

「Day Day 愛自己」 專欄

「積極的思考,讓生活充滿動力消極的思考,讓生活變得無力」



清晨起來的時候,你腦海中浮現的事情是甚麼?是拿起手機閱讀最新的資訊嗎?是思考當日要處理的事項嗎?是要為子女打點起居飲食嗎?睜開眼的一瞬間,意味著我們需要如勤奮的工蟻般為生活拚搏,一刻喘息和細味生活的時間也變得短促。可是,當我們暫緩急促的步伐,靜下來觀看周遭的事物,這樣會為我們的生活帶來怎樣的轉變?對待所有的人和事,若然我們能夠放下「走馬觀花」的習慣,學習用心觀察和欣賞,或許我們會發現原來在平凡的生活中,其實充滿著大大小小不平凡的「美」。

邀請大家用眼睛去欣賞美好的事物外,也可以將我們的欣賞表達出來,將這一份正能量成為他人的動力,合宜的讚賞能夠讓人動力滿滿:

「讚」從口出四大元素

- 1. 真誠一致 稱讚他人值得欣賞的地方,不誇大不虛假
- 2. 具體細節 稱讚要具體,讓他人清楚明白自己的好表現
 - 3. 重覆稱讚 不吝嗇的稱讚, 換來持之而行的動力
- 4. 無條件的愛 不應為讚賞添加條件, 在達到要求下才讚賞

「原來, 欣賞別人也是一種本領!」

「生活樂趣」的

根據正向心理學(Positive Psychology)當中的馬丁·沙利文博士 (Martin Seligman)提出:

- 美好生活的三大元素 -

與別人保持正面交流;覺察和欣賞自己正面的個人特質; 有效管理自己的生活

實現性活動比起享樂性活動更能夠為我們帶來更持久的滿足與幸福感,讓我們細味到生活不同重要的意義和片段,繼而建立具意義的人生!到底何謂實現性活動呢?其實在日常生活中,你我皆能做到,甚至在不知不覺問已經體驗過實現性活動,包括:覺察和發揮自己的才能、關愛身邊的人、懂得感恩的心等,這些比起一切的物質享樂更為重要。現在邀請各位一同參與以下的一周挑戰,為自己的生活帶來一點變化!

[一周正向生活挑戰!]

星期一: 清早洗刷的時候對著鏡子裏的自己微笑

星期二: 給予每一個家庭成員擁抱

星期三: 臨睡前記錄當天三件感恩的事情

星期四: 聆聽一首喜愛的歌曲

星期五: 獎勵自己一份小禮物

星期六:外出散步,感受温暖的陽光

星期日: 進行親子活動, 感受與子女相處的時光

「完成後要給自己一個讚! 有沒有覺得自己變得更有動力和衝勁?」

「家流趣味」

新年新氣象!無論在2020年中,你過得怎麼樣,我們現在也可以給予努力了一整年的自己一個擁抱,向已過去的一年揮揮手,說再見。「舊事已過,都變成新的了」,在嶄新的2021年,你希望與家人一起經歷甚麼,迎接怎樣的新生活?邀請大家可以列印出以下的表格,與家人一同訂立新目標吧!



類角色鑑賞家

「我們皆有獨特之處」 以下是一個心理小遊戲!邀請大家一同嘗試, 看看結果是否符合自己的個性?

請於以下十四種顏色當中挑選自己最喜歡的兩種顏色 請於下一頁看看分析~



「欣賞」主題繪本分享



《自己的顏色》

出版社:遠流出版社作者:雷歐.里歐尼文

譯者:林真美

變色龍的苦惱,因為,牠沒有自己的顏色,牠總是走到哪兒,顏色就變到哪兒。 有一次,牠停在葉子上,以為自己可以一直都是綠色。但是,秋天葉子變黃了,變色龍也變黃了,冬天,葉子掉下來了,變色龍也跟著掉下來了。直到有一天,牠遇見另外一隻變色龍....

類角色鑑賞家

顏色優點性格分析:

重情重義,面對生活 總是可以很積極,充 滿能量與活力

> 個性溫柔,容易察覺 別人的情緒與感受, 給予支持,重視家庭

> 個性開朗,超強的洞察力,擁有極高的社 交能力

充滿智慧,非常有自 信且自尊心強

有恆心,做事總能堅 持到底,個性沉穩

充滿智慧,具有幽默 感,對人和事的判斷 力高

擁有極高的協調力, 各方面都能照顧的很 好,做事有決心 總能帶給身邊人安全 感,善於協調聆聽, 是很好的溝通者

富有創意,有不同靈 感點子

愛好和平的你,個性冷靜成熟,為人處事可靠

讓人感到放鬆,同時 也擁有領袖魅力

對人溫柔體貼,喜歡幫助別人

容易感到滿足,同時也很懂得照顧身邊的人

為人單純老實,心思 細膩

「我們一定有獨特的優點長處! 欣賞自己就是幸福的開始。」

「欣賞種子」 「快集人

「各人看別人比自己強。」

邀請各位家長不妨回顧生活裏「值得欣賞」的片段,可以是關於自己的、子女及家庭的、日常生活的所見所聞、甚至你聽過值得欣賞的事情,也可以透過進入下面的網址填寫内容,將這些寶貴的點滴,在此刊物與大家分享!讓我們彼此一同感受您的喜樂,也為衆人加添正能量,一同學習和培養欣賞的可貴美德!

就著大家的分享,將會以隨機的方式,把各位的分享刊登在下期 「欣賞樂園地」,感謝你們願意彼此分享的心意!

如有需要,也可以致電學校電話聯絡本人,分享喜與憂!

網址:

https://forms.ale/QTyr61a69yBkCx2s8



家長也可以掃描 左面的圖 進入網址!

編者: 駐校社工潘雪姑娘