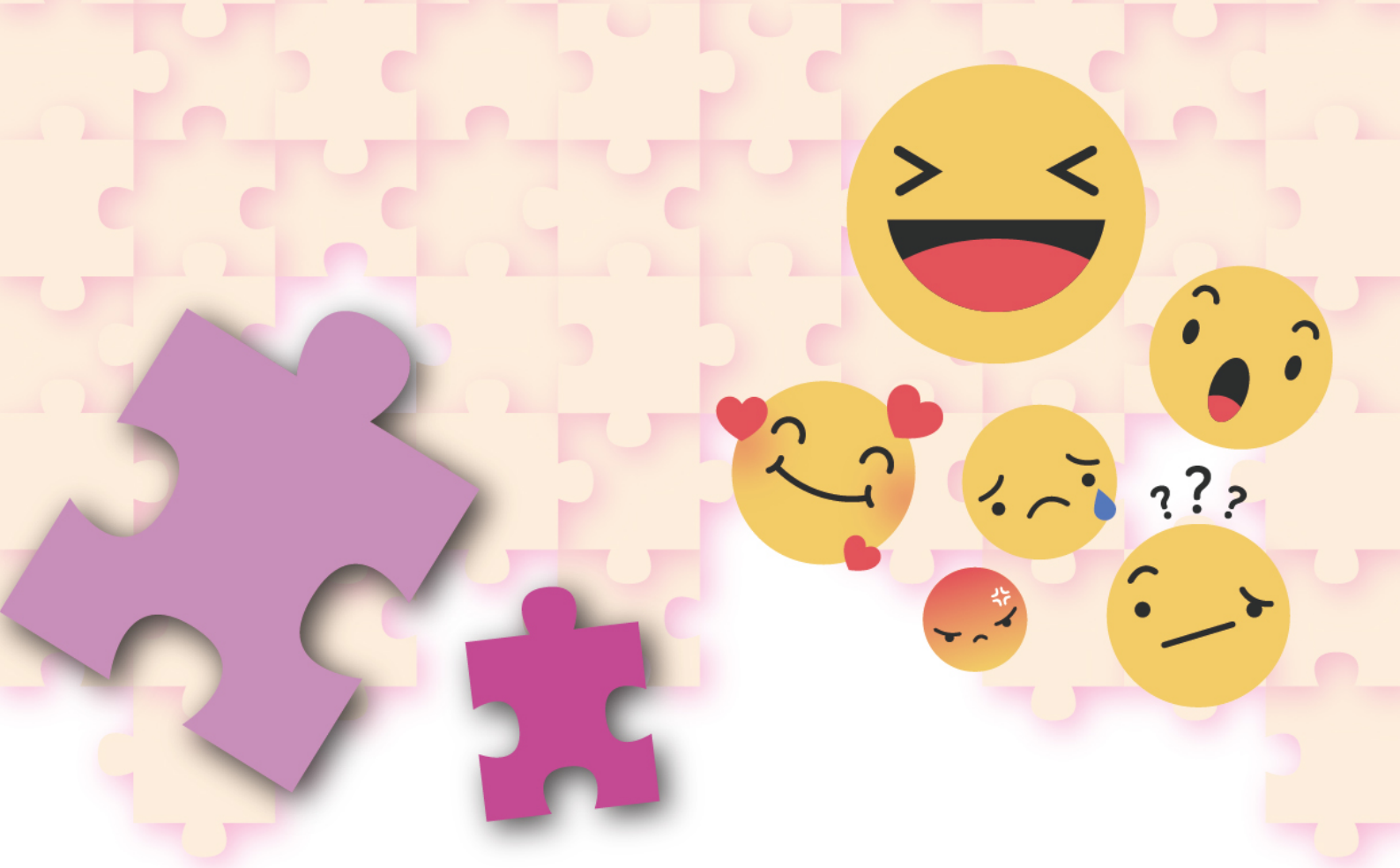




生活與社會（中一至中三）

組合單元學與教資源

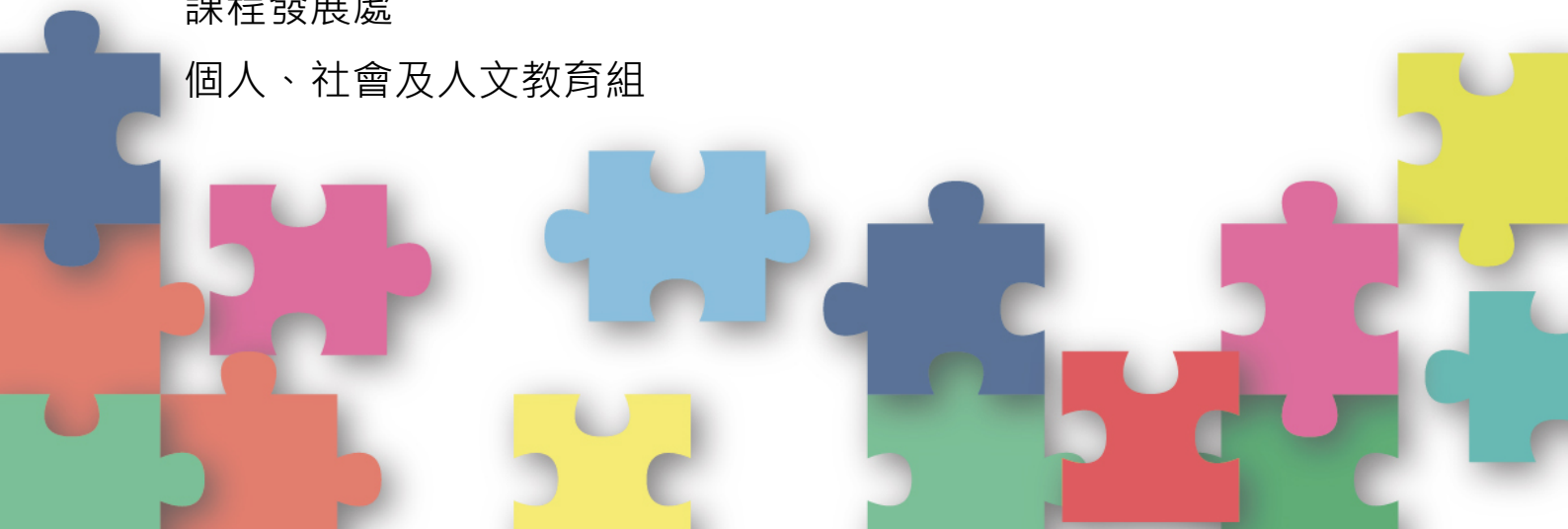
提升生活技能：

（一）情緒管理與提升抗逆力

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組



教學設計：

課題：	提升生活技能：(一) 情緒管理與提升抗逆力	
課節：	4 節	
學習目標：	● 認識情緒 ● 了解影響情緒的關鍵是個人信念／看法 ● 明白情緒如何影響我們 ● 以處理壓力與焦慮及面對失敗與挫折為例，了解情緒管理如何提升抗逆力	
知識／概念：	技能：	價值觀和態度：
■ 情緒 ■ 情緒管理 ■ 正面與負面情緒 ■ ABC 理論 ■ 抗逆力	■ 分析 ■ 討論 ■ 解難 ■ 反思	■ 正面 ■ 樂觀 ■ 積極 ■ 自省 ■ 堅毅 ■ 欣賞 ■ 敢於求助
第一及第二課節		
課前準備：	學生於課前預習工作紙一至三，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入：請學生分享工作紙一「活動一：情緒說：『你認識我嗎？』」的意見，然後簡單地總結甚麼是情緒*。 <i>*照顧學習者多樣性：附錄一：「知多一點點：情緒是甚麼？」是進深的閱讀材料，讓學生學習情緒的不同定義。教師可在課堂上稍作講解，或讓學習動機較強或能力較高的學生進行自學閱讀活動。</i>	10 分鐘
	2. 互動教學： ● 全班討論：請學生分享工作紙一「活動二：察覺和訴說情緒」*心形圖案內的情緒，主要是正面還是負面的情緒。 ● 然後，邀請學生分享引發他們一些情緒的事件。 <i>*此活動可以配合電子應用程式（例如「文字雲」）進行，讓學生對同學的情緒和事件一目了然，亦加強電子學習元素。</i>	10 分鐘

	● 小結：教師綜合解說及向學生提問： - 相同事件發生在不同人的身上，會否引發不同的情緒？ 藉著以上綜合解說及提問為下一部分 ABC 理論的學習提供伏線。	
	3. 互動教學： ● 教師講解：跟學生討論工作紙二「都是『它』惹的禍？」及講解 ABC 理論，從而帶出個人信念／看法對影響情緒的重要性。然後，簡介工作紙二「活動：我當選班長了」。 ● 二人活動：學生二人一組，根據 ABC 理論，就工作紙二「活動」(1)的個案，進行分析及討論。教師邀請幾組同學分享討論結果。 ● 全班討論：全班討論工作紙二「活動」(2)，深化 ABC 理論的學習。 ● 教師綜合解說：小結這部分的討論，讓學生初步認識正面或負面的個人信念／看法對影響情緒的重要性，並明白不同人面對同一事件可能會基於不同的信念／看法，而產生不同的情緒／行為／結果。	35 分鐘
	4. 教師講解及全班討論：向學生提問工作紙三「情緒對我們的影響」的重點，並作出小結。然後，引導全班討論工作紙三的問題，讓學生明白情緒管理與我們生活息息相關，從而帶出情緒管理的重要性。教師藉著以上小結及討論為下一部分情緒管理的學習提供伏線。	15 分鐘
	5. 教師綜合解說 ● 總結第一及二課節的學習重點。 ● 鼓勵學生多察覺自己的情緒，並作出以下反思： - 遇到一些事件發生時，大多會產生正面還是負面情緒？ - 這些情緒是否跟自己的信念／想法有關？ - 有沒有嘗試管理情緒？	10 分鐘

延伸活動：	著學生預習工作紙四「情緒管理與提升抗逆力：處理壓力與焦慮」及工作紙五「提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒」，幫助學生初步了解情緒管理如何提升抗逆力及學習情緒管理的策略。 <u>或</u> 著學生預習工作紙七「情緒管理與提升抗逆力：面對失敗與挫折」及工作紙八「提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒」，幫助學生初步了解情緒管理如何提升抗逆力及學習情緒管理的策略。	
學與教資源：	工作紙一至三；附錄一	

註：

- 在第三及第四節，教師採用工作紙四至六「情緒管理與提升抗逆力：處理壓力與焦慮」來幫助學生了解情緒管理如何提升抗逆力及學習情緒管理的策略。
- 然後，著學生自學工作紙七至九。
- 在下一個課題「提升生活技能：媒體素養」開始前，幫助學生整理及組織工作紙七至九的學習重點及邀請學生分享面對失敗和挫折的方法。

其他建議：

- ☐ 教師可因應學生的能力、興趣和需要，選用工作紙四至六或工作紙七至九「情緒管理與提升抗逆力：面對失敗與挫折」；或
- ☐ 如課時許可，教師可同時採用工作紙四至六及工作紙七至九。

第三及第四課節（工作紙四至六：處理壓力與焦慮）		
課前準備：	學生於課前完成工作紙四「活動：我有壓力！我焦慮！」的活動，並預習工作紙五。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫：扼要重述第一及第二課節的學習重點。	5 分鐘
	2. 導入活動： - 簡介工作紙四「情緒管理與提升抗逆力：處理壓力與焦慮」及「活動：我有壓力！我焦慮！」。 - 學生四人一組，討論個案人物在壓力與焦慮下，如何受到正面或負面情緒影響。 - 引導學生進行全班討論，了解壓力與焦慮如何影響我們，以及帶出情緒管理可提升抗逆力。	10 分鐘
	3. 互動教學： 教師講解：簡介工作紙五「提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒」中情緒管理 3W 及提升正面情緒的策略，然後簡介工作紙五「活動一：我要『正』『正』」*。 小組討論：每組閱讀一個提升正面情緒的策略，並代入個案人物。著相關組別閱讀附錄二：「知多一點點：成語小故事：塞翁失馬，焉之非福」。然後，在空格內提出與策略相關的正面思考。每提出一個恰當的想法／做法可在右欄的「正」字填上一畫。 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對提升正面情緒策略的理解和應用。 小結：整理提升正面情緒的七個策略，並以學生提出的想法／做法鞏固所學。 共同反思：引導學生反思他們在活動過程中的情緒反應和情緒管理策略的應用。教師也可透過情緒管理 3W 的任務，讓他們整全地應用情緒管理 3W。	25 分鐘

	<i>*工作紙五活動一及二可以配合桌遊「蹦蹦豬」進行，作為這部分的導入或鞏固活動。</i>	
	4. 互動教學： ● 教師講解：簡介減低負面情緒的策略及工作紙五「活動二：我要『減負』」*。 ● 小組討論及同儕學習：學生四至五人一組。小組討論各組員在課前完成的個人任務，並審視組員提出的「改變負面思想」是否能幫助個案人物「減負」。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對減低負面情緒策略的理解和應用。 ● 個人反思：學生根據課堂所學和個人經驗，完成工作紙五活動二的反思問題。 <i>*工作紙五活動一及二可以配合桌遊「蹦蹦豬」進行，作為這部分的導入或鞏固活動。</i>	15 分鐘
	5. 教師講解及二人活動： ● 簡介工作紙六「舒緩壓力與焦慮的方法」。 ● 學生二人一組，討論其他處理壓力與焦慮的方法。教師邀請幾組同學分享討論結果*。 <i>*此活動可以配合電子應用程式（例如「文字雲」）進行，讓學生對同學提出的方法一目了然，從而豐富學習，亦加強電子學習元素。</i> ● 小結這部分，並指出這些方法很多都與時間管理的策略息息相關，從而為下一課題「時間管理」提綱挈領。	15 分鐘
	6. 教師綜合解說： ● 小結第三及四課節討論的情緒管理策略。 ● 總結整個課題的學習重點。 ● 簡介自學材料工作紙七至九，著學生自行學習工作紙，教師將於下一節課與學生討論及邀請學生分享。 ● 鼓勵學生多察覺自己的情緒，並運用情緒管理策略，提升抗逆力，讓自己不論在順境還是逆境，都能夠保持積極樂觀的心態，提升	10 分鐘

	自己，並快樂地生活。	
延伸活動：	鼓勵學生在課餘閱讀附錄三「趣味悅讀：『正向心理學』，一門讓人快樂的專業學科」，並反思有關問題。	
學與教資源：	工作紙四至九；附錄二及三；桌遊「鬍鬚豬」（稍後於教育局網頁上載）	

如教師選用工作紙七至九作課堂教學，可參考以下教學設計。

第三及第四課節（工作紙七至九：面對失敗與挫折）

課前準備：	學生於課前完成工作紙七「活動：他們的失敗日記」的活動，並預習工作紙八。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫： 扼要重述第一及第二課節的學習重點。	5 分鐘
	2. 導入活動： - 簡介工作紙七「情緒管理與提升抗逆力：面對失敗與挫折」及「活動：他們的失敗日記」。 - 學生四人一組，討論個案人物在遭遇失敗時，如何受到正面或負面情緒影響。 - 教師引導學生進行全班討論了解失敗與挫折如何影響我們。	10 分鐘
	3. 互動教學： 教師講解：簡介工作紙八「提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒」中情緒管理 3W，包括提升正面情緒及減低負面情緒，然後，講解提升正面情緒的策略，並簡介「活動一：我要『正』『正』」*。 小組討論：每組閱讀一個提升正面情緒的策略，並代入個案人物。著相關組別閱讀附錄二：「知多一點點：成語小故事：塞翁失馬，焉知非福」。然後，在空格內提出與策略相關的正面思考。每提出一個恰當的想法／做法可在右欄的「正」字填上一畫。 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對提升正面情緒策略的理解和應用。	25 分鐘

	● 小結：整理提升正面情緒的七個策略，並以學生提出的想法／做法鞏固所學。 ● 共同反思：引導學生反思他們在活動過程中的情緒反應和情緒管理策略的應用。教師也可透過情緒管理 3W 的任務，讓他們整全地應用情緒管理 3W。 <i>*工作紙八活動一及活動二可以配合桌遊「蹦蹦豬」進行，作為這部分的導入或鞏固活動。</i>	
	4. 互動教學： ● 教師講解：簡介減低負面情緒的策略及工作紙八「活動二：我要『減負』」*。 ● 小組討論及同儕學習：學生四至五人一組。小組討論各組員在課前完成的個人任務，並審視組員提出的「改變負面思想」是否能幫助個案人物「減負」。 ● 小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和回饋，深化學生對減低負面情緒策略的理解和應用。 ● 反思問題及全班討論：學生根據課堂所學和個人經驗，完成活動的反思問題。 <i>*工作紙八活動一及活動二可以配合桌遊「蹦蹦豬」進行，作為這部分的導入或鞏固活動。</i>	20 分鐘
	5. 二人活動： ● 簡介工作紙九「面對失敗與挫折的要訣」。 ● 學生二人一組，討論其他面對失敗與挫折的方法。教師邀請幾組同學分享討論結果*。 <i>*此活動可以配合電子應用程式（例如「文字雲」）進行，讓學生對同學提出的方法一目了然，從而豐富學習，亦加強電子學習元素。</i> ● 小結情緒管理可提升抗逆力及幫助我們從失敗與挫折中重新振作及向前邁進。 ● 指出「時間管理」是一個很重要的技能，可以幫助我們減少遭遇失敗與挫折的機會。我	10 分鐘

	們將在下一個課題詳細探討。	
	6. 個人反思： 學生根據課堂所學和個人經驗，完成工作紙九「活動：我的失敗日記」。	5 分鐘
	7. 教師綜合解說： • 小結第三及四課節討論的情緒管理策略。 • 總結整個課題的學習重點。 • 鼓勵學生多察覺自己的情緒，並運用情緒管理策略，提升抗逆力，讓自己不論在順境還是逆境，都能夠保持積極樂觀的心態，提升自己，並快樂地生活。	5 分鐘
延伸活動：	鼓勵學生在課餘閱讀附錄三「趣味悅讀：『正向心理學』，一門讓人快樂的專業學科」，並反思有關問題。	
學與教資源：	工作紙七至九；附錄二及三；桌遊「蹦蹦豬」（稍後於教育局網頁上載）	

「提升生活技能：(一) 情緒管理與提升抗逆力」(第一至第二課節) 學與教材料：

工作紙一：情緒說：「你認識我嗎？」

活動一：情緒小測試



教師可讓學生回家先完成工作紙一至三，然後在課堂上進行討論活動和總結要點。

試運用你的創意及想像力，以圖畫及文字完成下列右欄「情緒」部分。

(i)	 我	+	 蚊	=	繪圖說明 情緒：_____
(ii)	 我	+	 稱讚 (如工作做得好)	=	繪圖說明 情緒：_____
(iii)	 我	+	 被誤解	=	繪圖說明 情緒：_____

當我們被人讚賞時感到快樂，測驗前夕感到焦慮，遇到挫折感到沮喪等，這些都是自然和正常的。這些反應都可稱為**情緒**。簡言之，**情緒就是我們受到外來刺激而引起的種種情感或狀態**。



此部分可作為學習動機或能力較高的學生的自學閱讀活動。

附錄一



知多一點點：情緒是甚麼？

聯合健康教育中心綜觀不同的定義，提出情緒可以是：

詞語	一個涵蓋性的詞語，代表各種不同的情感
心理歷程	一個心理歷程，涉及我們的精神變化
訊息傳遞者	一個訊息傳遞者，把我們對外在環境和事情的主觀理解，演繹出來
狀態	一個會影響我們行為、思想、生理和心理的狀態

✧ 哈哈大笑、哭泣、愁眉深鎖、擁抱



、打人等。

✧ 緊張或生氣時，會心跳加快、手心冒汗。



✧ 把失戀看成被人拋棄，自我價值



下降；

✧ 讚賞會顯得信心十足，對自己和



前境也樂觀起來。

✧ 收到好消息會覺得高興；
✧ 遇到意外會產生害怕及擔心的感覺。



資料來源：
聯合情緒健康教育中心（無日期c）。



教師可運用電子應用程式如「文字雲」展示全班的結果，讓學生對同學的情緒一目了然。

活動二：察覺和訴說情緒

情緒可以用「正面」或「負面」來形容。「正面」的情緒指一切愉快、積極的情緒，如：開心、興奮、滿足等；「負面」的情緒則包括一些消沉、沮喪的情緒，如：悲哀、焦慮、內疚等。如果你一向不太關注自己的情緒，以下的活動可以幫助你察覺和訴說自己的情緒。

1. 你懂得形容自己的情緒嗎？參考下頁的「情緒詞彙大集合」或採用其他合適的詞彙，把昨天和今天最常出現的情緒寫在 （心形圖案）的適當位置內。最少寫  個情緒反應，愈多愈好。



正面

負面

情緒詞彙大集合

正面

興奮 喜悅 欣喜 感激 感動 感恩 樂觀 自信 振作 振奮 開心
高興 快樂 愉快 幸福 陶醉 滿足 欣慰 平靜 自在 閒適 安靜
安穩 安定 舒服 放鬆 輕鬆 踏實 安全 溫暖 放心 鼓舞 欣慰
感恩 雀躍 充實 滿意 體面 優越感 自豪 積極 樂在其中 充滿希望

負面

著急 害怕 擔心 焦慮 緊張 灰心 氣餒 失落 淒涼 悲傷 憤怒
苦惱 生氣 厭煩 不滿 反感 煩悶 徬徨 丟臉 可憐 自卑 委屈
無助 震驚 恐慌 失望 困惑 迷茫 絕望 寂寞 孤單 煩躁 難過
心酸 辛酸 悲觀 沉重 痛苦 麻木 內疚 為難 遺憾 不耐煩
不高興 委曲求全 忐忑不安 無所適從 患得患失

2. 在你的「心」內，主要是正面還是負面的情緒？

(學生自由作答。)

3. 承上題，寫出一件引發你正面情緒反應的事件及一件引發你負面情緒的事件。如果你只有正面或負面情緒，寫兩件引發這些情緒的事情。

例子：

正面情緒：放學途中，意外地碰上小學時期的好友，感到很興奮。

負面情緒：考試快要開始了，但回校路上的交通很擠塞，感到很焦慮。

(學生自由作答。)

工作紙二：都是「它」惹的禍？

在工作紙一，我們學習了情緒是我們受到外來刺激而引起的種種情緒反應或狀態，就像我們在日常生活中，很多事物受到外界事物刺激時，都會產生反應。例如：水被加熱到沸點，水就會沸騰；膨脹的氣球被針刺了，就會爆破，發出響聲。

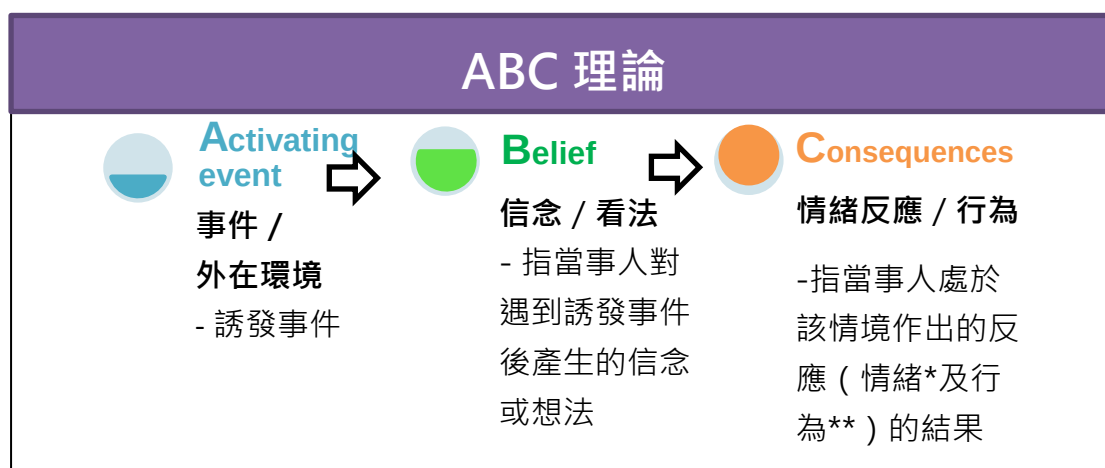


另外，人在酷熱天氣下會流汗，遇上風沙會立即閉上眼睛，這些都是人體對外界刺激所產生的自然生理反應。



ABC 理論

不過，美國心理學家阿爾拔·艾理斯 (Albert Ellis) 提出的 ABC 理論，則認為人的情緒不是單純由事件本身引發的，更多是由當事人對事件的理解或看法而引起的。ABC 理論的 A 是指誘發事件 (Activating event)；B 是指當事人對遇到誘發事件後產生的信念或想法 (Belief)；C 是指當事人處於該情境作出的反應（情緒及行為）的結果 (Consequence)。



*情緒如快樂、驚慌；

**行為如手舞足蹈、緊握拳頭

根據 ABC 理論，由於人對誘發事件會產生不同的信念或想法，因而引來不同的情緒反應和行為的結果。雖然誘發情緒的事件重要，但影響情緒反應的關鍵是個人的看法。

節錄及改寫自：教育局（2005）；教育局（2017）。

活動：我當選班長了！

1. 根據以下個案及 ABC 理論，完成表格一。

個案：我當選班長了！

同學投票選了淑君和栢堅擔任班長，不過他們的情緒反應卻大相逕庭。

當班長要處理班務，又要幫忙老師管理同學，我怎麼可能應付得來！這不是要暴露我的弱點嗎？

同學必定會取笑我，老師也會覺得我一無是處。真的很擔心啊！



淑君

真是太開心了！同學都認同和信任我當他們的班長。

這是我學習如何處理班務和管理同學的好機會。我一定會竭盡所能為同學和老師服務！



栢堅

2. 根據問題 1，回答以下問題。

(i) 淑君和栢堅在事件發生後的情緒反應／行為有甚麼不同的地方？

淑君很擔心，(其他合理答案) 壓力很大，常常失眠。相反，栢堅很開心，立志竭盡所能為同學和老師服務。(其他合理答案) 他現在仍陶醉在當選班長的那一刻。

(ii) 根據 ABC 理論，你認為淑君和栢堅對事件出現不同的情緒反應／行為，當中的關鍵是甚麼？試提出理據支持你的想法。

我認為淑君和栢堅對當選班長出現不同的情緒反應／行為，當中的關鍵是他們有不同的信念／想法。

例如，淑君覺得當選班長是暴露她的弱點，會令她被同學取笑，以及老師會覺得她一無是處。相反，栢堅認為當選班長是同學認同和信任他，也是他學習如何處理班務和管理同學的好機會。

(iii) 回顧「活動一：情緒小測試」問題 (iii)，與鄰座同學交換看看對方寫下引發情緒的事件，然後代入他的角色。你覺得你與他的情緒反應是否會不一樣嗎？

- 如是，根據 ABC 理論，跟鄰座同學討論你們各自有甚麼不同的信念／想法導致出現這（些）區別？
- 如否，你們有甚麼共同信念／想法？你們的共同信念／想法是正面的還是負面的？

(學生自由作答。)

工作紙三：情緒對我們的影響

情緒不只是一種內心表達，它跟我們的生活是息息相關的，對我們也有重要的影響。

1. 生存功能

由於生理反應與情緒密切相關，所以當我們遇到危險時，我們馬上會有緊張、害怕的感覺，同時心跳加快、呼吸急促，腎上腺素分泌增加等，因而產生「奮力對抗」或「落荒而逃」的反應，藉以保護自己，避開危險。例如，遇上火警，人內心會產生恐懼，傳達我們需要逃離現場的訊息。



2. 人際溝通功能

情緒是內心世界的向外反映，情緒反應叫我們覺察自己內心的真正感受，並可以透過表情、動作和文字向他人表達，幫助我們與人溝通。例如，透過面部表情表達出訊息，讓別人知道我們當時的感受。不過，情緒既可促進人與人之間的相處，亦能破壞彼此的關係。因此，運用恰當的方法去抒發及表達情緒很重要。

3. 生活和工作動力的能源

不同的情緒包括喜怒哀樂可以讓我們的生活多姿多采。當我們時常擁有正面、愉快的情緒，可以提高學習和工作的動機，也更容易感受到人和事物美好的一面。相反，如果我們長時期陷於負面情緒中，會變得心不在焉，精神不振，思考混亂，做事也比較容易出錯，效率也會受影響。



4. 生理健康的指標

任何情緒皆會令人產生生理變化和反應，如心跳加速、肌肉拉緊和影響腺體分泌等，長期處於某一類情緒狀態，便會引起生理問題，如過度興奮或焦慮會引致失眠，緊張會產生胃痛和偏頭痛等。不少醫學研究發現，情緒與免疫力有著密切的關係。例如正面情緒會帶動一些細胞的增長，提高免疫力；不少疾病卻和負面的情緒有關，例如沉重的壓力下釋放出來的荷爾蒙會影響我們的免疫力和身體健康。

節錄及改寫自：教育局（2005）；聯合情緒健康教育中心（無日期 a）。

參考上文及個人看法，回答以下問題：

1. 參考上文，分享一個你日常生活中曾聽過關於情緒（正面或負面）對一些人帶來影響的事件。

（學生自由作答。）

2. 你認為情緒管理重要嗎？為甚麼？

（學生自由作答。）

3. 你有管理自己的情緒嗎？如有，請與鄰座同學分享其中一個方法。如沒有，告訴他／她為甚麼沒有管理情緒。

（學生自由作答。）

「提升生活技能：（一）情緒管理與提升抗逆力」（第三至第四課節）學與教材料：

工作紙四：情緒管理與提升抗逆力：處理壓力與焦慮

在工作紙三，我們明白了情緒對我們的影響，以及了解情緒管理對我們的重要性。其實，情緒沒有分好壞，情緒的處理才有好壞之分。有效管理情緒，不單可以提升抗逆力，也可以激勵我們向前邁進。

活動：我有壓力！我焦慮！



為甚麼中學要讀那麼多科目？小學的時候，學習都沒有這麼困難，中學為甚麼要給我們這麼大的壓力。真的很討厭中學！

升中以來，我都不知道如何學習。現在不懂的地方太多，堆積下來的問題讓我很焦慮，我現在都失眠了！

中學的科目這麼多，小學的學習方法已不足以應付中學的學習，不過，這正好給我機會請教學兄學姐，學習一些新的方法。

最近嘗試了一個蠻有效的方法，很有滿足感呢！

1. 永俊和樂欣面對甚麼壓力與焦慮？

永俊和樂欣面對升中後中學的科目多了，學習方法也與小學不同的問題。

2. 永俊和樂欣以正面還是負面的情緒面對壓力與焦慮？有哪些說話反映他們的情緒？你可以用活動二的情緒詞彙來反映他們當中的情緒嗎？

	說話	情緒詞彙
永俊的情緒* 正面 ☐ 反面 ☒	中學為甚麼要給我們這麼大的壓力	壓力
	真的很討厭中學！	討厭
	堆積下來的問題讓我很焦慮，我現在都失眠了！	焦慮
樂欣的情緒* 正面 ☒ 反面 ☐	給我機會請教師兄師姐，學習及嘗試一些新的學習方法	積極
	很有滿足感	滿足

* 在適當的方格內，填上「✓」。

3. 永俊和樂欣各自用了甚麼方法處理壓力與焦慮？這些方法如何影響他們的情緒？

永俊只是埋怨並一直拖延問題，沒有想辦法處理，以致他的壓力與焦慮不斷增加，影響健康，情緒也愈來愈負面。

相反，樂欣積極處理升中後遇到的壓力與焦慮，請教學兄學姐，學習和嘗試新的學習方法，而且成效不錯，為她帶來滿足感，因此，她的情緒更加正面。

4. 你認為壓力與焦慮對永俊和樂欣帶來正面還是負面的影響？

壓力與焦慮對永俊帶來負面的影響，因為他失眠了。

相反，壓力與焦慮對樂欣帶來正面影響，因為壓力與焦慮為她帶來了改變學習方法的動力，也取得了不俗的成果。

結語

當我們在生活上遇到一些轉變、困難或挑戰時，例如升上中學、考試、人際關係等問題，難免會感到受壓而產生情緒如焦慮或憂心。不過，我們可以視壓力為激勵前進的推動力和助力，並持正面、樂觀的情緒。相反，一些人會視壓力為重擔和阻力，出現長時間的負面情緒如焦慮、不安或挫敗的情緒反應，甚至會感到被壓力逼得透不過氣！

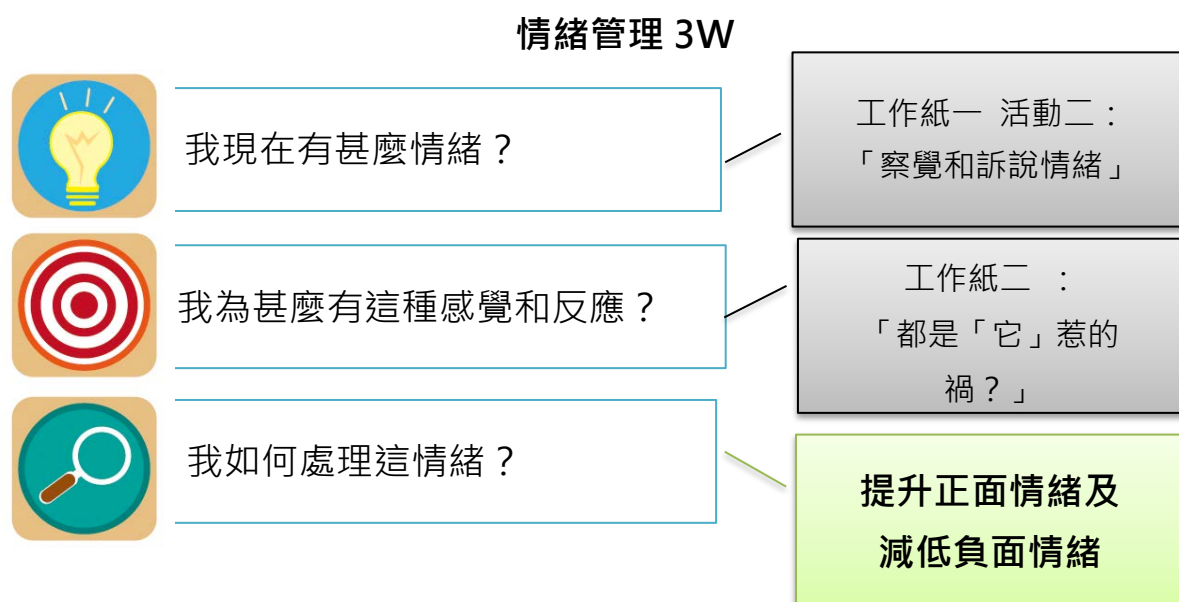
以樂欣和永俊的個案為例，樂欣妥善處理自己的情緒，視中學學習的挑戰為尋求支援和學習的機會，使困難得到解決，自己也得到裨益。永俊的反應則是感到自己無能為力而逃避問題，並且常常埋怨，結果問題愈來愈嚴重，自己的身體健康也受到影響。因此，有效的情緒管理很重要。

工作紙五：提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒¹

學習情緒管理，可幫助我們增強正面情緒帶來的正能量，同時盡量減低負面情緒對我們的影響，這些對提升抗逆力很有幫助。

一、情緒管理 3W

情緒管理 3W 即 **What**「我現在有甚麼情緒？」；**Why**「我為甚麼有這種感覺和反應？」和 **hoW**「我如何處理這情緒？」。我們在先前的活動已學習了 **What** 和 **Why**。在以下的活動，我們會透過提升正面情緒及減低負面情緒學習 **hoW**「我如何處理這情緒？」。



二、提升正面情緒：正面思考和付諸行動

正面的情緒會令人心靈舒暢，也能紓緩壓力與焦慮。心中充滿這些情感的人會樂觀、積極、充滿鬥志，面對挑戰時也充滿信心和希望，勇敢地迎難而上。提升正面情緒要從**正面思考**和**付諸行動**做起。

¹節錄及改寫自：聯合情緒健康教育中心（無日期 a）。



一、正面思考

- 理解事情的因果關係
- 從不同角度看事情
- 多用欣賞的角度
- 學習「失去的藝術」



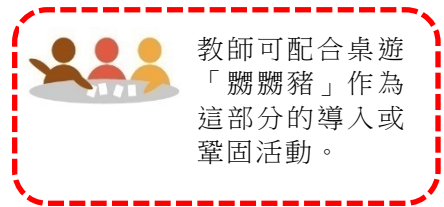
二、付諸行動

- 自我對話：以正面說話取代消極、負面說話
- 專注於可行的事情
- 設定具體可行的目標

提升正面情緒：正面思考和付諸行動

三、減低負面情緒

我們除了要提升正面情緒，也要減低負面情緒。當遇到不如意事情時，感受到一些負面情緒是正常的，但是如果長期被一些負面情緒如焦慮、沮喪及憂愁困擾，人便容易變得自怨自艾、意志低沉和憤世嫉俗，甚至影響健康。其實，負面情緒很多時都是受到負面思想所影響，而負面思想很多時又是非理性的。它令人思想變得過分執著、欠缺彈性，既怪責自己，又會埋怨其他人和外在環境對自己不公平，讓自己活在思想的囚牢中。因此，要減低負面情緒，就要從改變負面思想做起。



活動一 我要「正」「正」

以下第 1 部分 1.1-1.4 節及 2.1-2.3 節是幫助培養正面思考及付諸實行的策略。學生三至四人一組，每組閱讀一個策略，並代入個案人物。然後，在空格內提出與策略相關的正面思考。每提出一個恰當的想法／做法可在右欄的「正」字填上一畫。最快完成「正」字的組別勝出這活動。

1. 正面思考：轉換思考的角度

1.1 理解事情的因果關係

我們要對事情發生的原因和結果作出客觀分析，這樣可以令我們保持樂觀和希望，更有動力去克服困難。例如，就事情發生的原因和結果作以下分析：

- ✓ 客觀地**考慮外在的成因**，而非只全部歸究自己個人的因素
- ✓ 視困難、挫折為**短暫的**，而非永久的
- ✓ 視困難、失敗只是**某方面的**，而非全面的困難、失敗
- ✓

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

1.1 我是慕晴。我透過理解事情的因果關係來培養正面思考，從而提升正面情緒。

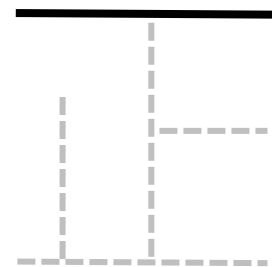


例子：有些同學總是要我多番催促才把功課交出來，以致有時未能依時把功課交給老師，這也不完全是我的個人問題。（不全部歸究自己個人的因素）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 雖然我有時未能依時把功課交給老師，但並不代表我以後也會這樣。（短暫的）我會想辦法或請教老師怎麼處理這些問題。
- 雖然我有時未能依時把功課交給老師，但我在其他方面的表現很好！（非全面的）



1.2 從不同的角度看

我們要明白每件事情都有正、反兩面，甚至多面。只要我們努力尋找事情正面的意義，有積極的思想也不是很困難的。例如，我們可以轉換看法：

- ✓ 將「困難」變成「挑戰」
- ✓ 將「失去」變成「珍惜現在所有的」或「曾經擁有」
- ✓ 將「逆境」變成「考驗」、「功課」和「黎明前的黑夜」

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

1.2 我是慕晴。我透過從不同的角度看事情來培養正面思考，從而提升正面情緒。

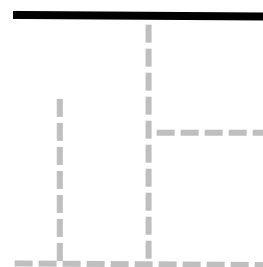


例子：我想這是一個很好的挑戰，讓我下定決心學習如何讓同學依時交功課給我。（挑戰）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 最少我也當了科長一段時間，有機會服務老師和同學，也是一件不簡單的事情。（曾經擁有）
- 我當了科長才發現自己也常忘記事情，這是一個我必須學習的功課，對我將來也會很有用！（功課）



1.3 多用欣賞的角度

我們很容易看到事情的陰暗面、壞處，「彈」多於讚。其實，我們身邊的人和物，以及發生在我們身邊的事情都有很多值得欣賞的地方。例如，大自然的每一朵花、一株樹、一草一木；身邊的人每日為我們安排晚飯、洗燙衣裳或慰問。如果我們曾經細心觀賞，領略大自然的奇妙美麗，或欣賞身邊的人為我們付出的和那隱藏在背後的關懷，就會發現周遭其實有很多值得欣賞的地方。

欣賞的能力是需要培養的，我們可以從接納和從美好的方面開始去看，著眼發掘潛質和優點。欣賞也是從平凡中看到不平凡。不將凡事都看為必然的，就能在平凡中發現值得我們欣賞的地方。

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機

1.3 我是慕晴。我透過多用欣賞的角度來培養正面思考，從而提升正面情緒。

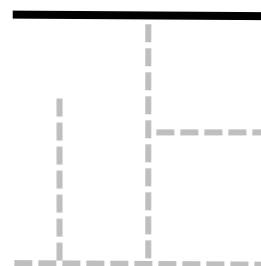


例子：如果老師想邀請另一位同學擔任科長，我相信老師的決定會為全班帶來好處。我會欣然接受老師的決定。（接納）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 老師想邀請另一位同學擔任科長也是一件好事，讓我可以看看另一位同學在相同的處境下，怎樣解決問題，這也是我一個學習的機會。（從美好的方面去看）
- 即使老師邀請另一位同學擔任科長，我還是感謝老師給了我這個難得的機會，包容了我的不足，還常常向我說謝謝，讓我感到很溫暖。（不將凡事都看為必然的）



1.4 學習「失去的藝術」

「失去」可以指外在的人或物，例如失去校隊成員的位置、失業、失戀和親友去世等，也包括內在的失去，例如失去自信、安全感等。正面思想的人明白得失是人生難免的事，懂得如何放手、接受所失去的。他們會運用一些想法去面對，例如：

- ✓ 美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。
- ✓ 在這生中曾經擁有過，比從來沒有擁有過的好。
- ✓ 失去讓我更珍惜現在所擁有的及面前的每個機會。
- ✓ 有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗。

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

1.4 我是慕晴。我透過學習「失去的藝術」來培養正面思考，從而提升正面情緒。

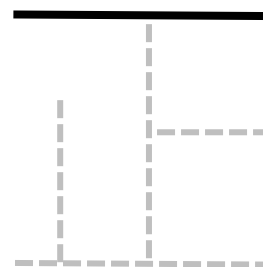


例子：如果我不能再做科長，或許我有更多時間跟同學相處，學習如何與同學建立良好的關係。（帶給我成長的機會和經驗）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 即使我不再做科長，最少曾經有過一段做科長的美好回憶，特別是每星期交功課給老師時，老師都跟我說謝謝。這回憶是永遠不會失去的。（回憶永遠不會失去）
- 我曾經做過科長，總比沒做過的好。（曾經擁有）
- 如果我有機會再做科長，我一定會更用心、更努力的為老師和同學服務。（更珍惜現在所擁有的及面前的每個機會）





知多一點點

成語小故事：塞翁失馬，焉知非福

很久以前，有位姓塞的老翁養了很多馬匹。他每天都悉心照料馬兒，猶如家人一樣。可是，有一天其中一匹馬走丟了。塞翁的朋友都替他難過，但塞翁卻不以為然，認為這可能是好事。

過了一陣子，意想不到的事情發生了！走丟的馬匹竟然自己跑回來，還帶來了另一匹駿馬。當朋友恭賀塞翁時，塞翁卻一臉愁容，覺得這次不一定如朋友所說的好事，反而擔心會惹上甚麼禍來。



不久，塞翁的兒子策騎那匹自來的駿馬時，不慎從馬上摔下來，腿就這樣斷了。朋友聽到消息後，馬上跑來安慰塞翁，反倒是塞翁一臉平靜的說：「兒子的腿是斷了，幸運是人還活著，或許以後他會交上好運吧！」

過了幾個月，城裡突然傳出戰報，外族發動戰爭，國家需要徵召男丁入伍保衛國土。塞翁兒子的腿斷了不能當兵，只好留在家裡休養。戰事持續多月，很多人在戰場上丟了性命，而塞翁的兒子卻因為先前的意外而活下來。

這個故事流傳下來，成為大家耳熟能詳的成語「塞翁失馬，焉知非福！」後人還在成語後面多加兩句「塞翁失馬，焉知非禍」。

反思問題：

你覺得這個故事跟我們在 1.4 中討論的「失去的藝術」有沒有異曲同工之處？

2. 付諸行動

2.1 自我對話

我們要把正面思考付諸行動，首先就要消除負面想法對自己的情緒影響。因此，當消極負面的想法浮現時，我們要以正面積極的語句去取代，例如：

消極負面的想法	積極的語句
• 我一定不能解決這問題。	• 我可以嘗試不同的方法解決這問題。
• 沒有人會喜歡我。	• 有些人會不喜歡我，但也一定有人喜歡我，何況，我自己喜歡自己不是也很好嗎？

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

2.1 我是慕晴。我要付諸行動，透過以正面積極的語句去取代消極負面的想法，提升正面情緒。



例子：

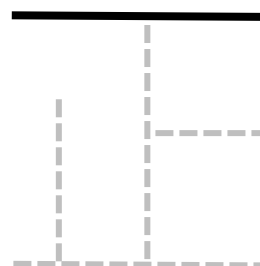
消極負面的想法：我害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。

積極的語句：我會努力做好科長的工作。

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 消極負面的想法：我害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。
積極的語句：我希望下一位同學可以更好地幫助老師和服務同學。
- 消極負面的想法：如果老師向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？
積極的語句：我覺得擔任班長讓我學到很多東西。我會努力裝備好自己，期待下一次的機會。



2.2 專注於可行的事情

我們時常擔憂小如別人的反應，大如世界政局等，甚至是一些純屬臆測的事情。這些擔憂只會令自己更沒有自信和安全感。正面思考的人不會虛耗時間和精神在能力範圍以外的事，只會集中於目前可做的，**專注於可行的事情上**。

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

2.2 我是慕晴。我要付諸行動，透過專注於可行的事情，提升正面情緒。



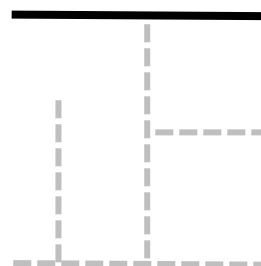
例子：

記錄好老師需要我幫忙的工作，反正將來發生的事誰也說不準。

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- *專注做好科長的工作，如提早提醒同學呈交功課和專題研習報告的日子。*
- *我會與那些不合作的同學建立良好的關係，希望他們可以合作一點。*
- *向老師表達困難，請教老師有甚麼更好的方法收齊功課。*



2.3 訂立具體可行的目標

我們可以透過訂立目標和實行方案，並逐步實行來提升正面情緒。這些目標必須是具體和切實可行的，並能夠讓我們按部就班的實現計劃。我們完成一個目標之後，要讚賞或獎勵自己，讓自己能享受達成目標的成就感，從而提高自我形象和自信，也為自己創造更多的動力去成就更大的目標。

個案



慕晴

今天班上又有同學不合作，要多番催促才把功課交給我，因此又遲了把功課交給生活與社會科老師。當然，我也曾經忘記了把收集好的功課交到教員室。

雖然老師沒說我甚麼，還跟我說謝謝，但我仍害怕老師會邀請另一位同學擔任科長。如果老師真的向全班宣布撤換科長，那我不是很丟臉嗎？我也擔心以後再沒有機會擔任科長了！

2.3 我是慕晴。我要付諸行動，透過訂立具體可行的目標，提升正面情緒。



例子：

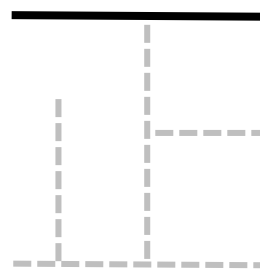
訂立具體可行的目標：

我的目標是這個月能準時把收集好的功課交到教員室。明天我會向老師請教如何處理同學不合作的問題，然後按老師的建議制定方案。

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- *我的目標是這個月不會忘記把收集好的功課交到教員室。我會用筆記簿記錄好呈交功課的日期和時間。*
- *我的目標是讓其中一個不合作的同學準時交功課給我。我會和他聊天，建立關係，然後多提醒他準時交功課給我。*



反思問題：

1. 你的組別是否能夠完成右欄的「正」字？

- 1.1 如是，即是你們已達成目標，那你們有讚賞或獎勵自己嗎？如有，怎樣讚賞或獎勵自己？如沒有，為甚麼？（參閱 2.3「訂立具體可行的目標」中有關達成目標後讚賞或獎勵自己的重要性。）

（學生自由作答。）

- 1.2 如不能夠完成右欄的「正」字，你們現在有甚麼感受（情緒詞彙）？這些感受是正面還是負面的情緒？為甚麼有這樣的情緒？你會如何處理這情緒？試與組員討論並完成下表。

情緒管理 3W



現在有甚麼感受（情緒詞彙）：

情緒：正面／負面*



為甚麼有這樣的情緒：



如何處理這情緒（試運用這個活動其中一個策略來提升正面情緒）：

（學生自由作答。）

*

刪去不適用者

2. 你認為除了提升正面情緒外，我們還可以怎樣做來更好地管理情緒？

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：：減低負面情緒



活動二 我要「減負」！

以下活動可以幫助我們透過避免以下想法來改變負面思想，從而減低負面情緒。學生四至五人一組。根據以下步驟，完成任務。

- 個人任務：每位組員選擇一個案，代入個案人物的想法，然後就個案提出「要避免的想法」的方法來提出如何改變負面思想。
- 小組任務：完成個人任務後，小組一同討論組員提出的「改變負面思想」是否能幫助個案人物「減負」。

	要避免的想法	個案	負面思想	負面情緒	改變負面思想
1.	太多「一定」、「應該」、「必須」等強逼的信念	出生於社經地位較低的家庭	我一定不會快樂，事事也比不上別人……	絕望但又不甘心，抱怨父母	雖然我的家庭不富有，但並不欠缺生活所需。所謂 <u>知足常樂</u> ，我覺得 <u>不用事事與人比較</u> ， <u>富有的人也不一定快樂</u> 。
2.	凡事極端化，不是好的便是壞的	不能入讀心儀的中學	要能入讀心儀的中學才有前途，現在注定要走辛苦路！	對自己失望，怪自己能力不足，命又不好	(學生自由作答。)
3.	將事情誇大、妄下判斷	老師挑選了一些同學擔任班長、科長和 IT (資訊科技) 組長，自己卻落空了	我樣子不好看，又不懂得討好老師。老師永遠都不會給我機會！	既羨慕又妒忌，覺得悶悶不樂	(學生自由作答。)
4.	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	小組專題報告只拿到合格分數	都是我不好！如果我懂得用更厲害的數據統計軟件來加強數據的分	自責、內疚，覺得對不起組員	(學生自由作答。)

			析，我們的分數就不會那麼低		
5.	基於兩件事情，便作出以偏概全的結論	一位專題研習小組的組員今天欠交功課，又缺席小組的課後會議	他真是太不負責任！他會否撒手不管專題研習的工作，指望我幫他完成？	既擔心又憤怒，對同學失去希望，想放棄與他合作	(學生自由作答。)

反思問題：

1. 在活動六，我們練習了如何改變負面思想。參考活動六，以自己一個個案，完成下表。

我的個案	負面思想	負面情緒	要避免的想法	改變負面思想
(學生自由作答。)				

2. 你覺得是否容易改變負面思想？如是，試分享你的秘訣。如否，困難在哪裡？

(學生自由作答。)

工作紙六 舒緩壓力與焦慮的方法

我們一生中總會遇上影響我們情緒的事情，只要我們能夠有效管理情緒，以正面的思想和態度去面對人生的種種轉變和困難，以及學習一些方法來舒緩壓力與焦慮，我們也可以活得精彩和豐盛。

以下是一些舒緩壓力與焦慮的方法，例如：



1. 除了以上提出的方法外，你還知道哪些舒緩壓力與焦慮的



教師可運用
電子應 用 程
式如「文字
雲」展示同
學提出的方
法，豐富學
習。

(學生自由作答。)

方法？

這些方法很多都跟「時間管理」息息相關，能幫助我們舒緩壓力與焦慮。我們將會再下一個課題詳細探討「時間管理」。

趣味悅讀

「正向心理學」，一門讓人快樂的專業學科

起源與發展

「正向心理學」是 21 世紀重大心理學理論之一，發展「正向心理學」的代表人物，美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr Martin Seligman)，在 1998 年出任美國心理學會會長時，有見傳統心理學只著重治療精神病及處理心理問題，卻未能教人尋找快樂、創造有意義的人生，於是他聯同其他心理學家及學者，著手發展一套全面的「正向心理學」系統，並進行持續及廣泛的研究，以科學方法去解釋人們追求快樂的心理和行為。

「正向心理學」是甚麼？

「正向心理學」其中的一部分就是「快樂的科學」(The Science of Happiness)，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，助人發掘潛能和防禦能力，建立美好素質，以裝備自己，應付挑戰，並指出「正面思考」對人們幸福扮演的關鍵角色。

快樂方程式

沙利文博士在他的著作《真正的快樂》(Authentic Happiness) 裡列出了一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$ (Happiness 快樂指數 = Set Range 天生的快樂幅度 + Circumstances 現實環境和個人際遇 + Voluntary Activities 個人控制範圍)。

他指出快樂有 40% 是來自天生的情緒基調，有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人際遇最重要，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔 20%，因人們在適應環境或際遇後，心情會回復至自身水平。最後，40% 是自主能力，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力，及行為模式等。由此可見，快樂可掌握在自己手中，而「正面思考」便是最實際和有效的方法。

「真快樂」是甚麼？

沙利文博士及其他學者認為，享樂並不等於真快樂，因享樂是即時的感官滿足，無須太大的能耐和思考，且並不長久。

較高層次的快樂是滿足 (Satisfaction)，須透過才能的發揮及努力而達至。沙利文博士認為每個人若能認識及發展自己的專長或性格優點 (Signature Strengths)，經過努力並獲得成功時，所得到的滿足非單純享樂可以比擬。

最高層次的快樂是能運用專長和性格優點，去投身有意義的事業或活動，令周遭的人或社區都能獲益，這才是真正的快樂 (Fulfilment)，亦是有意義及價值的人生。

研究發現，快樂可為人帶來心智、身體、表現、創意，以及人際關係等多方面的好處。心理學家 Fredrickson 提出快樂情緒能擴闊及建立個人能力的理論，用科學方法證明快樂可叫人思想更靈活、更具創意、更願意嘗試新事物和冒險，以及增強學習能力。

如何面對過去、現在和將來？

「正向心理學」主張對於過去，以感恩 (Gratitude) 的心面對生活的順與逆；以寬恕 (Forgiveness) 態度面對不愉快的經驗；以正面關係 (Positive Relations) 重建良好的人際網絡。

對於現在，要活在當下。面對每天的生活，學習以神馳 (Flow) 盡情投入生活；以靜觀 (Mindfulness) 安靜的獨處；以助人 (Altruism) 作為快樂之本；並積極發揮個人的性格優點 (Character Strengths)，從而開心過每一天。

迎向未來，要學會建立樂觀 (Optimism)、希望 (Hope) 和具意義 (Meaning) 人生的方法，當將來遇上逆境和挑戰時，易於以正面和勇敢的態度面對。

如何擁有「正向心理」？

要擁有「正向心理」，就要擁有「正向思想」和「正向性格」。「正向思想」就是將自己的思想導向一個「正面」的方向，不但能讓內心感覺安然，還會加強自己處理問題的能力，對周圍環境也有正面影響。要擁有「正向思想」，除要將現有的「正向思想」發揚光大，更要懂得把負面思想轉換成正向。至於「正向性格」則是天生的，但由於周圍環境的負面因素或多或少被壓抑著。我們可通過有意識的努力，重新發掘及激發「正向性格」。

資料來源：

香港大學專業進修學院（2013）。

想一想：

- 你覺得這個學科有意義嗎？如有，有甚麼意義？如沒有，為甚麼你覺得沒有意義？
- 你想修讀這個學科嗎？為甚麼？

參考資料

全媒體人生教練（2017 年 6 月 24 日）。《失敗往往是最好的老師》。擷取自網頁：http://lives-coach.com/info_detail.php?id=72

知識家（2014 年 7 月 3 日）。《面對失敗的七個正確態度》。擷取自網頁：<https://www.knowledger.info/2014/07/03/7-right-attitudes-while-facing-failure/>

香港大學專業進修學院（2013）。《「正向心理學」，一門讓人快樂的專業學科》。擷取自網頁：https://hkuspace.hku.hk/edm/2013/Aug/feature_chi.html

教育局（2005）。〈個人、社會及人文學習領域 綜合人文科（中一至中三）教學資源例子網頁：《認識自己》（修訂版）〉。擷取自網頁：<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/references-and-resources/integrated-humanities/secondary-one/knowning-oneself.html>

教育局（2017 年 11 月 1 日）。〈生命教育網站：《「活出精彩人生、面對逆境」》〉。擷取自網頁：<https://www.edb.gov.hk/mobile/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/Newwebsite/html/Life.html>

衛生署學生健康服務（2015）。《心理社交健康：青少年情緒大檢閱》。擷取自網頁：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_eia.html

經濟通（2018 年 2 月 9 日）。《勇對失敗塑造成功人生》。擷取自網頁：<https://www.etnet.com.hk/mobile/tc/lifestyle/article.php?id=51948&catalias=sheworkshop&secalias=internationalaffairs>

聯合情緒健康教育中心（無日期 a）。《做情緒的主人》。擷取自網頁：http://www.ucep.org.hk/master_of_mood/index.php#

聯合情緒健康教育中心（無日期 b）。《情緒對我們的影響》。擷取自網頁：<http://www.ucep.org.hk/cognition/influence.htm>

聯合情緒健康教育中心（無日期 c）。《認識情緒健康》。擷取自網頁：http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm

醫院管理局（無日期）。《如何處理壓力》。擷取自網頁：http://www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/1_03.pdf



自學材料

面對失敗與
挫折

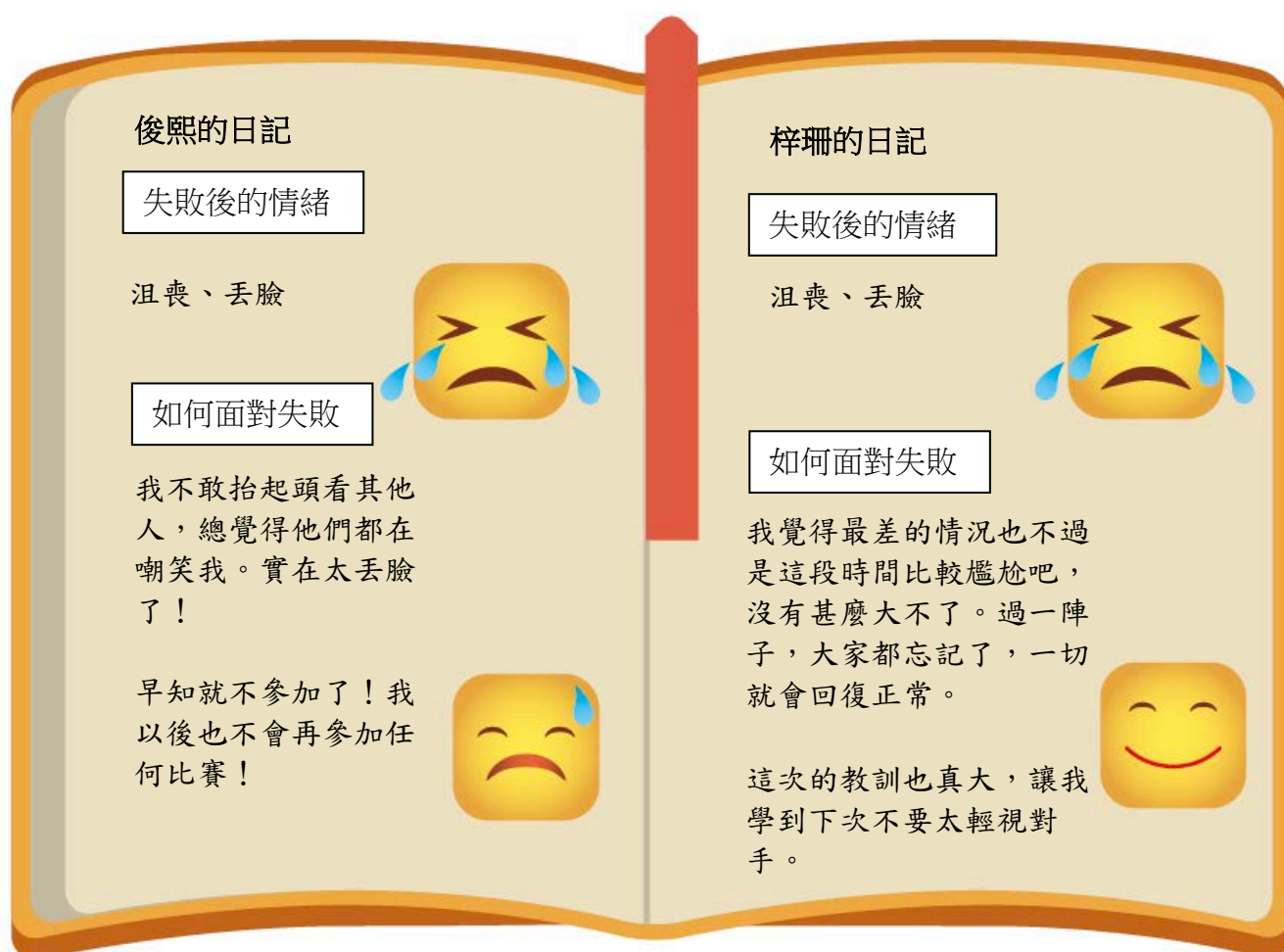
「提升生活技能：(一) 情緒管理與提升抗逆力」自學材料

工作紙七：情緒管理與提升抗逆力：面對失敗與挫折

在工作紙三，我們明白了情緒對我們的影響，以及了解情緒管理對我們的重要性。其實，情緒沒有分好壞，情緒的處理才有好壞之分。有效管理情緒，不單可以提升抗逆力，也可以激勵我們向前邁進。

活動：他們的失敗日記

俊熙和梓珊代表們的班參加中一問答比賽，卻「包尾」而回。閱讀他們的日記，然後與鄰座同學討論以下問題：



1. 你覺得俊熙和梓珊在面對失敗後，有甚麼不同的反應？是正面的還是負面的？提出理據支持你的看法。

俊熙覺得他不能抬起頭看其他人，因為覺得別人都在嘲笑他。他覺得很丟臉，也失去了再次參加比賽的信心。俊熙的反應是負面的。

梓珊覺得最差的情況也不過是這段時間比較尷尬，沒有甚麼大不了。她從這次失敗中學習到，不能輕視對手。梓珊的反應是正面的。

2. 你認為是甚麼令他們有不同反應？

負面思考讓俊熙產生負面的反應，正面思考讓梓珊產生正面的反應。

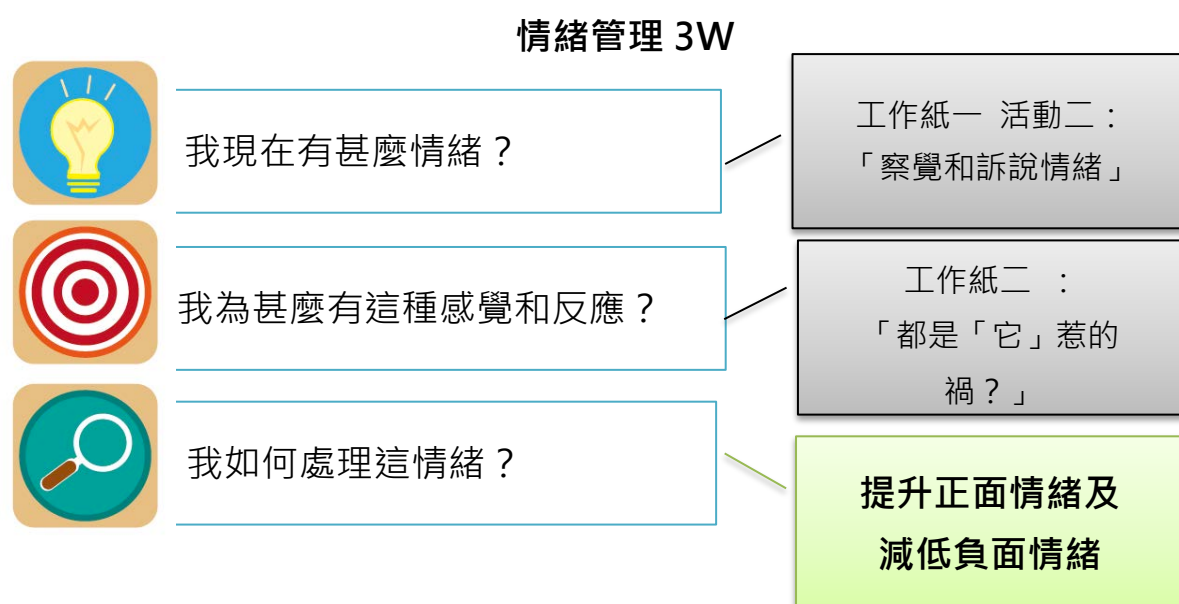
當我們在生活中遇上一些失敗與挫折時，例如考試不合格或得不到別人的認同時，我們也會感到失意或沮喪。不過，如果我們的思考是正面、樂觀時，會視失敗與挫折為激勵前進的推動力和助力。相反，當一些人以負面的思考面對失敗與挫折時，例如感到自責、羞愧，就會容易變得自暴自棄；長時間出現負面情緒，更會令他們身心受到衝擊，無法突破困境而陷入惡性循環，從此一蹶不振。

工作紙八：提升抗逆力：提升正面情緒及減低負面情緒²

學習情緒管理，可幫助我們增強正面情緒帶來的正能量，同時盡量減低負面情緒對我們的影響，這些對提升抗逆力很有幫助。

一、情緒管理 3W

情緒管理 3W 即 **What**「我現在有甚麼情緒？」；**Why**「我為甚麼有這種感覺和反應？」和 **hoW**「我如何處理這情緒？」。我們在先前的活動已學習了 **What** 和 **Why**。在以下的活動，我們會透過提升正面情緒及減低負面情緒學習 **hoW**「我如何處理這情緒？」。



二、提升正面情緒：正面思考和付諸行動

正面的情緒會令人心靈舒暢，也能紓緩壓力與焦慮。心中充滿這些感情的人會樂觀、積極、充滿鬥志，面對挑戰時也充滿信心和希望，勇敢地迎難而上。提升正面情緒要從**正面思考**和**付諸行動**做起。

²節錄及改寫自：聯合情緒健康教育中心（無日期 a）。



一、正面思考

- 理解事情的因果關係
- 從不同角度看事情
- 多用欣賞的角度
- 學習「失去的藝術」



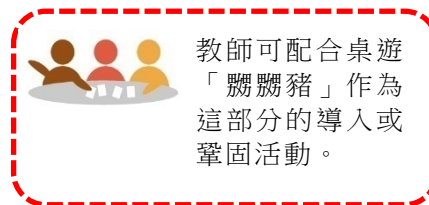
二、付諸行動

- 自我對話：以正面說話取代消極、負面說話
- 專注於可行的事情
- 設定具體可行的目標

提升正面情緒：正面思考和付諸行動

三、減低負面情緒

我們除了要提升正面情緒，也要減低負面情緒。當遇到不如意事情時，感受到一些負面情緒是正常的，但是如果長期被一些負面情緒如焦慮、沮喪及憂愁困擾，人便容易變得自怨自艾、意志低沉和憤世嫉俗，甚至影響健康。其實，負面情緒很多時都是受到負面思想所影響，而負面思想很多時又是非理性的。它令人思想變得過分執著、欠缺彈性，既怪責自己，又埋怨其他人和外在環境對自己不公平，讓自己活在思想的囚牢中。因此，要減低負面情緒，就要從改變負面思想做起。



活動一 我要「正」「正」

以下 1.1-1.4 及 2.1-2.3 是幫助培養正面思考及付諸實行的策略。學生三至四人一組，每組閱讀一個策略，並代入個案人物。然後，在空格內提出與策略相關的正面思考。每提出一個恰當的想法／做法可在右欄的「正」字填上一畫。最快完成「正」字的組別勝出。

一、正面思考：轉換思考的角度

1.1 理解事情的因果關係

我們要對事情發生的原因和結果作出客觀分析，這樣可以令我們保持樂觀和希望，更有動力去克服困難。例如，就事情發生的原因和結果作以下分析：

- ✓ 客觀地考慮外在的成因，而非只全部歸究自己個人的因素
- ✓ 視困難、挫折為短暫的，而非永久的
- ✓ 視困難、失敗只是某方面的，而非全面的困難、失敗

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把功課交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

1.1 我是慕晴。我透過理解事情的因果關係來培養正面思考，從而提升正面情緒。

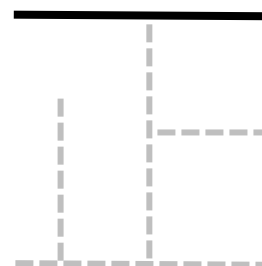


例子：雖然有時會忘記把收集好的功課交到教員室，但很多時候都是由於有些同學不準時交功課給我，因此也不完全是我的個人問題。（不全部歸究自己個人的因素）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 雖然我有時未能依時把功課交給老師，但並不代表我以後也會這樣。（短暫的）
- 雖然我有時未能依時把功課交給老師，但我在其他地方的表現很好，這個老師也認同的！（非全面的）



1.2 從不同的角度看

我們要明白每件事情都有正、反兩面，甚至多面。只要我們努力尋找事情正面的意義，有積極的思想也不是很困難的。例如，我們可以轉換看法：

- ✓ 將「困難」變成「挑戰」
- ✓ 將「失去」變成「珍惜現在所有的」或「曾經擁有」
- ✓ 將「逆境」變成「考驗」、「功課」和「黎明前的黑夜」

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把功課交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

1.2 我是慕晴。我透過從不同的角度看事情來培養正面思考，從而提升正面情緒。

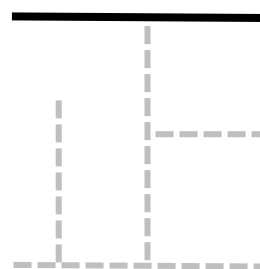


例子：我一向都很害怕在同學面前出洋相。我想這是一個很好的挑戰，讓我學習如何面對這情況。（挑戰）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 我也當了科長一段時間，有機會服務老師和同學，也是一件不簡單的事情。（曾經擁有）
- 我當了科長才發現原來自己也常忘記事情，這是一個我必須學習的功課，對我將來也會很有用！（功課）



1.3 多用欣賞的角度

我們很容易看到事情的陰暗面、壞處，「彈」多於讚。其實，我們身邊的人和物，以及發生在我們身邊的事情都有很多值得欣賞的地方。例如，大自然的每一朵花、一株樹、一草一木；身邊的人每日為我們安排晚飯、洗燙衣裳或慰問。如果我們曾經細心觀賞，領略大自然的奇妙美麗，或欣賞身邊的人為我們付出的和那隱藏在背後的關懷，就會發現周遭其實有很多值得欣賞的地方。

欣賞的能力是需要培養的，我們可以從**接納**和**從美好的方面**開始去看，著眼**發掘潛質和優點**。欣賞也是**從平凡中看到不平凡**。不將凡事都看為必然的，就能在平凡中發現值得我們欣賞的地方。

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把功課交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

1.3 我是慕晴。我透過多用欣賞的角度來培養正面思考，從而提升正面情緒。

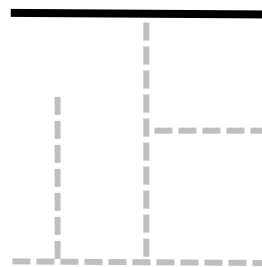


例子：我相信老師邀請另一位同學擔任科長會為全帶來好處。我會欣然接受老師的決定。（接納）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 老師邀請了另一位同學擔任科長也是一件好事，讓我可以看看另一位同學在相同的處境下，怎樣解決問題，這也是我一個學習的機會。（從美好的方面去看）
- 雖然老師邀請了另一位同學擔任科長，我還是感謝老師給了我這個難得的機會，包容了我的不足，還常常向我說謝謝，讓我感到很溫暖。（不將凡事都看為必然的）



1.4 學習「失去的藝術」

「失去」可以指外在的人或物，例如失去校隊成員的位置、失業、失戀和親友去世等，也包括內在的失去，例如失去自信、安全感等。正面思想的人明白得失是人生難免的事，要懂得如何放手、接受所失去的。他們會運用一些想法去面對，例如：

- ✓ 美好的回憶在我的腦海中是永遠不會失去的。
- ✓ 在這生中曾經擁有過，比從來沒有擁有過的好。
- ✓ 失去讓我更珍惜現在所擁有的及面前的每個機會。
- ✓ 有失有得，有危有機，失去或能帶給我成長的機會和經驗。

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把功課交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

1.4 我是慕晴。我透過學習「失去的藝術」來培養正面思考，從而提升正面情緒。



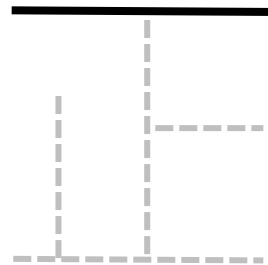
例子：雖然我不能再做科長，但我有更多時間跟同學相處，學習如何與同學建立良好的關係。

（帶給我成長的機會和經驗）

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- 即使我不能再做科長，最少曾經有過一段做科長的美好回憶，特別是每星期交功課給老師時，老師都跟我說謝謝。這回憶是永遠不會失去的。（回憶永遠不會失去）
- 我曾經做過科長，總比沒做過的好。（曾經擁有）
- 如果我有機會再做科長，我一定會更用心、更努力的為老師和同學服務。（更珍惜現在所擁有的及面前的每個機會）





知多一點點

成語小故事：塞翁失馬，焉知非福

很久以前，有位姓塞的老翁養了很多馬匹。他每天都悉心照料馬兒，猶如家人一樣。可是，有一天其中一匹馬走丟了。塞翁的朋友都替他難過，但塞翁卻不以為然，認為這可能是好事。

過了一陣子，意想不到的事情發生了！走丟的馬匹竟然自己跑回來，還帶來了另一匹駿馬。當朋友恭賀塞翁時，塞翁卻一臉愁容，覺得這次不一定如朋友所說的好事，反而擔心會惹上甚麼禍來。



不久，塞翁的兒子策騎那匹自來的駿馬時，不慎從馬上摔下來，腿就這樣斷了。朋友聽到消息後，馬上跑來安慰塞翁，反倒是塞翁一臉平靜的說：「兒子的腿是斷了，幸運是人還活著，或許以後他會交上好運吧！」

過了幾個月，城裡突然傳出戰報，外族發動戰爭，國家需要徵召男丁入伍保衛國土。塞翁兒子的腿斷了不能當兵，只好留在家裡休養。戰事持續多月，很多人在戰場上丟了性命，而塞翁的兒子卻因為先前的意外而活下來。

這個故事流傳下來，成為大家耳熟能詳的成語「塞翁失馬，焉知非福！」後人還在成語後面多加兩句「塞翁失馬，焉知非禍」。

反思問題：

你覺得這個故事跟我們在 1.4 中討論的「失去的藝術」有沒有異曲同工之處？

2. 付諸行動

2.1 自我對話

我們要把正面思考付諸行動，首先就要消除負面想法對自己的情緒影響。因此，當消極負面的想法浮現時，我們要以正面積極的語句去取代，例如：

消極負面的想法	積極的語句
• 我一定不能解決這問題。	• 我可以嘗試不同的方法解決這問題。
• 沒有人會喜歡我。	• 有些人會不喜歡我，但也一定會有人喜歡我，何況，我自己喜歡自己不是也很好嗎？

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把功課交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想以後再不會有老師找我當科長了！

2.1 我是慕晴。我要付諸行動，透過以正面積極的語句去取代消極負面的想法，提升正面情緒。



例子：

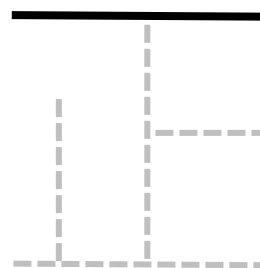
消極負面的想法：我想以後再不會有老師找我當科長了！

積極的語句：我會努力讓老師給我機會服務老師和同學。

(學生自由作答。)

其他可行答案，如：

- 消極負面的想法：我想以後再不會有老師找我當科長了！
積極的語句：我希望下一位同學可以更好地幫助老師和服務同學。
- 消極負面的想法：我真的覺得很丟臉。
積極的語句：我覺得擔任班長讓我學到很多東西。我會努力裝備好自己，期待下一次的機會。



2.2 專注於可行的事情

我們時常擔憂小如別人的反應，大如世界政局等，甚至是一些純屬臆測的事情。這些擔憂只會令自己更沒有自信和安全感。正面思考的人不會虛耗時間和精神在能力範圍以外的事，只會集中於目前可做的，**專注於可行的事情上**。

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把課業交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

2.2 我是慕晴。我要付諸行動，透過專注於可行的事情，提升正面情緒。



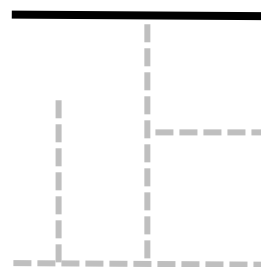
例子：

記錄好老師需要我幫忙的工作，反正將來發生的事誰也說不準。

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- *我會和同學建立良好的關係，也多了解同學不準時交功課給我的原因。*
- *我會專注於自己的學業，也會把握機會去幫助老師和同學。*



2.3 訂立具體可行的目標

我們可以透過訂立目標和實行方案，並逐步實行來提升正面情緒。這些目標必須是具體和切實可行的，並能夠讓我們按部就班的實現計劃。我們完成一個目標之後，要讚賞或獎勵自己，讓自己能享受達成目標的成就感，從而提高自我形象和自信，也為自己創造更多的動力去成就更大的目標。

個案



慕晴

今天生活與社會科老師邀請了另一位同學代替我擔任科長。雖然他感謝我為同學服務，也稱讚我的工作表現。不過，我知道老師撤換科長，是因為我常常遲了把課業交給他。我沒辦法要求一些同學準時交功課給我，當然，我有時也忘記把收集好的功課交到教員室。

我真的覺得很丟臉。我想我以後再不會有老師找我當科長了！

2.3 我是慕晴。我要付諸行動，透過訂立具體可行的目標，提升正面情緒。



例子：

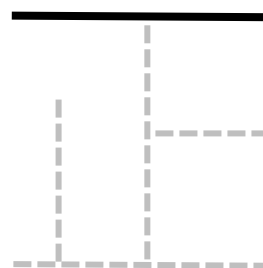
訂立具體可行的目標：

我的目標是這個月不會再忘記東西。

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：

- *我的目標是跟其中一個不交功課的同學交朋友，了解他不準時交功課給我的原因，從而了解問題的癥結。*



反思問題：

1. 你的組別是否能夠完成右欄的「正」字？

- 1.1 如是，即是你們已達成目標，那你們有讚賞或獎勵自己嗎？如有，怎樣讚賞或獎勵自己？如沒有，為甚麼？（參閱 2.3「訂立具體可行的目標」中有關達成目標後讚賞或獎勵自己的重要性。）

（學生自由作答。）

- 1.2 如不能夠完成右欄的「正」字，你們現在有甚麼感受（情緒詞彙）？這些感受是正面還是負面的情緒？為甚麼有這樣的情緒？你會如何處理這情緒？試與組員討論並完成下表。

情緒管理 3W



現在有甚麼感受（情緒詞彙）：

情緒：正面／負面*



為甚麼有這樣的情緒：



如何處理這情緒（試用這個活動其中一個策略來提升正面情緒）：

（學生自由作答。）

*刪去不適用者

2. 你認為除了提升正面情緒外，我們還可以怎樣做來更好地管理情緒？

（學生自由作答。）

其他可行答案，如：：減低負面情緒



活動二 我要「減負」！

以下活動可以幫助我們透過避免以下想法來改變負面思想，從而減低負面情緒。學生四至五人一組。根據以下步驟，完成任務。

- 個人任務：每位組員選擇一個案，代入個案人物的想法，然後就個案提出「要避免的想法」的方法來提出如何改變負面思想。
- 小組任務：完成個人任務後，小組一同討論組員提出的「改變負面思想」是否能幫助個案人物「減負」。

	要避免的想法	個案	負面思想	負面情緒	改變負面思想
1.	太多「一定」、「應該」、「必須」等強逼的信念	出生於社經地位較低的家庭	我一定不會快樂，事事也比不上別人……	絕望但又不甘心，抱怨父母	雖然我的家庭不富有，但並不欠缺生活所需。所謂知足常樂，我覺得 <u>不用事事與人比較</u> ， <u>富有的人也不一定快樂</u> 。
2.	凡事極端化，不是好的便是壞的	未能入讀心儀的中學	要能入讀心儀的中學才有前途，現在注定要走辛苦路！	對自己失望，怪自己能力不足，命又不好	(學生自由作答。)
3.	將事情誇大、妄下判斷	老師挑選了一些同學擔任班長、科長和 IT (資訊科技) 組長，自己卻落空了	我樣子不好看，又不懂得討好老師。老師永遠都不會給我機會！	既羨慕又妒忌，覺得悶悶不樂	(學生自由作答。)
4.	將事件個人化，所有負面結果不是自己造成，	小組專題報告只拿到合格分數	都是我不好！如果我懂得用更厲害的數據統計	自責、內疚，覺得對不起組員	(學生自由作答。)

	便是與自己有關		軟件來加強數據的分析，我們的分數就不會那麼低。		
5.	基於一、兩件事情，便作出普遍性相同以偏概全的結論	一位專題研習小組的組員今天欠交功課，又缺席小組的課後會議	他真是太不負責任！他會否撒手不管專題研習的工作，指望我幫他完成？	既擔心又憤怒，對同學失去希望，想放棄與他合作	(學生自由作答。)

反思問題：

1. 在活動六，我們練習了如何改變負面思想。參考活動六，以自己一個個案，完成下表。

我的個案	負面思想	負面情緒	要避免的想法	改變負面思想
(學生自由作答。)				

2. 你覺得是否容易改變負面思想？如是，試分享你的秘訣。如否，困難在哪裡？

(學生自由作答。)

工作紙九：面對失敗與挫折的要訣

面對失敗與挫折時，有三個要訣可以幫助我們重新振作，再次向前邁進：

(1) 平常心

- 所謂「勝敗乃兵家常事」，失敗與挫折是無可避免的，而且，當下認為是人生嚴重災難的事，可能在一段時間後發現，只是小事一樁，甚至可能會演變成人生的祝福。所以，要克服失敗與挫折帶來的心理障礙，就不要去放大當下挫敗的感受，很多事情的演變，可能沒有那麼嚴重。

(2) 擁有「輸得起」的精神

- 勇敢面對失敗與挫折，不過分自責，也不逃避自己的責任，不失去明天的希望，堅持鬥志和信念，相信自己在下次的挑戰中能做得更好、更加成功。

(3) 從失敗與挫折中學習

- 找出失敗與挫折的原因，從經驗中汲取教訓，檢討和改進不足，並磨練意志。遇到自己不能解決的困難，勇敢地向他人求教或求助，從而提升自己。

1. 除了以上提出的方法外，你還知道哪些面對失敗與挫折的方法？

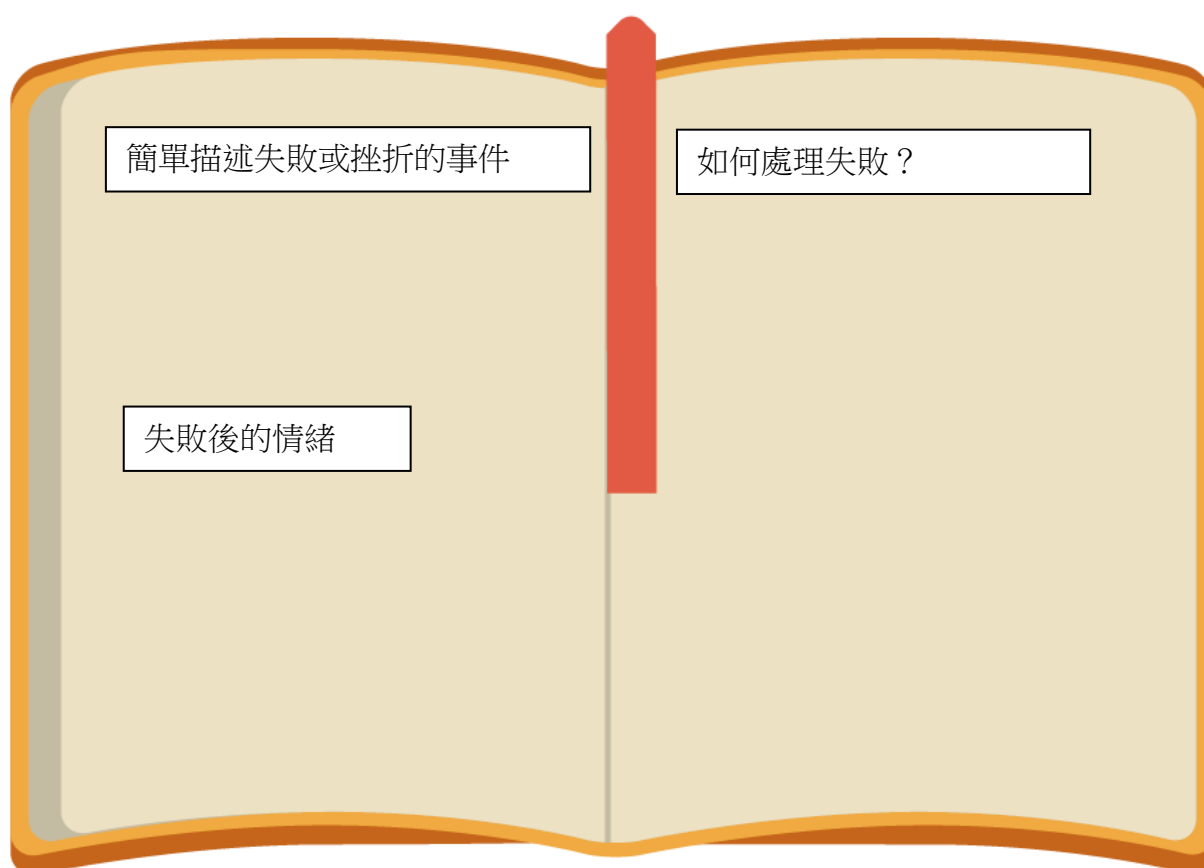
(學生自由作答。)

我們要謹記，以上的要訣也要配合有效的情緒管理，才能幫助我們更好地實踐要訣，提升抗逆力，在失敗與挫折中重新出發。不然，如果我們陷入失敗與挫折帶來的負面情緒，就難以理性地思考和運用這些要訣了。

活動：我的失敗日記

參考工作紙一活動二中「情緒詞彙大集合」、工作紙七「活動：他們的失敗日記冊」、工作紙八「活動一：『我要『正』『正』』及「活動二：『我要『減負』！』」，以及工作紙九「面對失敗與挫折的要訣」，完成以下任務。

1. 回憶一次失敗或挫折的事件，並在以下日記冊簡單描述這事件。
2. 參考工作紙七「活動」，在日記冊左下方，寫下你遭遇以上失敗或挫折後的情緒感受，並輔以圖象。
3. 參考工作紙八至九，在日記冊右方，寫下你是如何克服那次失敗或挫折，當中有沒有一些與工作紙八「活動一」及「活動二」提及的方法有關。如果你現在還未能克服那次失敗或挫折，建議一些方法去克服它。



我們一生中有很多機會會遇上失敗與挫折，只要我們能夠有效地管理情緒，以正面的思想和態度去面對人生的種種轉變和困難，我們也可以活得精彩和豐盛。

其實，「時間管理」是一個很重要技能，幫助我們減少遭遇失敗與挫折的機會。我們將在下一個課題詳細探討。

