

正向快樂迎接新學期

導師能引導同學覺察與培養專屬於己的心理健康習慣，讓正向快樂的情緒與方法，陪伴同學喜悅平安自在地活在每一個當下，開啟新學期的正向學習動能。

正向快樂？

正向快樂是一種積極樂觀的態度，有了正向的態度，生活能變得積極，看待事情的角度也能更加樂觀。

有了正向樂觀的認知與想法，就能引發積極的情緒與感受，讓人更有熱情地從事自己想做的事。一旦成就感被激發、創造出來了，這一份充滿價值感的喜悅，會使正向快樂滿溢，讓積極樂觀地能量擴散到生活中所遇一切，包括學校的生活，各項學習能變得有趣而充滿前進的正向動能。

快樂的想法

每一個事件的發生，都會讓人產生認知與想法、情緒與感受、行為與舉動。然而，事件是中性的，並無二元價值的對立，也就是說，事件本身沒有對錯、是非、好壞、喜怒、高低之分。讓事件賦予意義的，反而是我們的詮釋角度。

舉例來說，開學第一週，老師在課堂上講述課綱，給同學有關上課的規則與成績計分的標準。

上述這個事件的案例其實是中性的，但是，不同的學生，可能就會對事件有不同的解讀。

同學 A 可能會覺得好累，且感到疲倦，因為他想到接下來要念的書好多，功課好多，越想越累，身體就開始產生疲憊與倦怠，接著，就感到有一點兒昏昏欲睡了。

同學 B 可能會覺得很興奮，而且有一點兒的刺激感，想到接下來可以吸收很多的知識，還可以透過小組討論共同學習，就充滿了動能，開始拿出記事本記下課堂注意事項，並且開始積極規劃要找哪些同學成為同組組員。

同學 A 和同學 B 的認知與想法、情緒與感受，幾乎是截然不同的。正因如此，

同學 A 與 B 所引發的後續行為也產生迥異的結果。導師能試著引導同學回到源頭，從行為舉止回推到情緒感受，再請同學學會覺察自己的認知與想法。當同學找到源頭的負向認知與想法之後，導師能先請同學試著接納同學自己的負向情緒，並嘗試以下列快樂的方法來轉化自我情緒，重新翻轉認知與想法，讓好的信念創造出自我期待的好實相喔！

快樂的方法

每一個人都有專屬於自己的快樂方法，導師能引導同學思考，按照附件一的表格，請同學花一些時間，寫下屬於同學自己的快樂方法。

結語

同學能擁有正向的認知想法，就能引發快樂的情緒感受，進而啟動學習的熱情，向充滿創造力的新學期出發！

附件一：「專屬於己的快樂方法表」

| 項目 | 快樂的方法 |
|----|-------------------------------------|
| 人 | 多接近正向快樂的人，請寫下您身邊充滿正向樂觀的親朋好友。 |
| 事 | 請準備一本記事本，或手機的記事本功能，每天記下令您感到開心、喜悅的事。 |
| 時 | 請寫下令您感到開心的時光或時刻，例如：瑜珈時光、靜心時刻等。 |
| 地 | 請寫下令您感到開心的地點或場所，可能是餐廳，也有可能是大自然環境等。 |
| 物 | 請寫下會令您感到開心的物品，例如：精油、樂器、籃球等。 |