

“存”情校園生活動
”約”動學生支援~
愉快生活

何顯榮
5.8 / 2015

今天…

心情如何…

〈心情溫度計〉

- 心情溫度計又稱為「簡氏健康表〈Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5〉」,主要是做為協助個人瞭解心理困擾程度的量表,並不做為診斷疾病之用。
- 本量表共包含5個題目,分別測量「**焦慮**」、「**憤怒**」、「**憂鬱**」、「**不如人**」與「**失眠**」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度。請您仔細回想在最近一星期中〈包括今天〉,這些問題使您好感到困擾或苦惱的程度,然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2.感覺容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3.感覺憂鬱	0	1	2	3	4
4.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5.睡眠困難,難以入睡或早醒	0	1	2	3	4

心情溫度計〈簡氏健康表〉結果說明

0-5分：沒有明顯困擾－

心理健康情況維持良好,請繼續維持自己的好心情。

6-9分：輕度－

要注意調整一下自己的壓力狀況,試著多放鬆心情。

10-14分：中度－

目前狀況可能有心理困擾,建議您找心理衛生專業人員(社工/輔導...)談一談。

15分以上：重度－

目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢,請找專業醫生幫忙。

韋伯對你的現況分析

- 馬克斯·韋伯（Max Weber）
（1864年－1920年）
- 德國的政治經濟學家、社會學家、哲學家
- 被公認是現代社會學和公共行政學最重要的創始人之一。

現代化~工具理性

- 官僚組織一種**效率很高**的組織形式，因為它能在**技能和效率**的基礎上，使組織內人們的行為**理性化**，具有**一致性和可預測性**。
- 今天**各種各樣的組織**，不管是工廠、學校、機關、醫院或是軍隊，都或多或少地具有官僚集權組織的特征。
- 從純技術的角度看，官僚制強調**知識化、專業化、制度化、標準化、正式化和權力集中化**，確實能給組織帶來**高的效率**。

官僚組織結構理論強調建立 等級系統

- 認為它有助於促進紀律和加強統一指揮原則，而且以技術為根據來選擇候選人的。
- 隱含一個假設前提：當上級與下級之間出現不協調時，上級的判斷必然比下級的判斷正確。
- 組織結構：強調人際關係的非人格化，決策者決策時考慮的只能是規章和程式、合理性和效率。
- 假設前提是：組織中只存在正式組織的框架，否認人的感情等非正式組織方面的因素對管理者決策的影響。

工具理性的意識形態~籠中人

正向心理學 (Positive Psychology)

- 最主要目標是提昇人們基本的的能力，如樂觀、勇氣、誠實、自我了解與人際互動的技巧，**並非針對過去生活事件中的殘破、缺損或創傷進行修補的工作。**
- 幫助個人找到**內在的心理能量**，這樣能隨時可以作為**對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難**，幫助個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。

“同路人” 共享〈我最棒的事〉

成長中的正/負面情緒表現...

正面的如：

- 積極
- 信賴
- 樂觀
- 勇氣
- 穩重
- 善良
- 合作
- 滿足
- 愉悅
- 和氣
- 希望
- 幫助
- 建設
- 自信

負面的如：

- 退縮
- 猜疑
- 悲觀
- 衝動
- 具破壞性
- 不合群
- 認為自己沒信心
- 過度抑鬱
- 易怒
- 焦慮
- 逞勇鬥狠

→ 影響人格、學習和社會發展。

正向心理學的內容

正向環境
(Positive Community)

正向經驗
(Positive Experience)

正向特質
(Positive Trait)

如：
社會關係
(Social relationship)
文化規範
(Culture norms)
家庭影響潛能的
發展
(Effects of family
on the
development of
talent) ...等

如：自我決定
(self-determination)
智慧 (wisdom)
創造 (creativity)
美德 (virtues)
...等

如：快樂、士體
幸福...等

美德的二十四長處…

1.) 智慧與知識

- 1.好奇心/對世界的興趣
- 2.喜好學習
- 3.判斷力/判斷性思考/開放胸襟
- 4.原創力/實用智慧/街頭智慧
- 5.社會智慧/個人智慧/情緒智慧
- 6.觀點見解

2.) 勇氣

- 7.勇敢和英武
- 8.毅力/勤勞/勤勉
- 9.正直/真誠/誠實

3.) 人道與愛

- 10.仁慈與慷慨
- 11.愛與被愛

4.) 正義

- 12.精神/責任/團隊精神/忠誠
- 13.公平與公正
- 14.領導能力

5.) 修養

- 15.自我控制
- 16.謹慎/小心
- 17.謙虛

6.) 心靈的超越

- 18.對美與卓越的欣賞
- 19.感恩
- 20.希望/樂觀/對未來充滿期望
- 21.心靈上/有目標的/信仰/宗教的
- 22.寬恕與慈悲
- 23.幽默與好玩
- 24.熱忱/熱情/熱衷

快樂七式，尋回快樂的每一天…

- 1.) 感謝 與 讚美
- 2.) 健康 生活
- 3.) 敬業 樂業
- 4.) 嘉言 善意
- 5.) 為善 最樂
- 6.) 常懷 寬厚
- 7.) 天倫 情話

Source: 臨床心理學家羅澤全

<http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1089>

“同路人” 共享-1

〈尋回快樂的每一天

1.) 感謝與讚美：

多向身邊人表達謝意及常存讚美的心；

4.) 嘉言善意：

多用正面說話鼓勵自己及別人，培養積極思想；

5.) 為善最樂：

主動關心他人的需要，感受「施比受更有福」的快樂與滿足；

6.) 常懷寬厚：

常懷寬恕的心，放下心中擔子，平常心看待事情，從中找尋意義；欣賞自己及其他人待人以恕的美德。

“同路人”共享-2

〈尋回快樂的每一天…〉

2.) 健康生活：

好好照顧健康，多做運動、有充足睡眠及均衡飲食；

3.) 敬業樂業：

做好本分，發掘生活樂趣，使自己樂在其中。

7.) 天倫情話：

多與親人和朋友傾訴，為自己建立支持網絡，有助面對生活困難。

靜觀 的 祝福

謝謝

各位
及
教育局

