

正向的溝通技巧

一. 何謂「正向思考」

- 樂觀
- 正向情緒
- 正向意義
- 內在動機

二. 為何要擁有「正向思考」

- 隨時可以面對困難
- 對抗挫折，掌控逆境
- 不會輕易落入憂鬱的狀態中
- 能找出解決問題的方法

三. 如何擁有「正向思考」

- 宗教信仰
- 親情友誼
- 快樂的公式
 - 維持快樂的長度
 - 快樂與否的範圍廣度
 - 生活環境
 - 自己可以控制的變項因素

四. 正面的情緒 vs. 負面的情緒

正面的情緒		負面的情緒	
積極	信賴	退縮	過度抑鬱
樂觀	穩重	猜疑	易怒
合作	滿足	悲觀	焦慮
善良	希望、勇氣	衝動	逞勇鬥狠
幫助	建設	具破壞性	不合群
自信		對自己沒信心	

五. 正向思想的習慣

- 找孩子的優點而非缺點
 - 在孩子完成一件事時獎勵他
- 懲罰對事不對人
 - 要讓孩子了解被懲罰的原因
- 少用「不」
 - 不要、不可以
- 幫助孩子建立正向目標
- 幫助孩子接觸正面的例子
- 凡事盡力而為，順其自然
- 我不能改變別人，我可以改變自己
- 過去已逝，未來不可知；應把握現在，活在當下。
- 能解決的事，不用煩惱；不能解決的事，煩惱也沒有用。
- 悲觀者，看到機會後面的問題；樂觀者，卻看到問題後面的機會。
- 讓我們正向思考，保持樂觀，迎向陽光

點解父母鐘意對子女說負面說話呢？

我覺得這是因為中國的傳統思想：「父母對子女不可以讚，否則便會讚壞了」。例如父母要對一個剛出生的 bb 講他很醜樣，不可以讚，否則便會讚壞了，將來他就會很醜樣。這些迷信的思想使父母覺得需要向子女說負面說話，因為怕講正面的說話就會害了他。

這些不可以讚，否則就會讚壞的思想一直攔阻父母去讚賞兒女，向他們講正面的說話。以致常講負面的說話，以為這才是鞭策兒女成長的良方妙藥。

另一方面這亦是人性的軟弱，父母因為過份緊張兒女的品格和學校成績，所以只看見兒女的缺點，看不到他們的優點，因此我們只是喜歡去批評而不曉得去讚賞兒女，我覺得這是非常可惜的事情。這亦引致父母鐘意對子女說負面說話。

所以父母應該多講正面的說話，少說負面說話。這樣才可以真正激勵兒女健康成長因為「在饒恕中長大的孩子會堅毅容忍」、「在讚美中長大的孩子會尊重感謝」、「在鼓勵中長大的孩子會自持自信」、「在嘉許中長大的孩子會自重自愛」，「在公正中長大的孩子會明辨是非」，相反「在責備中長大的孩子會苛責別人」、「在敵意中長大的孩子會好勇鬥狠」、「在嘲笑中長大的孩子會膽怯羞澀」、「在恥辱中長大的孩子會有罪惡感」。

從《少年人的煩惱》一文談父母之道

大人們除了要人勤力讀書，似乎再沒有別的話題。誰不知勤力讀書的重要，自出娘胎，不，在娘胎中已常聽到「讀書、讀書」此咒語。光是要人勤力，至於怎樣勤力？卻又不知從何說起。

你們總愛說李家大姐成績好，陳家小弟分數高，對於我的成績好，分數高卻視而不見。好像別家孩子的努力，才值得欣賞，自己的孩子不要表示讚賞為妙，以免他一朝有小小成就，便不可一世，自以為十分了不起。

其實，大人們，你們錯了！因你們沒有在我努力的時候表示讚賞，表示肯定。只是十分冷漠地要求我加倍努力，總要拿他一百分，這是令人十分氣憤的！試想次次一百分，是高不可攀的目標，無法達到的目標，既是無法達標，那我便放開懷抱，順其自然好了！千萬不要怪我放軟手腳，只怪你的不合理期望，令我望而生畏，被迫放棄。這也正符合你的預言：看來你今世都難有出頭之日！（有時你也是這樣咒罵其他人！）

大人們，真奇怪你們為何如此吝嗇，那些無需支付真金白銀的讚賞？我真厭倦你們的威逼利誘，如果我是在威逼利誘下成長，我便沒有成長，只是受外力，如強權和物慾控制下活著。這樣我便沒有真正長大，沒有自約的能力，沒有分辨是非對錯的能力。難道你想我成為一個沒有個性，隨波逐流，人云亦云，毫無主見的人？試問我怎能適應二十一世紀新人類的生活？

大人們，你們常要人勤力讀書，那你們自己呢？除了看電視，逛商場，說張家長，李家短，談股票，論金融外，鮮有見到你拿起一本書來！

論考試成績，那天我偶然在抽屜底找到一張你當年的成績報告表……

感恩篇

1. 試列出在生命中幾位曾對你有正面影響的長輩名字？
2. 試列出在生命中幾位曾對你有正面影響的良師名字？
3. 試列出在生命中幾位曾對你有正面影響的益友名字？
4. 試說出在生命中幾件曾對你有正面影響的事情？
5. 試說出在生命中幾句曾對你有正面影響的說話？
6. 試說出在生命中幾個曾對你有正面影響的故事？
7. 試列出在生命中幾位曾對你有正面影響的「人物」名字？
8. 試列出在生命中幾個曾對你有正面影響的「制度」名稱？
9. 試說出在生命中幾部曾對你有正面影響的書籍名稱？
10. 試說出在生命中幾部曾對你有正面影響的電影名字？