

給辛苦的你一點暖

正向思維開啟新能量

陳靖 臨床心理師

高雄長庚醫院精神部臨床心理組 組長

中華民國臨床心理師公會全聯會 常務理事

中華民國腦心智發展與心理復健學會 理事

114年9月3日

講綱

- 正向心理學介紹
- 情緒轉型:消除 v.s.轉化 v.s 昇華
- 提升職場心理韌力

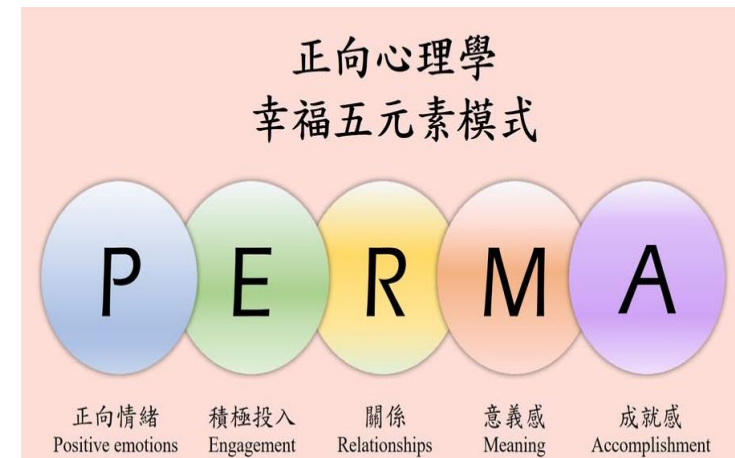
正向心理學(Positive Psychology)

- 英文的positive是**指正面或積極**的意思，非僅限於正向之意。
- 正向心理指遇到挑戰或挫折時，人們會積極產生解決問題的企圖心，並不斷的練習調整思路，強化內在正向力量迎接挑戰的能力。
- 正向心理學（ positive psychology ）之父馬汀·塞利格曼（ Martin Seligman ）認為**樂觀是可以學習而來的**。

正面情緒 + 正面性格



創造幸福感



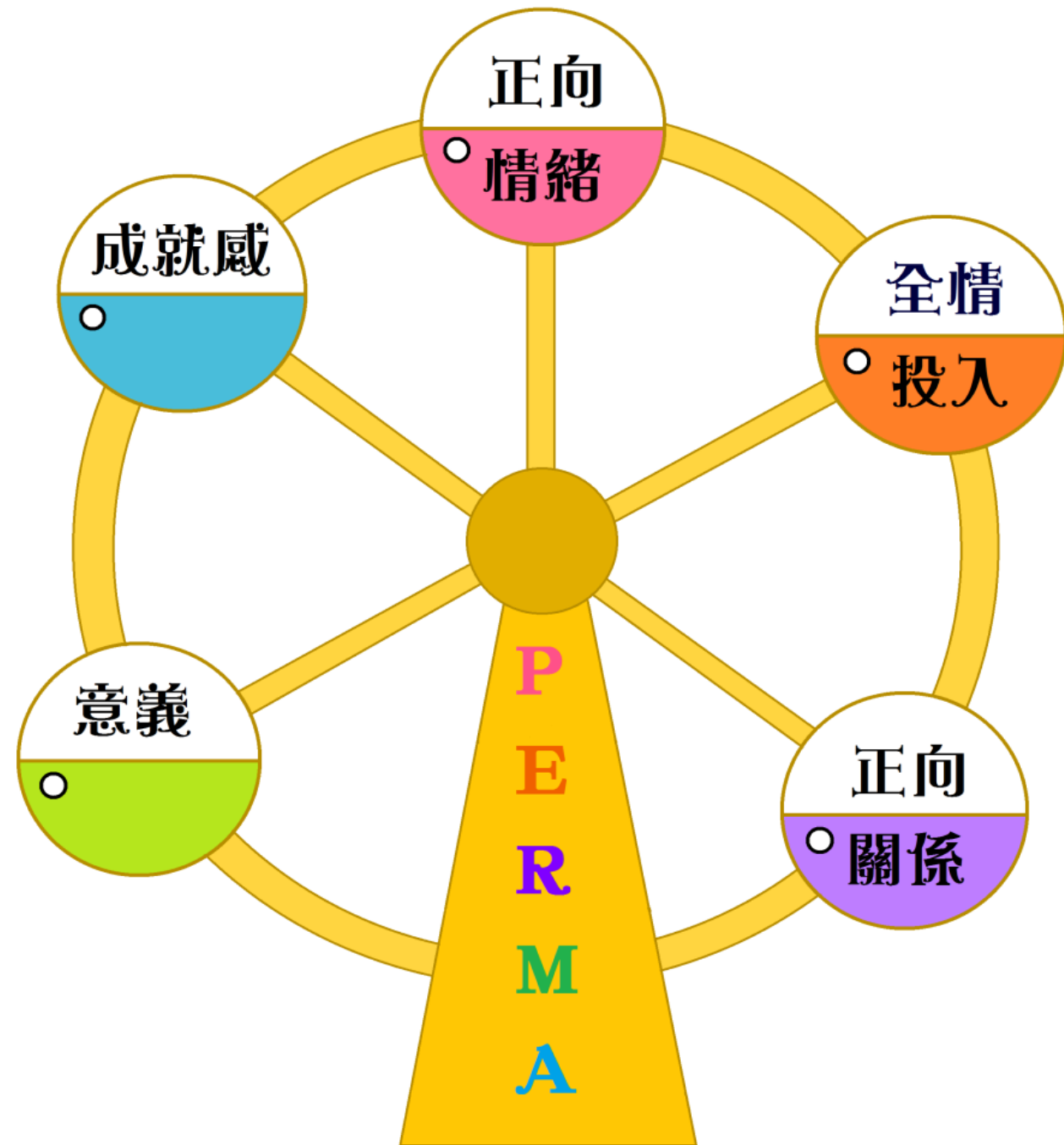
正向心理學

三元素



幸福元素 – PERMA (Seligman, 2011)

- **正向情緒**：指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺
- **全情投入**：當人集中在做他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。
- **正向關係**：包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。
- **意義**：是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。
- **成就感**：是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。



正向情緒

- 正向情緒是幸福感的基礎。透過積極的態度，我們可以改善情緒反應，增強心理韌性，並提升生活滿意度。
 - **感恩練習**：每天列出三件值得感謝的事，有助於將注意力聚焦在生活中的美好事物。
 - **幽默感**：「笑」對生活能有效減少壓力並提升幸福感。
 - **活在當下**：專注當前，享受當下的美好時光，減少對未來的過度焦慮。



全心投入

- 是指在活動中完全投入自我，進而達到高度專注與沉浸。這種經驗能帶來深層的滿足感與快樂。
 - **設定挑戰性目標**：選擇能激發興趣和能力的目標，讓自己能夠完全投入其中。不建議**太難或過高**的目標。
 - **專注當下**：專心於每一刻，讓自己不被外界打擾，進而獲得心流體驗。



正向人際關係

- 穩定的社會聯繫對幸福感至關重要。擁有支持性的人際關係能提供情感支持，幫助我們面對挑戰並提高生活滿足感。
 - **建立親密關係**：與家人和朋友保持良好的關係，能在困難時期為我們提供支持與安慰。
 - **分享與付出**：在日常生活中與他人分享快樂、成功與感受，可以加深情感聯繫，促進互相支持。



生命意義的探索

- 當我們找到生活的目的與意義，能夠感受到深層的充實感。無論是透過信仰、社會服務或自我實現，生命意義的追求能使我們超越眼前的困難，持續保持正向心態。
- **探索人生意義**：發現自己生活的核心價值與目標，並以此指引日常的選擇和行動。
- **助人為樂**：透過幫助他人，無論是在工作或日常生活中，都能增加我們對生活的深刻理解與價值感。



成就感與自我實現

- 追求個人成長和自我實現能帶來深層的滿足感。當我們挑戰自我並達成目標時，會感到內心充實與有意義。
 - **設定並達成目標**：設定有挑戰的目標，並逐步達成，能夠帶來成就感和自信。
 - **終身學習與成長**：持續學習新知識或技能，挑戰自我，不斷成長，能增強內心的滿足與成就感。

感恩 v.s. 人際

- ✓ 「感恩」(gratitude)是很重要的長處/優點(strengths)之一。具有感恩長處的人，能夠知覺並感謝所發生的美好事物，並且花費時間來表達感謝之意。
- ✓ 「發現-提醒-綁定理論」(find-remind-and-bind theory)，提出「感恩」(gratitude)對於社會人際交往的功能，提出可能解釋，衍伸出感恩有3項可促進人際功能的機制) (Algoe, 2012)。
 - 開發和建立新的人際關係(find)
 - 維持和促進現有的人際互動(remind)
 - 繼續連結和深化親密關係的功能(bind)



消除 v.s 轉化 v.s 昇華

消除

- 消除情緒主要指的是**減少或消除**負面情緒，並**非**完全根除情緒。情緒是人類生活的一部分，有正面也有負面情緒。消除情緒的重點在於學習如何**有效管理和調節負面情緒**，使其影響降到最低，而不是完全消除。
- 情緒覺察與接納：
 - **覺察情緒**: 學習辨識自己正在經歷的情緒，例如生氣、悲傷、焦慮等。
 - **接納情緒**: 接受情緒的存在，不批判、不否定，將其視為正常的心理反應。
 - **理解情緒**: 思考情緒的起因，了解為什麼會有這種感受。

消除

- 運用情緒調節技巧:
 - **深呼吸:** 透過深呼吸來放鬆身心，降低焦慮和壓力。
 - **冥想和正念:** 專注於當下，減少胡思亂想，平靜內心。
 - **運動:** 透過運動釋放壓力，促進快樂荷爾蒙分泌。
 - **尋求支持:** 向親友、老師或專業人士傾訴，獲得情緒上的支持。
 - **社交活動:** 與朋友聚會、參加社交活動，增加社交互動，減少孤獨感。
 - **培養興趣:** 從事自己喜歡的活動，轉移注意力，放鬆心情。
 - **調整生活習慣:** 確保充足的睡眠、均衡的飲食和規律的生活作息。

轉化

- 轉化情緒是指將負面情緒轉變為正面情緒，或至少是更為平靜的狀態。這不僅有助於個人心理健康，也能提升生活品質。轉化情緒的方法有很多種，可以從改變想法、調整行為、尋求幫助等多個方面著手。

轉化情緒的方法

1. 改變想法(調整認知):

- **正向思考:** 學習將注意力集中在積極的方面，轉換負面想法。
- **認識情緒:** 了解情緒的來源和成因，有助於更有效地應對。
- **接納情緒:** 學習接納各種情緒，包括負面情緒，而不是一味壓抑或逃避。
- **尋找情緒背後的原因:** 思考是什麼原因導致了這種情緒，從根本上解決問題

轉化

2. 調整行為:

- **運動:** 運動可以釋放壓力，改善情緒。
- **深呼吸和冥想:** 這些技巧可以幫助放鬆身心，平靜思緒。
- **寫日記:** 記錄情緒變化有助於了解自己的情緒模式，並找到應對方法。
- **尋求社交支持:** 與信任的人傾訴，獲得支持和理解。
- **整理環境:** 整理房間或工作空間，可以提升心情。
- **均衡飲食和充足睡眠:** 良好的生活習慣有助於維持情緒穩定。

轉化

其他技巧:

- **轉移注意力:** 透過聽音樂、看電影、閱讀等方式，暫時轉移對負面情緒的關注。
- **設定目標和計畫:** 讓生活有方向，增加成就感，有助於提升自信心。
- **感恩:** 練習感恩，有助於提升對生活的滿意度。
- **培養興趣愛好:** 參與自己喜歡的活動，可以帶來快樂和放鬆

總結:

轉化情緒需要一個整體的觀念和多方面的努力。透過改變想法、調整行為、尋求協助，我們可以逐步改善情緒，提升生活品質

昇華

有些人選擇在痛苦的感覺出現時，把精力投注到事業上，透過發憤努力的方式，來換取生涯上的回報。他們避開自己的焦慮，得到社會意義上的成功；回首自己的人生功績，也有很多滿足跟愉悅。這種因應之道，我們統稱為「昇華」。

<https://vocus.cc/article/67323d5dfd897800018d99ba>



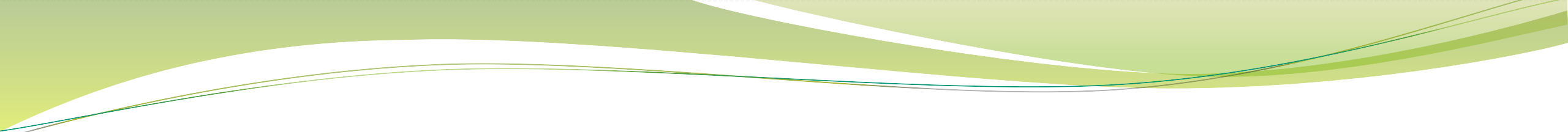
昇華

星夜創作

梵谷



<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%98%9F%E5%A4%9C>



提升職場**心理韌力**

善待自己

在同溫層尋求普同性

正念生活/工作



謝謝聆聽