

卡面

卡面

卡面

小熊卡(一卡兩面)
卡面



卡背

卡背

卡背

小熊卡(一卡兩面)
卡背



卡面



卡面



卡面



小熊卡(一卡兩面)
卡面





蹦蹦熊



看著同學們很快就已經成為好友，但我仍是形單影隻，覺得自己很可憐。

蹦蹦熊



都是我不好！如果我懂得用電腦軟件來做數據分析，我們組的專題研習分數就不會只是合格。

蹦蹦熊



兆軒缺席專題研習的課後會議，我想他都是指望我幫他完成工作。看他今天都欠交功課了，可見這人沒有責任感，討厭死了！

蹦蹦熊



我的好朋友都在吸煙，也要求我吸煙。我覺得吸煙是不對的，但又不想失去朋友，煩惱啊！

蹦蹦熊



我樣子不好看、又不懂得討好老師，老師永遠都不會讓我當上科長！真鬱悶！

蹦蹦熊



老師竟然選了我去參加比賽，很擔心會令她失望。

蹦蹦熊



考不上心儀的中學，注定要走辛苦路！我的人生為何那樣痛苦！

蹦蹦熊



我只是出生於普通家庭，事事都比不上別人，我這輩子一定不會快樂。

蹦蹦熊



上了中學後，不論我怎麼努力，成績都不如人意，很沮喪。

蹦蹦熊



測驗前，我沒有努力溫習，今次成績一落千丈，我很害怕爸媽知道後會怎樣！

蹦蹦熊



今天老師邀請另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，不過，我還是覺得丟臉。

蹦蹦熊



爸爸媽媽每次都要我聽他們的話，但他們卻從不聽我的，世上哪有這麼不公平的事，真令人氣憤。

蹦蹦熊



今天老師責備我欠交功課。誰叫我天生忘這忘那，做事沒有效率，我也很無奈啊！

蹦蹦熊



媽媽常說她工作辛苦，埋怨我常上網，不幫忙做家務。其實，我上學也很辛苦，有誰明白我的苦呢！

蹦蹦熊



爺爺很囉唆，今天我終於忍不住跟他吵架了！看見白髮蒼蒼的他落寞地離開，我覺得很內疚。

蹦蹦熊



誰叫我長得奇怪，芷玲和耀倫才會欺負我。我除了怨自己，還能怨誰呢？



開心熊

把正面思考付諸行動

專注於可行的事情



「我要主動一點跟同學打招呼和交流，努力去交朋友。」



開心熊

改變負面思想

不將事件個人化，所有負面結果不是自己造成，便是與自己有關



「我和組員要去請教老師，看看有甚麼需要改善的地方，下次可以做得更好。」



開心熊

改變負面思想

不基於一、兩件事情，便作出普遍性相同以偏概全的結論



「兆軒或許因為某些原因缺席會議，我要找他了解一下。」



開心熊

以正面思考付諸行動

以正面積極的語句自我對話



「吸煙是不對的。他們不應該強逼我做不願意的事情。希望他們會戒掉吸煙的壞習慣，我們重新做朋友。」



開心熊

改變負面思想

不將事件誇大、妄下判斷



「老師選同學幫忙，一定有他的理由。我會努力學習，希望我也有機會幫助老師。」



開心熊

以正面思考，轉換思考的角度

從不同的角度看



「既然要面對，就要好好準備，只要盡了力，就不會辜負別人的期望，我也會從中得益。」



開心熊

改變負面思想

不把事情極端化，不是好的便是壞的



「雖然我不能夠在心儀的中學唸書，但是我相信這所學校的老師也會栽培我成材，我將來也可以有成就。」



開心熊

改變負面思想

不會太多「一定」、「應該」、「必須」等強逼的信念



「雖然我的家庭不富有，但並不欠缺生活所需。所謂知足常樂，不用事事與人比較，富有的人也不一定快樂。」



開心熊

以正面思考，轉換思考的角度
理解事情的因果關係



「小學和中學是兩個不同的階段，科目也比以前多了，艱深了。或許小學的學習模式已不能應付中學的學習，我要向學兄、學姐請教一些有效的學習方法。」



開心熊

以正面思考，轉換思考的角度
從不同的角度看



「做錯了就得承擔後果。被罵也好，被罰也好，就當是一個教訓，讓自己好好地記住，以後不要再犯。」



開心熊

以正面思考，轉換思考的角度
學習「失去的藝術」



「雖然我失去了，但最少曾經有過一段美好的回憶。這回憶是永遠不會失去的。」



開心熊



由我說出來



開心熊

把正面思考付諸行動
定立具體可行的目標



「我會改善自己的問題，今天就會按這個目標制定具體方案。」



開心熊

以正面思考，轉換思考的角度
多用欣賞和感恩的角度



「他/她的提點都是對我好的，他/她也為我付出了很多。我會以感恩的心，坦誠地跟她/他溝通，希望大家能互相體諒，和諧地相處！」



開心熊



由我說出來



開心熊

改變負面思想
不將事件個人化，所有負面結果不是自己造成，便是與自己有關



「這是不對的行為，我要向老師報告，請求老師幫助。」

 開心熊

 開心熊

 開心熊

 開心熊



由我說出來

由我說出來

由我說出來

由我說出來

保護卡



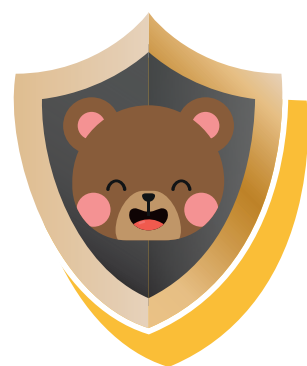
保持樂觀的心態

保護卡



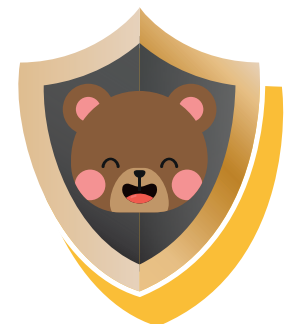
堅守信念，
勇敢接受挑戰

保護卡



閱讀能夠幫助個人成長
和心智發展的文章或書籍

保護卡



保持平常心

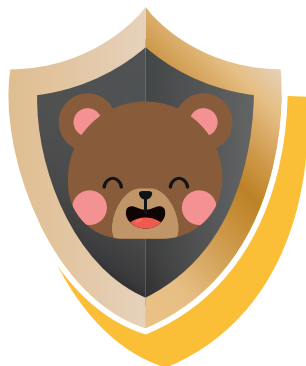
不放大當下負面的感受，相信很多現在認為嚴重的事情，可能在一段時間後只是小事一樁，甚至可能會演變成人生的祝福。

保護卡



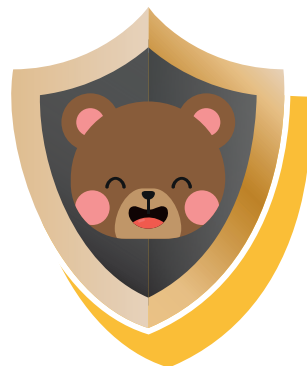
對自己和別人都
多體諒、多包容、
多欣賞、多感恩

保護卡



擁有永不放棄的精神

保護卡



跟別人傾訴或
向他人求助

保護卡



勇於承認錯誤，
並從中學習







 開心熊
策略



內容

 開心熊
策略



內容

 蹦蹦熊



事件

 蹦蹦熊



事件



****請自行加上圖案****

****請自行加上文字****



****請自行加上圖案****

****請自行加上文字****



****請自行加上圖案****

****請自行加上文字****



****請自行加上圖案****

****請自行加上文字****



****請自行加上文字****

****請自行加上圖案****



****請自行加上文字****

****請自行加上圖案****



****請自行加上文字****

****請自行加上圖案****



****請自行加上文字****

****請自行加上圖案****

****請自行加上文字****

****請自行加上文字****

****請自行加上文字****

****請自行加上文字****