正向心理學

高三第一學期

鳳新高中 三年四班　曾O綺

目錄

- 大綱 3
- 摘要 4
- 動機目的 .. 5
- 執行策略 .. 5
- 延伸學習 .. 9
- 成果展示 .. 11
- 困難 5
- 心得 5

大綱

- 目錄
- 摘要
- 動機
- 執行策略
- 困難
- 心得
- 延伸學習
- 成果展示

摘要

【摘要】

近年來因為各種壓力導致大眾的心理健康狀況下降，因此我想透過學習如何以正向的思考看待各種困難，利用各種資源後，我在社團、營隊知道正向心理學，並在 ewant 育網看到陳斐娟教授所開設的正向心理學課程，因此報名學習並將重點做成筆記，首先，老師略述正向心理學的緣起與範圍，其中，我印象最深刻的就是習得無助感理論，讓我明白原來身處在不好的環境真的會使人拒絕關心與鼓勵自己，也學習到心流與心盛，讓我明白原來平常全然忘我的投入在一件有意義的事上，並覺得時間過很快是進入心流的狀態，而後，為了更深入的了解自我，因此我透過測驗得知我最大的強項與美德為仁慈，也明白正向情緒與正向人際呈高度相關，而我最喜歡

動機目的

- **問題意識**

  近年來人們的心理健康狀況日趨下降，大家都有莫大的壓力，而我也不例外。

- **探究目的**

  找出正確抒發壓力的方式，並學習如何積極生活。

執行策略

貳、執行策略

下表是我以每一天為單位所規劃的自主學習進度表。

完成內容的成果將呈現於「參:成果展示」。

時間	計畫內容
2024/2/4	一、 完成動機與執行策略撰寫 二、 看 ewant 育網「正向心理學」單元一－綜覽及正向心理學介紹。 三、 將所學後的知識整理成筆記。
2024/2/5	一、 看 ewant 育網「正向心理學」單元二－何謂快樂幸福（上）、單元三－何謂快樂幸福（下）。

延伸學習

在考完學測後，為了更了解溝通技巧與心理學，我安排了：

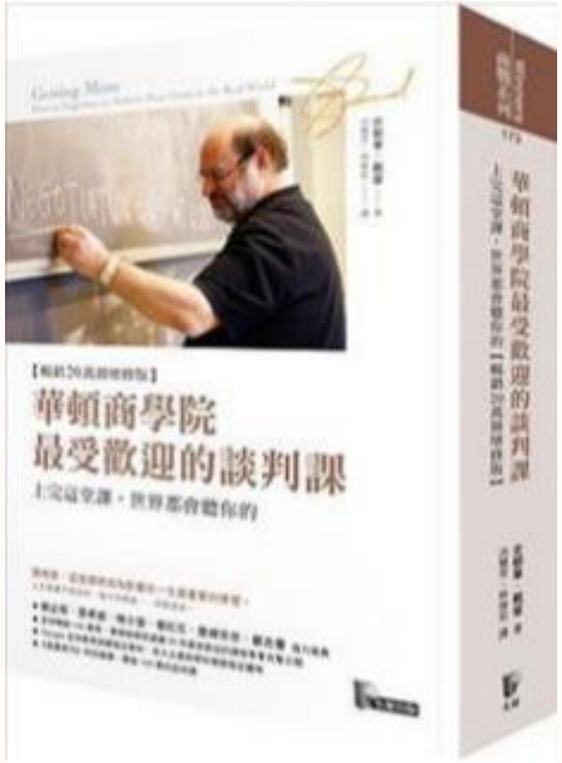
1. 閱讀《華頓商學院最受歡迎的談判課》。

   （1）原文作者： Stuart Diamond

   （2）譯者： 洪慧芳, 林俊宏

   （3）出版社：先覺

   （4） 出版日期：2018/01/01



延伸學習

如果在下次的營期報名期間我有入取並分配到活動組的職位，我會更精進自己的帶隊、擔任關主炒熱氣氛的能力，如果沒有入取我會在下次報名期間繼續報名，或是被分配到其他職位，我也會努力學習其他的職位，精進自己的能力。

延伸學習

由於以前都是擔任班長、學藝之類的幹部，少有擔任與輔導相關的幹部，所以我決定在高三上學期競選輔導股長，熟悉此幹部的職務，且如果班上同學有心理輔導的需求，也可以透過我向輔導室聯絡，期望我能因為對心理學的熱情與負責的態度選上此幹部。

成果展示–ewant育網

成果展示

正向心理學

- 將所學整理成筆記
- 製作英文雜誌

成果展示

（二）幸福主義

1. 認為幸福是自我實現，由快樂與意義所組成。

2. 全心投入展現自我的生命力與價值觀。

（三）心理幸福感

1. 強調自我接納、個人成長、生命目的、環境掌控、自主性與正向人際關係。

（四）三大幸福感

1. 情緒幸福感＝主觀幸福感。

2. 心理幸福感。

3. 社會幸福感。

成果展示

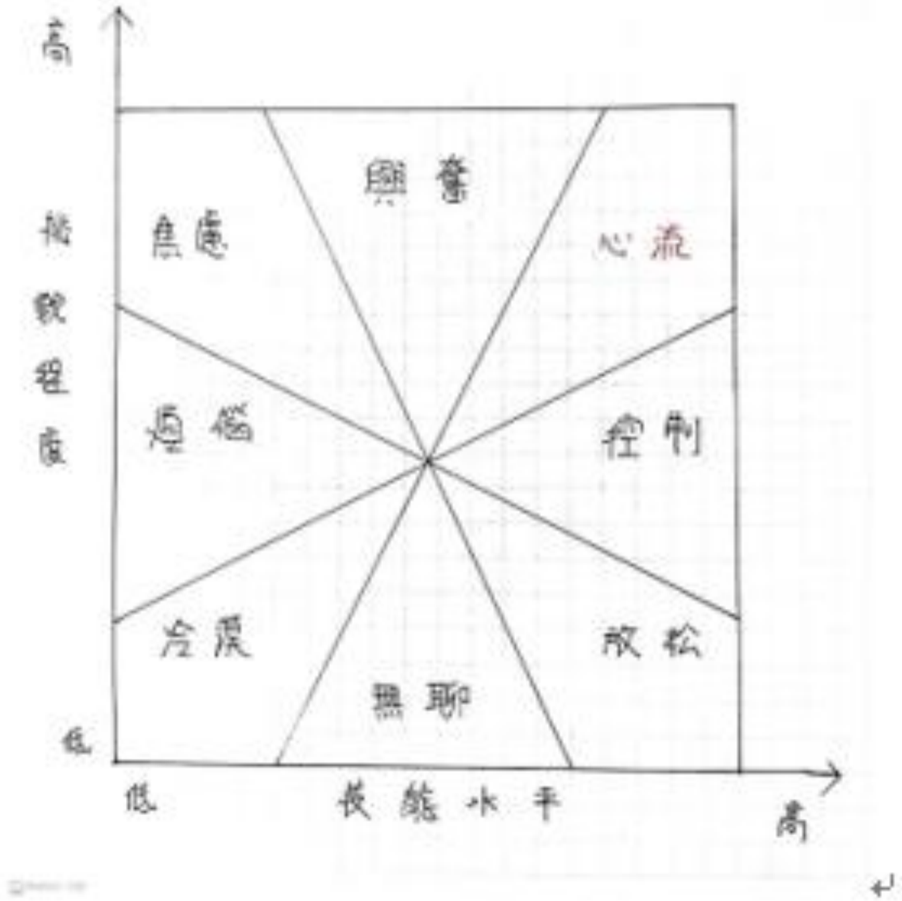
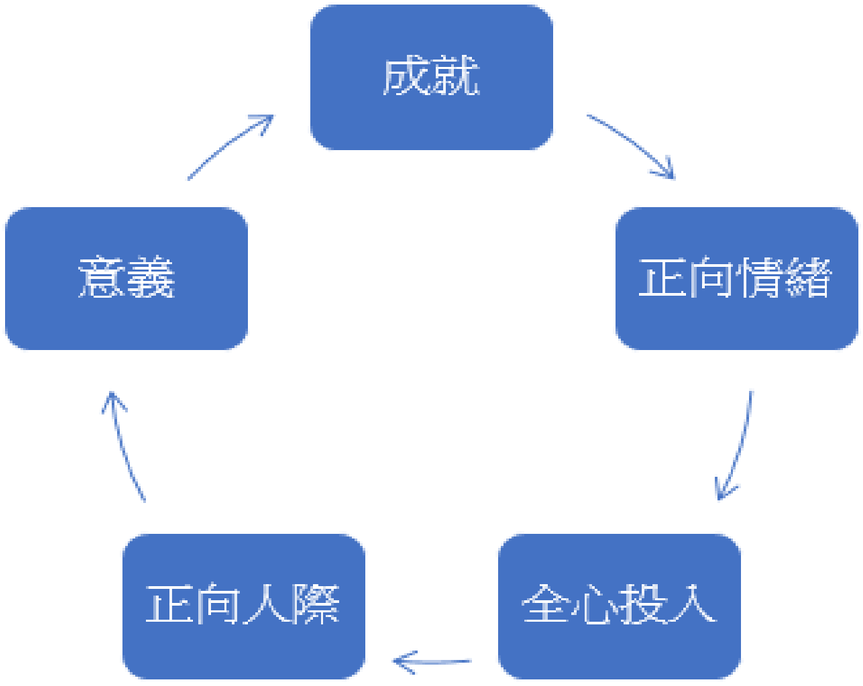


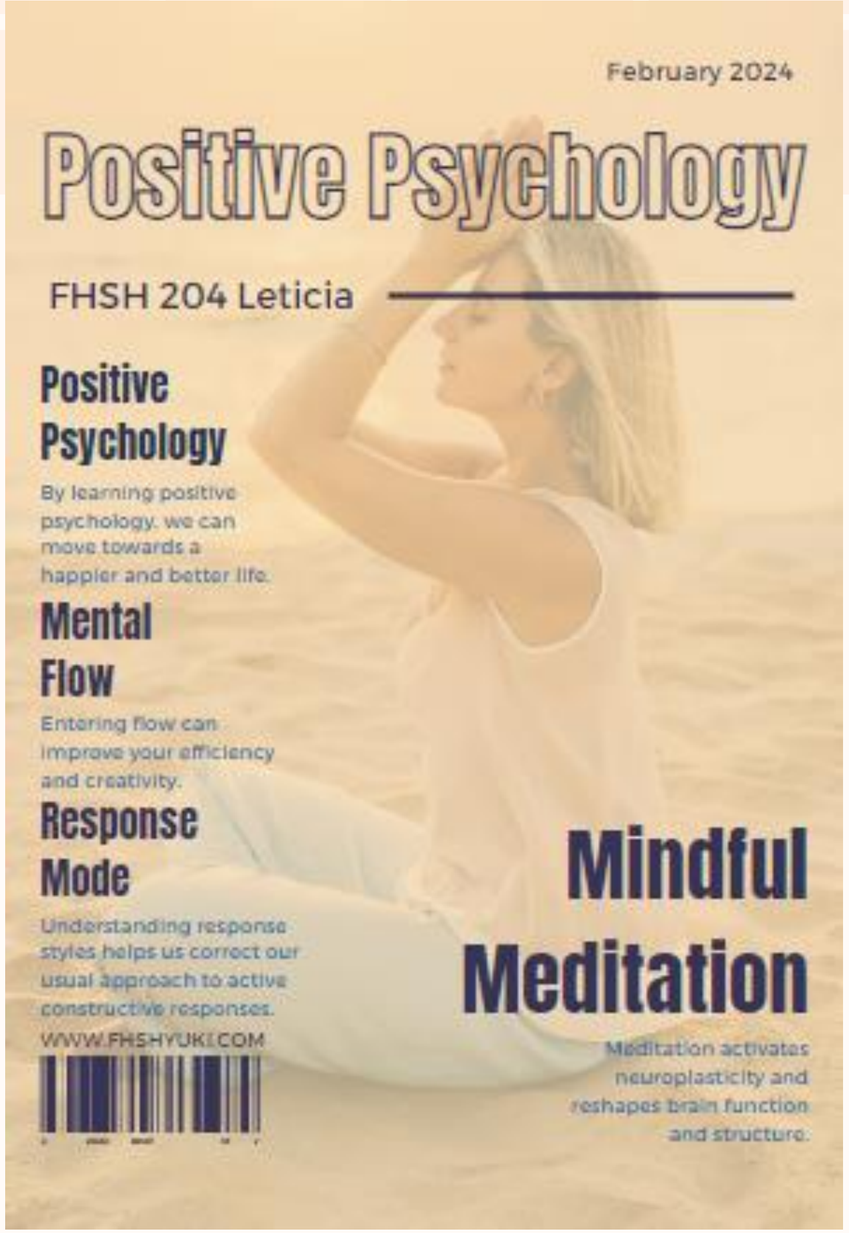
圖 5，心流模型圖。

成果展示

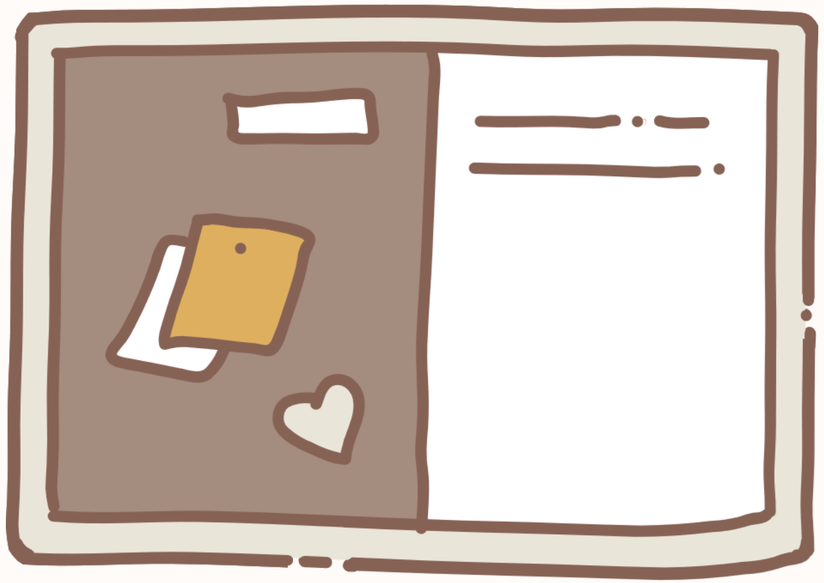


意義為發揮強項，與他人連結產生意義。

成果展示


February 2024
Positive Psychology
FHSH 204 Leticia
Positive Psychology
By learning positive psychology, we can move towards a happier and better life.
Mental Flow
Entering flow can improve your efficiency and creativity.
Response Mode
Understanding response styles helps us correct our usual approach to active constructive responses.
WWW.FHSHYUKI.COM
Mindful Meditation
Meditation activates neuroplasticity and reshapes brain function and structure.

成果展示



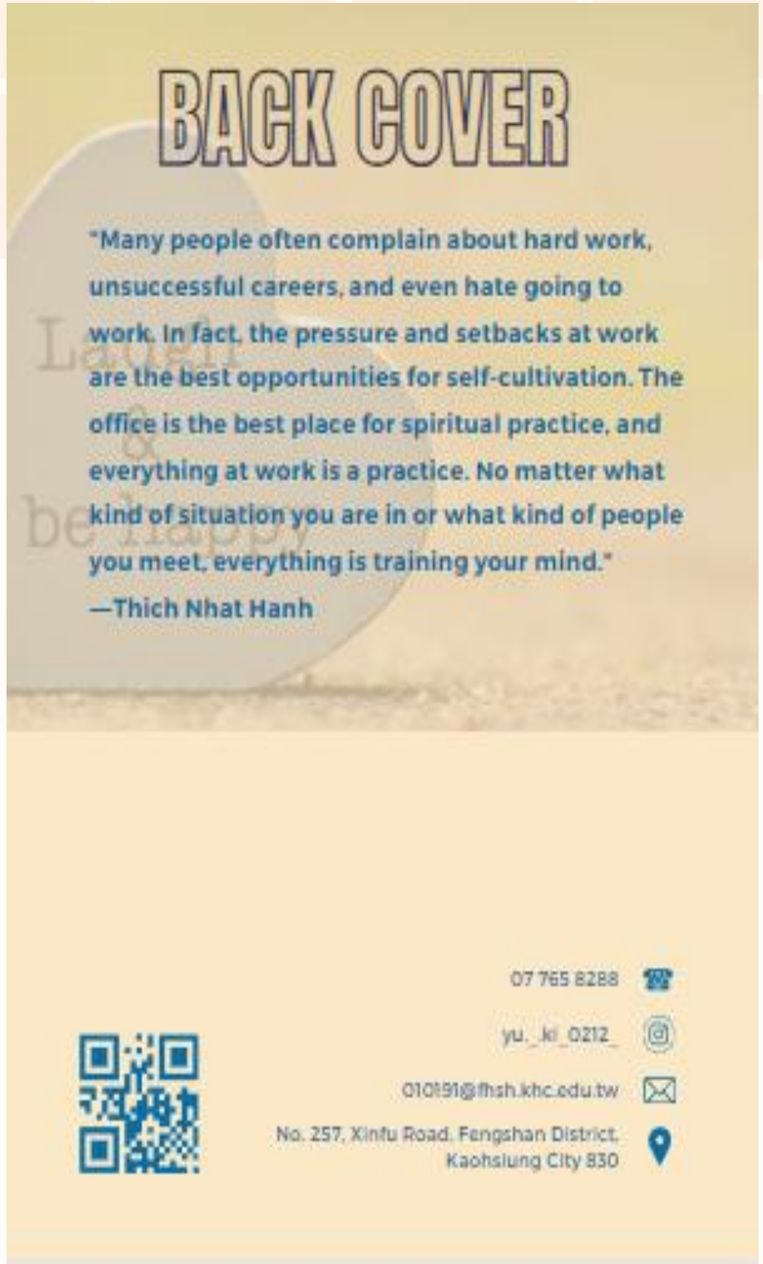
03 FHSH 204 YUKI

Positive Psychology

Positive psychology employs scientific methods, acknowledging both positive and negative aspects of life. It studies positive emotions, traits, and organizations, fostering well-being in individuals and communities.

Additionally, positive psychology delves into physical aspects like subjective health, exercise, and sleep, as well as spiritual aspects like religion, spirituality, and mindfulness. Learning about positive psychology can lead to a happier, more fulfilling life.

成果展示



BACK COVER

"Many people often complain about hard work, unsuccessful careers, and even hate going to work. In fact, the pressure and setbacks at work are the best opportunities for self-cultivation. The office is the best place for spiritual practice, and everything at work is a practice. No matter what kind of situation you are in or what kind of people you meet, everything is training your mind."

—Thich Nhat Hanh

07 765 8288

yu_ki_0212_

010191@fhsh.khc.edu.tw

No. 257, Xinfu Road, Fengshan District, Kaohsiung City 830

困難

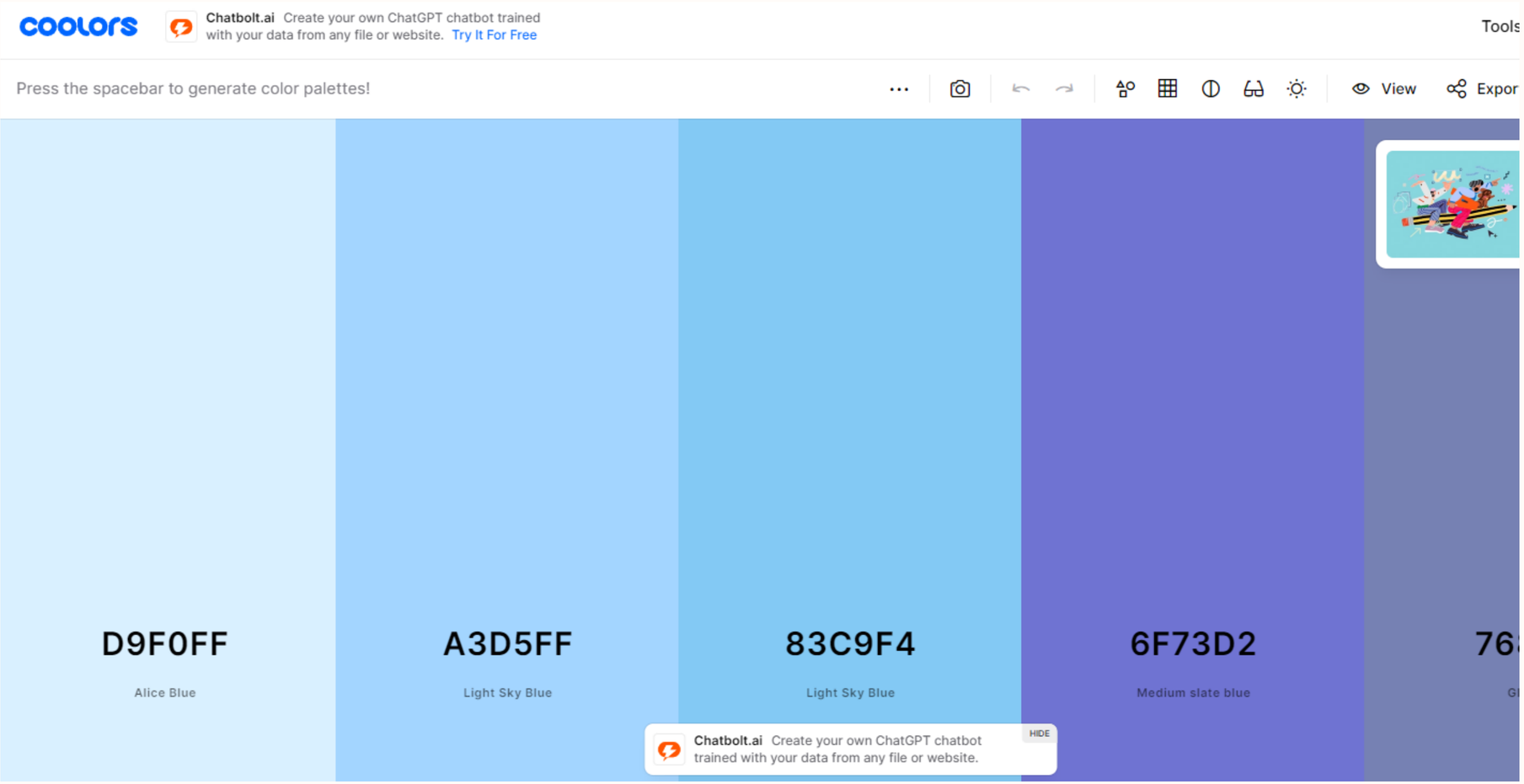
- 整理筆記

  授課內容過多專業名詞，難以理解。

- 製作英文雜誌

  需翻譯專有名詞，且沒有製作雜誌的經驗。

困難–coolors


coolors
Chatbolt.ai Create your own ChatGPT chatbot trained with your data from any file or website. Try It For Free
Tools
Press the spacebar to generate color palettes!
View
Expor
D9F0FF
Alice Blue
A3D5FF
Light Sky Blue
83C9F4
Light Sky Blue
6F73D2
Medium slate blue
Chatbolt.ai Create your own ChatGPT chatbot trained with your data from any file or website.
HIDE

心得

學習到如何時間規劃、自我監督、提升英文作文能力，同時，也學習到保持愉快且積極的關鍵為正向人際與接納自我。

The End

曾宥綺

2024 March