

3-3-2017(五) 7:30pm~9:30pm

「正向有品」教育 正面情緒，身心健康篇

講員：凌葉麗嬋/香港有品運動總幹事

1) 信賴孩子有獨立能力

過於溺愛，會剝奪對方的勇氣

你要做：讓他學習獨立

想一想...怎樣說

1. 做對的事沒受到關注...便要求受到負面關注
2. 不要說「你做很好呢!」(俯瞰的視線/原先不看好)
3. 要說：回來煮比我食/很想吃啊(平視，增加信賴、貢獻與感謝的體驗)
4. 建立歸屬感/安全感，打造安身之地

2) 怎樣給對方勇氣(活力的汽油)

讓他情感受得到認同(感到支援)

不要 孤立/冷待(安身之處)

賦予歸屬感(擁有安穩的心，能在一切困難中開脫)

尊重對方的權利 => 信賴自己，信賴他人

找到在家庭、團體、社會找到安身立命之地

猶太裔 心理學家 Dr Alfred Adler 阿爾弗雷德·阿德勒 (1870 - 1937)

1. 所有行動都有目的
2. 所有的煩惱都是人際關係的煩惱
3. 人生有三大任務：工作、交友、愛的任務
4. 若能克服「愛的任務，便能得到無憂無慮的人生
5. 「施比受更為有福」是得到幸福的唯一方法

3) 談談怒氣

尊重對方的權利 = 交由對方決定

運用怒氣有兩種目的：

1. 你太過份了(竟然令我那麼失望)
2. 指令 / 爆發(宣示權力，只會引起一場一場的角力)

4) 自卑感 與 自卑情結 (Inferiority Complex)

自卑性 (與弱勢有關的事實)

自卑感 (主觀認為自己低劣)

自卑情結 (常被混為一談，以自卑感為藉口，逃避人生的各種課題)

沒有自卑情結的人，反以自卑感作為發條，更激勵自我

你屬於那一種呢?

總結：停止強制行為

增加受到他人尊重的體驗

增加自我價值感

人只有在覺得「自己有價值時，才會感受到「貢獻感」

才能夠擁有勇氣 (活力的汽油)

FB： 香港有品運動

有品之友 CharacterFriends

其他課程請瀏覽：<http://charactercity.hk>

著作權聲明：本筆記為香港有品運動所有，敬請尊重，請勿轉載。

如需使用，請聯絡香港有品運動 <http://charactercity.hk>