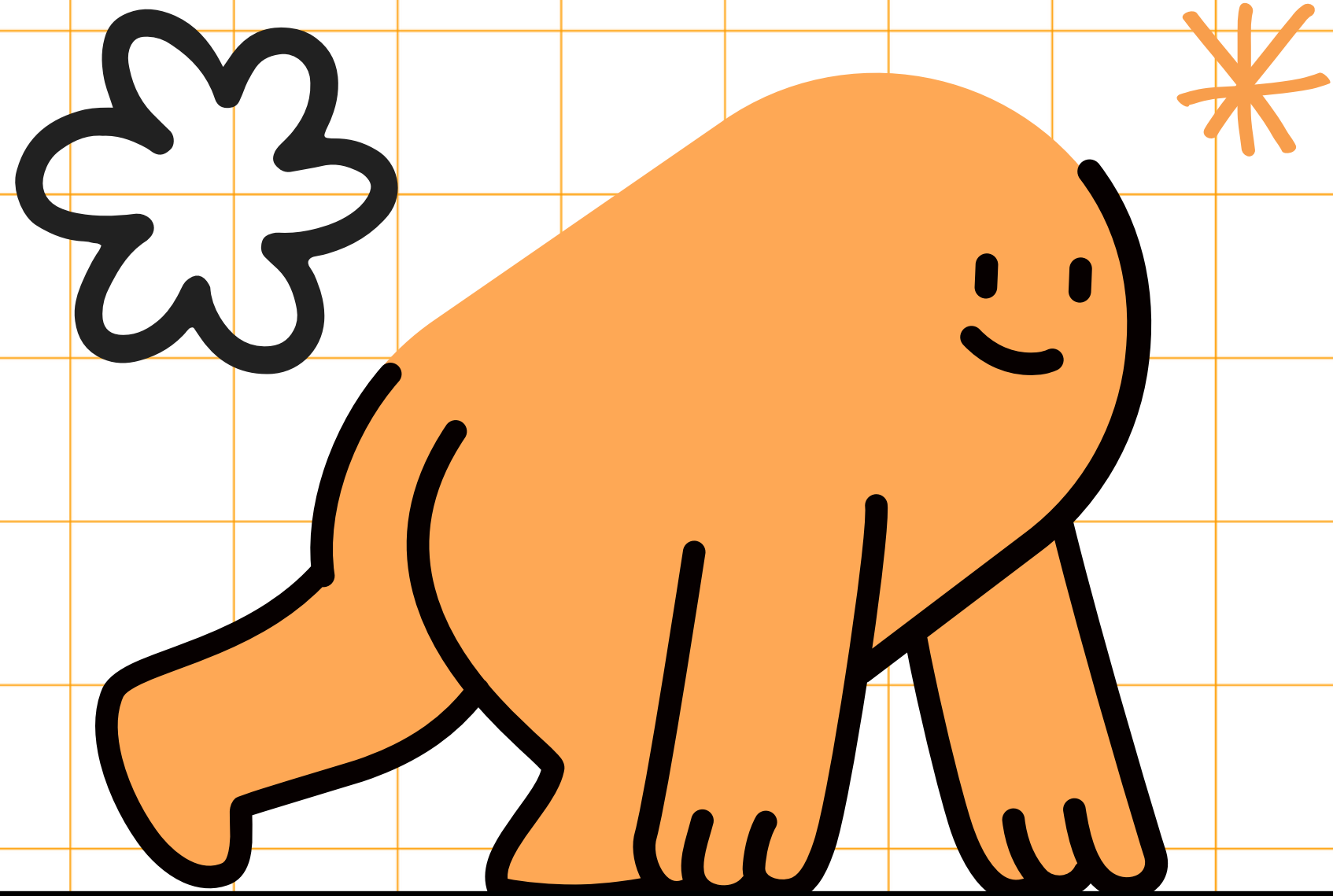
我可以同理的對他說什麼：

✓ 請演練同理心的關懷

正向思考單元教學示例

美好的生活

- 引導學生正向思考，擁有樂觀的態度，培養正向的價值信念。



- 1. 探討正向思考的意涵
- 2. 反思正向的生命故事

- 3. 描述生活的美好事件
- 4. 發現感恩的人事物

- 5. 幸福家庭的時刻
- 6. 助人的行動



正向的思考

負向思考分數：_____ 正向思考分數：_____

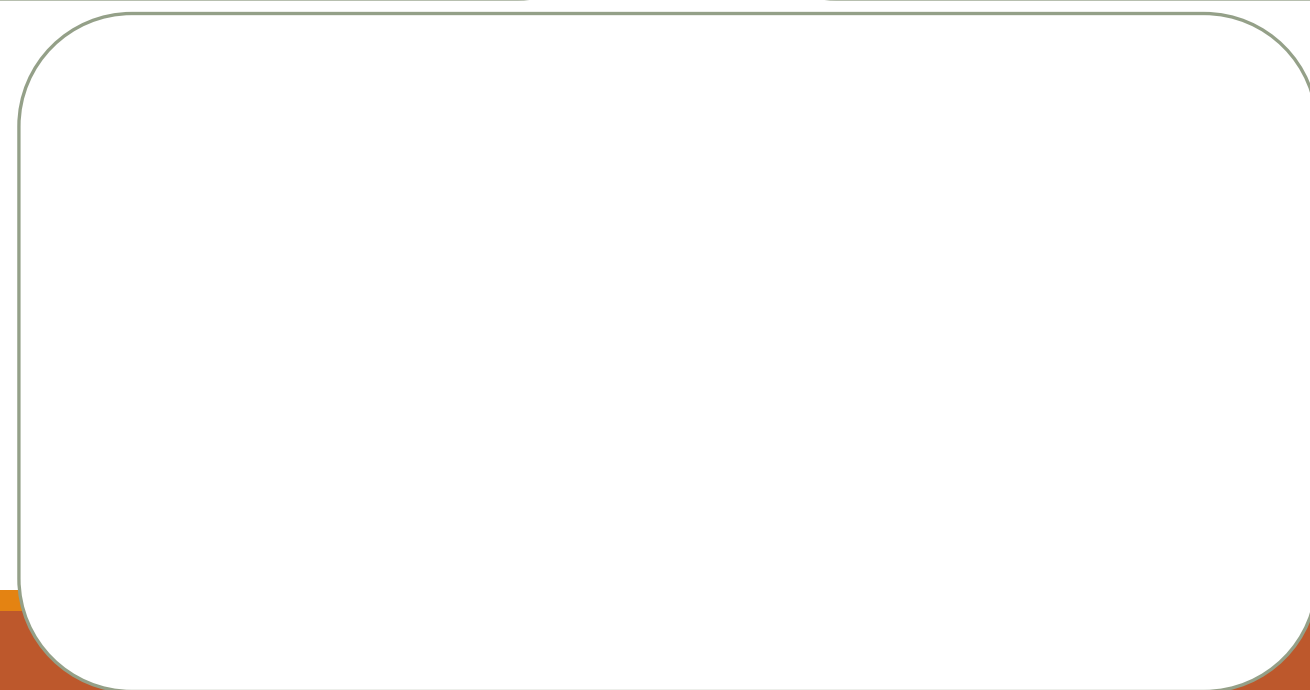
我的正向思考成長方向：_____

請閱讀以下的問題情境，想像自己正面對以下的情境，圈選自我的對話。（一題一分）

題項	內容	固著負向的思考	成長正向的思考
1	我嘗試組飛機模型，但是組不起來	我要放棄，因為我不夠聰明。	我會請很會組模型的人幫忙
2	我的老師告訴我，數學落後的原因是因為花太多時間在講話。	我不想管老師說的話，老師只是不喜歡我，總是找我麻煩。	想想老師的回應，他希望我成功，我確實花太多時間跟同學講話。
3	我設了一個要為學校募款活動募到五千元目標，比你想像的困難。	放棄這個目標，因為太難。	可以邀請大家集思廣益，想想在社區募集資金的方法。
4	我嘗試演出一場戲劇表演，但是沒有得到主要角色，只有小角色。	我要退出表演，我只要演主角，小角色浪費我的時間。	我想用這個機會學習不同的角色，明年我可以有更多表現。
5	我在自然科很努力的讀書，但成績仍然很差。	我想停止讀自然，我絕對讀不好，那不是我的長處。	告訴老師我要如何奮鬥，或許他可以給我建議。
6	我游泳的速度提升，可以加入學校游泳隊	真驚人，我做到了，我可以停止練習了。	我為自己感到光榮，我想要更督促我自己。
7	我寫了一首詩，在詩詞測驗得到丙等。	我想停止寫詩，我只要得第一名。	我要持續寫作，得第三名已經很好，如果我持續寫，下次我會得第一。
8	我在數學課學習新的算法，班級同學似乎都明白了，我仍然困惑。	我不是學數學的料	我只是不會這種題型
9	我的朋友告訴我，他們不要和我一起玩，因為我總是搶第一。	我要停止和他們一起玩，我可以和其他人玩。	反思他們說的話，當別人總是要搶第一，我有什麼感覺？我會在下次向他們道歉。
10	老師表揚有好行為表現的同學，我總是得不到。	我不想再努力，我不在乎任何行為獎勵。	我要持續學習，表現好行為將讓我得到獎勵。

我的小小幸運

寫下今天令我快樂的三件好事



感謝的事

我感謝我擁有的力量是。 。 。 。

我感謝一件金錢無法買到的是。 。 。 。 。

我感謝讓我感到滿意或舒適的是。 。 。 。 。

我感謝大自然的是。 。 。 。 。

我感謝一個曾有的回憶。 。 。 。 。

我感謝一件挑戰的事。 。 。 。 。

我感謝一件美麗的事物。 。 。 。 。

感恩卡

請寫下想要感謝的人物

表達對你(妳)的幫助及感謝的話

舉例：

000您好

讓我感到.....

幫助我.....

祝福您.....

000敬上

* 培養正向心理資本

自我效能

樂觀

希望

復原力

*

