

正向教育工作坊- 投入生活的勇氣

江皓軒先生
香港城市大學 正向教育研究室
活動策劃助理
註冊社工



我享受我的生活嗎？

令自己快樂的方法 Ways to Happiness

- 購物 Shopping
- 玩電子遊戲 Video games
- 看電影 Movie time
- 閱讀 Reading
- 聽音樂 Music time
- 睡覺 Sleeping
- 做運動 Exercising
- 遠足 Hiking
- 旅行 Travelling

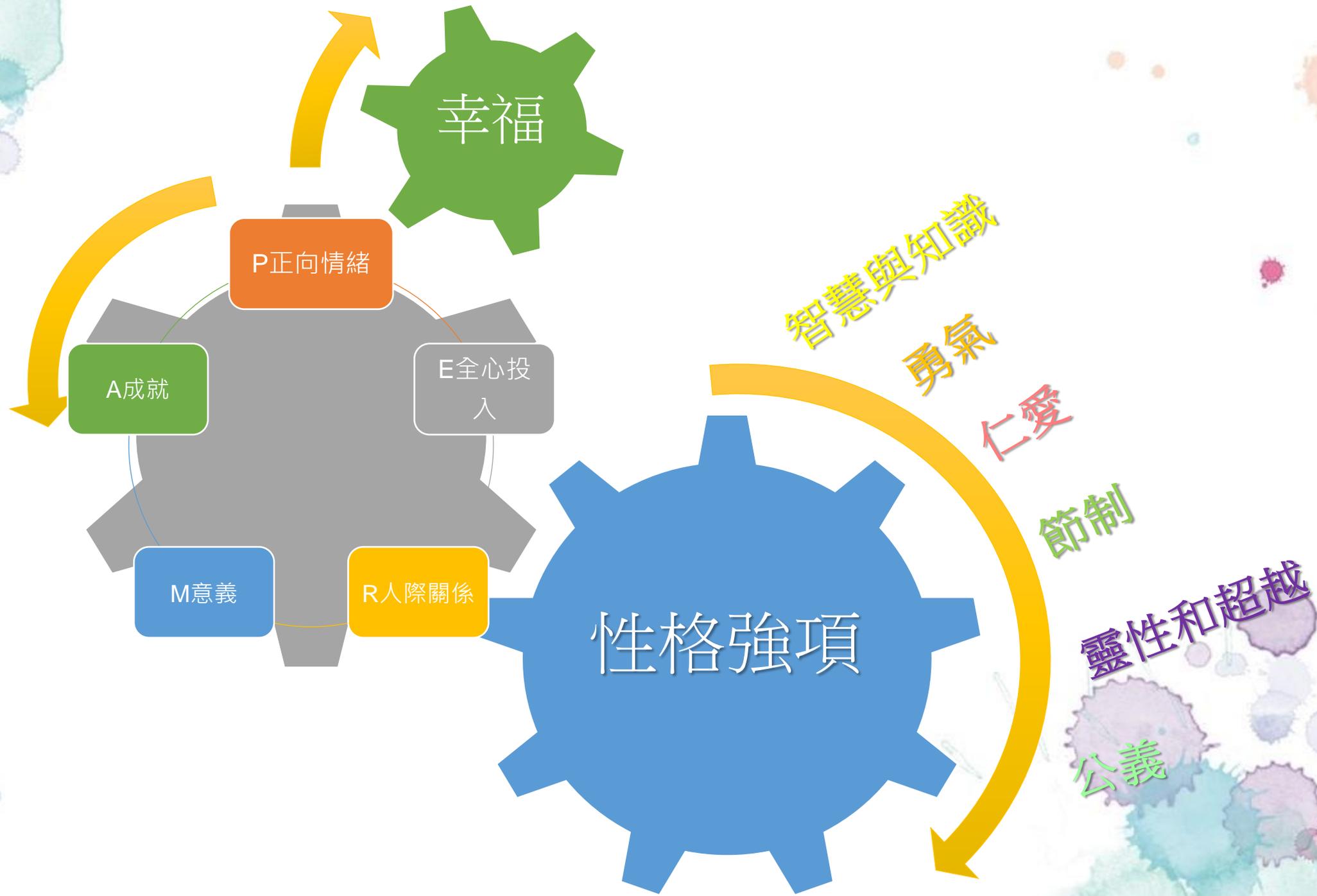
你又會如何令自己快樂呢?
What's your way to happiness?

真實的快樂

快樂的類別

- 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
- 價值為本的快樂(Value-based Happiness)





什麼是投入感



挑戰項目-拋水樽

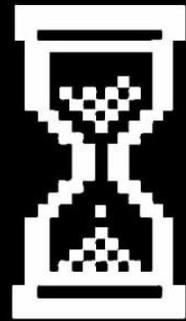


挑戰須知1.0

- 2人一組
- 主要挑戰：手執水樽頂，拋起讓空轉，最後樽底安全著陸
為之完成
- 練習初期，當1人拋水樽時，另1人可以在旁觀察，並嘗試給予改善建議

小結

- 所謂「快樂不知時日過」？
- 為什麼有時候我們會「有度日如年」的
感覺？



LOADING

什麼是神馳/心流(FLOW)



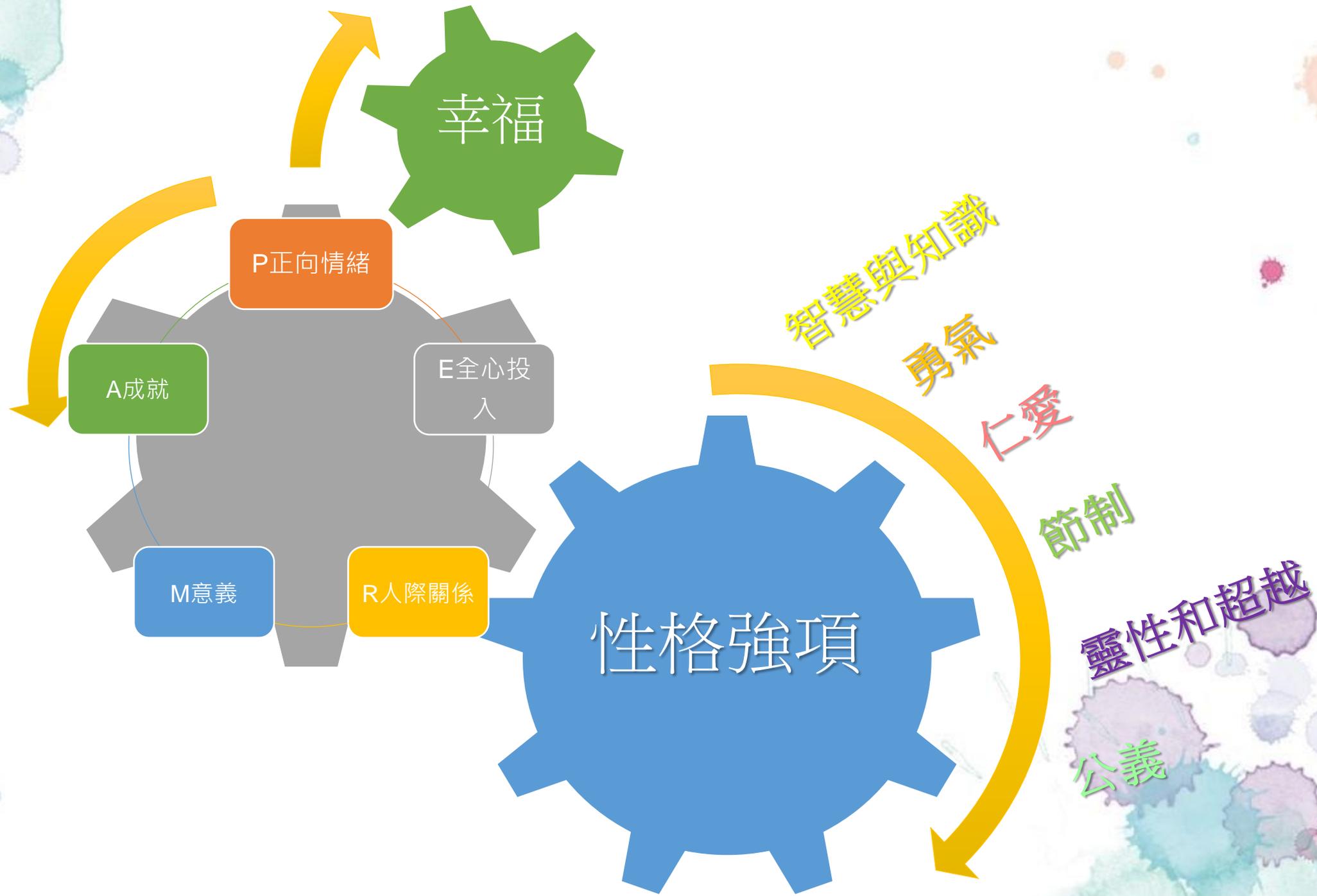
何謂神馳/ 心流

- PERMA理論指出，當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，
- 就會全心投入在此時此刻
- 在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」/「心流」

神馳是：

- ✓ 一種個人經驗
- ✓ 全神貫注、樂而忘我的心理狀況

❖ 神馳/ 心流所選擇的事情，方向若有偏離，很容易成為 沉迷 / 迷失



投入「神馳」 / 「心流」的特徵

- 清晰的目標: 知道該做甚麼及怎樣做到
- 高度的專注: 注意力全集中在所做的事情上
- 行動和意識融合為一: 心無旁騖，全情投入所做的事情中
- 自我讚賞: 內心對自己當下所作的感到滿意
- 掌控感: 有能力駕馭所做的事情 (勇氣)
- 忘我狀態: 由於投入其中而忘卻其他東西，如身體上的疲累
- 時間意識的改變: 因為投入而察覺不到時間的流逝
- 難度與技巧的平衡: 當個人的技巧與活動的難度能取得平衡時，會更易經歷心流
- 有明確及即時的反饋: 能立時知道自己的表現，並能判斷是否有改進的空間



投入神馳的重要性

(Carli, Delle, Fave & Maassimini, 1988)

- 神馳的經驗往往能鼓勵進行活動的人，以堅持的態度隨著時間磨練技巧，從而追求進步與委身投入和成就成正比
- 幫助我們更能面對日常的挑戰，並給負面的情緒反應等帶來緩衝 (buffer)
- 有助提升專注力、投入感、自信心和對將來目標所給予的重要性



小結

人每日都會被不同的思緒煩惱所困擾，
但當我們能夠找到自己享受的事情並進入神馳狀態
為令人煩惱的生活設立一個緩衝區域
就可以讓自己身心靈得以喘息





無限延長的藝術

The Art of Infinite Extension



延綿不絕 Endless Paper

目標 Goal

- 在**1分鐘**之內，用盡辦法將一張紙的長度延長
Use any method to extend a piece of paper within **1min**
 - 紙張不能斷開 Paper cannot be broken
- **最長 → 勝利 The longest → Win the game**
- 遊戲開始前有**5分鐘**時間討論
You have 5mins to discuss before start

什麼是團隊神馳 (Flow)



橋本環奈、「バカッコイイ」技に挑戦

런닝맨 91 학번 이즈백
▶ 세 번째 추억 <남동 심경사>

遠專friDay影音

畫面來源: friDay影音

LTN 自由時報



這次的任務是

神馳高手?



總結

- 即使小挑戰意念簡單，但仍然可以具有相當的複雜性。
- 只要找到可以在生活的不同細節找到樂子和投入感，享受著嘗試的過程

看輕成敗得失， 增加生活滿足感

SLOW
DOWN

KEEP
CALM

BE
POSITIVE

TAKE
IT
EASY

UNPLUG

ENJOY
LIFE

HAVE
FUN

BREATHE

RELAX

GO
OUTSIDE



MEDITATE

SLOW
DOWN

KEEP
CALM



TAKE
IT
EASY