

「建基於一個信念，就是每個人均渴望能活出有意義及充實的人生，去運用內在最美好的品格，豐富在愛、工作及玩樂的體驗。」

正向心理學之父 (馬丁·沙利文 Martin Seligman, 2000)

正向心理學

從研究心理學問題、心理疾病轉為研究人類優點潛能、強項的科學，關注人類的幸福和發展

正面的情緒 - 過去：滿足
現在：快樂、全情投入、神馳
將來：樂觀、希望

正面的特質 - 性格強項

抑鬱症有年輕化趨勢，如：升小一密集面試壓力大，學業壓力

香港心理衛生會的研究指出，本港每 3 人中便有 1 個(約 33%)會面對精神健康的問題，高於世界衛生組織調查數據的 25% 。

2010 年香港小童群益會發佈的「兒童焦慮情緒狀況調查報告」顯示，逾三分之一 (34.5%) 受訪家長認為子女出現焦慮的情緒，他們認為子女精神不健康的主要來源是學業壓力。

太陽報 19 · 1 · 2014

本港一成六 K1，K2 幼兒的焦慮程度高於正常水平。

心理虐待 慘過體罰

研究分析，如父母對孩子不當行為視若無睹，會令他們不懂分辨是非對錯，增加焦慮感；但責罵令幼童感到羞愧或內疚，會構成「心理虐待」，對精神方面的負面後果可能比體罰、剝奪權利等更嚴重。

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>

2015 - 2016 年香港學生連續自殺 39 宗，情況令人憂慮！

學業壓力、與家人關係（70%）、生活不如意。

精神健康研究報告指出，「憂鬱程度」與自殺意念間呈顯著正相關

缺乏親密關係對成長的影響

建立正面人際關係很重要

研究顯示人傾向以四種方式的其中一種作回應

四種方式中，只有一種能加強人際關係

四種回應現象

例：我想學打鼓！

	建設性的	破壞性的
積極的	「點解咁有興趣？怎樣有這個念頭，我想聽多點，一齊探討一下吧！」 積極的情感，真誠	「好麻煩，家裡沒有地方放鼓，又嘈，學費又貴，你亦沒有那麼多時間學。」 表達消極情感
消極的	「你咪學囉」 甚少情感表	「快些收拾吧！」 沒回應過



操練回彈力：常常感恩

感恩能增強幸福感

甚麼是抗逆力（Resilience）

抗逆力（Resilience）是人類天生的一種潛能，能使人於嚴重的危機後仍順地反彈復原的能力。擁有抗逆力的人能轉化逆境令生命更強，即使面對困難、失敗和挫折都能正面積極地回應和面對。

總結：思維上的改變：

由注意問題(Problems) 轉向注意個人展現的力量 (Character Strengths)

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>