

A vibrant, multi-colored rainbow arches across the top of the page. A white dove is depicted in flight, carrying a green olive branch in its beak, positioned on the right side of the rainbow. The background is a soft, light blue gradient.

# 正向的沟通技巧

# 何謂「正向思考」

## 1. 樂觀

- 凡事看好的一面
- 了解別人的優點及看法
- 了解那些行為是可以接受的，  
可以做那些是不可行的
- 長的不好看不要怪鏡子
- 培養務實的自我期許

# 何謂「正向思考」



## 2. 正向情緒

- 注意力
- 創造意義
- 熱情去執行願意做的事

# 何謂「正向思考」

在訓練克制衝動時，顯示出紅綠燈指標語：

紅燈 1.停下來，平心靜氣思考後再行動。

黃燈 2.說出問題所在及你的感受。

3.訂定一個可行的目標。

4.想出多種解決方案。

5.思考上述方案的後果。

綠燈 6.選擇最佳方案付諸實行。

# 何謂「正向思考」

## 3. 正向意義

- 人類有許多正向的特質：存在價值、自由意識
- 能夠坦然面對現實
- 擁有深信「生命有其意義」價值觀
- 即時解決問題的驚人能力

# 何謂「正向思考」

## 4. 內在動機

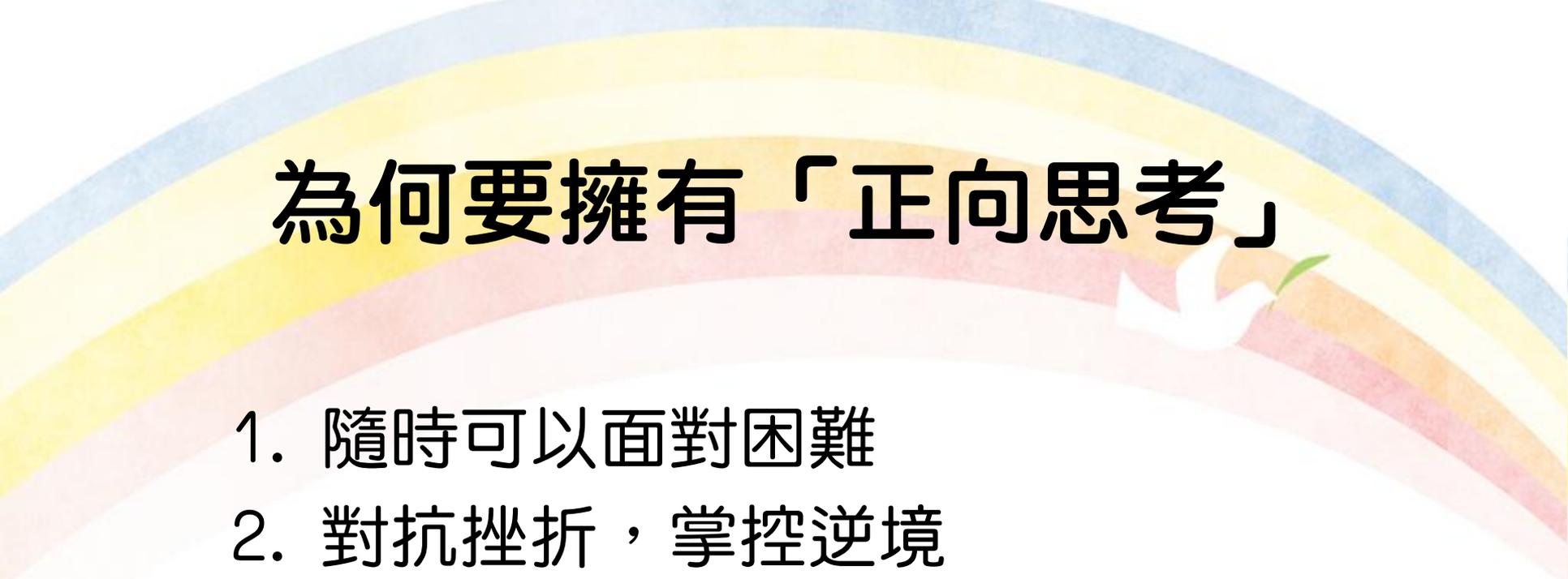
- 某些行為的動力是個體自發的，例如人類的好奇心和好勝心。
- 內發的動機未必一定是與生俱來的，也可經由學習的歷程養成。
- 凡是屬於習慣、嗜好之類的行為活動，其動機都是學來的內發性。

# 何謂「正向思考」

## 4. 內在動機

- 最常見的例子如學校在學生們有好的表現時，所頒發之獎狀、獎章。
- 賞與罰之所以影響個體行為，乃因為兩者均可引起動機，使個體產生求賞（得之可滿足）與避罰（避之可滿足）的行為。

# 為何要擁有「正向思考」



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

# 快樂公式



## 1. 快樂與否的範圍廣度

- 每人有其天生的快樂範圍，
- 有人較樂觀些，有人較悲觀些，
- 有人正向情緒較多，有人負向情緒較多。

# 快樂公式



## 2. 生活環境

財富、婚姻、社交生活、健康、宗教等因素，會影響快樂，但僅影響部份的快樂……

# 快樂公式

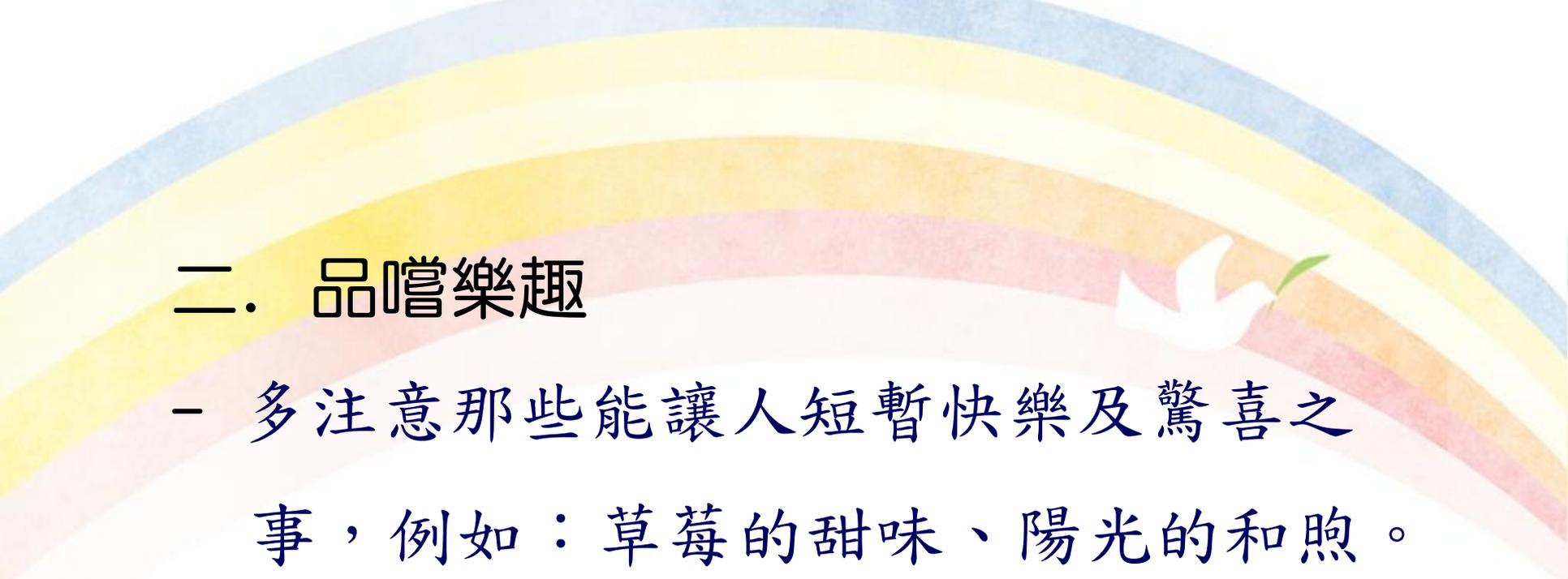


## 3. 自己可以控制的變項因素

可自我控制的變項：假如你改變它們，你的快樂程度會上升而持久，不過這些改變都需要真正的努力才能實現。

## 一. 心存感激

- 拿一本「感恩簿」，將三至五件你目前心存感激的事項記下來。
- 可以是俗事（養的花兒盛開了），
- 可以是驚喜之事（小孩開始學走路了）
- 每週固定時間紀錄一次，保持鮮活，
- 內容愈常更換愈好。



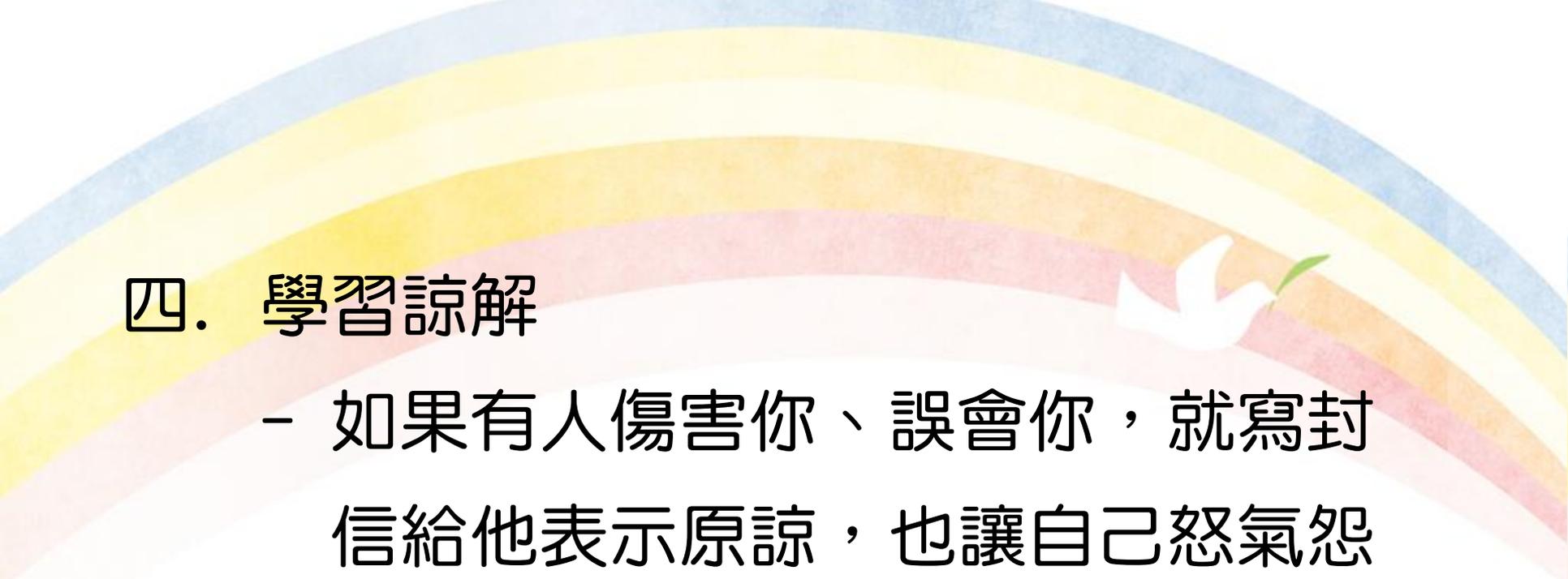
## 二. 品嚐樂趣

- 多注意那些能讓人短暫快樂及驚喜之事，例如：草莓的甜味、陽光的和煦。
- 不妨將快樂時光如照相一般「印存腦海中」，在痛苦時翻出來回味。



### 三. 常存感謝

- 如果有人在你人生走到十字路口時，提攜或指導過你，要趕快向他答謝。
- 越詳盡越好，最好是親自答謝。



## 四. 學習諒解

- 如果有人傷害你、誤會你，就寫封信給他表示原諒，也讓自己怒氣怨恨得以發洩。
- 無法諒解他人會讓自己積怨、心懷報復，諒解則會讓你大步往前。

## 五. 珍惜親友

- 對生活滿意與否，其實與錢財、頭銜、甚至健康關係不大。
- 最大因素是人際關係的和諧。
- 多花點時間及精力在朋友、親人身上。

## 六. 信仰

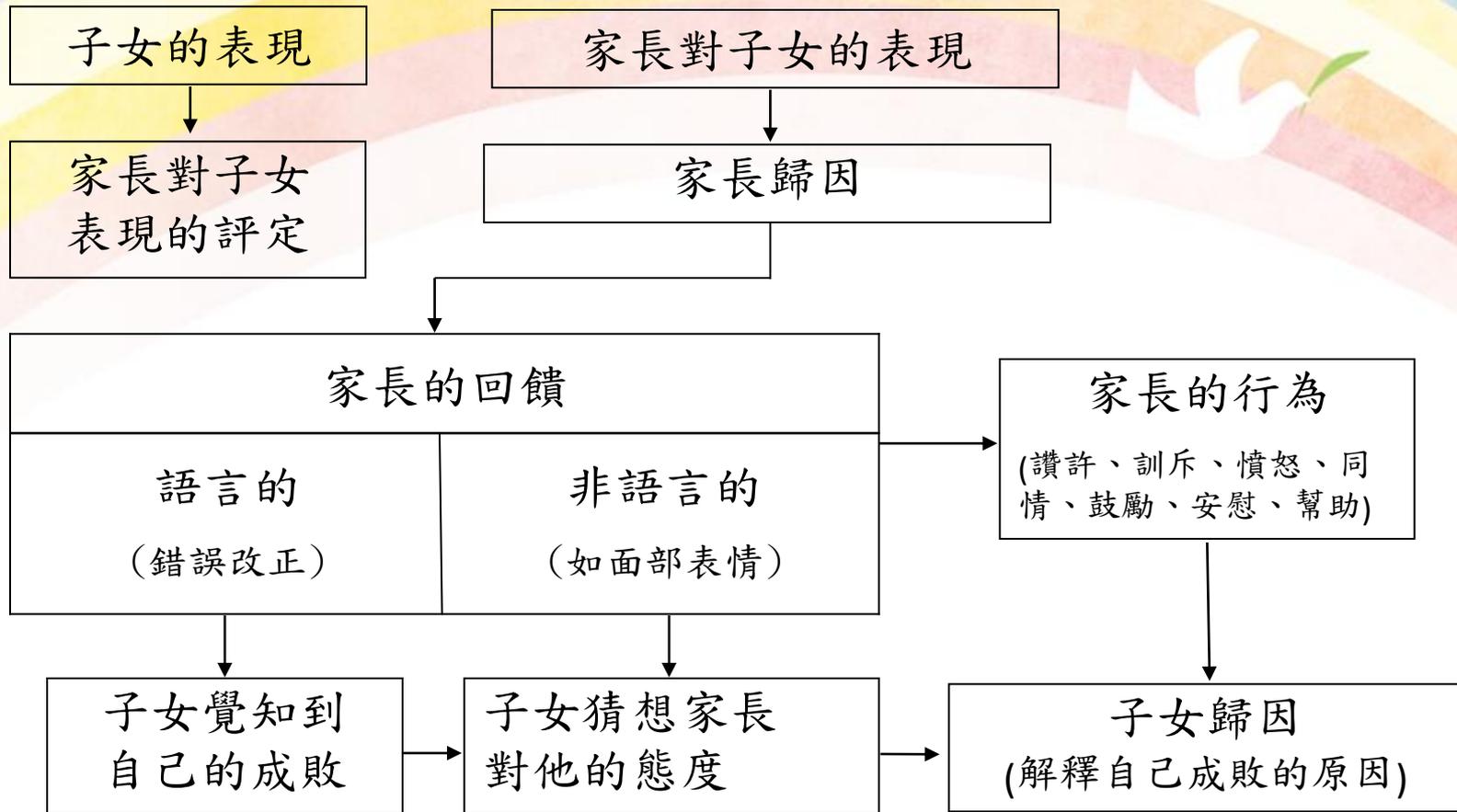
- 生不免有難。宗教信仰可助你度過。
- 不過一些平凡無奇的信條也可。

例如：「事情總會過去。這次也一樣！」、「任何打不死我的事，會讓我變得更堅強。」

- 關鍵就在，我必須相信這些信條。

# 家長的期望

歸因論 (Weiner, 1982)



# 找孩子的優點而非缺點

- 在生活中盡量鼓勵孩子展現他的長處，當這個長處出現時，明確地指稱出來並且獎勵他。
- 在孩子完成一件事時獎勵他，而不要僅是為要他心情好就獎勵他。而且讚美的程度得適合他的成就，最好留到孩子真正的最高成就時才表達讚美。

# 懲罰對事不對人

要讓孩子了解被懲罰的原因，要確信孩子知道哪一個行為會引起現在的懲罰，而且不要做人身攻擊、指責他的品德，如果有更好的替代方案要避免懲罰。

# 少用「不」

假如孩子聽到的都是憤怒的「不要、不可以」，那麼在進入一個新情境時，他也期待聽到「不」字。因此，我們用「不」來代表危險(熱水、刀、過馬路)、不准碰或不准做的行為(不准刻畫昂貴的家具、不准打架、不准虐待狗)，然而，當行為對教師只是造成中等程度的不便時，我們選用正向的替代字，例如：輕一點、輕拍。

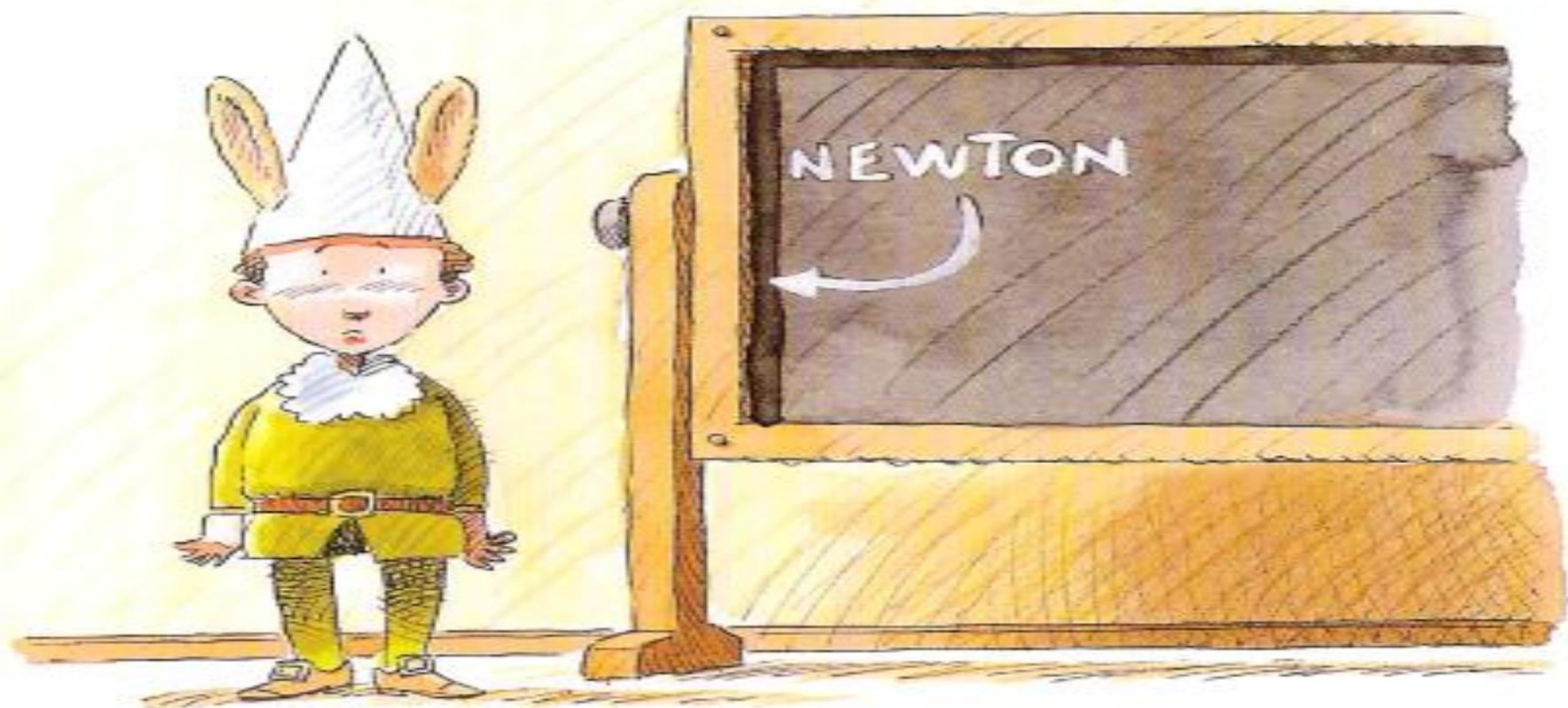
# 幫助孩子建立正向目標

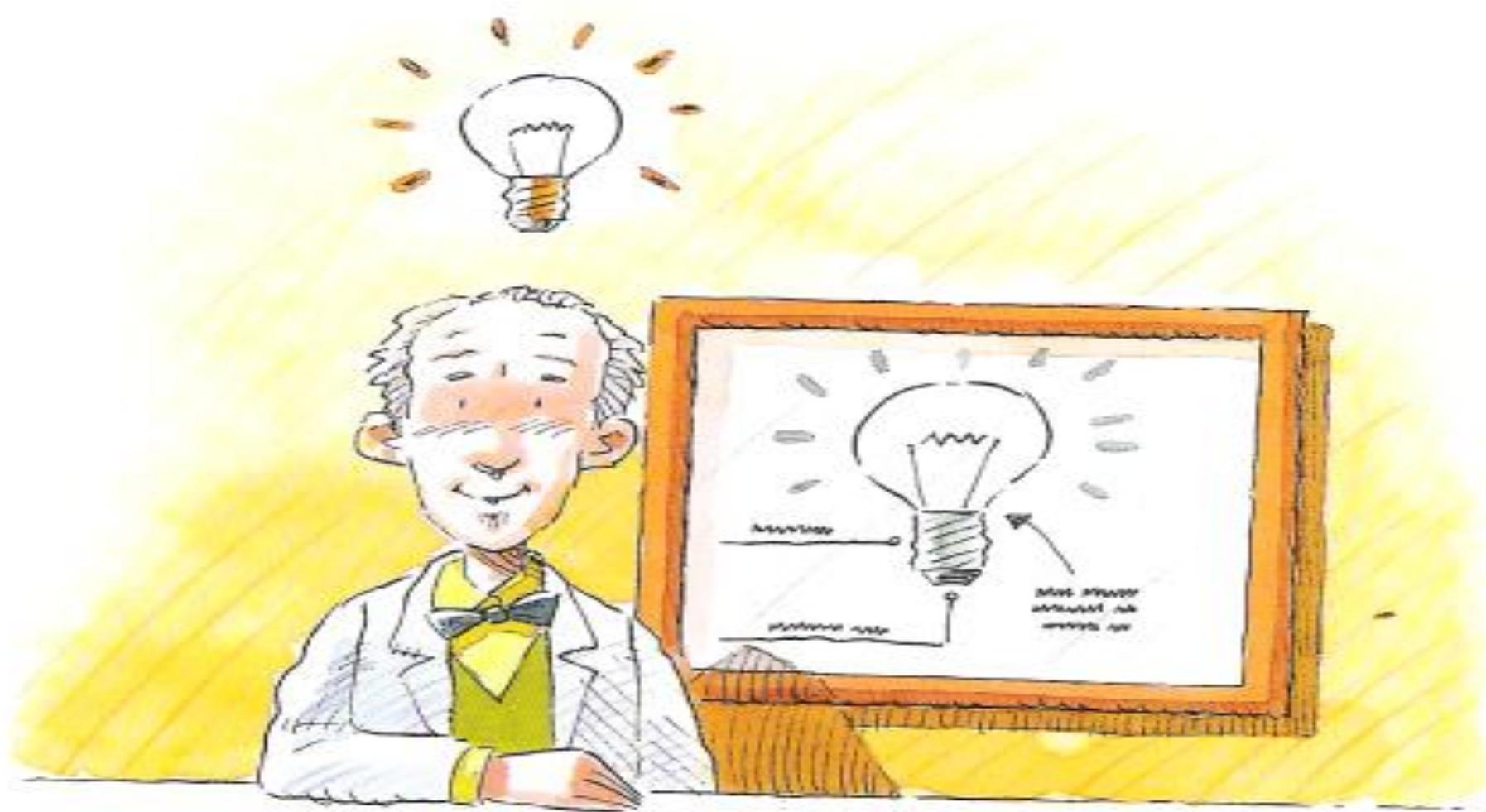
例如寫下新學期新希望：用正向的態度寫下今年的決心，例如：我要教會自己彈鋼琴、我要努力練習贏得芭蕾舞獎學金…等等。

# 幫助孩子接觸正面的例子

例如口足畫家謝坤山、生命鬥士藍約翰、乙武洋匡等…在我們日常生活中的正面範例。

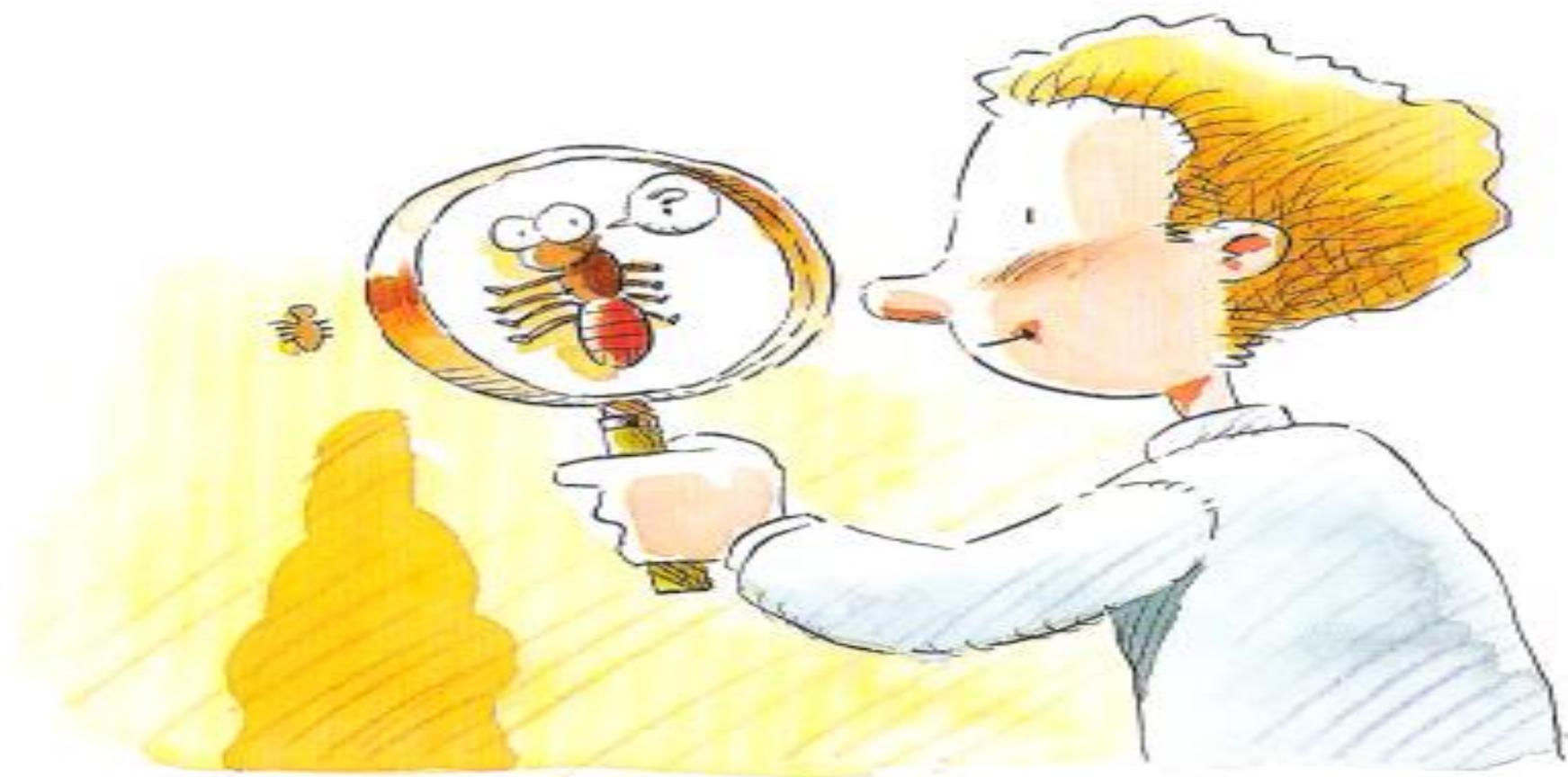
牛頓的小學成績奇爛無比。





**愛迪生**小時候反應**慢**得要死，  
每個老師都認為他**沒有救了**。

達爾文的自傳上說：「小時候，所有的師長都認為我資質平庸，比聰明，我最好**閃**一邊去。」



貝多芬的老師說他  
絕不是個當作曲家的料。



華特迪士尼年輕時被報社開除，

理由是他缺乏創意。

