

# 運用正向心理學於生活

正向教育組&生命教育組

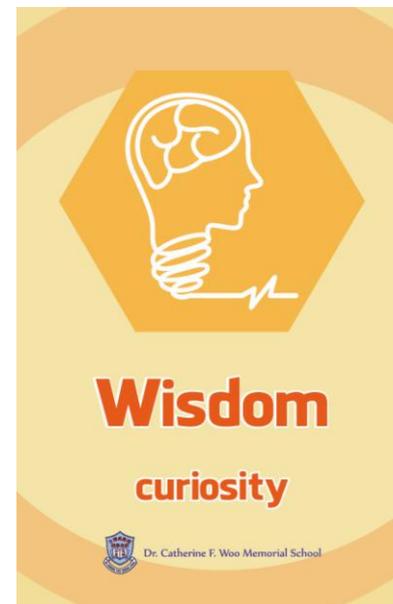
胡素貞博士紀念學校



# 智慧與知識-

## 可以詳述知識的習得與運用的認知優勢

- 創造力、靈巧性和獨創性(Creativity)：利用新奇或建設性的方式進行思考以處理事務。
- 對世界產生好奇心與興趣(Curiosity)：對所有經歷的經驗產生興趣，發現所有的物件或議題都能著迷，探索以及發現。



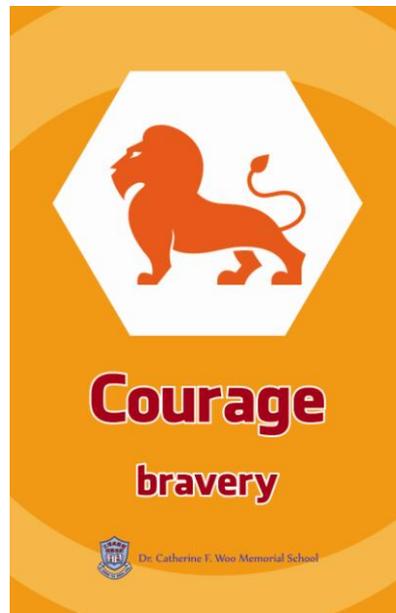
# 智慧與知識

- 判斷力、批判性的思考和開明的思想 (Judgment and Critical Thinking)：  
對事物徹底的思考，並從各角度加以檢驗，不是跳躍式的做結論，經由證據而改變心智，權衡證據的正確性。
- 喜愛學習(Love of Learning)：對新的技巧、議題以及知識的實體，不論是字以所擁有的或是正式化的，都能夠精熟，並明顯的與好奇心相關連，但超越它以描述趨勢，系統化的補充我們所知到的。
- 洞察力及智慧(Perspective)：能對他人提出智慧的建議，具備觀看世界而讓自己與他人人都獲得意義的方法。



**勇氣(COURAGE)**-包含運用意志力以完成相對的外在的或內在的目標之情感的優勢。

- **勇敢和勇氣(Bravery)**：不因威脅、挑戰、困難或痛苦而畏縮，即便在相反的立場下，堅持其言論是正確的；即便在不受歡迎的狀況下，還能堅持其行動。
- **勤奮、用功和堅毅 (Persistence)**：有始有終，雖有障礙，仍勇往前進，能另闢戰場，以喜悅之心接受挑戰。



# 勇氣(COURAGE)

- 誠實、真摯和真誠 (Honesty)：講實話並能採取真實的方式廣泛地表現自我，對某人的感情與行動負起責任，不欺騙。
- 興緻、熱情和幹勁(zest)：用激動與充滿能量的方式過生活，不見異思遷或半途而廢，生命歷程如冒險一般，感覺精力充沛。



# 愛(LOVE)-包含「趨近」和「友善」他人的人際關係優勢

- 去愛和被愛的能力(Love)：能評估與他人之間的親密關係，並予特別的人分享和互相照顧，能與他人接觸。
- 仁慈和寬宏(Kindness)：為他人赴湯蹈火在所不惜，幫助他們，照顧他們。
- 社會智慧(Social Intelligence)：能之決他人和自己的動機和感情，識時務者為俊傑，知所進退。



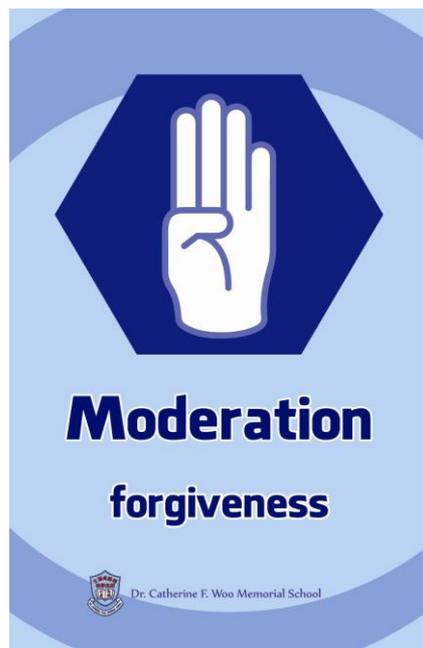
# 公義(JUSTICE)-強調健康之團體生活的公民優勢。

- 公民感、團隊精神和忠心 (teamwork)：能與團體的成員共處，表現忠誠、盡其所能。(公民感)
- 不偏不倚、公平和公正(Fairness)：根據正義和公正的觀念對所有事物一視同仁，決策時不會感情用事，給予每個人公平的機會。
- 領導才能 (Leadership)：鼓勵成員盡其所能並促進成員之間良好關係，組織成員的活動並責其完成。



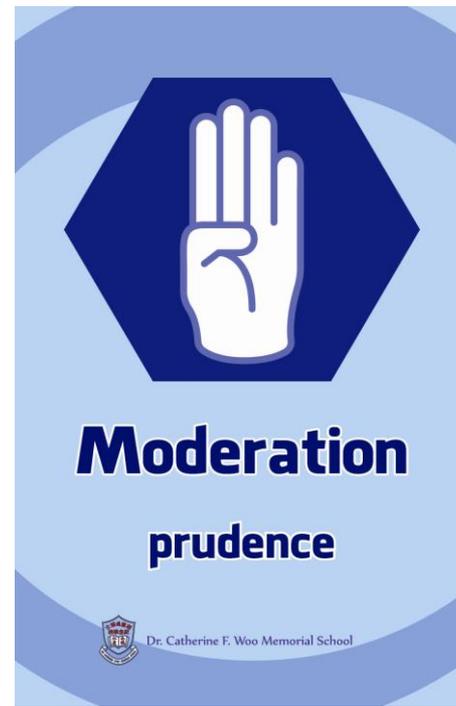
# 節制/修養(TEMPERANCE)- 保護免受無節制行爲影響的優勢

- 寬恕和慈悲(Forgiveness)：對他人無心之過能原諒，並給予機會，不會記恨而心生報復。
- 謙恭和謙遜(Modesty)：將己之成就歸於他人功勞，不求成爲眾人之注意焦點，不認爲自己與眾不同。



# 節制/修養(TEMPERANCE)

- 小心、謹慎、審慎(Prudence)：對己之選擇謹慎小心不冒過分之險，不說或是做會令人後悔之事。
- 自我控制和自我規範(Self-control)：對所知所行能調整、有訓練過，對自己的七情六慾能加以控制。



# 靈性的超越(TRANSCENDENCE)-能夠進一步與較大的世界接觸和提供意義的優勢

- 對美麗與卓越的欣賞(Appreciation of Beauty and Excellence)：注意和欣賞生活領域中美麗、優秀以及有技巧的表現，包含每天所經驗的自然、藝術、數學、科學。
- 感恩(Gratitude)：能夠知覺並感謝所發生的美好的事物，花費時間表達感謝之意。



# 靈性的超越(TRANSCENDENCE)-

- 希望、樂觀感和未來意識(Hope)：期待未來將會最好並可工作而達成，相信美好的未來可帶來一些事物。
- 幽默感和挑皮(Humour)：喜歡嬉笑與嘲弄，面帶微笑迎人，看見光明之一端，開玩笑。
- 靈修性、對目的的觀念和信念(Spirituality)：對於較高之目的和宇宙的意義有統整的信念，知道所處之位置適得其所，具有生活意義的信念可塑造品德並處之泰然。

