



香港城市大學
City University of Hong Kong



正向教育研究室
Positive Education Laboratory

尋找面對逆境的幸福路

香港城市大學
社會及行為科學系副系主任
郭黎玉晶教授

講座內容

- ▶ 逆境的意義
- ▶ 正向心理學: 提升抗逆力
- ▶ 成長型思維
- ▶ 逆境中的情緒處理
- ▶ 處理問題的方法

何謂逆境？

▶ 逆境

- ▶ 不順利的境遇，在生活中遇到的困難與挫折，也就是人生的低谷。
- ▶ 人生必經的部分
- ▶ 人類共同經歷的一部分

▶ 逆境的意義

- ▶ 一種磨練，學習和成長的機會
- ▶ 提升抗逆力

正向心理學

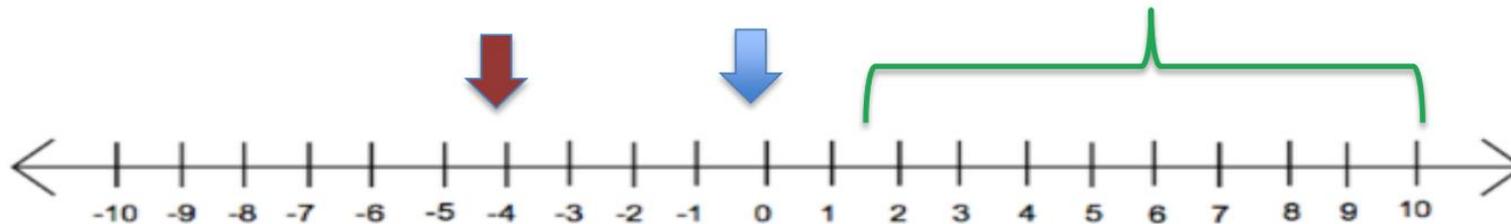
正向心理學 (Seligman, 2000)

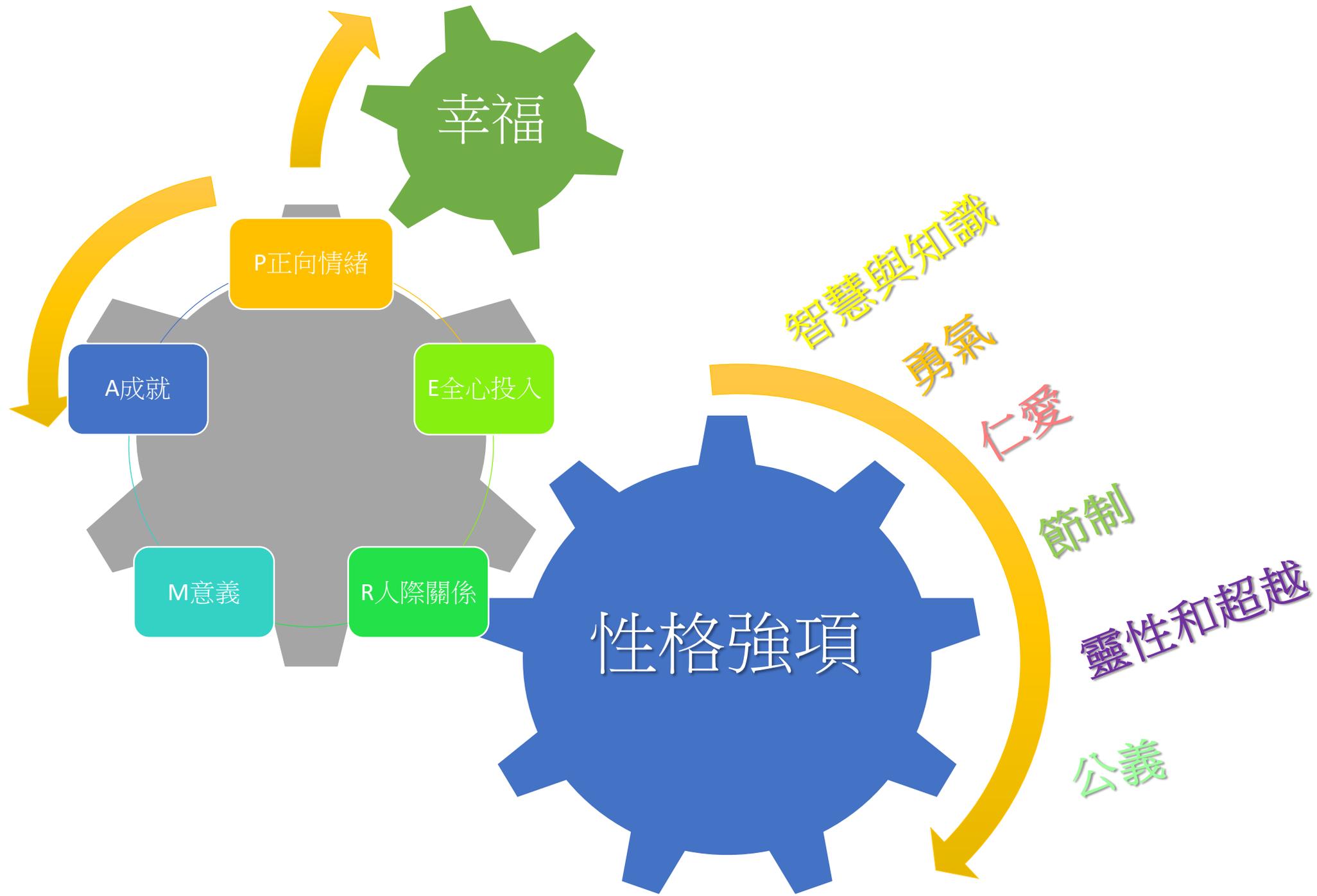
從研究心理學問題、心理疾病轉為
研究人類優點潛能、強項的科學，
關注人類的幸福和發展

負向：抑鬱、
傷心、焦慮

中性

正向：快樂、成就感、
自信、意義感





性格強項

靈性及超越 Transcendence

- 對美麗和卓越的欣賞 • Appreciation of Beauty & Excellence
- 感恩 • Gratitude
- 幽默感 • Humor
- 希望 • Hope
- 靈修性 • Spirituality

節制 Temperance

- 寬恕 • Forgiveness
- 審慎 • Prudence
- 謙遜 • Humility
- 自我規範 • Self-regulation

Wisdom 智慧與知識

- 創造力 • Creativity
- 好奇心 • Curiosity
- 喜愛學習 • Love of learning
- 判斷力 • Judgement
- 洞察力 • Perspective

公義 Justice

- 團隊精神 • Teamwork
- 公平 • Fairness
- 領導才能 • Leadership

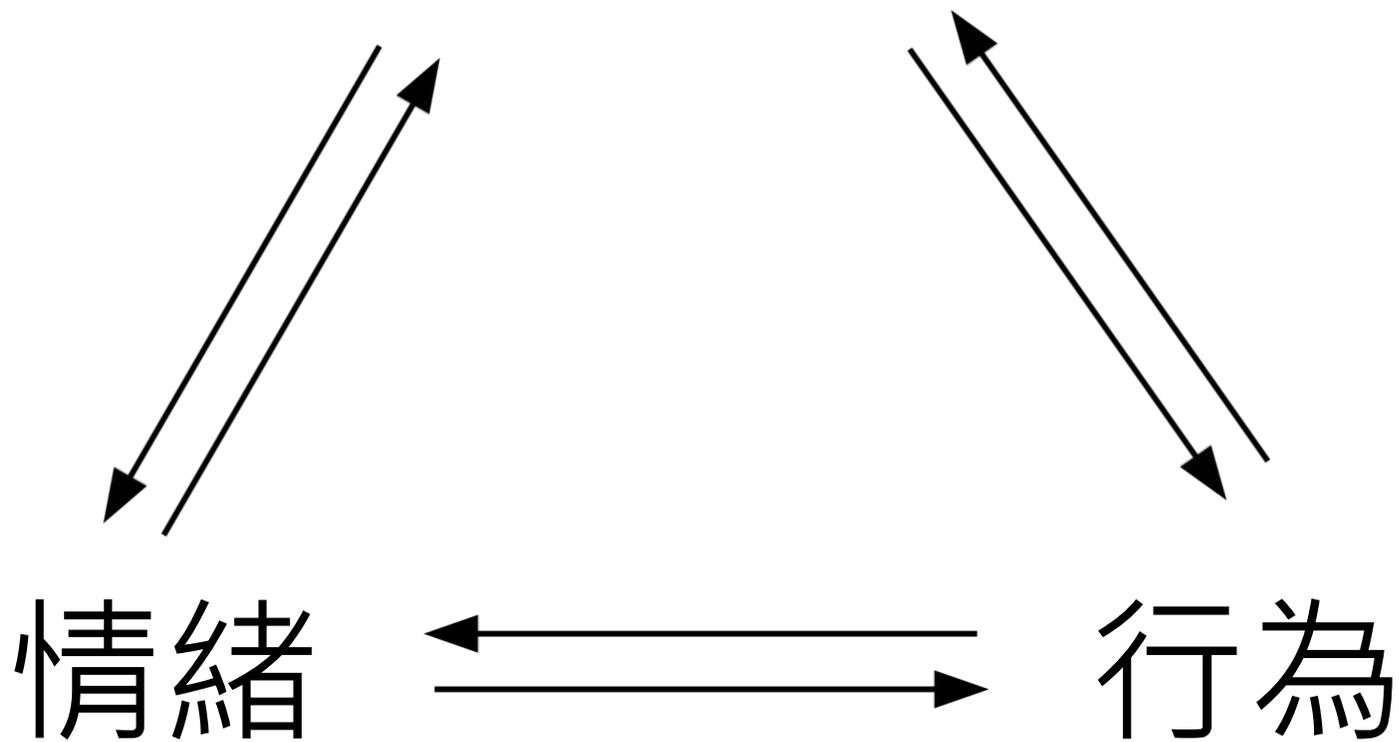
仁愛 Humanity

- 愛與被愛 • Love
- 仁慈 • Kindness
- 社交智慧 • Social Intelligence

勇氣 Courage

- 勇敢 • Bravery
- 真摯與真誠 • Honesty
- 毅力 • Perseverance
- 熱情與幹勁 • Zest

想法



重新認識失敗 (逆境例子)

- ▶ 試想想，其實每一個人在學習一樣新事物時，必定經過很多的小失敗
- ▶ 其實每一個「成功」都是由無數的「小失敗」所構成的
- ▶ 你有否在每一個小失敗當中有新發現，就成為你將壓力轉化為動力的重要元素

失敗經歷的反思

- ▶ 最糟的後果
- ▶ 思想陷阱
- ▶ 失敗的原因
- ▶ 學到的東西
- ▶ 擁有的資源

思想陷阱

- ▶ 以偏概全
- ▶ 大難臨頭
- ▶ 非黑即白
- ▶ 個人化

理解事件的因由：

1. 外在 vs 內在
2. 間中 vs 經常發生
3. 個個都會咁 vs 淨係自己先會咁

失敗歸因不是要大家學會推卸責任，
而是學會凡事不要先自責

Success

Disappointment
Persistence
Hard Work
Huge Risks
Late Nights
Competition
Discipline
Courage
Doubts
Criticism
Personal Failures
Adversity
Rejections
Sacrifices

我們有看到「成功」背後的付出和性格強項嗎？

成長思維 vs 固定思維

固定思維

成長思維

逃避挑戰

迎接挑戰

不接受批評

珍惜批評、回饋

害怕改變

擁抱改變

害怕失敗

失敗是學習機會

習慣待在舒適圈

勇敢跨越冒險圈

視野局限

尋找機會

無能為力

凡事皆有可能

如何培養成長思維

轉換說法 改變心態

From 《成長心態——成長心態的培養與日常應用》
(劉遠章 et al., 2020)

- ▶ 做到甚麼 VS 學到甚麼
- ▶ 發現熱情 VS 發展熱情
- ▶ 反應 VS 回應
- ▶ 放棄 VS 放手
- ▶ 困難 VS 挑戰
- ▶ 固執 VS 堅持

七種語言轉換方法，有助改變心態

From 《成長心態——成長心態的培養與日常應用》
(劉遠章 et al., 2020)

遇到阻礙時

固定心態

我學不懂，太難了！
我不會！根本沒辦法理解

成長心態

我到底忽略了甚麼嗎？只要把我漏掉和忽略了的找出來，應該可以掌握到的

想要放棄的時候

固定心態

我根本做不到！除了放棄，根本無其他選擇！我無能為力了！

成長心態

我可以嘗試其他方法，此路不通，就換個方法看看，可能有方法解決的

當犯了錯的時候

固定心態

我犯錯了，沒法挽救了！

天啊，完蛋了！

成長心態

犯錯是學習過程的一部分

這次知錯了，下次就「學精」

不是完蛋，只是還未做到而已

當面對困境的時候

固定心態

太難了，根本做不到！
我無可能完成的，克服不了的！

成長心態

可能需要更多時間和精力可能處理
只要有足夠時間去研究，一切都有可能
暫時停一停，想想其他方法

當與別人比較時

固定心態

我不可能像她那麼聰明

他比我強，我真的沒辦法了

成長心態

她真的很聰明，到底她是怎麼做的？

我也有自己的強項和特質，亦會有適合自己的方法

當已盡了力，但仍未得到預期結果時

固定心態

我不能做得更好了
我的能力只能做到這
樣

成長心態

只要不斷嘗試，應該
還能進步的
應該還有進步空間的

勵言雋語：

累積每天能為自己充滿能量的句子

- ▶ 人的一生活，總是難免有浮沉。不會永遠如旭日東升，也不會永遠痛苦潦倒。反復地一浮一沉，對於一個人來說，正是磨練。因此，浮在上面的，不必驕傲；沉在底下的，更用不著悲觀。必須以率直、謙虛的態度，樂觀進取、向前邁進。——松下幸之助
- ▶ 每一種挫折或不利的突變，是帶著同樣或較大的有利的種子。——愛默生

勵言雋語：

累積每天能為自己充滿能量的句子

- ▶ 上天給人一份困難時，同時也給人一份智慧。
——雨果
- ▶ 生活就像海洋，只有意志堅強的人，才能到達彼岸。
——馬克思
- ▶ 順境使我們的精力閑散無用，使我們感覺不到自己的力量，但是障礙卻喚醒這種力量而加以運用。
——休謨

遇上失敗在所難免 它只是讓你的人生

按了暫停鍵

那是暫時性 但不會一輩子

從失敗中汲取養分再走下去 才是關鍵

圓規為什麼可以畫圓？

因為腳在動、心不變

人為什麼一事無成？

因為心不定、腳不動

面對困難亦然，共勉之

情緒是甚麼？

- 它是由「自己的預期」與「現實狀況」綜合而成的
當你的預期與現實狀況相乎時，產生的情緒會比較穩定
但當你的預期與現實不同時，情緒就會有所變化
- 每種情緒也有獨特的意義 能告訴自己一些深層需要

情緒的元素

- ▶ 情境
- ▶ 意義
- ▶ 感受
- ▶ 需求/需要
- ▶ 行動

情緒抗逆力

- ▶ 了解情緒
- ▶ 接納情緒
- ▶ 處理/管理情緒
- ▶ 應用/運用情緒
- ▶ 同理心

正面情緒

- ▶ 感恩
- ▶ 樂觀
- ▶ 愛與被愛
- ▶ 希望
- ▶ 愉悅
- ▶ 興趣
- ▶ 鼓舞

負面情緒的功能

- ▶ 憤怒 - 維護，堅持
- ▶ 哀傷 - 尋求支持，求助
- ▶ 恐懼 - 為危險而逃走
- ▶ 羞恥 - 後悔而改善
- ▶ 厭惡 - 遠離，逃避

情緒轉化

- ▶ 憤怒 + 寬恕/諒解 → 愛心
- ▶ 悲哀/哀傷 + 感恩 → 平靜
- ▶ 哀傷 + 希望 → 努力
- ▶ 恐懼 + 勇氣 → 面對
- ▶ 厭惡 + 愛心 → 克服，接納
- ▶ 羞恥 + 反省 → 改善
- ▶ 憤怒 + 能量 → 衝勁

化悲憤為力量(empower)

處理問題

- ▶ 運用性格強項
 - ▶ 解決問題
 - ▶ 情緒調節
 - ▶ 自我關懷
-
- ▶ 問題從來並不是問題，如何處理問題才是問題

性格強項

靈性及超越 Transcendence

- 對美麗和卓越的欣賞 • Appreciation of Beauty & Excellence
- 感恩 • Gratitude
- 幽默感 • Humor
- 希望 • Hope
- 靈修性 • Spirituality

節制 Temperance

- 寬恕 • Forgiveness
- 審慎 • Prudence
- 謙遜 • Humility
- 自我規範 • Self-regulation

Wisdom 智慧與知識

- 創造力 • Creativity
- 好奇心 • Curiosity
- 喜愛學習 • Love of learning
- 判斷力 • Judgement
- 洞察力 • Perspective

公義 Justice

- 團隊精神 • Teamwork
- 公平 • Fairness
- 領導才能 • Leadership

勇氣 Courage

- 勇敢 • Bravery
- 真摯與真誠 • Honesty
- 毅力 • Perseverance
- 熱情與幹勁 • Zest

仁愛 Humanity

- 愛與被愛 • Love
- 仁慈 • Kindness
- 社交智慧 • Social Intelligence

運用性格強項

- ▶ 感恩
- ▶ 希望
- ▶ 毅力
- ▶ 創造力
- ▶ 社交智慧 - 尋求社會支持（向社會福利機構、專業人士、朋友或親戚尋求實體和情感上的支持）

學習感恩

▶ 「感恩可能可以滿足我們一些深層的渴望 – 我們不斷追求內心的平靜、完整和滿足。」

Robert Emmons, 2008

- ◆ 正向心理學的研究發現，感恩的人相對擁有更多正向情緒
- ◆ 心存感恩，能讓自己及他人感到愉快
- ◆ 能擴展和建構正面情緒

感恩行動四步曲

Friendly Thankful 小貼士

1. **眼**：尋找好事
2. **腦**：回顧他人恩惠
3. **心**：從心欣賞
4. **手**：表達感恩

眼：多用感恩角度看自己擁有的物件及發生的事

腦：時刻反思別人對自己的付出

心：用心發掘別人的好處並由心欣賞、把欣賞說話掛在口邊

手：送禮物表心意、樂善好施、做義工回饋社會

感恩行動日記
幫到你！

加強感恩的活動

- ❖ 持續撰寫感恩日記
- ❖ 表達恩言(撰寫致謝信/致謝WhatsApp)
- ❖ 依從你的感官(視覺、味覺、觸覺、聽覺、嗅覺)
- ❖ 影相(Project 365)
- ❖ 感恩手掌
- ❖ 給最愛的情書

感恩咕

想要 VS 需要

沒有的 VS 擁有的

數算自己所擁有的，其實我們很富有

希望 (Hope)

▶ 希望是：

- ▶ 一種目標導向的思考
- ▶ 當人們對某事情及目標抱有希望時，會以主動的態度，透過自我的意志力 (Agency)，再運用策略和方法(pathway) 來達成目標。



Smarter Goal

S M A R T E R

Specific

Measurable

Attainable

Relevant

Timely

Evaluate

Reward

Goal Formulation 制定目標

S pecific 明確詳盡	
M easurable/ O bservable 可量度/觀察到的	
A chievable 現實的能力可達到的	
T ime-bound 有時間限制的	
R elevant to your situation 符合自己的情況	
E valuate 檢討成果	
R eward 達標時獎勵自己	

實現目標

- ▶ 我實現了甚麼目標？
- ▶ 哪些因素促成了我目標的實現？
- ▶ 我有甚麼目標還未實現？
- ▶ 有甚麼障礙導致我未能實現目標？
- ▶ 我學到了甚麼？
- ▶ 我還要多學些甚麼？
- ▶ 我未來的方向是甚麼？

解決問題

- ▶ 識別和定義問題
- ▶ 分析問題
- ▶ 制定解決方案的標準
- ▶ 思考可行的解決方案
- ▶ 在不同方案中選擇最合適的解決方案
- ▶ 測試、實行和評估解決方案

調節情緒

- ▶ 識別你的情緒
- ▶ 接受正面和負面的情緒
- ▶ 將負面情緒轉化為正面情緒
- ▶ 尋找紓解負面情緒的方法
- ▶ 擴闊和建立你的正面情緒

心累了，來抱抱吧

人人都有感到疲倦的時候，疲倦絕非弱點，更不是缺陷。

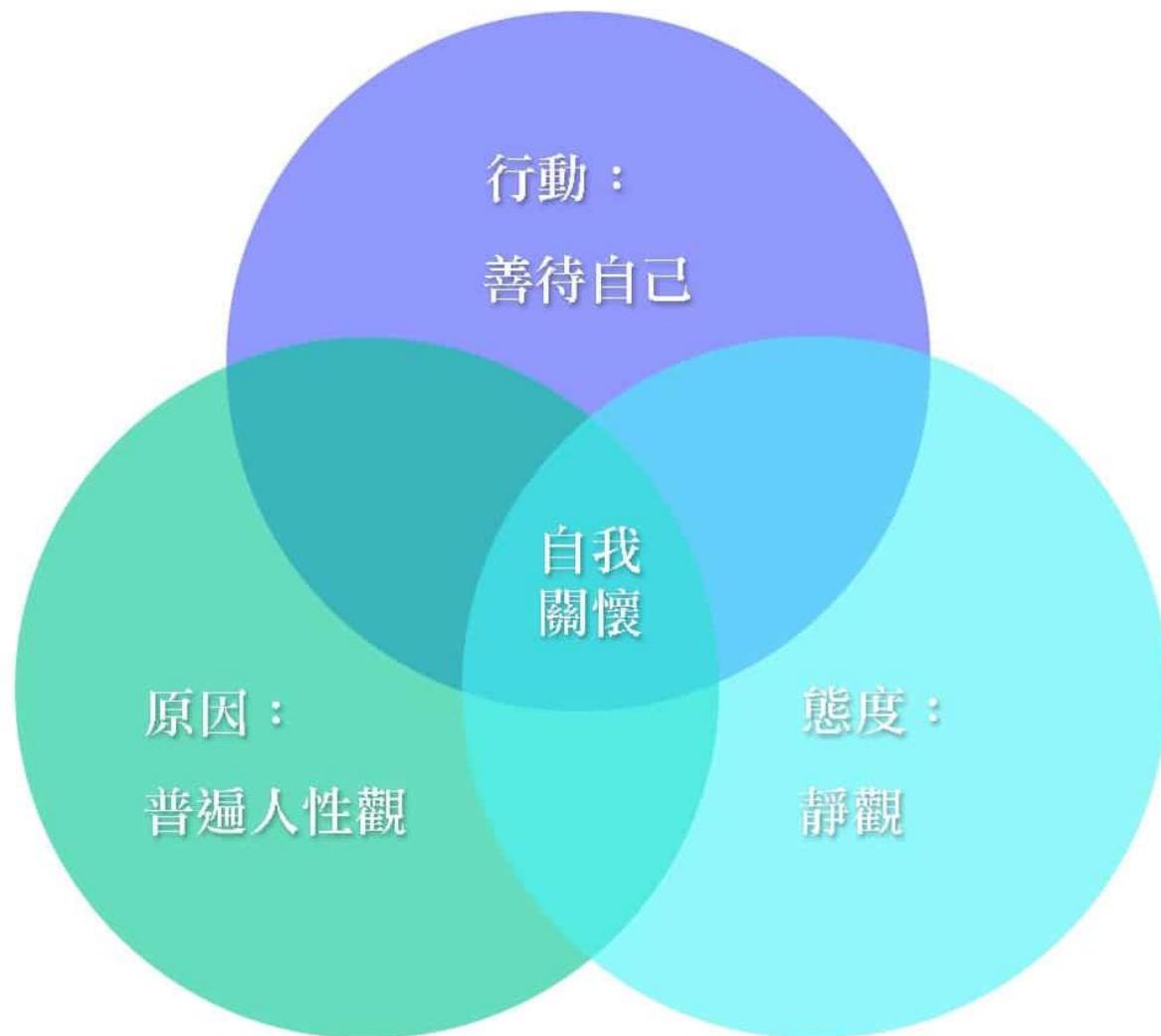
疲倦一點一點累積，我們卻常常無法辨識身體發出的警號...

這一點點疲倦卻可演變成虛脫，嚴重影響身心健康。

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue, creating a modern and dynamic feel.

自我關懷 Self Compassion

自我關懷的基本元素: 善待自己、 認同人性、活在當下



幸福感教育

與個人的關係

內在探索

身心靈
幸福感

情緒
幸福感

性格
強項

幸福感啓蒙

核心價值和信念

品格提升

生活技能和策略

社交
幸福感

社會
幸福感

群體間的
包容
和接納

外在探索

與他人的關係

個人幸福感

自我修養

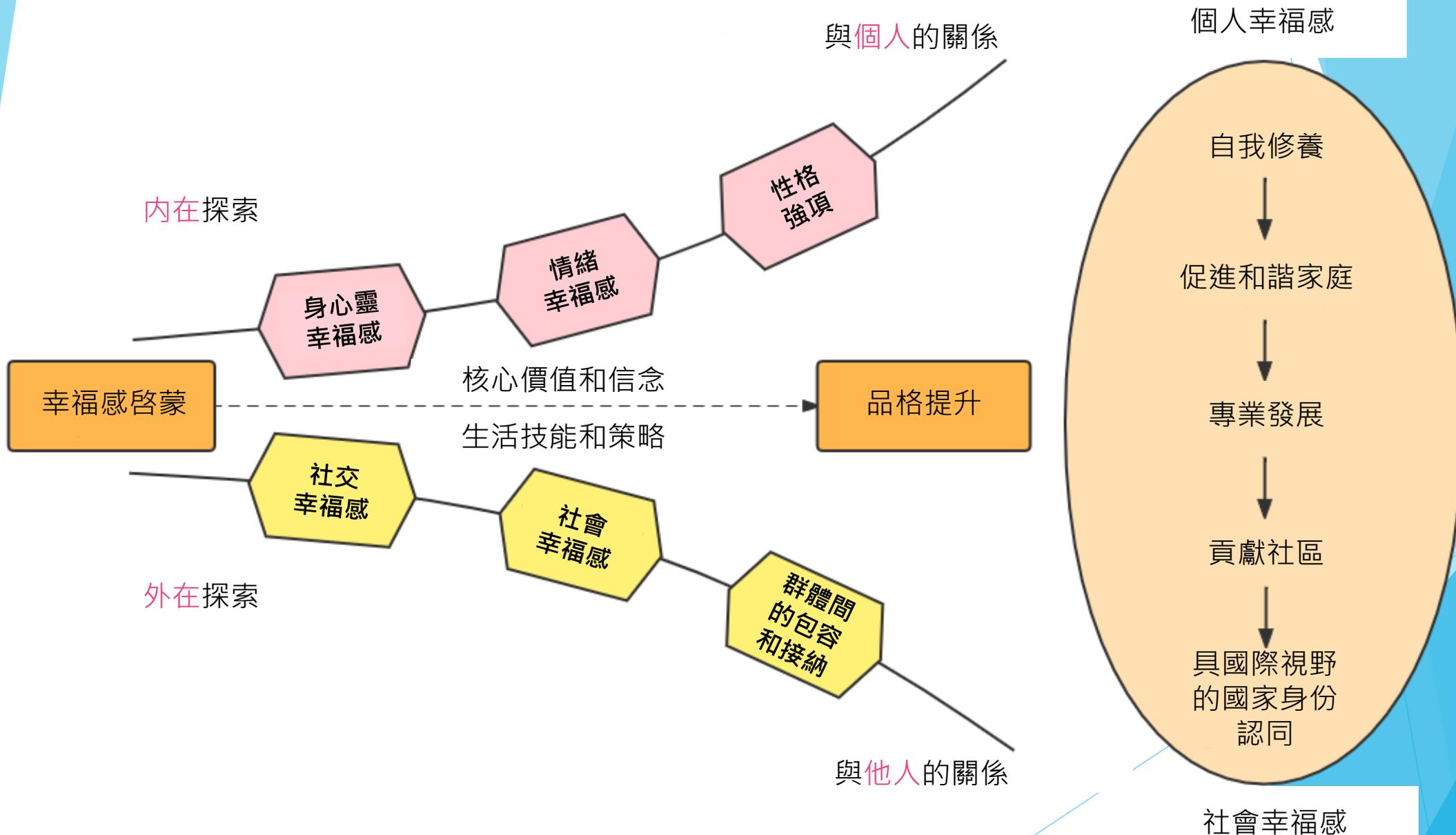
促進和諧家庭

專業發展

貢獻社區

具國際視野
的國家身份
認同

社會幸福感



正向教育研究室

- ▶ http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/
- ▶ Email: scyckwok@cityu.edu.hk

參考資料

- ▶ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- ▶ 劉遠章, 張瑋珮, & 謝家淇. (2020). *成長心態Growth Mindset Practice——成長心態的培養與日常應用*. 明窗出版社.
- ▶ Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Harcourt.