

# 保誠兒童 幸福練習簿

曾文志 著

嗨！我是i寶，你的幸福守護者

航行旅途或許艱辛  
但星際廣闊無垠  
幸福有許多形式  
勇敢出發前行冒險吧





# 保誠兒童 幸福練習簿



曾文志 著

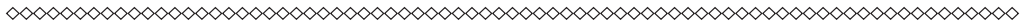
國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

保誠兒童幸福練習簿／曾文志著．-- 初版．--  
新北市：心理出版社股份有限公司，2025.1  
398 面；19×26 公分  
ISBN 978-626-7447-46-8（平裝）

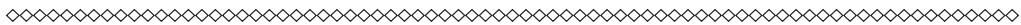
1.CST: 兒童心理學 2.CST: 情緒發展 3.CST:  
情緒管理

173.1 113015917

**保誠兒童幸福練習簿**



作 者： 曾文志  
總 編 輯： 林敬堯  
發 行 人： 洪有義  
出 版 者： 心理出版社股份有限公司  
地 址： 231026 新北市新店區光明街 288 號 7 樓  
電 話： (02) 29150566  
傳 真： (02) 29152928  
郵撥帳號： 19293172 心理出版社股份有限公司  
網 址： <https://www.psy.com.tw>  
電子信箱： [psychoco@ms15.hinet.net](mailto:psychoco@ms15.hinet.net)  
排 版 者： 張史如  
印 刷 者： 辰皓國際出版製作有限公司  
初版一刷： 2025 年 1 月  
I S B N： 978-626-7447-46-8  
定 價： 非賣品



■ 有著作權·侵害必究 ■

這本幸福練習簿屬於

---

我的目標和願望：

---

---

---

---

---

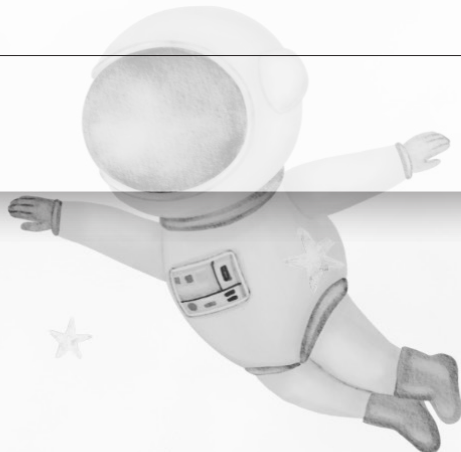
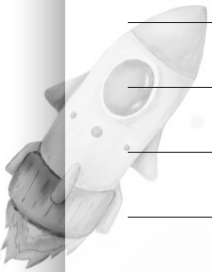
---

---

---

---

---



# Contents

## 目次

序

ix

衷心感謝

x

前言：

尋找指引幸福的北極星

xii

如何使用這本練習簿

xiv

### 單元 2

#### 克服恐懼，越過幸福的阻礙

57

恐懼探索：直視內心的挑戰

60

混沌冒險家：在不確定中找到樂趣

70

內心安全堡壘：打造抗壓的心理防線

80

恐懼的力量：把焦慮轉化為超能力

92

### 單元 1

#### 尋找幸福的泉源

1

打破幸福迷思，你真的快樂嗎

4

大腦的陰謀：如何擺脫負面思考陷阱

14

友誼的質量革命：重塑你的社交圈

28

幸福工程師：設計你的快樂藍圖

42

### 單元 3

#### 釋放憂傷，轉角遇見幸福

105

心靈的藍調：聆聽憂傷的旋律

108

千面憂傷：探索心靈的迷宮

118

品味憂傷：在生活的風雨中看見彩虹

132

依靠與希望：在憂傷中找到愛與支持

146



單元 4

**轉化憤怒，凝聚幸福的力量**

159

深入憤怒的核心：成為自己的情緒偵探

162

在憤怒的倒影中尋找真我

174

馴龍而行：掌控情緒，活出自我

186

情緒大冒險：征服你的憤怒關卡

198

單元 5

**放飛玩耍，創造幸福的時光**

209

玩樂革命：拯救被綁架的童心

212

雲遊曼舞：以悠活之心，行學習之道

228

樂在專注：在玩耍中體驗心流

240

遊戲人生：呼吸幸福，玩味生活的每一步

252

單元 6

**小小關懷，點亮幸福的火花**

267

日行一善：邁向善意的長征

270

跨越差異：成為關懷超人

280

從自我到宇宙：重新定義你的關懷版圖

290

自愛與關懷：平衡之道

304

單元 7

**尋尋覓覓，感受幸福的脈動**

319

點燃好奇心之火：探索未知的精彩世界

322

釋放無限創意：用獨特視角看待周遭事物

336

勇敢嘗試新事物：為生活增添繽紛色彩

348

認識人類偉大成就和認識自己：  
激發追逐夢想的勇氣

360







# 序

作為台灣首家且持續關注兒童保護議題的保險公司，保誠人壽自2020年起推動「i寶 保護兒童 誠就未來」專案，攜手產官學、NGO及社會企業合作夥伴，針對兒童議題進行倡議，發揮思維領導者的影響力，呼籲大眾一起守護兒童的成長。

「幸福不是一個靜止的狀態，而是種流動的和諧狀態，建構幸福的過程中，需要不斷的探索、發現、還有克服挑戰。對兒童來說，是一段不斷拓展視野的奇幻旅程。」國立清華大學教育心理與諮商學系曾文志教授說明了兒童幸福的樣貌。

因此，保誠人壽在2023年邀請曾文志教授一起加入倡議兒童保護議題的行列，感謝曾教授與其團隊撰寫《保誠兒童幸福日誌》，提供實用的工具書賦予下一代主動追尋幸福的能力，期望孩子們能在父母及師長的陪伴下，透過幸福日誌這個寶盒，學習運用不同的工具與技能，掌握幸福的自主權。

因應現代孩子數位原住民的學習特性，保誠人壽再次邀請曾文志教授延續幸福動力，在2024年推出《保誠兒童幸福日誌》動畫版，透過影音方式，摘要幸福日誌的重點以及使用工具；同時也請曾文志教授運用其學術專業及對兒童的關愛，創作出《保誠兒童幸福練習簿》，幫助孩子們有系統地練習。相信在持之以恆的練習運用下，幫助孩子們培養面對困難與挑戰的韌性，促進心靈的富足與穩定，奠定一生幸福的基礎。

在倡議兒童保護議題的路上，感謝許多志同道合的夥伴透過行動共同實踐理念，未來，保誠人壽將持續秉持「保障每個人生，誠就每個未來 (For Every Life, For Every Future)」的企業宗旨，透過「i寶 保護兒童 誠就未來」倡議，發揮兒童保護領域思維領導者的影響力，以實際行動全方位關懷孩子幸福成長。

**保誠人壽保險股份有限公司**



## ♡ 衷心感謝 ♡

這是生命中真正的喜悅：找到一個你認為意義重大的目標，並全心投入其中；在被淘汰之前，把自己的潛力發揮到極致；成為一股像大自然一樣強大的力量。而不是一個自私、愛發牢騷和不满的人，整天只抱怨生活為什麼不圍著你轉。

——蕭伯納(George Bernard Shaw, 1856-1950)  
英國劇作家，1925年諾貝爾文學獎得主

當我在撰寫一本關於幸福的書時，我發現自己不知不覺地沉浸在一種美好的感受中——那種讓我覺得活著真好的感覺。《保誠兒童幸福練習簿》的誕生，正是這樣一段令人喜悅的旅程。在這個過程中，我不僅體驗到了極其專注的「忘我」狀態，更享受到了與許多人合作的快樂。此刻，我的內心湧現出千百萬個「謝謝」，想要向所有幫助、鼓勵與支持這個計畫的人表達我最誠摯的感激之情。

首先，我要由衷感謝保誠人壽保險股份有限公司，他們不僅僅是這個計畫贊助人，更是台灣兒童保護領域的思維領導者。保誠人壽對台灣社會的堅定信念與承諾，是我們產學合作的基石。繼去年出版《保誠兒童幸福日誌》後，他們在2024年再次鼓勵與支持這本《保誠兒童幸福練習簿》的出版，充分體現了他們對兒童福祉的深切關懷。特別要感謝保誠人壽的王慰慈總經理將這個專案委託給我，以及專案計畫負責人蔡錫仁先生的幫助與指導。你們的付出、寬容和信任，讓我能夠全身心地投入這個富有意義的創作書寫過程。

在出版過程中，非常感謝排版設計師張史如的辛苦努力和不厭其煩地修改使之完美。謝謝心理出版社林敬堯總編輯和林汝穎編輯的辛勤付出，你們確保了這本書的品質與可讀性達到最高水準，同時也讓本書能夠觸及更廣泛的受眾。辰皓國際出版製作公司的印刷專業精神和對細節的追求，更是使這本書變得生動出色。



我的助理陳莉婷、陳莉晴和陳昱臻，你們的細心、創意和幫助整理書稿，是這個計畫順利進行的關鍵。還有所有提供寶貴意見和建議的朋友們，你們的慷慨和坦誠，意味著更多的孩子將有機會學習如何尋找、實踐並傳播幸福。感謝！我會記得你們的好。

我要向每一位讀者表達謝意。無論你是兒童、青少年，還是父母或老師，正是你們的閱讀與實踐，賦予了這本幸福練習簿真正的價值。我衷心希望，在每個幸福練習中，你都能感受到自己與幸福之間的共鳴。願這本書成為你練習與實踐幸福活動的忠實夥伴，為你的生活帶來滿滿的喜悅與幸福。

最後，謝天！感謝每一天的美好，因為遇見幸福。

曾文志

于清華大學



THANK  
YOU  
SO MUCH



## 前 言

# 尋找指引幸福的北極星

你是否曾經對著鏡子問自己：「什麼是真正的幸福呢？」或者感到困惑，不知道為什麼有時會突然開心或難過？也許你曾想過：「為什麼即使身邊有很多人，我還是會感到孤單？」或是「為什麼得到想要的東西，卻還是不開心？」

別擔心，這些問題困擾著每一個正在成長的你。我們的內心世界就像浩瀚的宇宙，充滿未知，等待探索。而你手中的這本「保誠兒童幸福練習簿」，就是為了回答這些問題而誕生的。它不僅是一本練習簿，更是你專屬的星際導航儀，引導你在日常生活中發現幸福的無限可能。

在這趟奇妙的幸福之旅中，我們將穿越七個神奇的維度。從尋找幸福的源頭開始，你將學會如何克服恐懼、釋放憂傷、轉化憤怒，享受玩耍的快樂，傳播關懷的溫暖，最後感受幸福在生活中的脈動。每一個維度都蘊藏著幸福的不同面向，等待你去探索和體驗。

這本練習簿的宗旨是為你尋找生命的北極星。透過豐富多彩的想法和實踐活動，它將幫助你找到屬於自己的幸福方向。就像每個人都有獨一無二的指紋，你的幸福之路也是與眾不同的。在這裡，你將學會如何成為自己幸福的艦長，掌握幸福的航向。

請將之放在心上，幸福並非遙不可及的夢想，而是可以透過日常練習逐步實現的目標。這本練習簿就像你的幸福充電站，陪伴你在成長的旅程中不斷補充能量，讓幸福的光芒在你的生命中越來越亮。



每完成一個活動，你都在開啟一扇通往幸福的新大門。這裡沒有標準答案，只有屬於你自己的探索和發現。你可能會遇到挑戰，可能會感到困惑，但這些都是成長路上不可或缺的養分。透過一步步的嘗試和反思，你將逐漸認識真實的自己，了解什麼才是真正讓你感到幸福的事物。

這本練習簿不僅是一本工具書，更是你忠實的朋友和嚮導。當你感到迷茫時，它會為你指引方向；當你遇到困難時，它會給予你支持和鼓勵。透過這本練習簿，你將學會如何理解和管理自己的情緒，如何與他人建立良好的關係，如何在日常生活中發現和創造幸福的時刻。

我們相信，幸福是一種能力，是可以透過學習和練習來掌握的技能。就像學習彈鋼琴、溜滑板或踢足球一樣，掌握幸福的藝術需要時間和耐心。但是，一旦你掌握了這些技能，你就能在生活的各個方面都感受到幸福的存在。你會發現，幸福並沒有想像中那麼遙不可及、抽象或困難。

歡迎你和我們一起攜手踏上這段奇妙的幸福練習之旅。請你相信，你既是自己幸福的畫家，也是幸福畫作，而這本練習簿將成為你最可靠的夥伴。讓我們一起探索、成長、發現，在這片幸福的星際中找到屬於你的閃耀光芒。

你的幸福練習，等待你的精彩探索！





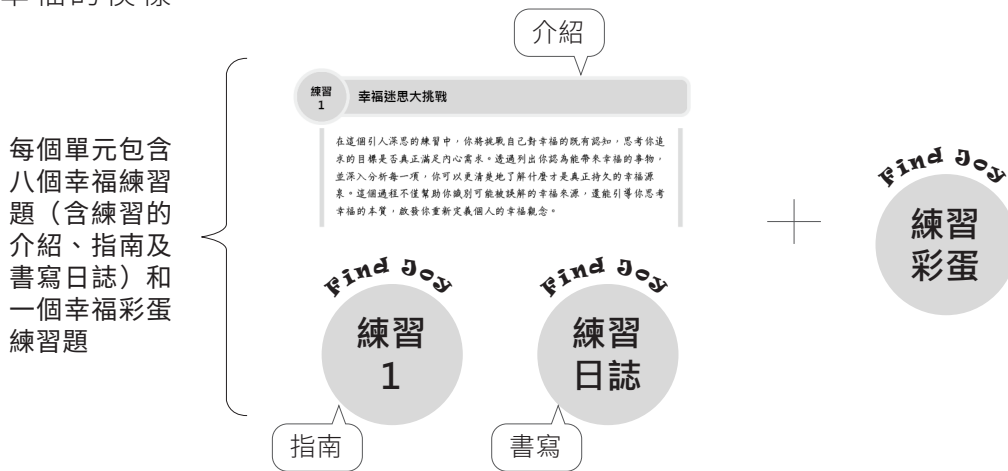
## 如何使用這本練習簿

這本精心打造的兒童幸福練習簿，是獻給正在尋找幸福新世界的你。它不僅僅是一本普通的幸福練習書籍，更是一個需要你充分行動，才能發現其中充滿驚喜和成長機會的魔法盒。在這裡，你將成為自己幸福的艦長，踏上一段猶如奇幻的星際冒險，透過各種有趣的活動、探索和反思，深入了解什麼是真正的幸福，並學會如何在日常生活中創造和體驗幸福。

這本練習本巧妙地分為七個引人入勝的單元，每個單元都像是一個獨特的幸福世界，等待你去探索。從「尋找幸福的泉源」開始，帶你穿越「克服恐懼，越過幸福的阻礙」的挑戰，再到「釋放憂傷，轉角遇見幸福」的心靈之旅。你還將學會「轉化憤怒，凝聚幸福的力量」，體驗「放飛玩耍，創造幸福時光」的快樂，以及透過「小小關懷，點亮幸福的火花」來傳播溫暖。最後，在「尋尋覓覓，感受幸福的脈動」中，你會發現幸福其實一直都在你身邊。



每個單元包含八個精心設計的幸福練習題，就像八個通往不同幸福星際的時空隧道。每次穿越這些奇妙的隧道，你都將抵達一個新的幸福維度，探索未知的快樂星球。而且，每個單元還藏有一個神秘的幸福彩蛋練習題，就像一個隱藏的黑洞，等待勇敢的你去發現其中蘊藏的無限可能。這些星際之旅不僅充滿驚喜，更是深具意義。它們會引導你思考幸福的奧秘，激發你的創造力，幫助你更好地認識幸福的模樣。



當你翻開這本練習本，你會發現每個練習題都有清晰的目的說明，就像是一張星際航行圖，告訴你為什麼要進行這個活動，以及它能帶給你什麼樣的收穫。接著，你會看到詳細的練習指南，如同一位溫柔的星際嚮導，一步步帶領你完成活動。

**練習目的**

**練習指南**

**練習日誌**

在練習日誌中記錄下自己的想法和感受



在每次練習後，你都有機會在練習日誌中記錄下自己的想法和感受，這些都是屬於你的珍貴回憶和成長幸福感。重要的是，幸福可能是非常主觀且個人的，只有你才能真正發現在練習中所體驗到的幸福；所以請記得，在這趟幸福的練習行動裡，你才是專家，真實地表達自己就是足夠好。每個練習的最後，還有一個反思意涵的體驗回顧環節。這是一個讓你停下腳步，回頭看看自己走過的星際之路，並從中收集閃耀星光的機會。

### 體驗回顧



1. 這個「幸福迷思大挑戰」練習日誌如何改變或加深了你對幸福的理解？
2. 想像未來的你回顧現在追求的幸福，你認為哪些會讓你微笑，哪些會讓你搖頭？為什麼？
3. 比較你最初列出的幸福事項和總結梳理後的想法，有什麼差異嗎？
4. 如果你能用三個詞來定義真正的幸福，你會選擇哪三個詞？這些詞反映了什麼樣的價值觀？

使用這本練習簿時，請保持開放和好奇的心態。每個人的幸福之路都是獨一無二的，就像每顆星星都有自己獨特的光芒，所以不要急於和別人比較。有些練習可能需要多次嘗試才能看到效果，這完全沒關係。保持耐心，相信過程，你一定會有意想不到的收穫。

如果在練習過程中遇到困難或感到不舒服，別擔心，這也是開啟成長覺察力的一部分。你可以選擇暫時休息，做十次深深、慢慢呼吸，鼻吸鼻吐，或者尋求信任的大人的幫助。告訴自己，你並不孤單；許多和你一樣的小朋友，甚至是大人們，都在學習如何更好地面對生活中的挑戰。








這本練習簿鼓勵你創造屬於自己的「幸福角落」。這可以是你房間的一個小角落，或是家裡任何一個你覺得舒適的地方。在這裡，你可以安靜地思考，保持彈性，自由地表達自己的感受，讓幸福的種子在心中生根發芽，並將你自己和你的需求連結起來。

別忘了和家人、朋友或老師分享你在使用這本練習本過程中的收穫和感受。聽聽他們的想法，這也可能會給你帶來新的啟發。每完成一個練習，都是值得慶祝的小小勝利，就像我們從太陽、月亮和星星那兒得到指引一樣。

這本兒童幸福練習簿是你通往幸福的星際地圖，是你成長路上的好朋友，更是你發現內心力量的魔法書。現在，讓我們一起開始在日常練習裡實踐小而簡單的習慣來提高你的幸福感！相信自己，你一定可以成為自己幸福的小小設計師，在這本練習本中發現無限的樂趣和智慧——幸福的網，萬事萬物，皆有相聯繫！



這一頁不是空白的，而是充滿無限可能 



享受不用花錢買的幸福





# 單元 1

# 尋找幸福的泉源

---

Find Joy

1. 打破幸福迷思，你真的快樂嗎
2. 大腦的陰謀：如何擺脫負面思考陷阱
3. 友誼的質量革命：重塑你的社交圈
4. 幸福工程師：設計你的快樂藍圖

# 引言

## Introduction

你覺得自己幸福嗎？別急著回答，

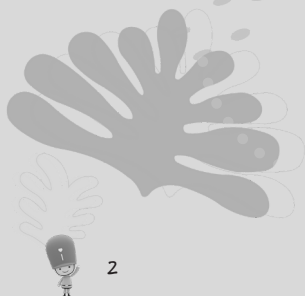
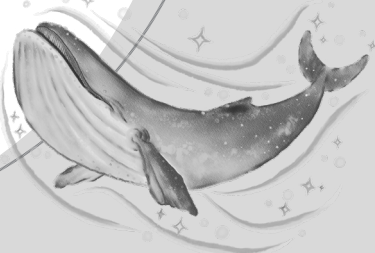
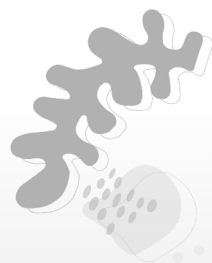
讓我們先回想一些內心體驗：

- ☺ 你上次發自內心笑到肚子痛是什麼時候？
- ☺ 你最近一次為自己的進步感到自豪是何時？
- ☺ 你有多久沒有感謝身邊的人了？
- ☺ 你記得上回感到由衷喜悅是在什麼情況下？
- ☺ 你是否因幫助他人而感到內心滿足？
- ☺ 你如何體驗純粹的快樂？

如果這些問題讓你皺眉頭、陷入沉思，

那麼別擔心，

你正站在重新定義幸福的起點上。



我們從小就被灌輸一種觀念：幸福的人生就是考上好大學、找到高薪工作、贏得眾人讚賞、積累財富。但是，讓我們停下來想一想：這真的是幸福的模樣嗎？如果是，為什麼我們還經常聽到那些所謂「人生勝利組」的內心獨白，訴說著他們的孤獨和空虛？

讓我們重新探索幸福的藍圖：

- ☞ 幸福是別人眼中的成功，還是內心的滿足？
- ☞ 我們的大腦天生愛關注負面事物，你有多久沒有注意到生活中的美好了？
- ☞ 朋友的數量重要，還是關係的品質更重要？
- ☞ 在忙碌的學習生活中，你有多久沒有靜下心來？
- ☞ 新玩具總會變舊，你如何尋找能持續帶來滿足感的事物？
- ☞ 想像 80 歲的你回顧人生，你希望聽到老年的自己分享哪些難忘的人生經歷和成就？

聽起來很難？那就對了。幸福不是等來的，是創造來的。

從今天開始，挑戰自己：

1. 重新定義你的幸福。
2. 主動尋找生活中的美好。
3. 創造屬於你的幸福時刻。
4. 為比自己更大的事物和世界做出貢獻。

請記得，你是自己幸福的艦長。航行旅途或許艱辛，但星際廣闊無垠。幸福有許多形式，勇敢出發前行冒險吧！



我的幸福航行日誌宣言：

---



---



---





# 打破幸福迷思，你真的快樂嗎？

**媒**體、社交網絡，甚至是我們的親朋好友，都在不斷地向我們灌輸著各種「幸福」的定義。然而，這些外界的聲音真的能代表我們內心真正的渴望嗎？

恭喜你邁出了重要的第一步——開始思考幸福的真正含義。然而，僅僅思考是不夠的，我們需要付諸練習、行動與實踐。

接下來所介紹的兩個練習，將幫助你深入探索幸福的本質，挑戰固有觀念。這可能顛覆你對幸福的既有認知，甚至還會改變你的世界觀。

請做好心理準備，這可能是一個令人不安的過程。你或許會發現自己一直在追逐的某些目標，實際上只是社會灌輸的幻想；你可能會懷疑人生方向，質問那努力是為了什麼，但別擔心，這種不安正是成長的開始。

## 練習 1

### 幸福迷思大挑戰

在這個引人深思的練習中，你將挑戰自己對幸福的既有認知，思考你追求的目標是否真正滿足內心需求。透過列出你認為能帶來幸福的事物，並深入分析每一項，你可以更清楚地了解什麼才是真正持久的幸福源泉。這個過程不僅幫助你識別可能被誤解的幸福來源，還能引導你思考幸福的本質，啟發你重新定義個人的幸福觀念。

練習  
2

## 幸福日記

每天記錄三件讓你感到幸福或感恩的好事。這個看似簡單的練習，實際上能重新訓練你的大腦，讓你開始注意到平常被忽視的微小幸福。你可能會驚訝地發現，真正讓你感到幸福的，往往是生活中那些微小而珍貴的時刻，而不是宏大的成就或遙不可及的夢想。

這兩個練習不僅僅是簡單的記錄。它們是一面鏡子，反映出你內心真實的渴望和價值觀；它們是一把鑰匙，開啟通往真正幸福的大門。最重要的是，它們邀請你重新認識自己，重新定義什麼是對你而言真正重要的事物。

★★ ( ° 。 ★★ 。 幸福塗鴉小站 ★★ 。 ° 。



練習  
1

透過列舉、分析和整理你認為能帶來幸福的事物，這可以讓你識別可能被誤解的幸福來源、重新思考幸福的本質，以及制定切實可行的行動計畫，幫助你創造屬於自己的真正幸福。



## 練習指南

1

## 列舉

快速列出你認為能讓自己幸福的五件事。不要過多思考，寫下腦海中首先浮現的想法。

2

## 深入分析

對幸福的五件事進行深入思考，回答練習日誌中的六個問題。誠實面對自己的想法和感受。

3

## 總結梳理

回顧你的分析，思考什麼才是真正能帶來長久幸福的因素。記錄你的新發現和體會。

4

## 行動計畫

根據你的梳理，制定一個簡單的行動計畫，關注那些能帶來真正、持久幸福的事物。







# 幸福迷思大挑戰

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

1. 列出你認為會讓自己幸福的五件事：

--	--	--	--	--

2. 對於幸福的五件事，請回應以下問題：

① 這真的能帶來持久的幸福嗎？為什麼？請描述它如何帶給你一些具體感受或洞察？

---



---



---

② 有什麼潛在的負面影響或局限性嗎？

---



---



---

③ 這種幸福感會隨時間減弱嗎？你是如何體會到這種感受？

---



---



---

④ 哪些幸福來源是依賴於外部因素？你能控制這些因素嗎？

---



---



---

5 如果無法實現這些幸福事，你是否還有其他方式獲得類似的幸福感？

---

---

---

6 這些幸福來源是否與你的核心價值觀一致？

---

---

---

3. 根據上述的思考，你覺得「什麼才是帶來真正長久幸福的因素？」寫下你的新發現和體會。

---

---

---

---

---

4. 基於你的梳理，制定一個簡單的幸福行動計畫，聚焦於能帶來真正、持久幸福的事物：

---

---

---

---

---



1. 這個「幸福迷思大挑戰」練習如何改變或加深了你對幸福的理解？
2. 想像未來的你回顧現在追求的幸福，你認為哪些會讓你微笑，哪些會讓你搖頭？為什麼？
3. 比較你最初列舉的幸福事項和總結梳理後的想法，有什麼差異嗎？







每天記錄三件讓你感恩或幸福的事。這個簡單的習慣能重塑你對幸福感恩的感知，讓你注意到日常生活中被忽視的微小喜悅，發現個人幸福的獨特模式，以及重新定義快樂的泉源。最終，你將在日常生活中更主動地尋找和創造屬於自己的幸福時刻。



## 練習指南

1

## 每日記錄

- 👉 每晚睡前安排 15-20 分鐘的時間，靜下心來回顧這一天。
- 👉 在練習日誌中記錄當天三件讓你感到幸福或感恩的好事。
- 👉 簡短描述每件事的具體情況和感受。

2

## 持續三天

- 👉 持續三天堅持每天記錄。
- 👉 盡量保持書寫時間和地點的一致性，養成習慣。

3

## 梳理與回顧

- 👉 三天結束後，花時間回顧所有記錄。
- 👉 思考記錄的內容是否出乎意料。
- 👉 完成體驗回顧的反思問題，加深對自己幸福來源的認識。

4

## 延續習慣

- 👉 根據個人情況，決定是否繼續這個習慣；繼續時可以選擇寫在自己的日記本中，或使用手機、電子文檔等其他方式記錄。
- 👉 可以調整頻率，如每週記錄三次。

Find Joy

練習  
日誌

° ☾ ✧ ✨ 🚀 ☆ ✨ ✨ ☁ ☁ 幸福日記 ☁ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

日期：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☁ 🌀 ✨

1. 今天讓我感到幸福或感恩的三件好事，簡短描述每件事的具體情況和感受：

--	--	--

2. 今日心情感受(可複選)： 😞 😞 😞 😞 😞 😞 😞 ，並簡述原因：

---



---



---



---

3. 一句話總結今天的感悟：

---



---



---



---

第二天

日期：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☁ 🌀 ✨

1. 今天讓我感到幸福或感恩的三件好事，簡短描述每件事的具體情況和感受：

--	--	--



2. 今日心情感受(可複選): 😡 😞 😐 😊 😄 😁 😂 , 並簡述原因:

---

---

---

---

3. 一句話總結今天的感悟:

---

---

---

---

第三天

日期: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ 🌂 ⚡️ 🌪️ 🌈

1. 今天讓我感到幸福或感恩的三件好事, 簡短描述每件事的具體情況和感受:

--	--	--

2. 今日心情感受(可複選): 😡 😞 😐 😊 😄 😁 😂 , 並簡述原因:

---

---

---

---

3. 一句話總結今天的感悟:

---

---

---

---







# 大腦的陰謀：如何擺脫負面思考陷阱

**我**們的大腦是一個令人驚嘆的複雜系統，不斷地塑造著我們的思想、情感和行為。然而，這個看似忠誠的夥伴有時卻在暗中設下陷阱。這些陷阱，也就是負面思考模式，如同隱形的操縱者，往往在我們不經意間左右著我們的生活，讓我們陷入消極、焦慮或自我懷疑的漩渦中。認識並應對這些隱藏的「陰謀」，是掌控自我、實現個人成長的關鍵一步。

要擺脫這些負面思考陷阱，我們需要成為自己思想世界的偵探。接下來兩個練習將帶你深入探索大腦的迷宮，揭露這些隱藏的陰謀。

## 練習 3

### 思考偵探日記

你將成為自己思想世界的福爾摩斯，在接下來的兩天裡，你將展開一場精彩的心理探險，追蹤並破解你的扭曲／負面思考模式。

這個練習不僅是簡單的記錄，更是一次深入反思自我的探索之旅。每天，你將至少記錄兩個引發不愉快情緒的情境或事件，仔細分析與之相關的想法或信念，以及學會識別這些想法中的扭曲／負面思考類型，並嘗試提出更積極、平衡的替代想法——「換個角度想」。

透過這個過程，你將逐步揭示隱藏在負面想法背後的核心信念，了解它們如何影響你的日常生活，並學會重塑更健康的思考方式。你可能會驚訝地發現，許多長期困擾你的想法其實源於共同的根源或特定的觸發點。





練習  
4

## 彩虹思維：重塑你的內在世界

想像你的思維是一座彩虹橋，每種顏色代表不同的思考方式。這個由愛德華·狄波諾博士（Edward de Bono）發明的「六頂思考帽」方法，邀請你戴上六頂不同顏色的帽子，探索你內心的風景。

當你陷入負面思考迴圈或感到毫無頭緒時，這個方法能幫助你打破困境——白帽客觀分析事實和資訊，紅帽認識並接納情感反應，黑帽進行批判性判斷並識別潛在風險，黃帽保持積極樂觀並尋找有利因素，綠帽激發創意並探索創新解決方案，以及藍帽綜合前述思考並制定策略和行動計畫。

透過有序地切換這些思考模式，你可以避免陷入單一視角的困擾，更全面地理解問題。這種方法不僅能讓你的思考更有條理，還能幫助你發現新的可能性，從而擺脫困擾你的負面想法。這不是魔法，而是一種練習，幫助你重新架構你的思維和更全面地理解自己。

這兩個練習不只是有趣的心理遊戲，更是一場思考的小革命。透過覺察、質疑和重新架構你的負面想法，你正在重新掌握大腦的控制權；你不再是思維模式的奴隸，而是自己心靈世界的主宰。

真正的智慧在於學會理解和管理負面思維，而非逃避它們；真正的自由不是沒有任何消極想法，而是有能力不被它們所控制。當我們開始審視長期以來習以為常的想法、打破固有的思維模式時，我們找到了成長和自由的機會，透過挑戰根深蒂固的思考模式，我們才能突破自己的限制，達到更高的境界。

不被想法牽著鼻子走，學會成為自己思想的舵手，這才是實現心智自由的關鍵。





練習系統性的自我觀察和分析，讓你認識、理解並改變自己的扭曲或負面思考模式；同時，這個  $A + B = C$  的練習將能提高自我認知，培養更健康的思考習慣，並學會用積極、平衡的方式重新詮釋生活事件。



## 練習指南

## 1

理解  $A + B = C$  模型

古羅馬哲學家愛比克泰德曾說：「困擾人的不是事件本身，而是對事件的看法。」這句話揭示了一個重要真理：我們的情緒反應主要由我們對事件的解讀決定，而非事件本身。這就是  $A + B = C$  模型：

A (Triggering event)：觸發事件或情境。

B (Belief)：對觸發事件或情境的想法或信念。

C (Consequence)：最終的情緒或行為反應。

## 2

## 識別扭曲或負面思考

當我們接受了扭曲 / 負面的想法，我們的思考模式就會不知不覺地被塑造，進而影響我們的行為反應。常見的扭曲 / 負面思考類型與解釋，請參考「思考偵探日記」練習日誌第一部分「練習『換個角度想』」裡，表格中第二欄位的說明。

## 3

## 記錄與分析

- 👉 連續二天，每天記錄兩個引發不舒服感受的事件。
- 👉 對每個情境，詳細描述：具體情境 (A)、你的想法 (B)、這個想法屬於哪種扭曲 / 負面思考類型，以及你的情緒或行為反應 (C)。
- 👉 練習「換個角度想」：為每個情境提出一個更積極、平衡的替代思考方式。

Find Joy

練習  
日誌

思考偵探日記

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌠

第一部分：練習「換個角度想」

在下表的第三欄中，練習「換個角度想」。這個練習旨在幫助你找出一個可能改變你對情況看法的替代思考方式。第一行已經為你填寫完成。

我的想法	扭曲 / 負面思考類型與解釋	換個角度想
老師這次真的太扯了！感覺身邊的人都在坑我。	<p><b>過度概括</b></p> <p>將單一或有限的經歷不合理地擴大解釋，認為這代表了所有的情況。這種思考方式會從一個小問題推斷出整體性的負面結論。</p>	<p>老師這次的行為確實讓我超失望的。我現在心情很糟，但也許事情並不像我想的那麼糟。可能老師自己也遇到了一些困難或壓力。也許我可以找個適當的時機和老師溝通一下，了解情況。</p>
這次考試考砸，完全是老師的錯，他教得不好，所以我才會表現不佳。	<p><b>外部歸因</b></p> <p>將自己的失敗或負面經歷完全歸咎於外部因素，忽視個人責任和可能的改進空間。</p>	
我不聰明，註定要失敗，這就是我在學校表現不好的原因。	<p><b>跳躍式結論</b></p> <p>在缺乏充分證據的情況下，迅速得出負面結論。</p>	



我的想法

扭曲 / 負面思考類型與解釋

換個角度想

又沒被選上校隊，教練肯定不喜歡我，我永遠沒機會了。

受害者心態

將自己置於受害者的角色，認為自己永遠處於不利地位，忽視其他可能性和自身可以改進的空間。

想想那些生活更困難的孩子，我的煩惱簡直不值一提。

貶低自己的情緒體驗

因為自責、認為自己不配或有罪惡感而輕視自己的情緒（如否定了自己感到難過的權利）。

爸媽就知道挑我毛病！

過度防禦

對批評或建議採取強烈的防禦態度，阻礙了接受反饋和自我改進的機會。

我沒有完成作業，是因為老師出的作業太多太難，根本寫不完！

轉移注意力

將焦點從真正的問題（如時間管理或學習效率）轉移到外部因素上，逃避面對實際困難和自身責任。



我的想法	扭曲 / 負面思考類型與解釋	換個角度想
<p>如果我威脅要絕交，也許我的朋友就會意識到自己的錯誤，然後來向我道歉。</p>	<p><b>強制控制</b></p> <p>試圖透過情緒勒索或威脅等手段來操縱他人的行為，而不是透過健康的溝通方式解決問題。</p>	
<p>如果我不能在這次考試中考到滿分，那我就是個失敗者。</p>	<p><b>非黑即白(二分法)思考</b></p> <p>將事物極端化，只看到成功或失敗兩個極端，忽視了中間的可能性和進步空間。</p>	
<p>如果我發在社群媒體上的短影音沒有獲得很多讚和評論，那就說明我不受歡迎或不值得被喜愛。</p>	<p><b>過度尋求認可</b></p> <p>過分依賴他人的評價(如過度關注社群媒體的反應)來確定自我價值</p>	
<p>我感到非常愧疚，所以我一定做了什麼錯事。</p>	<p><b>情緒推理</b></p> <p>僅憑感覺或情緒(如過度相信自己的負面情緒)來判斷事實，而忽視客觀證據，並據此做出不合理的推論，而不是理性地分析情況。</p>	



## 第二部分：我的思考偵探紀錄

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ 🌩️ ⚡️ 🌪️ 🌈

情境1：寫下引發不舒服感受的事件，並描述你對這個情境的想法和反應。

A 事件	B 想法	C 反應

換個角度想：提出一個更積極、平衡的替代思考方式。

---

---

情境2：寫下引發不舒服感受的事件，並描述你對這個情境的想法和反應。

A 事件	B 想法	C 反應

換個角度想：提出一個更積極、平衡的替代思考方式。

---

---

今日練習A+B=C的心得：

---

---



第二天

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ 🌬️ ⚡️ 🌪️ ❄️

情境1:寫下引發不舒服感受的事件,並描述你對這個情境的想法和反應。

A 事件	B 想法	C 反應

換個角度想:提出一個更積極、平衡的替代思考方式。

---



---

情境2:寫下引發不舒服感受的事件,並描述你對這個情境的想法和反應。

A 事件	B 想法	C 反應

換個角度想:提出一個更積極、平衡的替代思考方式。

---



---

今日練習A+B=C的心得:

---



---





1. 你最常使用的扭曲 / 負面思考類型是什麼？這些類型在你的日常生活中如何影響你？
2. 如果你的扭曲 / 負面思考是一個卡通角色，它會是誰？為什麼？
3. 假設你可以給過去的自已寄一封信，關於改變思考模式，你會說些什麼？
4. 如果你的積極與平衡的替代想法是一種超能力，哪些替代想法對你特別有幫助？它會如何改變你的日常生活？
5. 想像你是一位思考教練，你會給自己什麼樣的訓練計畫來克服最常見的扭曲 / 負面思考？
6. 如果你的思考模式是一首歌，從扭曲 / 負面思考到積極與平衡思考，歌詞會如何變化？
7. 經過二天的  $A + B = C$  的練習，你對自己的思考模式有了哪些新的認識？有沒有讓你感到驚訝的發現？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Find Joy

練習  
4

## 彩虹思維：重塑你的內在世界



運用六頂思考帽的方法，你可以培養多角度思考的能力，以及發現自己越來越擅長從不同角度看待問題。這不僅能幫助你找到更平衡、更有建設性的思考方式，還能使你全面理解所面臨的問題或挑戰，並能更好地為做出明智決定做好準備。



## 練習指南

1

## 準備階段

- 👉 閉上眼睛，深呼吸，放鬆身心。
- 👉 想像面前有六頂不同顏色的帽子：白、紅、黑、黃、綠、藍。
- 👉 想一個最近困擾你的問題或負面想法。

2

## 白帽思考（資訊和事實）

- 👉 白色帽子，象徵純粹的事實和資訊。
- 👉 想像戴上白色帽子，列出與這個問題相關的所有客觀事實。
- 👉 問自己：「在這個情況中，哪些是確定的事實？哪些是我的假設？」

3

## 紅帽思考（情感感受）

- 👉 紅色帽子，代表情感和直覺。
- 👉 換上紅色帽子，描述這個問題讓你產生的所有情緒。
- 👉 問自己：「我對這個情況的真實感受是什麼？為什麼會有這些感受？」

4

## 黑帽思考（批判性判斷）

- 👉 黑色帽子，象徵謹慎和批判。
- 👉 戴上黑色帽子，列出這個問題可能帶來的風險、障礙或負面後果。
- 👉 問自己：「最壞的情況會是什麼？有哪些潛在的困難？」



## 5

### 黃帽思考（積極樂觀）

- 👉 黃色帽子，代表陽光和樂觀。
- 👉 換上黃色帽子，嘗試找出這個問題的積極面或可能的好處。
- 👉 問自己：「這個情況有什麼好的一面嗎？我能從中學到什麼？」

## 6

### 綠帽思考（創意解決）

- 👉 綠色帽子，象徵創意和新想法。
- 👉 戴上綠色帽子，發揮創意，想出至少三種可能的解決方案。
- 👉 問自己：「如果沒有任何限制，我會如何處理這個問題？」

## 7

### 藍帽思考（策略和管理）

- 👉 藍色帽子，代表控制和整體思考。
- 👉 最後換上藍色帽子，回顧前面的思考過程，總結你的發現。
- 👉 問自己：「經過這些思考，我對這個問題有了什麼新的認識？」

## 8

### 洞察與行動

- 👉 基於彩虹思維——六頂思考帽的練習，寫下你對最近困擾問題或負面想法的新理解。
- 👉 制定一個具體的行動計畫，決定接下來如何面對該問題或負面想法。



Find Joy

練習  
日誌

# 彩虹思維：重塑你的內在世界

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

1. 我當前面臨的問題(描述你最近遇到的困擾或負面想法):

---



---



---



---

2. 六色思考帽:重新審視問題 (使用六頂不同顏色的思考帽來分析問題)。

帽子	問題與自問	對帽子問題的回應與重新架構問題
白帽思考   資訊 和事實	☺️ 列出與這個問題相關的所有客觀事實。  ☺️ 在這個情況中,哪些是確定的事實?哪些是我的假設?	
紅帽思考   情感 感受	☺️ 描述這個問題讓你產生的所有情緒。  ☺️ 我對這個情況的真實感受是什麼?為什麼會有這些感受?	
黑帽思考   批判性 判斷	☺️ 列出這個問題可能帶來的風險或負面後果。  ☺️ 最壞的情況會是什麼?有哪些潛在的困難?	



帽子	問題與自問	對帽子問題的回應與重新架構問題
黃帽思考   積極 樂觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 嘗試找出這個問題的積極面或可能的好處。</li> <li>☺ 這個情況有什麼好的一面嗎？我能從中學到什麼？</li> </ul>	
綠帽思考   創意 解決	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 發揮創意，想出至少三種可能的解決方案。</li> <li>☺ 如果沒有任何限制，我會如何處理這個問題？</li> </ul>	
藍帽思考   策略 和管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 回顧前面的思考過程，總結你的發現。</li> <li>☺ 經過這些思考，我對這個問題有了什麼新的認識？</li> </ul>	

3. 洞察與行動：寫下你對問題的新認識，並列出你打算採取的具體行動。

---



---



---



---



---



1. 如果你的白帽思考是一部紀錄片，它會叫什麼名字？說說你的想法。
2. 你的紅帽情緒如果是一首歌，會是哪一首？你是怎麼想的？







# 友誼的質量革命：重塑你的社交圈

**你** 是否為現有的「朋友圈」感到煩惱？那些經常往來的「好友」，真的能給你帶來溫暖和支持嗎？站在人生的十字路口，環顧四周，你的「摯友」真的能在你跌倒時伸出援手，在你成功時由衷歡呼？靜下心來，捫心自問：這個朋友圈，真的是你夢寐以求的完美陣容嗎？

高品質的友誼不僅能提升我們的生活滿意度，還能對我們的身心健康產生積極影響。然而，如何評估和改善我們的友誼品質呢？以下兩個刺激的練習，能夠幫助你重新定義你的友誼世界！

## 練習 5

### 構築真摯友誼：關注、理解、信任

你有沒有想過，什麼是良好友誼的基礎？讓我們聽聽同學們的心聲。有人坦言：「信任對我來說至關重要。我最怕的就是被朋友背叛。」有人則道出了內心的矛盾：「我常需要朋友的支持，但又怕給他們添麻煩或成為負擔。」這些開放的分享揭示了友誼中的核心渴望和內心掙扎。

這個練習將透過聚焦於友誼的三大核心支柱——關注、理解和信任，幫助你學習如何培養和維持真摯的友誼。你將繪製友誼支柱，進行自我評估，分析個人特質與友誼基石的關聯，設計互動策略，並制定具體的自我提升計畫。透過反思自身行為和態度，你將學會如何營造一個讓他人感到被接納的環境，如何養成值得朋友信賴所需的特質——尊重、可信賴、負責任、公平和關懷，並在日常生活中如何實踐關注、理解和信任。這不僅能幫助你成為更好的人，還能建立更深厚、持久的友誼，從而提升你的幸福感。

練習  
6

## 我的友誼星座圖

想像你的社交圈是一片浩瀚的星空，每個朋友都是其中獨特的星體。有些如太陽般溫暖你的心，有些如月亮般照亮你的夜晚，還有些可能如黑洞般吸走你的能量。

這個活動邀請你成為自己友誼宇宙的探險家。透過繪製、觀察和思考，你將發現哪些友誼如同閃耀的星座，為你的生活增添光彩；哪些關係可能需要調整軌道。這不是簡單地將朋友分類，也不是要你判斷誰好誰壞，而是學會欣賞每段關係的獨特之處，同時明智地選擇你想要環繞的星體。隨著這個練習啟航，繪製你的友誼星座圖，你將能找出那些照亮你生命的閃耀之星！

重塑社交圈是一個需要時間和耐心的過程。在這個過程中，你不僅在尋找完美的朋友，更是在成為一個更好的自己。因為友誼是雙向的，在追求自己需求的同時，也要學會成為別人眼中的好朋友。

這兩個練習不僅僅是一場友誼的革命，更是一場生活的蛻變。當你重新審視並改造你的社交圈時，你會驚喜地發現，你的生活正在發生翻天覆地的變化。你將從被動接受朋友，轉變為主動選擇對的人，成為自己社交世界的「總裁」，創造一個更有價值、更有意義的人際網絡。

真正的友誼在於品質，而非數量；你的生活舞台應該留給真正重要的人。透過這次友誼質量革命，你將發現自己被真正理解和欣賞你的人所包圍，這才是友誼的真諦，不是嗎？



## 構築真摯友誼：關注、理解、信任



引導你認識並培養友誼的三大核心支柱——關注、理解和信任，並透過自我反思和具體實踐來提升個人特質——尊重、可信賴、負責任、公平、關懷，從而建立更深厚、更真摯的友誼關係。



## 練習指南

1

友誼品質中的個人特質自我評估

- 👉 填寫練習日誌中的「我的友誼品質中的個人特質自評表」。
- 👉 仔細思考每個問題，誠實回答。

2

繪製你的友誼支柱

- 👉 在練習日誌中，用你認為最能代表友誼的形狀繪製出三個支柱。
- 👉 在這三個支柱上分別標記「關注」、「理解」和「信任」。
- 👉 思考並寫下每個支柱的含義，例如：
  - 關注：「當我遇到困難時，朋友願意放下手上的事情來幫助我。」
  - 理解：「朋友們接納我原來的樣子，不會試圖改變我。」
  - 信任：「我可以相信朋友不會背叛我或傷害我的感受。」

3

連結友誼支柱與個人特質

- 👉 回顧練習指南 1 和 2 中的內容。
- 👉 分析個人特質如何影響友誼的三大支柱。例如：「我的負責任特質如何增強朋友對我的信任？」「我的關懷特質如何幫助我更好地理解朋友的感受？」
- 👉 找出至少三個具體的連結點。



## 4

## 設計友好互動策略

- ☞ 基於前面的反思，為每個友誼支柱（關注、理解、信任）設計 2-3 個具體、可行、可測量的互動策略。例如：

關注：每週主動詢問一次朋友的近況；記住並慶祝朋友的重要日子。

理解：練習積極傾聽，不打斷對方；在批評前先設身處地思考。

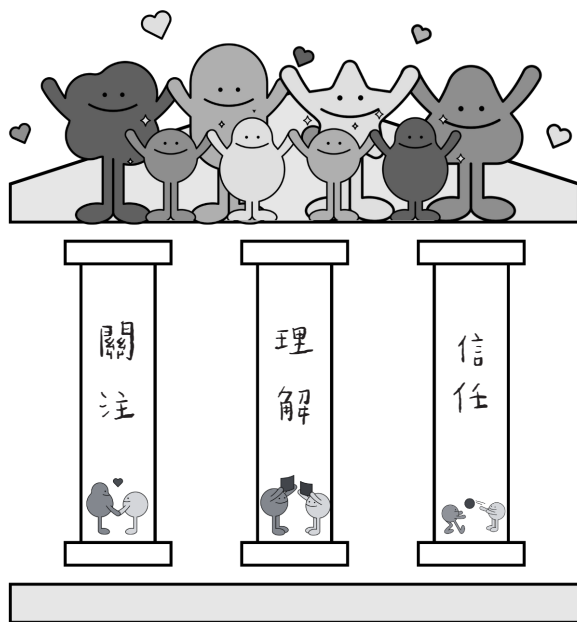
信任：言行一致，信守承諾；保守朋友的秘密。

- ☞ 確保策略涵蓋日常生活中的實際情況。

## 5

## 自我提升行動計畫

- ☞ 選擇一個你最想改善的友誼支柱。
- ☞ 制定一個為期一週的行動計畫，每天設定一個與所選支柱相關的具體目標。
- ☞ 在練習日誌上記錄你的行動、觀察和感受。
- ☞ 週末時回顧整週的表現，反思成效並調整計畫。



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌈

## 1. 我的友誼品質中的個人特質自評表：

指導語：請根據你在日常生活和友誼中的表現，評估以下每個陳述對你的符合程度。請圈選以下表情符號來代表符合程度。

題 目	完全不符合 ↔ 完全符合					總分
	☹️	😞	😐	😊	😄	
1. 我會認真聆聽朋友的想法，即使與我不同。	☹️	😞	😐	😊	😄	尊重
2. 我尊重朋友的隱私和個人界限。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
3. 我能夠接受並理解朋友與我的不同之處。	☹️	😞	😐	😊	😄	可信賴
4. 朋友告訴我的秘密，我會謹慎保守。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
5. 我會信守對朋友的承諾。	☹️	😞	😐	😊	😄	負責任
6. 在與朋友交流時，我總是誠實坦率。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
7. 當我犯錯時，我會承認並道歉。	☹️	😞	😐	😊	😄	公平
8. 我會按時完成與朋友之間的約定事項。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
9. 在情緒激動的情況下，我能保持自制，不傷害朋友。	☹️	😞	😐	😊	😄	關懷
10. 我會平等對待朋友，儘量地不偏不倚。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
11. 在發生爭執時，我會嘗試理解各方觀點。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
12. 我會以我希望被對待的方式來對待朋友。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
13. 當朋友遇到困難時，我會主動提供幫助。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
14. 我會記住朋友的重要日子（如生日），並表示祝福。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分
15. 我經常向朋友表達感謝，讓他們知道我有多珍惜他們。	☹️	😞	😐	😊	😄	_____分

計分方法：將每個個人特質下的三個問題分數相加。

☹️ = 1分，😞 = 2分，😐 = 3分，😊 = 4分，😄 = 5分

總分在 13-15 分表示你在該特質上表現優秀 🏆。

總分在 9-12 分表示你在該特質上表現良好，但仍有進步空間 📈。

總分在 8 分或以下表示你需要在該特質上多加努力 📖。

我的思考：哪個特質是你的強項？為什麼？哪個特質你認為最需要改進？你可以如何提升它？在完成這個自評後，你對自己有了哪些新的認識？

2. 友誼支柱繪製區：

用你認為最能代表友誼的形狀繪製出三個支柱，並在這三個支柱上分別標記「關注」、「理解」和「信任」。寫下它們的含義，以及寫下你展現這些特質的真實生活例子，如果想不到實例，創造一個可能的情境。

Grid area for drawing and writing answers to question 2.

3. 友誼支柱與個人特質連結：

分析你的個人特質（尊重、可信賴、負責任、公平、關懷）如何影響你的友誼支柱，找出至少三個具體的連結點。

Horizontal lines for writing answers to question 3.



4. 友好互動策略設計：

為每個友誼支柱(關注、理解、信任)設計2-3個具體、可行、可測量的互動策略。

---

---

---

---

---

---

---

---

5. 自我提升行動計畫、實踐與紀錄：

選擇一個你最想改善的友誼支柱，制定一個為期一週的行動計畫。

---

---

---

---

---

---

---

---



1. 如果要用一個表情符號來代表你在這次「構築真摯友誼」活動後的感受，你會選擇哪一個？為什麼？
2. 如果你的友誼是一道美食，你認為「關注」、「理解」和「信任」分別會是什麼配料？為什麼？
3. 在完成這個活動後，你對友誼的三大支柱有了什麼新的認識？哪一個支柱對你來說最具挑戰性，為什麼？
4. 回顧「我的友誼品質中的個人特質自評表」結果，你最驚訝的發現是什麼？這個發現如何影響你未來與朋友相處的方式？
5. 在設計友好互動策略時，你發現了哪些可以立即改善你友誼品質的小習慣或行為？分享一個你已經開始實踐並感受到積極變化的例子。



6. 透過連結友誼支柱與個人特質，你對自己有了哪些新的認識？這些認識如何幫助你成為一個更好的朋友？
7. 假設你要向一位剛開始建立新友誼的人提建議，基於這次活動的經驗，你會分享哪三個最重要的建議？為什麼選擇這些？
8. 假設你可以給過去的自己寄一封信，談談友誼支柱——關注、理解、信任——的重要性，你會寫些什麼？

A large grid of dotted lines provided for writing answers to the questions above.

## 我的友誼星座圖



藉由繪製和分析個人的友誼星座圖，學會看見並珍惜能夠支持、鼓勵和激勵你成長的朋友關係，同時認識可能需要調整的人際互動，從而主動塑造一個正面、平衡的社交宇宙。



## 練習指南

1

## 繪製你的友誼星座圖

在練習日誌的繪製空間中心畫一個代表你自己的星球，這是你友誼星座圖的核心。

2

## 描繪星體軌道

- ☞ 列舉你的星系成員：列出生活中和你有接觸的朋友、同學或認識的人。
- ☞ 為每個人在繪製空間上畫一個代表星體的圓圈，距離你的中心星球近或遠取決於你們關係的親密程度。

3

## 定義星體光芒

思考每個人對你的影響，用不同顏色標記：

- ☞ 黃色：如恆星太陽般溫暖明亮，給予正能量和鼓舞。
- ☞ 藍色：如巨星般柔和穩定，提供支持和安慰。
- ☞ 紫色：如脈衝星般神秘多變，帶來新奇體驗和啟發。
- ☞ 灰色：如白矮星般中性，影響不明顯。
- ☞ 黑色：如黑洞般強烈，可能消耗你的能量或帶來壓力。

4

## 記錄星系中星體的互動情形

- ☞ 星體名稱（朋友名字）。
- ☞ 軌道距離（與你的親密程度）。
- ☞ 光芒類型（影響類型）。
- ☞ 引力效應（他們如何影響你的想法或行為）。
- ☞ 常見活動（你們最常做的事）。



↻ 能量交換（與他們相處時你的感受）。

## 5

### 觀察星系模式

仔細觀察你的友誼星座圖，找出一些模式：

- ↻ 哪些星座最閃耀（誰給你最多正能量）。
- ↻ 是否有黑洞聚集區（你是否被太多負面影響包圍）。
- ↻ 哪些軌道需要調整（你想要改變哪些關係）。

## 6

### 制定星際航行計畫

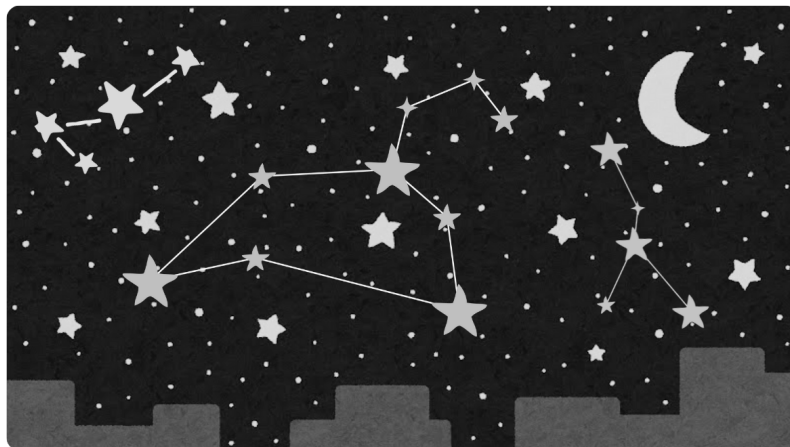
根據你的發現，寫下 3-5 個具體行動：

- ↻ 如何與正面影響的星體保持更緊密的軌道。
- ↻ 如何遠離或轉化負面影響的黑洞。
- ↻ 你想在宇宙中尋找的新星體類型。

## 7

### 定期星圖校準

將這份星座圖保存起來，每隔 1-3 個月重新評估一次，觀察你的友誼宇宙有什麼變化。



日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

1. 繪製我的友誼星座圖：


A large grid of dots for drawing a friendship constellation chart.





## 2. 記錄你友誼星系中的星體互動情形：


星體名稱	軌道距離	光芒類型	引力效應	常見活動	能量交換


## 填寫說明：


 星體名稱：朋友的名字

 軌道距離：描述與朋友的親近程度（很近、較近、中等、較遠、很遠）

 光芒類型：黃色（正能量）、藍色（支持）、紫色（新奇體驗）、灰色是（中性）、黑色（消耗能量）

 引力效應：該朋友對你想法或行為的影響

 常見活動：你與該朋友最常進行的活動

 能量交換：與該朋友相處時的感受



3. 星系模式分析：根據上述友誼星座圖和星體互動情形，分析你的友誼關係模式。

---

---

---

---

---

---

---

---

4. 未來星際航行計畫：制定未來發展和維護友誼關係的計畫。

---

---

---

---

---

---

---

---

5. 下次星圖校準日期：設定下一次更新和檢視友誼星座圖的日期，以及在下次校準日期前，你想做出什麼樣的準備？期待看到什麼樣的友誼星座圖的改變？

---

---

---

---

---

---

---

---



1. 觀察你的友誼星座圖，哪顆星體（朋友）是你的北極星？它如何在你的生活中起到指引和穩定的作用？
2. 你的星座圖中是否存在一些「彗星」般的友誼？這些短暫但明亮的關係給你的生活帶來了什麼特別的體驗或啟發？







# 幸福工程師：設計你的快樂藍圖

**幸**福不是一個遙不可及的終點，而是由無數個微小時刻組成的旅程。當我們理解了這一點，就會發現真正的快樂往往藏在追尋的過程中。這也揭示了一個深刻的道理：幸福不是命運的饋贈，不是被動等待的恩賜，而是一個需要精心設計、持續努力的工程。因此，如果將幸福視為一項工程，你是否願意設計屬於你的快樂藍圖，成為自己生命的首席工程師呢？

接下來的兩個練習將帶你進入幸福工程的世界。透過分析過去與設計未來，你可以從被動接受幸福變成主動創造幸福。

## 練習 7

### 幸福時光機

這個練習邀請你成為自己生命的時間旅人，回顧過去一年中最令你感到幸福和快樂的五個時刻。詳細描述每個時刻發生的情境、參與的人、你的感受，甚至可以用簡單的塗鴉來呈現這些美好瞬間。

這個練習宛如一面魔鏡，既映照出過往的歡欣，又揭示了你內心最真實的渴望。它邀請你潛入自我意識的深處，探索那些能觸動你靈魂的經歷，從而重新定義什麼才是對你而言最珍貴的幸福模樣。

這不僅是一次溫暖人心的回憶之旅，更是一場啟發性的自我發現之旅，讓你重新認識那個真實的、會為生命中的美好而雀躍的自己。

練習  
8

## 31 天的幸福挑戰：我的幸福日曆

根據你從幸福時光機練習中獲得的學習，為每一天設計一個簡單而有意義的幸福任務。這些任務可能包括與朋友互動、嘗試新的愛好、學習新技能、幫助他人、進行冥想等。透過這個挑戰，你將培養積極的生活習慣，並在日常生活中創造更多幸福時刻。

這個挑戰不僅是一張日曆，更是一座通往幸福的橋樑。當你每天都精心設計並實踐一個小小的幸福任務時，你正在編織一張細密的快樂網絡。漸漸地，你會發現幸福不再是偶然的驚喜，而是你生活中可以預期和創造的常客。

這兩種練習——回溯與展望——如同生命之河的兩岸，引領你重新定義生活的韻律。

追溯幸福的足跡，宛如解讀生命的美好。當你細細品味那些璀璨時刻，你會驚訝地發現：幸福大部分取決於你如何看待生活，而非生活本身。而當你開始精心編織你的幸福藍圖時，你不僅在描繪理想人生，更在塑造自己成為幸福的工程師。

你不僅是自己故事的主角，更是幸福人生的導演。

出發吧，一個更幸福、更充實的人生正等待著你的創造與行動！用心感受每一步，用愛灌溉每一天。一個更富魅力、更有深度的人生正在你的手中成形。



## 幸福時光機



這個練習引導你回顧過去一年的快樂時刻，深入探索個人幸福的本質。透過詳細描述和創意表達，你能重新連結美好回憶，認識自我，並清晰創造未來追求幸福的方向。



1

## 心靈準備

深呼吸放鬆，讓心靈平靜下來，準備展開這趟幸福之旅。

2

## 時光回溯

在腦海中回顧過去一年的生活，讓記憶如電影般在腦海中播放，留意那些讓你會心一笑或內心溫暖的時刻。

3

## 選擇幸福時刻

從回顧的記憶中，選出三個最令你感到幸福和快樂的時刻，這些時刻可以是重大事件，也可以是日常生活中的小確幸。

4

## 詳細描述

在幸福時光機的練習日誌中，依次描述這三個幸福時刻，對每個時刻，詳細記錄——具體發生了什麼事、當時有誰在場、你在做什麼、環境細節（地點、時間、氛圍等），以及為什麼這個時刻讓你感到如此幸福。

5

## 創意表達

為每個幸福時刻創作一幅簡單的塗鴉或畫畫。不必追求完美，重點是表達你對這個時刻的感受和印象。

6

## 深度反思

完成所有描述和描繪後，仔細閱讀你所寫的內容。然後回答練習日誌中的體驗回顧，深入探索這些幸福時刻對你的意義。

7

## 分享交流

和同學、朋友或家人分享你的「幸福時光機」，並選擇幾個你認為最重要的幸福時刻與他們分享，並一起探討幸福的意義，以及這些發現對你未來生活可能產生的影響。



# 幸福時光機

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

1. 記憶中的第一個幸福時刻：描述具體發生了什麼事、當時有誰在場、你在做什麼、環境細節(地點、時間、氛圍等)，以及幸福感受和原因。

---

---

---

---

用畫畫/塗鴉方式表達記憶中的第一個幸福時刻：

2. 記憶中的第二個幸福時刻：描述具體發生了什麼事、當時有誰在場、你在做什麼、環境細節(地點、時間、氛圍等)，以及幸福感受和原因。

---

---

---

---

✍ 用畫畫/塗鴉方式表達記憶中的第二個幸福時刻：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 記憶中的第三個幸福時刻：描述具體發生了什麼事、當時有誰在場、你在做什麼、環境細節（地點、時間、氛圍等），以及幸福感受和原因。

---

---

---

---

✍ 用畫畫/塗鴉方式表達記憶中的第三個幸福時刻：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





4. 描述你與他人分享「幸福時光機」的過程：你分享了哪些幸福時刻，這些時刻對你有什麼意義，對方的回應如何影響了你的思考？

---

---

---



1. 在幸福時光機中，你所回憶的三個幸福時刻有什麼相似之處？這些相似之處告訴你什麼是你生命中最重要的事情？
2. 在這些幸福時刻中，哪些因素（比如朋友關係、達成目標、親近自然等）最常出現？這些常見因素對你來說意味著什麼？
3. 回顧這些幸福時刻後，你對自己有了哪些新的了解？這些新的認識如何幫助你更好地認識自己？
4. 這次回顧是否改變了你對「什麼是幸福」的想法？如果有變化，具體是怎麼變的？這種新的理解對你看待生活的方式有什麼影響？
5. 根據幸福時刻記憶中的發現，你打算在將來的生活中做出哪些改變，來創造更多這樣的幸福時刻？
6. 如果要用一句話來概括這次「幸福時光機」活動中最重要的發現，你會怎麼說？這句話如何體現了你對幸福的新理解？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 31 天的幸福挑戰：我的幸福日曆



這個練習讓你學習設計個人化的幸福日曆並完成簡單的幸福任務，將幸福融入日常生活，學會在日常生活中主動尋找和創造快樂，從而建立長期的幸福感。



## 練習指南

1

## 回顧幸福時刻

想一想之前「幸福時光機」活動中你記錄的快樂時刻，找出最令你幸福和快樂的事物。

2

## 幸福創意發想

列出至少 50 個能讓你感到快樂的小事或活動，不用過度考慮，想到什麼就寫什麼，就像是與朋友聊天、練習深呼吸、戶外散步、品嚐新食物、學習新技能、幫助他人、隨音樂起舞、實現小願望等。

3

## 選擇活動

從清單中挑選 31 個你最想嘗試的活動。

4

## 設計日曆

將這 31 個活動填入月曆，每天安排一個幸福任務，並請考慮以下要點：

- ☞ 任務要簡單，容易完成。
- ☞ 考慮你的日常安排，設計適合的任務。
- ☞ 涵蓋多個領域，如運動、人際關係、個人成長、學習、創意表達、親近自然、尋找意義與連結等。
- ☞ 融入科學支持的幸福實踐，如感恩、呼吸練習、冥想或運動。
- ☞ 加入一些季節性或當月特色活動。
- ☞ 將需要較多時間的活動放在週末。

5

## 美化日曆

用顏色、貼紙或小插圖裝飾你的幸福日曆，增加吸引力。

6

## 執行計畫

每天完成日曆上的活動，並以打勾或貼星星等方式標記完成。同時，花點時間寫下你的感受、想法和發現。

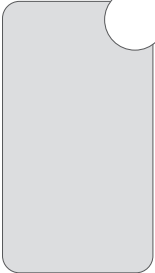
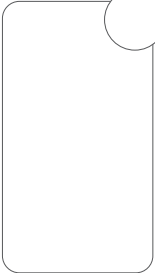
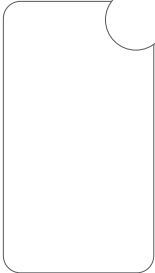
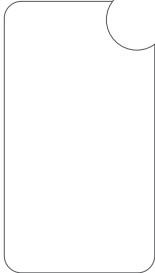


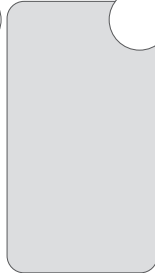
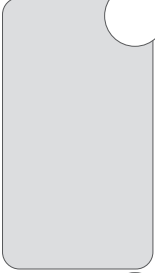
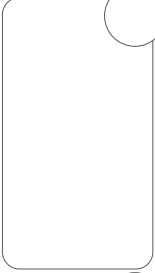
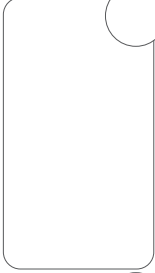
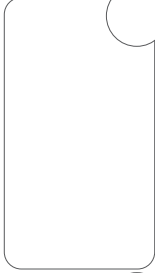


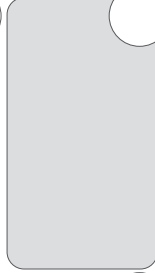
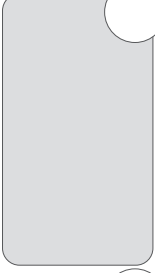
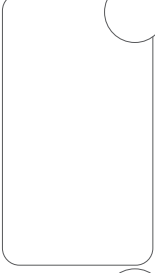
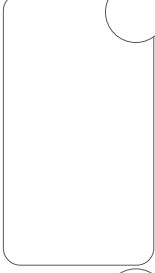
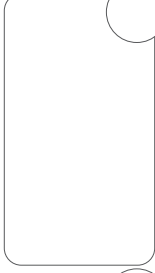


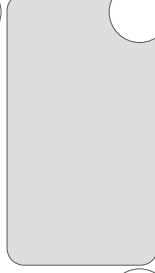
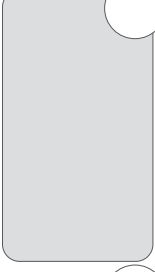
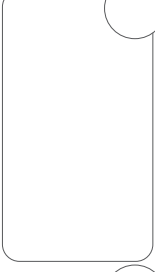
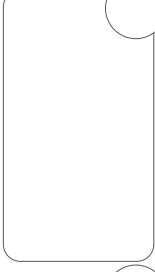
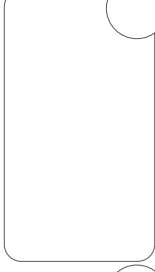


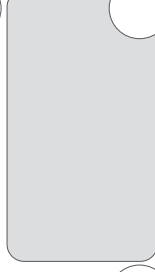
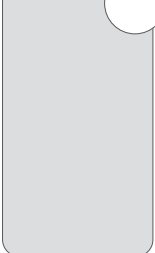
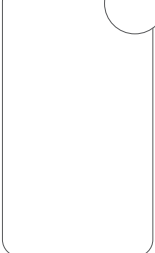
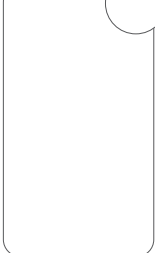
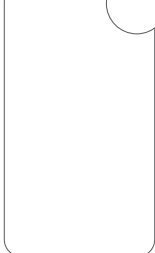


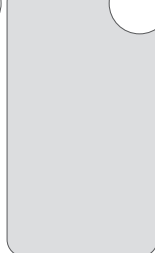
# ☆\*~31 天的幸福挑戰：我的幸福日曆~\*☆

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌙 ✨

1. 幸福創意發想：列舉 50 個能帶給你快樂的事物或活動。

A large grid of 50 hexagonal cells arranged in a honeycomb pattern, intended for listing 50 ideas for happiness. The grid is decorated with several space-themed icons: an astronaut in the top-left corner, a satellite in the top-middle, a galaxy in the middle-left, a planet with a ring in the middle-right, a rocket in the bottom-left, and a globe in the bottom-right.

2. 幸福日曆設計：(1)從上述清單中挑選31個最吸引你的活動；(2)將這些活動填入下方月曆，每天安排一個幸福任務；(3)考慮將耗時較長的活動安排在週末；(4)用顏色、貼紙或小插圖裝飾你的日曆，增添吸引力；(5)在○內填上日期

年 月						
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						
						
						
						
						



3. 節錄六天幸福實踐的計畫：

第一天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌩️ 🌀 ✨

🌸 今天幸福任務	📋 完成情況	🍃 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	


第二天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌩️ 🌀 ✨




🌸 今天幸福任務	📋 完成情況	🍃 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	


第三天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌩️ 🌀 ✨




🌸 今天幸福任務：	📋 完成情況	🍃 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	







第四天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 

 今天幸福任務：	 完成情況	 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	

第五天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 

 今天幸福任務：	 完成情況	 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	

第六天 日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 

 今天幸福任務：	 完成情況	 我的感受、想法與發現
	<input type="checkbox"/> 已完成 <input type="checkbox"/> 部分完成 <input type="checkbox"/> 未完成	





1. 哪些幸福任務讓你最開心？為什麼這些任務特別有趣？
2. 你發現哪些新的能讓自己快樂的事情？這些發現讓你對自己有了什麼新的了解？
3. 完成這些幸福任務時，你遇到了什麼困難？你是如何克服的？
4. 「我的幸福日曆」練習活動改變了你的哪些日常習慣？這些改變對你的心情有什麼影響？
5. 在實踐你所設計的幸福日曆活動裡，你發現你的人際關係有什麼變化嗎？
6. 如果可以重新設計幸福日曆，你會做出哪些調整？為什麼？
7. 透過這個月的幸福挑戰，你學到了什麼關於創造快樂的新方法？你打算如何把這些方法繼續用在生活中？

A large area of dotted lines for writing answers to the questions above.

## 幸福驚喜站：與微笑鯨魚同遊快樂王國

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ 🌧️ ☁️ 🌂 ⚡️ 🌪️ 🌈

想像一下，如果有一隻非常快樂的鯨魚，牠會是什麼樣子呢？請發揮你的創意，在下方提供的「空白」鯨魚輪廓上，用彩色筆或色鉛筆畫出這隻快樂鯨魚的模樣，也可以運用透視或3D的方式來畫。在彩繪過程中，你可以思考以下問題：

🤔 這隻快樂的鯨魚在哪裡？是在陽光明媚的海邊、外星球、博物館，還是在充滿歡笑的遊樂園，或其他有趣的地方？





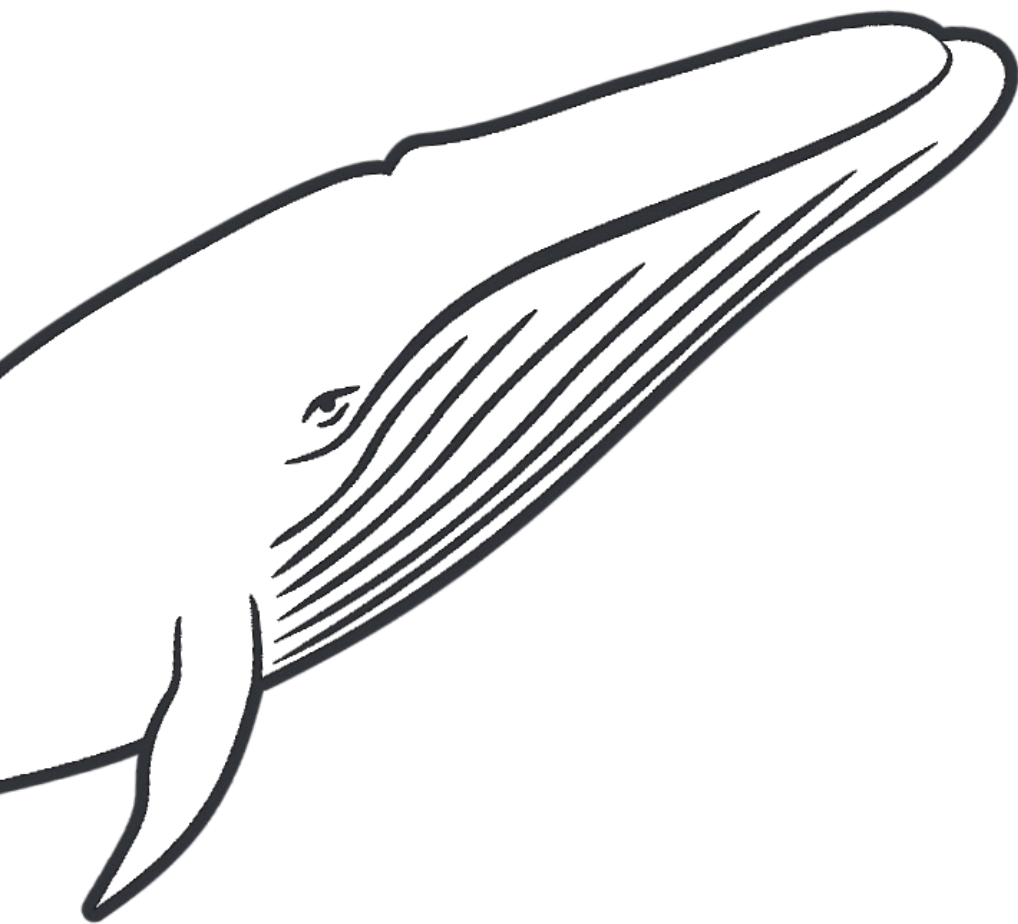
🐳 牠的穿著打扮如何？表情是怎樣的？是燦爛的笑容，還是滿足的神情？

🐳 牠正在做什麼？是和朋友們一起玩耍嬉鬧、曬太陽、看書、玩電玩、聽歌、冥想，還是享受美食？

🐳 牠的身體語言如何表現出快樂？尾巴是否在搖擺？

🐳 你能想像牠腦海中有什麼想法嗎？也許是美好的回憶或令人期待的計畫？

這是屬於你的快樂鯨魚，讓牠反映出你對幸福的理解和想像。快樂可以有很多種表現方式，所以盡情發揮你的創意超能力，為這個世界帶來一抹獨特的鯨魚微笑！



這一頁不是空白的，而是充滿無限可能 ✕



人生有時真的是超級爛透了





# 單元 2

## 克服恐懼，越過幸福的阻礙

---

Beaf Fears

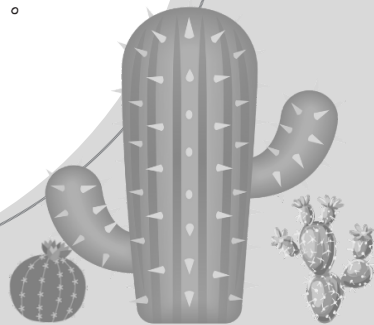
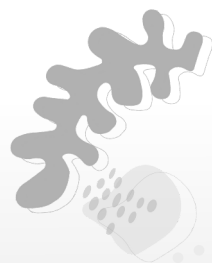
1. 恐懼探索：直視內心的挑戰
2. 混沌冒險家：在不確定中找到樂趣
3. 內心安全堡壘：打造抗壓的心理防線
4. 恐懼的力量：把焦慮轉化為超能力

# 引言

## Introduction

在幸福的花園前，佇立著一道無形的屏障。  
它由恐懼的陰影編織，讓你的腳步遲疑不前。  
你害怕失敗，害怕未知，害怕自己不夠格。

然而，當你鼓起勇氣，面對恐懼，  
那些曾經令你膽戰心驚的事物，  
其實並不如你想像中那麼難以克服。



幸福並不是沒有恐懼，有時候，恐懼也可能是一種保護機制。它好比：

🌀 我們的私人保鏢 ——

在危險靠近時拉響警報，讓我們快速進入戰鬥或逃跑模式。

🌀 心靈的鏡子 ——

揭示我們的優點、缺陷和潛力，教會我們謙遜與自知。

🌀 決策的守門人 ——

促使我們權衡利弊，最終做出經得起時間考驗的明智抉擇。

🌀 成長的催化劑 ——

迫使我們跳出舒適圈，在挑戰中鍛造堅不可摧的內心盔甲。

真正的幸福不是根除恐懼，而是理解它的意義，學會如何與之共處，不讓它主宰我們的生活。在本單元中，我們將一起探討四個核心主題：

1. 直視內心的恐懼，了解它如何影響我們的生活。
2. 在不確定性中找到樂趣，培養適應力和創造力。
3. 在動盪中建立心理防線，培養內在力量和韌性。
4. 學習將焦慮轉化為優勢的實用技巧。

在成長旅程中，恐懼如同一位不速之客，時常不請自來。它有時如影隨形，有時又如驚濤駭浪。然而，我們往往忽視了它潛在的價值。

這個看似與幸福背道而馳的情緒或許苦澀，卻總能讓我們的人生故事更有味道。當我們學會傾聽恐懼的低語，解讀它的訊息，我們會發現這個看似可怕的「怪物」，其實只是想保護我們。

克服恐懼不是要將其徹底根除，而是要與之共舞，在這場舞蹈中找到平衡和韻律。最終，我們會發現，真正的勇者不是沒有恐懼的人，而是那些能夠擁抱恐懼，與之共舞，並在這個過程中不斷成長的人。





# 恐懼探索：直視內心的挑戰

**在**我們的內心深處，有一個神秘的暗室，裡面藏著我們最深層的恐懼。這些恐懼悄悄地牽引著我們的生活，影響我們的決策，塑造我們的命運。但是，你是否曾經停下腳步，仔細聆聽這些恐懼的低語？是否曾經想過它們可能藏著你所尋找的寶藏？

恐懼這個看似負面的情緒，實際上是我們與生俱來的生存機制。它警示我們潛在的危險，促使我們保持警惕。但當恐懼過度膨脹，它就像一個無形的枷鎖，限制我們的行動，迫使我們退縮，阻礙我們的成長。接下來的兩個練習，將帶你深入探索恐懼的領域。

## 練習 9

### 恐懼清單

這個練習邀請你以一種全新的視角看待自己的恐懼，不再將它們視為敵人，而是將它們當作理解自我的重要線索。

當你開始列舉自己的恐懼時，你就像是在繪製一張內心的地圖。每一個被寫下的恐懼，都是這張地圖上的一個標記。而當你分類、描述和評估這些恐懼時，你會開始看到這片內心地形的輪廓，你就像是在為每一座「恐懼山峰」測量高度，了解它們對你的影響程度。

透過分析，你可能會驚訝地發現，有些看似巨大的恐懼，其實源自一些微不足道的經歷；而有些表面上不起眼的恐懼，卻可能根植於深層的成长經歷。

練習  
10

## 恐懼對話

這個更具挑戰性的練習要求你與恐懼對話。想像一下，你內心的恐懼不再是一個模糊的概念，而是一個有名字、有形象的角色。它可能是一隻毛茸茸的怪物，也可能是一個戴著眼鏡的焦慮外星人。

透過給恐懼取名字、畫出它的樣子，你將抽象變為具體，讓難以捉摸的情緒有了可觸摸的形態。當你提筆寫信給你的恐懼時，你不再是被動的受害者，而是主動的探索者。更有趣的是，當你戴上「恐懼」的面具，以它的身份回信時，你可能會獲得全新的洞察。也許，你可能會發現恐懼只是一個偽裝成怪獸的小孩，渴望被理解和安慰。

這個練習讓你用幽默和創意來面對恐懼，在笑聲中化解焦慮，在對話中尋找智慧。

直視內心恐懼是一場轉化之旅，承認恐懼是超越它的第一步。這雖然艱難，卻是通往幸福成長的必經之路。當我們了解恐懼如何影響我們的生活，我們就能掌握主動權，不再被恐懼所控制。我們可以選擇勇敢面對，也可以選擇謹慎行事，但無論如何，這都將是我們自主的選擇。

正如心理學家阿德勒所說：「真正的勇氣不是沒有恐懼，而是在面對恐懼時仍然堅持前進。」真正的英雄不是沒有恐懼的人，而是即便恐懼仍然前行的人。透過面對並理解恐懼，你將重塑與恐懼的關係，發現內在力量。此刻，你不再是被恐懼支配的受害者，而是主動探索、理解，最終超越恐懼的勇者。



## 恐懼清單



這個練習旨在幫助你識別、整理並深入理解自己的恐懼，為後續的自我成長和克服恐懼奠定基礎。



## 練習指南

1

## 列舉恐懼

- 寫下所有當前面臨的恐懼，無論大小、有形或無形。
- 不要過濾或判斷，讓思緒自由流動。

2

## 分類恐懼

- 根據你的具體情況，將列出的恐懼進行適當分類。

3

## 描述與評估

- 簡短描述每個恐懼類型，解釋它令你感到害怕的原因。
- 使用 1-10 的量表評估每個恐懼類型的強度。

4

## 分析根源

- 思考每個恐懼類型可能的根源或觸發因素。

5

## 識別標誌性恐懼

- 從清單中選出五個最強烈或最常感受到的恐懼，稱為「標誌性恐懼」。
- 繪製這些標誌性恐懼之間的關係圖。





# Beat Fears 練習日誌

## 恐懼清單

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

1. 列舉恐懼：請在下方列出你所有的恐懼。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

2. 分類和分析恐懼：請將上述所列舉的恐懼，分類至如下四種恐懼類型中。

**恐懼類型 A**

這是什麼類型的恐懼？  
包括哪些恐懼：

強度(1-10)：

請描述這個恐懼類型為什麼令你害怕：

---



---

可能的根源或觸發因素：

---



---

### 恐懼類型 B

這是什麼類型的恐懼？  
包括哪些恐懼：

強度(1-10): 

請描述這個恐懼類型為什麼令你害怕：

---

---

可能的根源或觸發因素：

---

---

### 恐懼類型 C

這是什麼類型的恐懼？  
包括哪些恐懼：

強度(1-10): 

請描述這個恐懼類型為什麼令你害怕：

---

---

可能的根源或觸發因素：

---

---

### 恐懼類型 D

這是什麼類型的恐懼？  
包括哪些恐懼：

強度(1-10): 

請描述這個恐懼類型為什麼令你害怕：

---

---

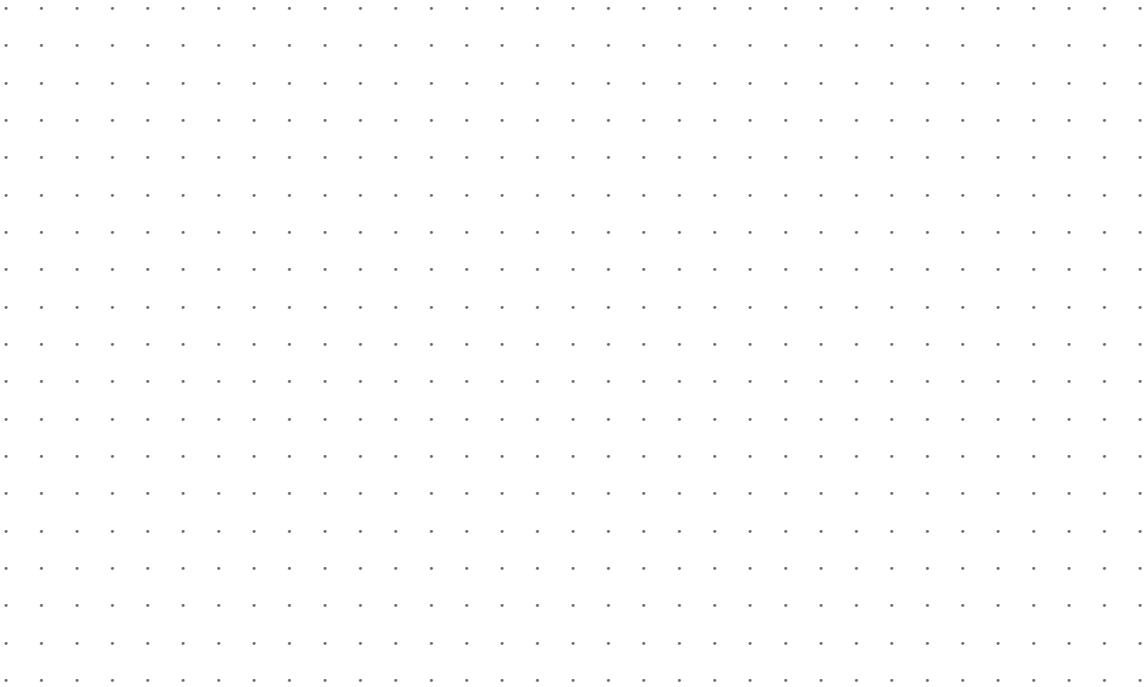
可能的根源或觸發因素：

---

---



3. 標誌性恐懼：選出五個最強烈或最常感受到的恐懼，並繪製這些標誌性恐懼間的關係圖。



4. 在探索你的標誌性恐懼及其相互關係後，你發現哪些恐懼最為相關，或哪兩種恐懼之間存在強烈聯繫？這些恐懼如何影響你的日常生活？它們之間又是如何相互作用的？最後，設想「勇氣」這個角色加入其中，它將如何改變這個關係圖？這種改變會對你的生活帶來什麼影響？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



1. 如果你的恐懼們在開派對，它們會分成哪些小圈子？這些圈子在聊什麼？
2. 想像你是位偵探，正在破解「恐懼謎案」。有些恐懼是真實的「嫌犯」，有些只是戴著嚇人面具的「演員」。你如何識別真「嫌犯」（事實性恐懼）和「演員」（誇大的恐懼）？請描述你的調查過程和發現。
3. 如果你的最大恐懼突然變成了你的超能力，你會如何使用它？
4. 想像你正在與自己的恐懼進行一場友好的閒聊聚會，你會對它們說些什麼？它又會如何回應你？
5. 如果你可以把你的的一個恐懼裝進一個魔法瓶子裡，你會選擇哪一個？為什麼？你會把這個瓶子藏在哪裡？
6. 假設你的恐懼是一座山，你正在攀登它。在山頂等待你的會是什麼？這段旅程會教會你什麼？
7. 你從所繪製的標誌性恐懼關係圖中，發現了什麼？
8. 如果你可以為自己的恐懼寫一首短詩或一句口號，會是什麼？
9. 想像五年後的你回顧現在的恐懼清單，你認為哪些恐懼會讓你微笑，哪些可能仍然存在？為什麼？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beat Fears

練習  
10

## 恐懼對話



這個練習是將恐懼擬人化，然後與它進行對話，幫助你客觀審視並深入理解自己的恐懼。這種方法不僅讓你探索恐懼的根源和意圖，還能發現潛在的自我保護機制，同時培養對恐懼的同理心。



## 練習指南

1

選擇恐懼

☞ 挑選一個最困擾你的恐懼。

2

擬人化恐懼

☞ 給恐懼起一個名字（如「黑影怪物」、「驚魂未定八爪」、「恐慌泡泡」）。

☞ 畫出恐懼的形象。

3

寫信給恐懼

☞ 開頭：「親愛的 [ 恐懼名字 ]」。

☞ 內容：描述他對你的影響、表達你的感受、詢問出現原因和意圖。

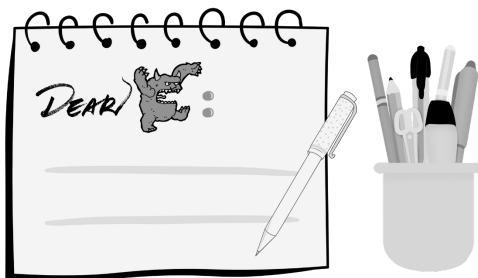
4

戴上恐懼的面具，以恐懼的身份回信

☞ 解釋恐懼會出現的原因。

☞ 描述恐懼想達到的目的。

☞ 表達恐懼對你的看法和期望。



日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ⚙️ 🌀 ❄️

1. 我最困擾的恐懼是：

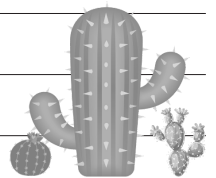


2. 擬人化恐懼：在下方寫出恐懼的名字，以及畫出你的恐懼形象。

A large area of dotted lines for writing and drawing.

3. 寫信給恐懼：在此處寫下它對你的影響、表達你的感受、詢問它出現原因和畫圖。

Horizontal lines for writing a letter to the fear.



4. 恐懼的回信：以恐懼的身份在此處寫下恐懼給你的回信。

---



---



---



---



---



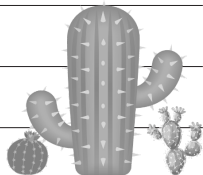
---



---



---



1. 在給恐懼起名字和畫出它的形象時，你有什麼特別的感受或發現嗎？你對這個恐懼的看法有什麼改變？它是否變得不那麼可怕了？
2. 當你閱讀「恐懼」給你的回信時，有哪些內容讓你感到意外或有新的領悟？
3. 透過這次與恐懼對話，你對自己的恐懼有了哪些新的理解？
4. 你認為這個恐懼在保護你免受什麼樣的傷害或風險？
5. 如果你能夠與這個恐懼和平共處，而不是試圖消除它，你的生活會有什麼改變？
6. 在完成「恐懼對話」練習後，你打算採取什麼具體行動來更好地應對這個恐懼？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 混沌冒險家：在不確定中找到樂趣

**生**活就像一場未知的冒險，我們時常在這場冒險中左右為難：害怕踩到地雷，又擔心錯過寶藏；渴望追求夢想，卻又畏懼失敗的風險；嚮往突破現狀，同時恐懼於未知的挑戰。

每一天，生活都充滿了驚喜、挑戰和不確定性。但是，如果我們能夠轉變思維，將自己視為「混沌冒險家」，也許就能在這看似危險的旅程中發現無限可能。

那麼，我們該如何在這場混沌的冒險裡不僅生存下來，還能找到樂趣，克服對未知的恐懼，最終抵達幸福的彼岸呢？接下來有兩個絕妙的練習等著你來挑戰。

## 練習 11

### 隨機冒險日

想要為你的生活注入一些刺激和驚喜嗎？那就試試這個練習吧！

每週一天，讓命運的骰子帶你跳出舒適圈。想像一下，你可能會因為一個隨機決定而結識新朋友、接受平常會拒絕的邀請、做些完全出乎意料的事，或者發現自己隱藏的才能。

透過記錄和反思這些體驗，你會發現生活中隱藏的樂趣和可能性。這不僅是一場冒險，更是一次自我探索和成長的機會。





練習  
12

## 擁抱不確定性

這個為期三天的練習將徹底改變你看待未知的方式。

每天，你會留意三個不確定因素，並探索它們潛在的積極影響。透過制定創意計畫，你將學會把那些讓你忐忑不安的未知因素，變成激發創意的泉源。當你學會接受生活的不確定性時，你將能夠更加靈活地應對各種情況，減少因為無法控制而產生的焦慮。

誰說不確定就一定是壞事？也許下一個偉大的想法就藏在那些看似令人不安的變數中喔！

你知道嗎？真正的智慧不是預測未來，而是在任何情況下都能找到樂趣；真正的逍遙不是控制一切，而是能夠在混沌中自在翱翔。

透過這兩個練習，你將從一個被恐懼綁架的俘虜，華麗變身為一個笑對挑戰、擁抱未知的「混沌冒險家」。你將學會分辨何時該正面迎戰恐懼，何時該巧妙迂迴；何時該堅持，何時該靈活應變。

生活最精彩的故事，也許來自於那些最出乎意料的時刻。作為混沌冒險家，我們可以選擇在不確定性中尋找機遇和樂趣。透過擁抱變化、培養適應能力，我們不僅可以克服恐懼，還能在這個過程中發現真正的幸福。

勇敢地踏上這場混沌冒險吧！你將在未知中創造屬於自己的精彩故事！



## 隨機冒險日



這個練習能幫助你打破日常生活一成不變的常規模式，增加生活的自發性，挑戰自己的舒適界限，並培養對未知和不確定性的開放態度。同時，透過引入隨機元素和新體驗，你可以增強面對恐懼、擔憂和慌亂等不安情緒的適應能力。



## 練習指南

每週選擇一天作為「隨機冒險日」。在這一天，請按照以下方式來體驗生活，透過這些方式，你可以打破常規，擁抱不確定性，並可能發現意想不到的樂趣和收穫。

1

## 隨機抉擇

使用骰子（籤筒或數字生成器）決定你的行動。根據骰子的點數，相對應進行練習日誌中所提供的 16 項活動之一。

2

## 突破常規

玩玩新的構想，做奇怪的事，或者做一件完全離開你舒適區的事情。

3

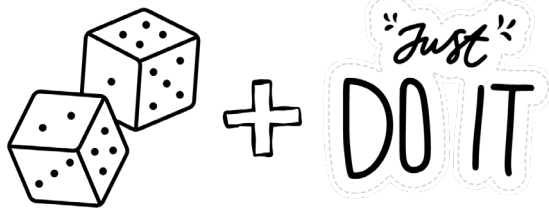
## 反思影響

梳理這種「隨機性」如何影響了你的日常生活和心態。

4

## 紀錄體驗

在練習日誌中記錄你的隨機冒險日體驗、感受和想法。






Beat Fears  
練習日誌









隨機冒險日

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 

### 1. 今日的隨機冒險行動：

用擲骰子(籤筒或數字生成器)隨機選擇一項行動,挑戰自己做點不同的事,勇敢地去完成它,然後花點時間寫下這次經歷帶給你的感受和想法。

當使用骰子決定隨機冒險行動時：

擲三個骰子,若擲出3-16點,請進行如下對應活動3至活動16(點數即為活動編號);若擲出17點(),請進行活動1;若擲出18點(),請進行活動2。



根據結果選擇相應活動：

(1)嚐嚐太陽的味道

(2)用非慣用手完成一項日常任務(如刷牙或寫字)

(3)到圖書館隨機選擇一本雜誌閱讀30分鐘

(4)跟一個你既熟悉又陌生的鄰居打招呼

(5)進行有趣的間諜偵察任務(如觀察別人、偷聽人家講話、在日常場景中細心捕捉他人的言行舉止)

(6)大方地讚美一個人

(7)當他人快樂的催化劑,無私的給予

(8)學習摺一種複雜的摺紙(如恐龍摺紙)

(9)拋開尷尬與羞怯,大聲唱歌、亂唱一通、蹦跳熱舞,擁抱你的獨特個性

(10)嘗試冥想或正念練習十分鐘

(11)花點時間,把你很想要做的那件事情努力做到最好

(12)打破沙鍋問到底,繼續問為什麼。你發現什麼樣迷人的「因為」

(13)為一首喜歡的歌創作新歌詞

(14)用手機記錄一天中的五個有趣瞬間,並為每張照片寫一段小故事

(15)用擲骰子決定今天的某些事情

(16)除了上述之外,進行一件你想冒險的事



1 我的隨機冒險行動與進行方式：

---

---

---

---

---

2 這次的隨機體驗對我的日常生活和心態產生了什麼影響：

---

---

---

---

---

---

---

---

2. 玩玩新的構想，做奇怪的事，或者做一件完全離開你舒適區的事情：

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 體驗紀錄：「隨機冒險日」帶給我的感受與想法，以及我學到了什麼。

---

---

---

---

---

---

---

---





- 1. 在今天的隨機冒險中，哪個時刻讓你感到最興奮或最緊張？為什麼？
- 2. 如果你可以把今天的一個體驗融入到日常生活中，你會選擇哪一個？為什麼？
- 3. 使用擲骰子來決定面對的未知或不確定性時，你注意到了自己有哪些反應模式？
- 4. 今天的哪個體驗最讓你感到意外？它如何挑戰了你之前的害怕、假設或偏見？
- 5. 如果你要向朋友推薦「隨機冒險日」，你會如何描述它的價值？
- 6. 經過這次體驗，你對自己面對未知或不確定性的能力有了什麼新的認識？這如何影響你未來面對恐懼的態度？
- 7. 如果把「讓事情變得有趣」成為你的座右銘，你的生活會變得如何不同？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 擁抱不確定



這個為期三天的挑戰旨在幫助你重新認識並應對生活中的不確定性。經由面對、探索和利用日常生活中的不確定因素，你將學會如何使潛在的擔憂轉化為成長機會，以及增強面對變化的信心。



## 練習指南

1

識別不確定性

每天列舉生活中的三個不確定因素。

2

探索正面可能

為每個不確定因素寫下三個可能帶來的積極結果。

3

行動計畫

制定一個小計畫，利用這種不確定性做些有趣或有益的事。

4

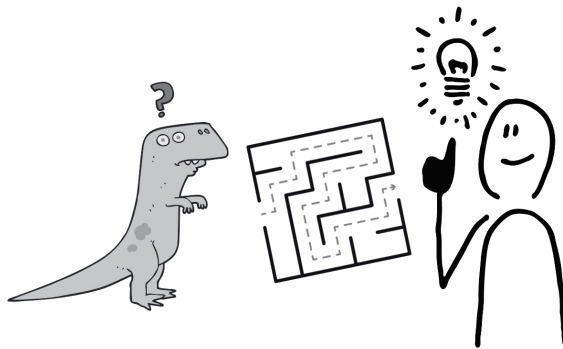
反思變化

在三天練習結束後進行回顧，反思你對不確定性態度的變化。

5

總結收穫

總結你從這個練習中學到的新想法和有用的經驗。





擁抱不確定性

日期： / / (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

第一天

1. 今天，我注意到的三個不確定因素是：

--	--	--

2. 對於每個不確定因素，我能想到的可能積極結果是：

--	--	--

3. 我計畫利用這些不確定性做些有趣或挑戰的事：

---

---

---

第二天 日期： / / (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

1. 今天，我注意到的三個不確定因素是：

--	--	--

2. 對於每個不確定因素，我能想到的可能積極結果是：

--	--	--

3. 我計畫利用這些不確定性做些有趣或挑戰的事：

---

---

---

1. 今天，我注意到的三個不確定因素是：

--	--	--

2. 對於每個不確定因素，我能想到的可能積極結果是：

--	--	--

3. 我計畫利用這些不確定性做些有趣或挑戰的事：

---

---

---

4. 請簡單總結你從這個練習中學到應對不確定性的新想法和有用的經驗：

---

---

---

---

---

---

---

---



1. 在這三天的「擁抱不確定性」練習中，哪一個不確定因素最讓你感到驚訝？為什麼？
2. 你發現自己對不確定性的看法有什麼變化嗎？
3. 在尋找不確定性的積極結果時，你遇到了什麼困難？你是如何克服這些困難？





- 4. 在面對不確定性時，你發現自己有什麼新的優點或能力嗎？
- 5. 如果你可以把這次體驗中學到的一件事告訴過去的自己，那會是什麼？
- 6. 「擁抱不確定性」這個練習可能讓你對神學家尼布爾（Reinhold Niebuhr）的「寧靜禱文」——「神啊！請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨兩者的不同。」——有新的領悟，請寫下你的理解，以及這段禱文如何在你的生活中獲得新的意義？

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# 內心安全堡壘：打造抗壓的心理防線

**我**們每個人都像是一座獨特的島嶼，日復一日地面對著生活的風風雨雨。這些風雨可能是學業的壓力、人際關係的糾葛，或是對未來的迷茫。

想像一下，遠處的地平線上，烏雲密布，隱約可見閃電的光芒。然而，真正的挑戰不在於外界的喧囂，而在於我們如何在心靈深處築起一道堅不可摧的防線。

築起心理防線並不意味著封閉自己，而是能夠在開放和保護之間找到平衡。以下兩個練習將帶你進入心靈建築的奇妙世界，幫助你深入內心，面對脆弱，同時發掘力量：

## 練習 13

### 打造個人減壓盾牌

這是一個幫助你抵禦生活壓力的強大工具。

在這個練習中，你將學會識別壓力箭矢，創造激勵人心的魔法銘文，設計有效的防禦姿勢，並找到屬於自己的核心力量護身符。

透過日常實戰演練和自我評估，你將逐步鍛造一面堅固的減壓盾牌，不僅能夠抵擋當前的挑戰，還能培養面對未來困難的勇氣和韌性。

練習  
14

## 內心安全堡壘冥想

這個練習要求你在心靈深處建造一座安全堡壘，你將穿越現實，建造屬於自己的心靈避風港。

透過創造一個獨特的心理空間，你可以探索自己的力量泉源，發現應對壓力的個人策略。每個空間都是你潛意識的意識建構，蘊含著無窮的智慧 and 力量。當你開始在腦海中構建這座安全堡壘，並經常造訪它時，這會讓你體驗到一種前所未有的內心安全感。

這個過程不僅能幫助你在壓力中找到庇護，還能讓你重新連接內在的力量泉源。

克服恐懼是一個需要勇氣和智慧的過程。勇氣讓我們能夠面對內心的陰影，而智慧則幫助我們區分什麼該放手，什麼該堅持。

這兩個練習旨在幫助你建構減壓盾牌和內心安全堡壘，從而實現一個重要的轉變——從壓力的被動承受者，變成自己生活的主動創造者。這個轉變過程可能緩慢，但其影響卻是深遠而持久的。透過這些練習，你會開始主動塑造自己的心理狀態；你學會的不是逃避現實，而是在風暴中找到自己的定心石；你會驚訝地發現自己內心蘊藏的力量。

關鍵在於，我們的目標不是成為無所畏懼的人，而是在感到恐懼時仍能前行。這種能力並非天生，而是透過持續的練習和自我反思逐步培養的。

真正的內心安全堡壘不是用來躲避世界，而是賦予我們擁抱世界的力量。同樣，真正的力量不在於永不感到壓力，而在於能在壓力中保持堅韌。透過這些練習，你將逐步培養這種能力，讓自己在面對生活挑戰時更加從容自信。





## 打造個人減壓盾牌

這個活動教你應對生活中的壓力和挑戰。你會找出壓力來源，然後學習如何用盾牌抵擋這些「壓力箭矢」。你的盾牌包含鼓勵自己的「魔法銘文」、讓自己冷靜的「防禦姿勢」和給你核心力量的「護身符」。這不只是解決特定問題的工具，更能幫助你養成積極的生活態度。透過製作和使用盾牌，你會變得更堅強、冷靜，更有信心面對困難，也更了解自己，學會控制情緒。



### 練習指南

1

#### 找出你的壓力源

安靜地思考，什麼事情最讓你感到有壓力。可能是學習、朋友關係或個人目標等。選一個最困擾你的，把它寫下來。這就是你需要用盾牌來抵擋的「壓力箭矢」。

2

#### 設計你的盾牌口號

想像面對這個壓力時，你會對自己說什麼鼓舞的話。創造一句簡短有力的口號，既承認困難的存在，又充滿信心，這句話將成為你盾牌上的「魔法銘文」。

3

#### 學習你的盾牌防禦動作

想一個簡單的動作，能在壓力來襲時幫你保持冷靜。可以是深呼吸、握拳再放鬆、喝一口水、伸展身體，或任何能讓你快速集中精神的小動作。這就是你舉起盾牌的「防禦姿勢」。

4

#### 選擇你的盾牌護身符

挑選一個對你來說特別的小物品，比如一張照片、一個小飾品、幸運手環、最喜歡的玩偶，或任何能提醒你堅強的東西。這個護身符將成為你盾牌的力量核心。

5

#### 盾牌測試並評分

接下來三天，當遇到你寫下的壓力時，就啟動你的減壓盾牌——默念你的魔法銘文，做出防禦姿勢，想像或觸摸你的護身符。每天睡前，回想盾牌的效果，給自己打分數（1-10分）。記錄下來，看看你的盾牌強度是否在提升。

## 6

## 升級你的盾牌

三天後，檢視整個過程。哪些部分最有效？哪裡還需要加強？根據你的體驗和分數，調整你的魔法銘文、防禦姿勢或護身符，讓你的盾牌變得更堅固。

## 7

## 擴大盾牌防護範圍

當你發現這個減壓盾牌對某個壓力很有效時，試著把它用在其他讓你感到壓力的情況上。慢慢擴大你的盾牌防護範圍，讓它成為面對各種挑戰的強大武器。





6. 盾牌升級計畫——需要改進的部分和改進方法：



---

---

---



1. 你的減壓盾牌口號是如何反映你的個人價值觀或信念的？它對你有什麼特別的意義？
2. 當壓力來襲時：① 你選擇的冷靜動作如何幫助你重新集中注意力？你能想到在什麼其他場合也可以使用這個動作嗎？② 你選擇的盾牌護身符是什麼？它為什麼對你來說很特別？它又如何激發你的勇氣或決心來面對壓力？
3. 在三天的減壓盾牌實戰演練中，你注意到自己有什麼變化嗎？哪些方面進步最大？
4. 在使用減壓盾牌的過程中，你遇到了什麼意想不到的困難？你是如何克服的？
5. 想像半年後的自己，你希望你的減壓盾牌會有什麼樣的進化？你打算如何持續強化它？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 內心安全堡壘冥想

這個冥想活動讓你在心中建立一個安全避風港，作為面對壓力和困難時的避難所和力量泉源。透過想像和創造內心安全堡壘，你將學會在任何情況下快速找到平靜和力量，增強心理韌性，培養自我認知。每天花時間練習，並在需要時使用特別詞語或動作進入安全堡壘，它會像神奇力量一樣隨時保護你、鼓舞你。



## 1

## 準備

選擇安靜舒適的環境，坐或躺，閉上眼睛，進行幾次深呼吸，放鬆身心。

## 2

## 創造安全堡壘

想像一個代表你內心力量的場所，可以是城堡、樹屋、海邊、森林、雲朵、星空或秘密基地等任何讓你感到安全和強大的地方。

## 3

## 觀察與探索內部

仔細感受安全堡壘的外觀、特別的防護措施和周圍環境。當進入安全堡壘時，探索不同的功能房間，每個房間都蘊含應對壓力的獨特方法或寶物，例如：

- 👉 冷靜室：放鬆空間，可能有舒適沙發和平靜音樂，用於深呼吸或冥想。
- 👉 能量室：充電空間，可能有喜愛的運動器材或遊戲，用於恢復活力和熱情。
- 👉 智慧圖書館：存放解決問題方法和靈感的地方。
- 👉 勇氣室：激發內在勇氣的空間，可能有你欣賞的人物或所喜愛事物的畫像、成就展示或魔法鏡子。
- 👉 根據個人需求，想像其他特別的房間。

## 4

## 創造核心

在安全堡壘中心設立「超級平靜區」，想像一切能讓你感到極度安心和放鬆的元素。



5

## 設定快捷方式

創造一個簡單的詞語或動作，如「堡壘啟動！」或握緊拳頭，作為快速進入安全堡壘的觸發器。

6

## 結束與記錄體驗

緩慢睜開眼睛，伸展身體，記下安全堡壘的樣子和你的感受。



## 內心安全堡壘冥想

## 內觀指引

**親**愛的朋友，歡迎來到「內心安全堡壘冥想」練習。在這個充滿挑戰的世界中，我們每個人都需要一個安全的避風港。這個冥想將幫助你建立一個強大的心理避難所，作為面對壓力和挑戰時的力量泉源。

舒適地坐著，背脊挺直。進行三次深長且平順的呼吸，感受氣息進入身體，帶走緊張和壓力。感到舒服後，可以緩慢地左右移動你的眼睛，這有助於增強放鬆效果。

閉上眼睛，想像在你面前出現了一個代表安全和力量的場所。這可能是現實中的地方，也可能是你想像中的空間。像是一座城堡、一個樹屋、一片寧靜的海灘、陽光下的老森林，或是任何讓你感到安全和強大的地方。仔細觀察這個地方的每一個細節：它的外觀、顏色、質地、聲音、氣味，甚至是溫度。注意它有什麼特別的防護措施，周圍的環境又是怎樣的。

慢慢走進你的內心安全堡壘。感受腳下的觸感，皮膚感受到的溫度，沁入鼻間的味道，耳朵聽到的聲音。讓這些感官體驗強化你的安全感。



在安全堡壘內，你會發現不同的房間，每個房間都蘊含著特殊的力量：

#### 冷靜室

這裡有舒適的沙發、柔和的燈光和平靜的音樂，是你可以深呼吸、放鬆的地方。

#### 能量室

充滿活力的空間，有你最喜歡的運動器材或遊戲，能讓你重新充滿熱情和動力。

#### 智慧圖書館

存放著你的知識、解決問題的好點子和靈感。

#### 勇氣室

牆上掛著你欣賞的人物畫像，或展示著你過去克服困難的回憶，鼓舞你的內在勇氣。

慢慢探索這些房間，感受它們帶給你的力量 and 安全感。如果出現任何負面想法或感受，溫和地將注意力帶回到當前的安全感上。你可以根據需要創造其他特別的房間。

現在，來到安全堡壘的中心。這裡有一個「超級平靜區」或「核心安全區」。想像這裡凝聚了最純粹的安全感和力量。這裡可能有柔軟的坐墊，或是一個寧靜的花園。用幾分鐘時間，完全沉浸在這裡的平靜中。注意你的呼吸，感受身體的放鬆，享受這份寧靜。

想一個簡單的詞語或動作，作為你快速回到這個安全地方的「錨定物」或「快速通道」。可能是「安全堡壘」、「堡壘啟動」或輕握拳頭等。同時，注意此刻的正面情緒和身體感受。也許是平靜、安全、或力量感。將這種感覺與你的「錨定物」聯繫起來。

在日常生活中，尤其是面對壓力時，你可以短暫地使用這個技巧。深呼吸，使用你的「錨定物」，快速回想你的安全堡壘，即可獲得片刻的平靜和力量。

現在，慢慢將注意力帶回到當下，感受你的身體。深呼吸幾次，然後慢慢睜開眼睛。

花點時間記下你的安全堡壘的樣子和你的感受。這個安全堡壘就是你的超能力，它永遠在那裡，隨時準備保護你，給你力量。經常練習會讓這個技巧更加有效。

祝你在生活中能夠經常找到內心的平靜與力量，並善用這個內心的避風港來應對各種挑戰。





# 內心安全堡壘冥想

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

在體驗「內心安全堡壘冥想」練習並深入感受後，請完成以下的引導性書寫。

1. 我的內心安全堡壘外觀：

---

---

---

---

---

2. 堡壘的防護措施：

---

---

---

---

---

3. 周圍環境描述：

---

---

---

---

---

---

4. 特別的功能房間(請描述至少三個)：

---

---

---

---

---

---

5. 超級平靜區的樣子:

---

---

---

---

6. 我快速進入堡壘的觸發器(詞語或動作):

---

---

---

---

---

7. 根據以上描述繪製「我想像中的內心安全堡壘是……」:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. 如果你的內心安全堡壘是一首歌，它會是什麼樣的歌？寫下你的歌詞。
2. 描述你的內心安全堡壘的樣子。哪些特點最能代表你的內心力量？
3. 安全堡壘中最讓你感到驚喜的設計是什麼？這個設計反映了你內心的哪些需求？
4. 當你想像自己置身於安全堡壘的平靜中心時，你的感受如何？這種感覺與你平時的狀態有何不同？
5. 如果你可以邀請一個人（真實或虛構）來參觀你的安全堡壘，你會邀請誰？你最想向他們展示哪個房間？為什麼？
6. 想像你的安全堡壘有一個神奇的窗戶，可以看到你理想中的未來。透過這個窗戶，你看到了什麼景象？
7. 如果你的內安全心堡壘能夠升級或改造，你最想添加什麼新功能或房間？這個添加功能如何幫助你應對現實生活中的挑戰？
8. 回顧整個「內心安全堡壘冥想」過程，你對自己有什麼新的認識？這種認識如何幫助你在日常生活中建立更強大的心理韌性？

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for students to write their responses to the questions above.



# 恐懼的力量：把焦慮轉化為超能力

**生**活中的每一次焦慮，都像是一次隱藏的任務提示。當我們因為即將到來的比賽而坐立不安時，這其實是大腦在提醒我們：嘿！這件事很重要，值得我們全力以赴。有趣的是，焦慮和興奮其實只有一線之隔。一旦感到心跳加速、手心冒汗時，如果告訴自己：「我不是在害怕，我是在為即將到來的挑戰感到興奮！」這個小小的心理技巧，往往就像給自己施了個魔法，能瞬間將負面情緒轉化為動力。

當然，要將焦慮轉化為超能力並非易事。這需要我們像訓練肌肉一樣，不斷地鍛鍊自己的心理韌性。接下來的兩個練習，將有助於你直視恐懼而不是逃避，使你更有潛力成為自己生活中的超級英雄。

## 練習 15

### 恐懼重塑日記

這個練習鼓勵你以全新的視角看待恐懼，發現它們隱藏的潛力。

透過記錄、覺察、探索、轉化、想像，以及行動六個步驟，你將學會識別恐懼情境、覺察身體反應、發現恐懼背後的積極意圖、轉化恐懼能量為行動力、想像應對恐懼的「超能力」，最終制定具體可行的行動計畫。

這個過程不僅能幫助你更好地理解自己的情緒，還能培養面對挑戰的韌性和創造力。你將逐漸建立起更加積極、有力的心態，從而更有效地處理生活中的各種壓力和挑戰。



練習  
16

## 恐懼超能力轉化儀式

在這個創新的心理練習中，你將成為自己內心世界的巫師。

透過具體的儀式來轉化恐懼，你可能會體驗到前所未有的力量感。這個儀式結合了冥想、視覺化、身體運動和積極自我暗示等多種技巧，讓你能夠全方位地體驗和處理恐懼。

從識別特定的恐懼開始，你將透過想像力將其具象化，然後運用深呼吸技巧吸收這份能量。關鍵的步驟是透過身體動作將恐懼轉化為力量，並將這一過程以視覺方式記錄下來。最後，透過積極宣言來鞏固這一轉化。

這個練習鼓勵你定期重複，特別是在面對恐懼時，並強調根據個人需求調整步驟的重要性。這個過程不僅能幫助你改變對恐懼的看法，還能讓你建立起面對恐懼的實用工具。

幸福，並不是沒有恐懼和焦慮。相反的，真正的幸福是在經歷這些情緒後，發現自己比想像中更加堅強。就像是在雲霄飛車上，當我們克服了最初的恐懼，便能享受那份刺激與快感。

所以，下次當焦慮來敲門時，不妨以好奇的眼光迎接它。問問自己：「這次，我的超能力要如何發揮作用呢？」

也許，你會驚訝地發現，曾經令你困擾的情緒，竟成為推動你前進的最大動力，並蘊含著巨大的保護性能量和應對潛在危險的智慧。畢竟，每個超級英雄的故事，不都是從克服自身的弱點開始的嗎？





這是一個讓你重新審視和理解恐懼的自我探索練習。透過每日記錄和分析引發恐懼的情況，你可以提高自我意識，發現恐懼背後的智慧，並學會利用它來強化自己。持續耐心地進行這個練習，你會發現自己對恐懼的態度和應對方式逐漸改善，最終成為恐懼的主人，而非被恐懼所控制。



## 練習指南

1

記錄今日的恐懼情境

描述你今天遇到的讓你感到恐懼或焦慮的具體情況。

2

覺察身體反應

仔細感受並記錄這個恐懼帶來的身體感覺。例如：心跳加速、手心出汗、呼吸急促、肌肉緊繃、胃部不適。

3

探索恐懼的潛在積極意圖

思考這個恐懼可能隱含的正面用意。例如：保護你免受傷害、促使你更加謹慎、提醒你重視某事、激發你的潛能。

4

轉化恐懼能量

考慮如何將這份恐懼帶來的能量轉化為積極行動。例如：將焦慮轉化為準備的動力、利用緊張感提高專注度、把不安感轉為學習新技能的動機。

5

想像應對的「超能力」

發揮想像力，設想如果你擁有完美應對這種情況的「超能力」，會是什麼樣的。例如：無所畏懼的勇氣、瞬間冷靜的能力、理解他人的智慧、化解衝突的人際技巧。

6

制定行動計畫

設定一個具體、可實現的小目標，朝著你想像的「超能力」邁出第一步。例如：學習一個簡單的減壓技巧、主動與他人交流、培養一項新技能。



°◡+ ✦ . 🚀 ☆ \* : ⋯ ☁️ **恐懼重塑日記** ✨ ☆ ⋯ 📡 \* + ◡ \* °



日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ❄️

1. 今日恐懼情境：

---



---



---

2. 身體反應(可複選)

- 身體顫抖       心跳加速       手心出汗       呼吸急促  
 肌肉緊繃       胃部不適       其他： \_\_\_\_\_

具體描述身體的感覺：

---



---



---

3. 恐懼的潛在積極意圖(可複選)

- 保護我免受傷害       讓我更加謹慎       促使我做好準備  
 提醒我重視某事       激發我的潛能       其他： \_\_\_\_\_

具體描述這個恐懼可能隱含的正面用意：

---



---



---

4. 能量轉化計畫：我可以如何利用這個恐懼帶來的能量做些積極的事或更好地回應？

---



---



---



5. 我的「超能力」想像：如果我擁有處理這種情況的「超能力」，會是什麼樣的？

---

---

---

---

---

6. 制定行動計畫，朝著我想像的「超能力」邁出第一步：

---

---

---

---

---

7. 練習後的反思與收穫：

完成今天的恐懼重塑練習後，我感覺——（可複選，並簡述原因）

更加平靜

原因：

---

更有信心

原因：

---

更有動力

原因：

---

思緒更清晰

原因：

---

其他改變

說明：

---

8. 整體而言，這次恐懼重塑練習對我最大的啟發或收穫是：

---

---

---

---

---





1. 當你感受到恐懼時，你通常的第一反應是什麼？這個反應是否幫助你有效地應對情況？
2. 回顧過去，有哪些曾經讓你感到恐懼的事情，現在看來其實並不可怕？是什麼改變了你的看法？
3. 你認為自己的恐懼中，哪些是合理的警惕，哪些可能是過度擔憂？如何區分這兩者？
4. 想像一下，如果你的恐懼是一個人，它會是什麼樣子？你會對它說什麼？它可能會如何回應你？
5. 在面對恐懼時，你最希望得到什麼樣的支持？你如何為自己創造這種支持？
6. 如果你能把今天的恐懼經歷轉化為一項珍貴的學習或成長，那會是什麼？

A large grid of small dots for writing answers.



## 恐懼超能力轉化儀式

這個練習致力於重塑你對恐懼的認知和反應。透過觀察和身體活動，學習將恐懼轉化為能量來源，並釋放緊張感。練習過程中，你將建立積極的自我暗示和個人化應對策略，增強面對恐懼的自信心。最終目標是培養新的思維模式，把恐懼轉變為推動個人成長的動力。



1

## 識別恐懼

選擇一個經常困擾你的恐懼。

2

## 恐懼視覺化

閉上眼睛，全方位想像這個恐懼，觀察它的形狀、顏色、聲音、動作和整體外觀，讓這個恐懼在你的心中變得生動具體。

3

## 恐懼轉化練習

- 🌀 感受階段：閉眼想像恐懼如同涼意，流入你的身體。感受它在體內遊走，注意每個細微感覺。
- 🌀 轉化階段：深呼吸，開始有意識地移動。想像你在揉捏、塑造這股恐懼能量。透過自然的動作，將恐懼逐漸轉化為力量和勇氣。
- 🌀 表達階段：用肢體動作展現從恐懼到力量的轉變過程。可以舞蹈或靜立，讓身體訴說這個蛻變的故事。
- 🌀 記錄階段：在練習日誌中，用線條、形狀或具體圖像畫下你的體驗。可以是抽象的漩渦表示能量流動，也可以是具象的畫面如破繭而出的蝴蝶，重點是真實呈現你感受到的轉化過程。

4

## 積極宣言

大聲說出一句肯定的話，例如「我把對失敗的恐懼轉化為動力，激勵我不斷學習和成長！」

5

## 持續練習

每當該恐懼出現時，重複此儀式。請根據個人需求和舒適度調整步驟。



# 恐懼超能力轉化儀式

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

1. 你選擇的一個經常困擾你的恐懼是什麼？

---

---

---

2. 恐懼視覺化：具體描述你這個恐懼給你的感覺（觀察它的形狀、顏色、聲音等）

---

---

---

3. 感受恐懼：在練習轉化恐懼之前，你注意到的身體感覺

---

---

---

---

4. 轉化恐懼：你做了哪些動作將恐懼轉化為力量？

---

---

---

---

5. 展現力量：描述你如何用肢體動作展現從恐懼到力量的轉變

---

---

---

---

6. 畫出你的恐懼轉化為力量的體驗：

A large grid of 20 columns and 35 rows of dots, intended for drawing a visualization of the experience of transforming fear into power.

7. 你的恐懼轉化為力量的積極宣言是什麼？

Six horizontal lines provided for writing a positive declaration about transforming fear into power.





1. 在轉化恐懼過程中，你最大的挑戰是什麼？你是如何克服的？
2. 你認為這個練習如何幫助你更好地理解 and 面對自己的恐懼？
3. 在轉化恐懼為力量的過程中，你發現了自己有哪些意想不到的優點或能力？
4. 如果將這個恐懼轉化過程比喻為一次旅程，你會如何描述這段旅程的起點、過程和終點？
5. 完成這個「恐懼超能力轉化儀式」練習後，你對自己的恐懼的看法有什麼改變？
6. 你打算如何將這個「恐懼超能力轉化儀式」練習中學到的技巧應用到日常生活中？
7. 如果你要用一個比喻來描述這次恐懼轉化的體驗，你會說它像什麼？（例如：像蝴蝶破繭而出）請解釋這個比喻。

A large area of dotted lines for writing answers to the questions above.



## 十指凝心呼吸，化解恐懼

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌑 ❄️

「十指凝心呼吸法」是一種簡單而有效的練習方法，結合了深呼吸和手指動作，旨在幫助我們應對日常生活中的恐懼和焦慮。這種方法不僅能快速緩解當下的緊張感，還能逐步增強我們有意識觀察自己情緒的能力。透過持續練習，我們可以學會更好地面對和理解自己的恐懼，並培養妥善照顧自己情緒的習慣。



1

## 準備

想像一個當前讓你感到恐懼或焦慮的具體情境。這可能是即將到來的公開演講、重要考試、首次舞台表演，或任何引起你不安的場景。

2

## 呼吸與手指動作

- ☞ 深長吸氣，輕輕捲起右手拇指，心中默念：「我知道恐懼正在浮現。你好，我的小恐懼！」
- ☞ 緩緩呼氣，捲起食指，默念：「我會好好地照顧你。」
- ☞ 再次吸氣，捲起中指，重複：「我察覺到恐懼正在浮現。你好，我的小恐懼！」
- ☞ 呼氣，捲起無名指，重複：「我會好好地照顧你。」
- ☞ 重複此過程，直到右手五指全部捲起，然後對左手重複相同步驟。

3

## 專注與想像

當十指全部捲起時，想像自己已經擁抱並照顧了所有的恐懼，感受內心被撫慰與釋放。

4

## 調整與重複

如果仍感到恐懼或焦慮，可以重複整個過程。每次呼吸時慢慢捲起手指，持續關注自己的感受。

5

## 日常應用

面對恐懼情境時，隨時使用此方法幫助自己解開恐懼的「結」，重拾平靜與自信。





體驗回顧

在運用「十指凝心呼吸法」後，你注意到自己對原本的恐懼情境有什麼新的認識與感受？

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---



這一頁不是空白的，而是充滿無限可能 

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

我並不完美，也天生完美



The background features a repeating pattern of stylized bear faces and trees. The bear faces are in shades of grey and white, with simple, friendly expressions. The trees are also stylized, with simple outlines and some internal shading. The overall aesthetic is clean and modern, with a soft, pastel color palette.

# 單元 3

## 釋放憂傷，轉角遇見幸福

*Release Sadness*

1. 心靈的藍調：聆聽憂傷的旋律
2. 千面憂傷：探索心靈的迷宮
3. 品味憂傷：在生活的風雨中看見彩虹
4. 依靠與希望：在憂傷中找到愛與支持

# 引言

## Introduction

人生如同一曲跌宕起伏的交響樂，  
有時會響起憂傷的低音。  
考試失利、朋友吵架、暗戀對象不理你。  
傷心事誰沒經歷過？  
所以，別急著把自己關在房間裡唉聲嘆息。  
憂傷可能是你通往更酷的自己的秘密通道！



讓我們換個角度想想：

🔄 考試失利？：別灰心，你會更明白自己哪裡需要加強。

🔄 與朋友吵架？：沒關係，你將在互動中學會更成熟的溝通技巧。

🔄 暗戀沒成功？：恭喜你，你會重新認識自我，發掘內在的亮點。

所以，別再把憂傷當成討厭鬼，我們應該學會好好面對憂傷：

1. 坦然接納：：不要強顏歡笑，別再裝作一切安好，允許自己感受真實的情緒。

2. 健康表達：：找到合適的方式宣洩感受，別悶在心底。

3. 自我探索：：在低潮中發現自己的潛力和優勢。

4. 重建希望：：在生活的下一個轉角遇見更棒的自己。

在那縈繞不去的憂傷之中，你我都曾經歷過失意、失落或失戀的挫敗。然而，這些看似將我們擊倒的逆境，卻也成就了我們追尋完美的模樣。

當我們能夠坦然面對內心的情緒起伏，學會適當紓發和尋求支持時，我們必將在這曲宏大的生命交響樂中找到通往美好未來的動人旋律。因為，每一次低谷都意味著下一個高峰正在不遠處等待著我們。

憂傷是人之常情，艱難時刻終將過去，而我們在其中收穫的成長和蛻變，才是真正的不朽之寶。傾聽生命的音符，用堅韌的心智和熱情的靈魂，必定能譜寫出人生最激揚人心的交響樂篇章！





# 心靈的藍調：聆聽憂傷的旋律

**在** 每個人的心靈深處，都迴盪著一首獨特的藍調樂章。這首藍調中，憂傷如同一段低沉而綿長的和弦，等待我們去聆聽和理解。就像音樂家創作樂曲一樣，我們需要細細品味自己內心憂傷的音色，了解它的節奏、旋律和情感張力。這首「心靈的藍調」不僅能幫助我們更深入地認識自己，還能引導我們在情感的交響樂中找到通往幸福的和聲。

憂傷是我們生命樂章中不可或缺的音符。以下兩個練習旨在引導你深入探索內心的憂傷情緒，幫助你更好地理解 and 面對生活中的低潮時刻。這種自我覺察不僅能幫助你更加坦然地接納自己的情感狀態，認識到憂傷在你生命中扮演的角色，以及它如何影響你的日常生活和人際關係，還能使你學會傾聽自己內心的藍調，並在這個過程中找到面對憂傷的智慧和力量。

## 練習 17

### 憂傷之窗：看見內心的信號

這是一個你和自己互動的自我感受活動，在這個活動中，你將打開憂傷之窗，學習如何敏銳地觀察和識別內心的情感信號。這扇窗戶將成為你探索內心世界的入口，讓你得以在理解憂傷的過程中發現新的洞見和力量。你將追蹤那些微妙的情緒變化，解讀它在你生命中的角色與意義，並捕捉思維的波動。透過繪製個人的「憂傷地圖」，你將追溯情緒的源頭與觸發點，並運用創意方式表達內心的感受。

當你完成這個練習時，你可能會發現憂傷並非總是需要迴避的負面情緒，而是一個幫助我們成長、與他人建立聯繫的重要信號。

練習  
18

## 憂傷磁鐵的情緒吸引力

你是否覺得憂傷就像一塊強大的磁鐵，有時會吸引著各種負面情緒，同時排斥愉快的感受？別擔心，這是正常的！這個練習是幫助你了解自己情緒狀態的有趣活動。

透過填寫「憂傷磁力指數量表」，你可以探索憂傷是如何影響你的感受、想法和行為。這不是一個診斷工具，而是一個自我發現的過程。當你思考你的「憂傷磁力」，你會逐漸理情緒世界的運作，識別何時需要更多關愛、反思或調整生活節奏，甚至對外尋求支持。

這個練習鼓勵你定期回顧，觀察你內心情緒的變化與成長。透過這個過程，你最終將學會掌控那些吸引憂傷的磁場，逐步建立起對自己情緒更深入的認知和更有力的掌控。

透過這兩個練習，你已經邁出了理解自我的重要一步。你不僅深入探索了內心的情感世界，更學會了如何傾聽和理解這些情緒所傳達的訊息。

重要的是，憂傷並非永恆的低音，它是生命交響曲中不可或缺的一個樂章，它教會我們珍惜、成長，並與他人建立更深厚的連結。

當你持續運用這些練習時，你會發現自己逐漸培養出一種新的能力——在情緒的節奏變化中保持穩定，在低沉的藍調中尋找明亮的音符。這不僅僅是關於聆聽憂傷，更是關於演奏生命的完整樂章，包括其中的起承轉合。最終，你不僅能優雅地聆聽憂傷的旋律，還能發現情感音樂的無窮魅力。





## 憂傷之窗：看見內心的信號

這個憂傷之窗是讓你更好地認識和理解自己的憂傷情緒，透過自我觀察和反思過程，提高你對憂傷的認知敏感度，同時鼓勵你深刻思考引發這種情緒的具體情境和潛在原因，以及識別憂傷的不同表現形式和強度。



### 練習指南

#### 1

#### 理解憂傷的本質

- ☞ 憂傷是我們內心的一個特殊信號系統，在我們生活中扮演重要角色：
  - » 當事情不順利時，憂傷會提醒我們。例如，與好朋友吵架或考試失利時，你可能會感到憂傷。
  - » 遇到障礙或暫時無法達成目標時，憂傷也會出現。比如，你很想參加一個活動，但被父母拒絕了。
  - » 憂傷還能向周圍的人傳達信息。當你感到憂傷時，你的表情和行為可能會變化，這會讓身邊的人注意到你可能需要關心和支持。
- ☞ 思考：為什麼感到憂傷是正常的？憂傷對我們有哪些積極作用？什麼時候憂傷可能變得不再有益？

#### 2

#### 描繪憂傷的樣貌

- ☞ 列出能描述個人憂傷感受的詞語（例如：沉重、空虛、寂寞等）。
- ☞ 想一想，哪些歌曲、電影、動畫或詩詞能引起你的共鳴，讓你感到悲傷？

#### 3

#### 創建憂傷地圖

- ☞ 畫出日常生活中讓你感到憂傷的地方（例如：家、學校、車站、醫院、遊戲或競賽場所、社群媒體，或其他對你重要的地方等）。
- ☞ 在每個地方旁邊簡要註明讓你在那裡感到憂傷的原因或觸發因素。
- ☞ 使用不同的符號或顏色來表示憂傷在各個場所的強度和頻率。例如：紅色表示強烈的憂傷、黃色表示中度的憂鬱、藍色表示輕微的憂傷；三個星星★★★表示經常發生、二個星星★★表示有時、一個星星★表示偶爾發生。

#### 4

#### 梳理與分析

在練習日誌中回答後續的體驗回顧問題，深入探索你的憂傷體驗。



# ☆\*:.~ ✧ 憂傷之窗：看見內心的信號 ✧\*☆.. ㄟ



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌈 ✨

1. 理解憂傷的本質：思考以下問題，並簡要記錄你的想法。

① 為什麼感到憂傷是正常的？

---



---



---

② 憂傷對我們有哪些積極作用？

---



---



---

③ 什麼時候憂傷可能變得不再有益？

---



---



---

2. 描繪憂傷的樣貌

① 列出能描述你個人憂傷感受的詞語：

---



---



---

② 列出引起你共鳴，讓你感到悲傷的作品，例如：歌曲、電影、動畫、詩詞：

---



---





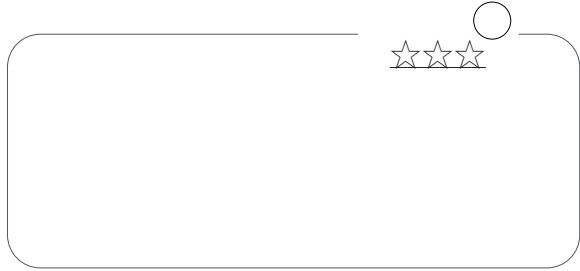


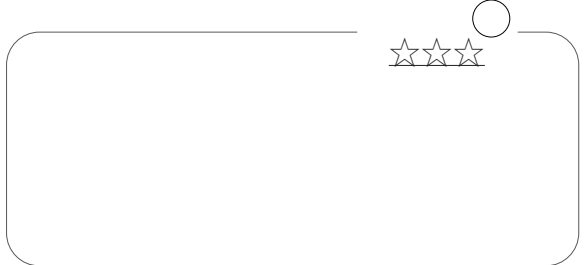
---



3. 創建憂傷地圖：在下面的空白處繪製你的憂傷地圖。

畫出日常生活中讓你感到憂傷的六個地方，並在每個地方旁邊，簡要註明讓你在那裡感到憂傷的原因或觸發因素。使用以下符號系統來表示每個地方的憂傷強度和頻率：

- 1 憂傷強度：在畫圖處右上方的「○」內塗上顏色：  
紅色 = 強烈憂傷，黃色 = 中度憂傷；藍色 = 輕微憂傷。
- 2 憂傷頻率：在顏色圓圈下方畫星星：  
★★★ = 經常發生；★★ = 有時發生；★ = 偶爾發生。

4. 在完成你的憂傷地圖後，請仔細觀察並思考以下問題：你注意到你的憂傷地圖中有什麼樣的模式或趨勢嗎？是否有特定類型的場所或情境更容易引發你的憂傷情緒？這些模式告訴你關於自己的什麼？

---

---

---

---

---





1. 在繪製憂傷地圖的過程中，你有什麼新的發現或洞察嗎？這些發現讓你感到驚訝嗎？
2. 你注意到自己的憂傷情緒是否有某種模式或規律嗎？比如特定的時間、地點或情境？
3. 回想一下最近一次感到憂傷的經歷。當時的憂傷情緒是如何幫助你的？它有沒有讓你意識到什麼重要的事情？
4. 你通常如何應對憂傷的情緒？這些應對方式對你有幫助嗎？有沒有一些新的、可能更有效的方式可以嘗試？
5. 想像一下，如果憂傷是一個人，它會對你說什麼？它想要告訴你什麼重要的信息？
6. 完成這個「憂傷之窗：看見內心的信號」練習後，你對憂傷的看法有什麼改變嗎？你會如何與未來的憂傷情緒相處？

A large area of dotted lines for writing answers to the questions above.

## 憂傷磁鐵的情緒吸引力



透過系統化的自我評估，幫助你識別憂傷的各種表現，讓你更好地理解自己的情緒狀態，提高情緒覺察能力，為後續的釋放憂傷、自我關懷和尋求幫助打下基礎。



### 練習指南

1

情緒回顧

回想過去兩週的經歷，特別關注那些讓你感到低落或憂傷的時刻。

2

填寫和完成「憂傷磁力指數量表」

根據你的回顧，在練習日誌中填寫「憂傷磁力指數量表」，記錄你的感受、想法和行為，並計算你的得分。

3

思考你的「憂傷磁力指數量表」分數

思考你對自己近期情緒狀態的認知與「憂傷磁力指數量表」分數的關聯。

4

制定行動計劃

基於你的反思，列出3至5個可以減弱「憂傷磁力」的具體行動。

5

尋找支持

思考當你需要談論你的憂傷時，你會想到哪些人可以傾訴。

6

定期回顧

建議每週重複一次這個練習，觀察你的「憂傷磁力」變化。

7

自我反思

回答練習日誌中的體驗回顧問題，深入探索你的情緒模式。

# 憂傷磁鐵的情緒吸引力

Release Sadness  
練習  
日誌

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

## 1. 憂傷磁力指數量表

請回顧過去兩週內的感受、想法和行為。仔細閱讀以下每一項描述，如果你經常有類似的體驗，請在該項旁內打勾(✓)。每個勾選項目計1分。

### 感受磁場

- 精神疲憊（感到毫無能量，難以進行日常活動）
- 身體乏力（四肢沉重，動作遲緩）
- 情緒低落（持續感到憂鬱或愁緒）
- 胸悶感（胸口有壓迫或緊縮感）
- 身體不適（經常頭痛或肌肉緊繃）
- 心跳異常（心跳加快或不規律）
- 沉重感（全身或某些部位感到異常沉重）
- 坐立不安（難以保持靜止，感到煩躁不安）
- 內心空虛（感覺空洞，缺乏生命意義）
- 持續焦慮（長期處於緊張或擔憂狀態）
- 興趣缺乏（對以往喜愛的活動失去熱情）
- 呼吸困難（感到呼吸急促或壓抑）

### 思考漩渦

- 自殘傾向（出現傷害自己的念頭）
- 被誤解感（認為他人無法理解自己的處境）
- 虛無感（覺得生活毫無意義或價值）
- 負擔感（認為自己是他人的負擔）
- 罪惡感（懷疑自己做錯了事才導致現狀）
- 不配感（覺得自己不配擁有快樂）
- 過度自責（對任何事都過分苛責自己）
- 存在危機（質疑自己存在的意義）
- 封閉傾向（強烈希望獨自沉默，遠離他人）
- 注意力問題：難以集中精力於任何事物）
- 災難化思維（將情況視為「世界末日」般嚴重）
- 失敗恐懼（過度擔心自己會失敗）

### 行為軌跡

- 社交隔離（刻意避開社交場合和互動）
- 躺床不起（長時間待在床上，難以起身）
- 溝通減少（明顯減少回覆訊息或通話頻率）
- 自我照顧缺失（忽視個人衛生和外表整理）
- 拖延行為（反覆推遲處理重要事務）
- 情緒易怒（較平常更容易發脾氣或不耐煩）
- 網路沉溺（過度使用社群媒體或網路遊戲）
- 飲食異常（食慾明顯增加或減少）
- 時間浪費（無所事事，虛度大量時間）
- 人際疏離（主動疏遠朋友和家人）
- 睡眠紊亂（難以入睡、頻繁醒來或睡眠過多）



### 感受磁場

- 易哭傾向（經常想哭或無故流淚）
- 身體顫抖（嘴唇或聲音不自主地顫抖）
- 情緒低迷（持續感到沮喪和失落）

### 思考漩渦

- 被忽視感（懷疑是否有人關心自己的存在）
- 侵入性想法（負面或暗黑想法突然且頻繁出現）
- 絕望感（對現狀和未來感到極度失望或絕望）

### 行為軌跡

- 衝動行為（做出不負責任或有風險的舉動）
- 情感依賴（強烈渴望他人理解和分享自己的悲傷）
- Blue 聆聽（偏好聆聽憂傷或情緒低落的音樂）
- 衝動消費（產生過度購物的衝動或行為）

感受得分（      ） + 思考得分（      ） + 行為得分（      ）  
= 憂傷磁力指數：（      ）分

解讀你的指數：0-10分，輕微；11-25分，中等；26-35分，強烈；36-45分，非常強烈

### 溫馨提醒

此量表僅供自我參考，不能替代專業的醫療診斷。如果你的得分較高或對自己的心理健康狀況有疑慮，建議諮詢專業的心理健康人員。與家人或朋友分享你的情緒也是很重要的，他們會陪伴你一起走過煎熬的時刻。

#### 2. 思考你的「憂傷磁力指數」分數

- 1 這個分數是否反映了你對自己近期情緒狀態的認知？請分享你的看法。

- 2 在感受磁場、思考漩渦、行為軌跡三個方面中，你認為自己現在最需要關注的是哪個方面？哪一個對你的憂傷影響最大？你認為可以如何改善這個方面？



3. 行動計畫：列出3至5個可以減弱你的「憂傷磁力」的具體行動。

---

---

---

4. 支持網絡：當你需要談論你的憂傷時，你會想到哪些人可以傾訴？

---

---

---



1. 在你勾選「憂傷磁力指數量表」的項目中，哪一個最先出現？你認為它是如何「吸引」其他感受、思考或行為的？
2. 想像你的憂傷磁鐵突然反轉極性，會吸引什麼樣的正面情緒或行為？列舉三個例子。
3. 有哪些外部因素（如環境、人際關係）增強了你的「憂傷磁力」？有哪些因素減弱了它？
4. 是否有些憂傷的跡象是你以前沒有注意到，但現在意識到的？它們是什麼？
5. 如果你可以設計一個「憂傷磁力調節器」，它會有什麼功能來幫助你管理情緒？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 千面憂傷：探索心靈的迷宮

**當**今社會鼓勵我們追求快樂、積極和樂觀的生活方式，這種傾向雖然出於善意，卻也可能導致我們忽視或壓抑自己的憂傷情緒。事實上，適度的憂傷能夠幫助我們更深入地理解自己、他人和這個世界。它能激發我們的同理心，豐富我們的情感體驗，甚至推動我們在面對逆境時產生積極的改變。

然而，要真正理解和駕馭憂傷，我們需要的不僅是勇氣，還需要智慧和方法。就像探索一座神秘的迷宮，我們需要地圖和指南來幫助我們在錯綜複雜的情感中找到方向。這正是以下將要介紹的兩個練習的意義所在。

## 練習 19

### 解鎖憂傷之謎：箭矢解謎師

你是否曾感受過憂傷突如其來的衝擊，宛如一支無形的箭穿透了你的心靈？在那一刻，你的內心是否充滿了疑問和困惑，想要理解這種感受的來源和本質？為了解開這個謎題，這個練習要你化身為「箭矢解謎師」，去了解那隻刺痛你的箭為什麼能如此深刻地影響你。

想像自己是一位箭矢解謎師，面對兩支神奇的箭：第一支代表生活中的不如意事件，第二支則是你對這些事件的想法和反應。

這個練習將帶領你辨識這兩支箭，並找出避開第二支箭的秘密武器。當你開始觀察並記錄自己的情緒時，你會驚訝地發現，原來憂傷也有它的規律可循。透過這個過程，你不僅能更深入地了解自己，還能找出屬於你獨特的憂傷解藥。關鍵在於，你擁有掌控第二支箭的力量，你可以成為自己情緒的魔法師，將憂傷轉化為成長的動力。



練習  
20

## 憂傷情緒光譜

你是否曾感到心中有說不清、道不明的情緒？有時是微微的憂傷，有時卻像是無法承受的悲痛。這些感受都是正常的，是人生豐富體驗的一部分。

這個練習將帶領你深入了解複雜的情感世界——從抑鬱到悲傷，從惆悵到哀愁，從悲痛到絕望，再到沉重的憂鬱。每種情緒都如同內心風景中的不同色調，擁有其獨特的形態和意義。

這個活動將給予你機會潛入憂傷情緒的深海，回顧自己的經歷，用文字或圖畫來表達這些情感。過程中可能會喚起一些不舒服的回憶，但也可能幫助你更了解自己，甚至發現內心隱藏的力量。

憂傷並非永恆的黑暗，而是通往自我認知和情感智慧的一扇窗。透過這兩個練習，你將逐步解構內心的迷宮，揭開憂傷的神秘面紗。

值得注意的是，每個人的情緒體驗都是獨一無二的。這些練習的目的不是要評判你的感受，而是鼓勵你坦然面對並理解它們，學會如何在憂傷的汪洋中航行，將每一次的低潮轉化為成長的機遇。

這種轉化不是逃避或否認我們的感受，而是深入理解並擁抱它們，就像擁抱我們生命中不可或缺的一部分。

當我們學會解讀憂傷的語言，我們就能夠更好地理解自己的需求和價值觀。這種理解不僅能幫助我們更好地面對困境，還能夠豐富我們的情感生活，增強我們與他人連結的能力，並在人生的起起落落中找到意義和成長的機會。



## 解鎖憂傷之謎：箭矢解謎師



透過辨識和分析引發憂傷的兩支箭，幫助你理解憂傷來源，培養憂傷情緒覺察能力，學習如何減少不必要的自我批評，進而提升自我認知和憂傷情緒調節能力。



## 練習指南

## 1

## 認識兩支箭

- ☞ 憂傷就像射入我們內心的兩支箭，了解這兩支箭的區別，是解開憂傷之謎的第一步。
- ☑ 第一支箭：代表引發憂傷的外部事件，是生活中發生的不如意事件。
- ☑ 第二支箭：代表你對這個事件的內在想法和反應。
- ☞ 思考這兩支箭的含義，試著用自己的話解釋它們。

## 2

## 辨識你的箭

- ☞ 想一想最近讓你感到憂傷的三個經歷，並寫下：
- ☑ 第一支箭（發生了什麼事），例如：我的參考書不見了；我的考試不及格；我的朋友沒邀請我一起去看腦筋急轉彎電影。
- ☑ 第二支箭（你的反應和想法），例如：這都是我的錯；我是個失敗者，老師不喜歡我；沒有人在乎我。

## 3

## 解析箭矢

- ☞ 回顧你寫下的第一支箭和第二支箭：
- ☑ 你能看出它們之間有什麼關聯嗎？
- ☑ 第二支箭（你的想法）如何影響了你的感受？
- ☑ 這些想法是否公平或合理？

## 4

## 成為箭矢解謎師

現在，創造你的箭矢防禦策略：

- 👉 對於每個第二支箭，試著想出一個更積極、更理性的想法。例如：
  - 🗨️ 「這都是我的錯。」→「犯錯是正常的，我可以從中學習。」
  - 🗨️ 「我是個失敗者。」→「這次考試不理想，但不代表我整個人都是失敗的。」
- 👉 創造你的「憂傷防禦咒語」：寫下一句鼓勵的話，在感到憂傷時提醒自己。例如：「我有能力面對挑戰，每次經歷都是成長的機會。」

## 5

## 成為箭矢解謎師需要時間和練習

- 👉 持續觀察你的想法，慢慢地，你會發現自己越來越擅長應對第二支箭，憂傷的謎題也會逐漸被你解開！



日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌪️ ❄️

1. 認識憂傷的兩支箭：

憂傷就像射入我們內心的兩支箭。第一支箭代表引發憂傷的外部事件，第二支箭代表你對這個事件的想法和反應。思考這兩支箭的含義，請用自己的話解釋它們。

☒ 第一支箭像什麼？

---



---

☒ 第二支箭像什麼？


---



---

2. 辨識你的箭：想一想最近讓你感到憂傷的三個經歷，並寫下憂傷的兩支箭。

經歷	第一支箭 (發生了什麼事)	第二支箭 (你的想法和反應)

 思考：如果你的第二支箭能說話，它最常說的三句話是什麼？

1	2	3

3. 解析箭矢：

① 回顧你寫下的第一支箭和第二支箭，你能看出它們之間有什麼關聯嗎？

---

---

---

---

---

② 第二支箭(你的想法和反應)如何影響了你的感受？

---

---

---

---

---

③ 這些想法是否公平或合理？為什麼？

---

---

---

---

---

---


---



4. 成為箭矢解謎師：對於每個第二支箭，試著想出一個更積極、更理性的想法。

原始第二支箭

更積極、理性的想法

 你的憂傷防禦咒語：寫下一句鼓勵的話，在感到憂傷時提醒自己。

---

---

---

---

5. 梳理與總結：在成為箭矢解謎師的過程中，你最大的收穫是什麼？

---

---

---

---

---

---

---

---



1. 如果你的第二支箭是一個卡通人物，它會是誰？為什麼？
2. 如果你可以把第二支箭變成一種超能力，它會是什麼樣的超能力？這個超能力如何幫助你？





## 憂傷情緒光譜：探索內心的深邃風景



引導你探索憂傷情緒光譜，從淺淺的愁緒到深沉的絕望和憂鬱症。透過創意表達和自我反思，提升你辨識和理解憂傷情緒的能力，學習健康應對這些情緒的方法，培養情感韌性。

## 溫馨提醒

若任何憂傷情緒讓你感到不知所措，特別是當你持續感到極度悲傷、絕望，或有任何自我傷害的想法時，請務必尋求幫助。與信任的人分享你的感受，無論是家人、朋友、老師，還是心理健康專業人士，都是保護自己心理健康的重要步驟。



## 練習指南

## 1

## 認識憂傷情緒光譜

閱讀以下每種憂傷情緒的描述，感受它們之間的細微差別。這些情緒包括：抑鬱 / 愁緒、悲傷、惆悵、哀愁、悲痛 / 哀傷、絕望和憂鬱症。

## 抑鬱 / 愁緒 (melancholy)

## 解釋

一種溫和但持續的低落情緒，常伴隨著沉思和內省。可能源於生活中的細微變化或對過去的懷念。

## 內心獨白

「生活似乎失去了色彩，我感到一種說不出的空虛，卻又不知道為什麼。」

## 比喻

就像一個多雲的秋日午後，陽光微弱，空氣中瀰漫著一絲涼意。

## 悲傷 (sadness)

## 解釋

面對壞消息、不如意或失望時產生的情緒反應，通常較為短暫但強烈。有時甚至無緣無故出現。

## 內心獨白

「我的心好痛，淚水不停地湧出來。為什麼會這樣？我該如何面對？」

## 比喻

就像連綿細雨，可能持續數分鐘或數小時，讓世界失去色彩。



## 惆悵 (longing)

## 解釋

一種深切的、難以釋懷的情感，源於對不在身邊的人、事、物，或無法重現的美好過往的強烈渴望。這種感覺常伴隨著溫暖的回憶和隱隱的心痛。

## 內心獨白

「那些美好的回憶總是在我腦海中浮現，讓我既甜蜜又心痛。為什麼我無法停止這種渴望，即使知道它可能永遠無法實現？」

## 比喻

像是一首優美卻憂傷的老歌，旋律縈繞心頭，不斷喚起往事，讓人沉浸在既美好又痛苦的情感中，難以自拔。

## 哀愁 (sorrow)

## 解釋

一種強烈、深沉且持久的悲傷，通常源於自己或在意的人遭遇重大變故。

## 內心獨白

「這種痛苦似乎永遠不會結束，它深深地刻在我的心裡，成為我生命的一部分。」

## 比喻

像是一場突如其來的寒流襲擊了原本溫暖的夏日。

## 悲痛 / 哀傷 (grief)

## 解釋

這種感覺會完全吞噬一個人，並持續很長時間。通常伴隨著悲劇時的強烈情緒反應，如嚴重的疾病、與摯愛分離或死亡。

## 內心獨白

「沒有你，我感覺自己的一部分也隨之逝去，這個世界再也不會一樣了。」

## 比喻

就像被困在一個沒有出口的迷宮，每一步都充滿了痛苦的回憶。

## 絕望 (despair)

## 解釋

這是最強烈、最令人不知所措的無力狀態。當人們面臨看似無法克服的困境，面對無法逾越的障礙或生死攸關的事情時，會感到絕望。

## 內心獨白

「我看不到任何希望，感覺自己被困在了永恆的黑暗中，無法脫身。」

## 比喻

像是身處無邊無際的冰冷海洋，找不到任何救生圈，更看不見遠方的燈塔。



## 憂鬱症 (depression)

### 解釋

一種嚴重的心理健康問題，不僅僅是感到強烈的悲傷，還包括長期的情緒低落、失去興趣、難以集中注意力、能量耗盡、睡眠問題等症狀。

### 內心獨白

「我感覺自己毫無價值，對什麼都提不起興趣，連起床都是一種掙扎，每一天都是一場艱難的戰鬥。」

### 比喻

像是被困在一個看不見光的深井裡，即使有人朝你伸出援手，你也沒有力氣抓住。

## 2

### 反思與連結

花些時間思考這些憂傷情緒在你生活中的呈現。回想你自己或身邊親近的人是否經歷過類似的感受。每個人的經歷都是獨特的，你不必經歷過所有這些情緒。

## 3

### 憂傷情緒經歷書寫

在你的練習日誌中，針對你經歷過的憂傷情緒，記錄以下內容：

- 👉 描述你的感受。
- 👉 寫下內心的獨白。
- 👉 創造一個形容這種情緒的比喻。
- 👉 用簡單的塗鴉或畫作表現這種憂傷情緒。

如果是你的親身經歷，直接描述；如果是觀察到他人的經歷，請註明並儘量從他們的角度描述。

### 憂傷情緒經歷書寫範例

就像站在一座空蕩蕩的房間裡，曾經熟悉的一切都消失不見。四周牆壁似乎在慢慢向內坍塌，讓我感到窒息。每一次呼吸都變得沉重，彷彿肺部被灌滿了鉛。

「為什麼會變成這樣？我曾經擁有的一切都去哪裡了？我努力想要抓住些什麼，但一切都像沙子一樣從指縫中溜走。我該如何填補這個巨大的空洞？也許我永遠都無法再完整了。」

失落感就像是一片曾經繁華的森林被野火燒過後的景象。曾經蒼翠的樹木只剩下焦黑的枯枝，鳥兒的歌聲消失了，只剩下灰燼在風中飄散。雖然知道新生命終將重新萌芽，但此刻眼前的荒蕪卻讓人無法看到希望。



## 憂傷情緒光譜：探索內心的深邃風景

Release Sadness

練習  
日誌

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌟

請選擇一種或多種你經歷過或觀察到的憂傷情緒(抑鬱 / 愁緒、悲傷、惆悵、哀愁、悲痛 / 哀傷、絕望、憂鬱症)，並按照以下提示進行敘述式書寫。對於每種你選擇描述的憂傷情緒，請包含以下內容：

- 情緒類型：你選擇描述的是哪種憂傷情緒？
- 經歷來源：這是你的個人經歷，還是對他人經歷的觀察？  
如果是觀察他人，請簡要說明你與這個人的關係。
- 感受描述：詳細描述這種情緒帶給你(或你觀察到的人)的感受。  
它如何影響你的身心？
- 內心獨白：如果讓這種情緒說話，它會對你(或你觀察到的人)說什麼？  
試著寫下內心的對話。
- 情緒比喻：用一個比喻來形容這種情緒。它像什麼？為什麼？
- 視覺呈現：用文字描述一幅能代表這種情緒的畫面。  
你會用什麼顏色、形狀或場景來表現它？
- 觸發與緩解：是什麼觸發了這種情緒？  
有什麼方法或經歷幫助緩解了這種情緒？

### 溫馨提醒

- 🕒 請用自然流暢的方式將以上內容整合成一段或幾段文字。你可以加入具體的例子或細節，使你的描述更加生動和個人化。不必為每種憂傷情緒都寫得很長，重點是真實地表達你的體驗和理解。
- 🕒 如果在練習過程中，某些問題或回憶讓你感到不適，請隨時暫停或跳過。你的舒適和安全永遠是最重要的。









# 品味憂傷：在生活的風雨中看見彩虹

**憂**傷是一種深刻而複雜的情感體驗。它可能源於失去摯愛、經歷挫折，或是面對生命中無可避免的變遷。無論是輕微的失落還是深沉的哀痛，憂傷都在提醒我們：我們是有感知、有情感的生命個體，能夠深刻地感受和珍惜生命中的一切。

然而，我們常被灌輸一種迷思：永遠保持樂觀才是正確的生活態度。彷彿憂傷是一種需要迅速消滅的障礙，甚至是個人軟弱的表現。這種片面追求正面情緒的傾向，不僅忽略了憂傷所蘊含的深刻意義，更可能導致我們刻意壓抑真實感受，與自己的內心世界漸行漸遠。為了幫助你重新認識憂傷，擁抱內心的真實感受，我們特別設計了兩個強大而溫柔的練習。

## 練習 21

### 憂傷漣漪：探索內心，重返平靜的心靈旅程

生活就像一面平靜的湖泊，有時會被雨滴打破，激起陣陣的漣漪。這個練習將憂傷比喻為湖面上的漣漪，引導你透過具體步驟來認識、回顧和應對自己的憂傷經歷。

練習首先介紹憂傷漣漪的七個階段：震驚、痛苦、憤怒、交易、低落、轉機和接納。每個階段都如同湖面上的一圈漣漪，有些人可能會經歷所有階段，而有些人則可能只體驗其中幾個。當憂傷慢慢消退時，平靜就會重新降臨，就像湖面重新變得平靜一樣。這個練習的核心意義正如作者為憂傷漣漪七個階段所創作的小詩：「震驚痛苦憤怒起，交易低落心難平。轉機終迎曙光現，接納重返心平靜。」無論你是正在經歷憂傷，還是回顧過去的風雨，這個活動都能幫助你更好地理解自己的情緒，學會如何優雅地面對內心的波瀾，最終找到內心的寧靜港灣。

練習  
22

## 擁抱心中的雨天

我們每個人都曾與「難過」相遇。想像難過是一場溫柔的細雨。表面上，它可能讓我們感到潮濕和寒冷，但實際上，它正在滋潤我們內心的土壤，為未來的成長播下種子。

在這個練習中，你將認識難過的多種面貌——從輕微的失落到刻骨銘心的哀傷，每一種都有其獨特的意義。你會驚訝地發現，難過其實是我們生命中的保護者、教導者和信號燈。

透過書寫，你將有機會與自己的難過進行深入對話，你可能會揭示難過背後蘊藏的智慧 and 力量。當你學會擁抱心中的雨天，你就能在雲層中找到屬於自己的彩虹。這個過程會讓你變得更加堅韌，更能適應生活的起起落落。

每一種情感都有其存在的意義和價值。這兩個練習不僅幫助我們接納自己的情感，還教會我們如何在生命的起伏中保持平衡，並在黑暗時刻中發現希望的曙光。

當你感到憂傷或難過時，不妨試試這兩個練習。你可能會驚訝地發現，這些看似負面的情緒，正以它們獨特的方式幫助你成長，引導你走向更美好的未來。

學會擁抱內心的陰晴，接納情感的萬象，我們就能在生活的風雨中找到屬於自己的彩虹。這不僅可以磨練我們的意志，增強我們的韌性，還能幫助我們在紛繁複雜的現代生活中保持內心的平衡與寧靜。





幫助你認識並接納憂傷情緒的不同階段，培養健康應對憂傷的方式。藉由自我觀察和反思，增強情緒韌性，學會在風浪中保持平衡，最終達到情緒的自我療癒，重新找回屬於你的平靜。



## 1

認識憂傷漣漪：閱讀以下七個憂傷階段的說明和例子





## 2

## 回顧個人經歷

在練習日誌中，描述一次讓你感到憂傷的經歷。可以是最近發生的，或是過去的重要事件。

## 3

## 追蹤你的情緒漣漪

- ☞ 回想該次經歷中的情緒變化。
- ☞ 在練習日誌中畫出七個同心圓，由內到外分別標記為：震驚、痛苦、憤怒、交易、低落、轉機、接納。
- ☞ 根據每個階段的持續時間調整圓圈大小。例如，若「憤怒」階段較長，可將該圓圈畫得稍大。
- ☞ 在每個圓圈中記錄你在該階段的感受和想法（可用文字、符號或圖畫表達），以及當時你採取的應對方法。

## 4

## 面對當前的憂傷（如果適用）

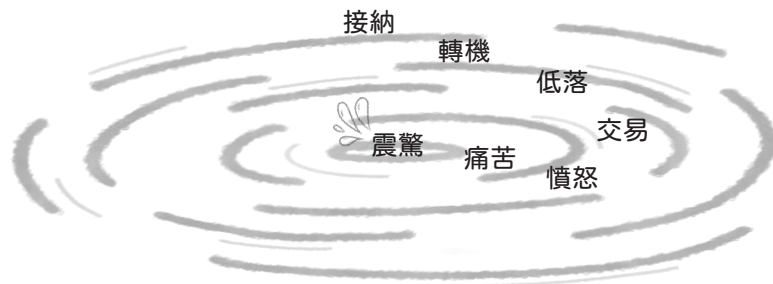
如果你正在經歷憂傷，為每個階段寫下可能的應對方法。

- ☞ 震驚：允許自己感受，不強求立即接受。
- ☞ 痛苦：尋求支持，與信任的人分享感受。
- ☞ 憤怒：找到健康的方式發洩情緒，如運動或創作。
- ☞ 交易：認識到這種想要控制局面或與命運討價還價的衝動，給自己時間接受現實，思考真正能做的事。
- ☞ 低落：保持日常規律，給自己一些小目標。
- ☞ 轉機：重新投入生活，發掘新的可能性，培養新興趣。
- ☞ 接納：反思成長，感恩生活中美好的事物。

## 5

## 梳理與總結

「憂傷漣漪」用水面的漣漪來比喻我們面對憂傷時的心理變化。這個比喻給了你怎樣的啟發？它如何改變了你對情緒歷程的理解？



## 憂傷漣漪：探索內心，重返平靜的心靈旅程

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

1. 我的憂傷經歷(可以是最近發生的,或是過去的重要事件):

---



---



---



---



---

2. 我的憂傷經歷情緒漣漪圖:繪製七個同心圓,由內而外標記:震驚、痛苦、憤怒、交  
易、低落、轉機、接納。根據每階段憂傷情緒持續時間調整圓圈大小,並在每圈記  
錄該階段的感受、想法和應對方法。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 如果正在經歷憂傷，我在每個情緒連漪階段的應對方法可以是：

震驚 (shock)	
痛苦 (pain)	
憤怒 (anger)	
交易 (bargaining)	
低落 (depression)	
轉機 (upward turn)	
接納 (acceptance)	

4. 憂傷連漪的啟示：「憂傷連漪」用水面的連漪來比喻我們面對憂傷時的心理變化。這個比喻給了我怎樣的啟發？它如何改變了我對情緒歷程的理解？請用自己喜歡的方式來表達想法和感受。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---









## 擁抱心中的雨天

透過探索難過的世界，你會發現難過的心情雖然不舒服，但它其實是在幫助我們成長，教會我們珍惜，讓我們學會互相關心。學習如何與難過和平相處，並從中汲取力量，這將幫助你更好地理解、接納和擁抱你的情感，因為它們都是讓你成為獨一無二的你的重要部分。



### 練習指南

1

閱讀「為什麼我們會感到難過」

仔細閱讀下頁作者書寫的文章，了解難過的情緒光譜和難過對我們的重要性，這將幫助你更好地理解自己的情緒。

2

感受難過光譜中的不同情緒

從輕微的失望，到沮喪、悲傷、憂鬱，直至深切的悲痛與哀傷。回想自己的經歷，看看是否能在這個光譜中找到共鳴。

3


探索難過的重要性

回顧文章中提到的難過的五個重要功能：心理防護氣墊、生活轉折緩衝、珍惜當下提醒、無聲求助信號，以及心靈喘息空間。思考這些功能如何在你的生活中發揮作用。

4

給「難過」寫信

回想一次印象深刻的難過經歷，給「難過」寫一封信。分享你當時的感受和想法，以及現在如何重新看待它。同時，反思難過可能想要告訴你的資訊。



## 為什麼我們會感到難過？

**難**過是一種複雜而多層次的情緒體驗，可以被視為一個連續的情緒光譜，從輕微到極度不等。這個光譜始於輕微的失望，如期待已久的烤肉活動因下雨取消，引發的小小遺憾。隨著情緒加深，可能演變為沮喪，讓人感到無力或氣餒，比如在參加比賽中屢屢失敗或學習新技能遇到瓶頸時的感受。再往深處，我們會體驗到真正的悲傷，這是一種更深切的難過，例如與多年好友因誤會而疏遠。如果這種悲傷持續存在且難以消散，可能會變成憂鬱，持續的低落情緒開始影響日常生活，就像畢業後長期找不到工作的心境。在情緒光譜的最深處是哀痛，這是因重大損失而產生的極度悲傷，如失去摯愛的家人或經歷重大的生活變故。

難過情緒就像是鏡子中自己的倒影。理解難過情緒的光譜不僅幫助我們認識、面對和接納自身的情緒狀態，更揭示了我們如何應對生活中的各種失落和挫折。這種認知為我們打開了一扇窗，讓我們得以深入探索難過情緒的重要性。那麼，為什麼這些被普遍視為消極的負面情緒，實際上對我們的心理健康和個人成長攸關重要呢？

難過情緒的五大功能展現了它們在我們生活中扮演的關鍵角色：

### 1. 心理防護氣墊

難過情緒能夠幫助我們建立心理防護，緩衝生活中的打擊。當我們遭遇挫折時，這種情緒允許我們暫時退縮，給予自己時間來消化和適應新情況。例如，當考試考得不盡理想時，短暫的難過讓我們有機會調整心態，重新調整學習策略，而不是立即陷入絕望。

### 2. 生活轉折緩衝

在面對重大生活變化時，難過情緒提供了一個過渡期，幫助我們逐步適



應新環境。這種緩衝作用使我們能夠在情感上和心理上為新的挑戰做好準備。比如，轉學到一個新學校時，對原就讀學校環境與老師朋友的不捨和難過能夠幫助我們逐步接受變化，同時珍惜過去的回憶。

### 3. 珍惜當下提醒

經歷失去和隨之而來的難過，我們更能體會到生活中事物的價值。這種情緒溫和地提醒我們珍惜眼前的人和事，增強我們對生活的感恩之心。舉例來說，失去一位摯友可能會讓我們深刻認識到友誼的珍貴，從而更加珍惜現有的人際關係。難過在這裡彷彿扮演了一個溫柔的老師，教導我們生命中真正重要的事物。

### 4. 無聲求助信號

難過情緒常常是我們內心需求的外在表現，它能夠向周圍的人傳達我們需要支持和關懷。這種非語言的溝通方式有時比直接表達更有效。就像是，當一個人遭逢壞事而心情顯得低落時，細心的同學或朋友可能會注意到這種情緒變化，主動提供幫助或安慰。

### 5. 心靈喘息空間

難過情緒給予我們合理的理由來暫時放慢腳步，允許自己休息和恢復。在這個不斷要求成績和極度競爭的社會中，難過提供了一個自然且被接受的「暫停鍵」。好比在經歷一段緊張的考試後感到情緒低落，這可能是身心告訴我們需要休息的信號，讓我們有理由不去勉強自己進行額外的社交活動，給自己一些獨處和恢復的時間。

當感到難過痛苦時，我們會想逃離，這是正常的。然而，難過是人之常情且是重要的人類體驗，它幫助我們成長，增強同理心，並學會更好地照顧自己和他人。當你遇到難過情緒時，試著去理解它；因為這些情緒不會神奇的消失，而且會以許多其他更難以消除的方式表現出來，就像很久以前，有位來自瑞士的心理學家叫卡爾·榮格（Carl Jung）告訴我們一個深奧卻簡單的道理：「你越是想躲避的事情，不但不會消失，反而會變得更大更強。」

請時刻提醒自己，每一種情緒都在以其獨特的方式幫助你成長，適應這個複雜的世界。接納並理解你的難過情緒，它們是你人生旅程中不可或缺的指南針，因為這也表示你正準備敢於看到真實的自己。






# 擁抱心中的雨天

Release Sadness

練習  
日誌

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 

給「難過」寫一封信：

回想一次讓你印象深刻的難過經歷。你可以參考練習指南的說明，以及從以下幾個方面來寫這封信：

- ① 描述當時的情況和你的感受。
- ② 現在回顧該次經歷，你有什麼新的看法。
- ③ 你認為該次難過的經歷想告訴你什麼。

親愛的難過：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# 依靠與希望：在憂傷中找到愛與支持

**當** 我們被憂傷的浪潮包圍時，我們該如何保持平衡？又該如何向同樣在波瀾中掙扎的親朋好友伸出援手？這些問題困擾著無數人，而答案或許就藏在我們心中那個最柔軟的角落——愛與關懷。

想像一下，如果我們每個人都能化身為一個「浮力圈」，不僅在他人需要時及時伸出援手，還能在自己陷入低潮時給予自己支撐。這個充滿希望的畫面是否讓你的心中泛起一絲暖意？以下兩個練習將指引你把這個美好的想像化為現實。

## 練習 23

### 暖心浮力圈：伸出援手

你是否曾經看到朋友或家人陷入憂傷，卻不知如何安慰？這個練習正是為此而設計的。

想像憂傷是一片深幽的海洋，而你的關懷就像一個救生圈，能夠在憂傷的海洋中拯救他人。這個練習將引導你思考：什麼可能讓你身邊的人感到難過？你如何用言語和行動表達你的關心？重要的是，你不需要成為問題解決者。有時，僅僅是真誠地表達「我在這裡」，就足以給予莫大的力量。

透過這個練習，你將學會如何成為朋友、兄弟姐妹，甚至父母的情感支持。你的存在和關懷，就像一個溫暖的浮力圈，讓他們在憂傷中找到依靠和希望。

練習  
24

## 暖心浮力圈：擁抱自己

在關心他人的同時，我們常常忘記了最需要關愛的人其實是自己。這個練習將教你如何成為自己最好的朋友，在憂傷時給予自己溫暖的擁抱。

想像一下，當你對朋友說安慰的話時，你也可以對自己說同樣的話；當你為朋友做暖心的事時，你也可以為自己做。這個活動將引導你發現能夠提升心情的回憶、想法、幻想、活動或音樂，幫助你建立屬於自己的「暖心語言」和「暖心行動」。

學會安慰自己不僅能幫助你度過難關，還能讓你在未來恰如其分地幫助他人。當你開始這段自我關懷的旅程，你會發現一個充滿內在溫暖的世界正在等待你。當你學會在悲傷時擁抱自己，你就成為了自己的安全港灣。

在生命的海洋中，我們每個人都是獨特的航行者，時而乘風破浪，時而遭遇風暴。這兩個「暖心浮力圈」練習不僅是一種方法，更是一種生活哲學。它們教會我們，真正的幸福不僅來自於克服困難，更在於我們如何在困境中彼此相連、互相支持。

當我們學會成為彼此的暖心浮力圈時，我們創造了一個安全的空間，讓憂傷不再是需要隱藏的秘密，而是通往理解和療癒的橋樑。在這個空間裡，我們可以坦然面對自己的情緒，允許憂傷自由流淌。這種開放和接納的態度，不僅幫助我們更加理解自己，也讓我們能夠更深入地理解並支持他人。

正是透過這種互相支持和情感的坦誠交流，我們才能真正地穿越情緒的風暴。就像是雨後的彩虹，真正的喜悅往往在我們經歷並接納了這些情緒起伏之後才會出現。這種來之不易的幸福更加深刻、更具韌性，因為它建立在我們對生命全部面向的理解和接納之上。





## 暖心浮力圈：伸出援手

透過實際練習，掌握用言語和行動給予情感支持的技巧，讓你培養出對他人需要協助的敏感度，並學會如何用恰當的方式表達關懷和支持，讓你成為能夠在他人陷入憂傷時伸出援手的暖心夥伴。



### 練習指南

#### 1

##### 理解他人的憂傷

- ☞ 你如何洞察他人的憂傷源由？
- ☞ 在練習日誌表格中列出可能造成父母、兄弟姊妹和朋友等對象感到難過的原因。這些難過的原因有什麼相同或不同之處？

#### 2

##### 認識「暖心關懷」

- ☞ 暖心關懷是理解他人的痛苦，並希望幫助減輕其痛苦的善意。
- ☞ 想像憂傷是一片遼闊海洋，而你的關懷就像拋出的浮力圈，給予他人支持和希望。
- ☞ 暖心話語：這是用言語表達你的理解、支持和關心；暖心話語能讓對方感到被理解、被接納，不再孤單。例如：「我理解你現在的感受，我可以為你做些什麼嗎？」「你的感受是重要的，我在聆聽。」「我們一起面對，好嗎？」「你已經很努力了，為你感到驕傲。」
- ☞ 暖心行動：這是透過具體的行為來表達你的關懷和支持；暖心行動能夠實際幫助對方，或者讓他們感受到你的陪伴和關心。例如：送上一杯熱呼呼的飲料、陪伴散步聊天、幫忙分擔一些日常任務、一起看對方喜歡的電影。

#### 3

##### 三天「暖心浮力圈：伸出援手」的實踐

每天在練習日誌中記錄一次你嘗試對身邊人伸出援手的經歷。

#### 4

##### 梳理與回顧

完成三天的練習後，回答練習日誌中的體驗回顧問題，這將幫助你更深入地實踐向憂傷者表達同理心，從而加深對「暖心浮力圈」概念的理解和融入日常生活的應用。

# 🚀 ☆ ✨ ✨ ✨ 暖心浮力圈：伸出援手 ✨ ✨ ✨ 🚀



日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌈 ✨

1. 理解他人的憂傷：寫下可能讓以下對象感到難過的原因。

父母	兄弟姊妹	朋友

我發現這些難過原因的相同與不同之處：

---



---

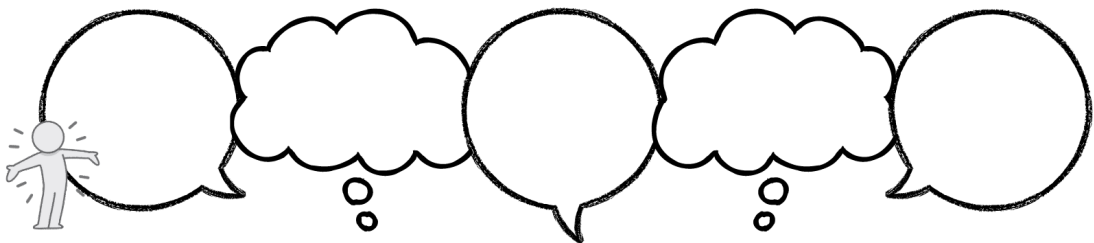


---



---

2. 我的「暖心語言」庫：寫下至少五句你可以對他人說的暖心話。



3. 我的「暖心行動」清單：列出至少五個你可以為他人做的暖心行動。

---



---











---



---

#### 4. 三天「暖心浮力圈：伸出援手」實踐記錄

日期一：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)         

對象： 父親  母親  兄弟姊妹  朋友  陌生人  其他：\_\_\_\_\_



他們遇到的困難

我說的暖心話語

我做的暖心行動

對方的反應

我的感受和收穫

日期二：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)         

對象： 父親  母親  兄弟姊妹  朋友  陌生人  其他：\_\_\_\_\_

他們遇到的困難

我說的暖心話語

我做的暖心行動

對方的反應

我的感受和收穫

日期三：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)         

對象： 父親  母親  兄弟姊妹  朋友  陌生人  其他：\_\_\_\_\_

他們遇到的困難

我說的暖心話語

我做的暖心行動

對方的反應

我的感受和收穫







### 體驗回顧

1. 在這三天的「暖心浮力圈：伸出援手」練習中，哪一次的暖心行動或話語讓你感到特別有成就感？描述一下它帶給你的感受。
2. 你有沒有發現一些意想不到的表達關懷的方式？這些新發現教會了你什麼？
3. 透過這個伸出援手的練習，你對他人的協助需求有了哪些新的理解？這種理解如何改變了你的行為？
4. 你認為在日常生活中，要持續保持對他人的關懷和同理心，最大的挑戰是什麼？你有什麼應對策略嗎？
5. 基於這次的經驗，你打算如何在未來繼續實踐「暖心浮力圈：伸出援手」的理念？請分享一個具體的計畫。

A large grid of dots provided for writing reflections on the five questions.



## 暖心浮力圈：擁抱自己

透過自我關懷練習，讓你學習在面對憂傷情緒時給予自己暖心的語言和行動支持，增強情緒調節能力，建立積極的自我對話習慣，為日後在面對生活挑戰時也能萬萬自愛。



### 練習指南

1

#### 認識自我關懷

自我關懷就像是成為自己最好的朋友。當你感到難過時，試著給予自己你會給予朋友的溫暖。例如：

- ☞ 對自己說些暖心的話，如「我已經盡力了，我為自己感到驕傲。」
- ☞ 給自己一個溫暖的擁抱，感受被安慰的力量。
- ☞ 允許自己休息，泡一杯舒緩的水果茶，靜靜地享受片刻寧靜。

2

#### 發現個人的「暖心觸發器」

回想一下，什麼樣的回憶、想法、幻想、活動或音樂能夠提升你的心情？在練習日誌中，你會找到十個引導句，助你發現自己的「暖心觸發器」。

3

#### 創建「暖心語言」庫

想像你正在安慰一個難過的朋友，你會說什麼？試著用同樣溫柔的語氣對自己說這些話。在練習日誌中寫下至少五句你能對自己說的暖心話。

4

#### 設計「暖心行動」清單

列出五個你可以為自己做的具體暖心行動。這些行動應該能給你帶來安慰、放鬆或快樂。例如：準備一頓健康美味的餐點，或者花十分鐘進行靜心的呼吸練習。

5

#### 三天自我關懷練習

在接下來的三天裡，每天至少實踐一次你的「暖心語言」或「暖心行動」。在練習日誌中記錄你的體驗和感受變化。

6

#### 梳理與成長

完成三天的練習後，回答練習日誌中的體驗回顧問題，這將幫助你更深入地理解自我關懷的重要性，並思考如何將其融入日常生活。

# 🚀 ☆ ✨ ✨ ✨ 暖心浮力圈：擁抱自己 ✨ ✨ ✨ 🚀



日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

1. 我的「暖心觸發器」：填寫以下句子，發現能提升你心情的元素。每句寫下兩個你的方式。

當我回憶……我不再感到難過。

當我思考……我的憂傷開始消散。

當我想像……我的情緒得到提升。

當我聆聽……我感覺很好。

當我與……我感覺更好。

當我閱讀……我的心情變得更積極



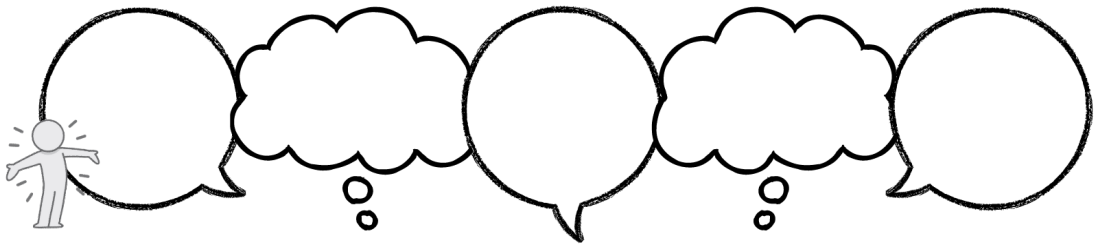
當我在……我感到平靜和放鬆。


當我完成……我對自己感到自豪。


當我幫助……我的心情變得愉悅。


當我學習……我感到充滿活力和興奮


2. 我的「暖心語言」庫：寫下至少五句你可以對自己說的暖心話。



3. 我的「暖心行動」清單：列出至少五個你可以為自己做的暖心行動。

---

---

---

---

---

### 4. 三天自我關懷記錄

日期一： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)        

今天的情緒狀況：

我使用的暖心語言或暖心行動：

這如何影響了我的感受：

---

---

日期二： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)        

今天的情緒狀況：

我使用的暖心語言或暖心行動：

這如何影響了我的感受：

---

---

日期三： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)        

今天的情緒狀況：

我使用的暖心語言或暖心行動：

這如何影響了我的感受：

---

---



1. 在這三天的「暖心浮力圈：擁抱自己」練習中，哪一種暖心語言或行動對你最有幫助？講講它是怎樣起作用的。
2. 在實踐自我關懷時，你遇到了哪些困難？你是如何克服的？
3. 這個擁抱自己的練習如何改變了你對自己的看法？
4. 你認為在日常生活中持續實踐自我關懷的最大挑戰是什麼？
5. 基於這次的經驗，你打算如何在未來繼續實踐「暖心浮力圈：擁抱自己」的理念？請分享一個具體的計畫。
6. 如果你能給 5 年前的自己一個關於「自愛」的建議，那會是什麼？這個建議是反映了你對「自愛」的理解變化！

A large grid of dotted lines for writing answers.





## 輕盈氣球呼吸法



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ 🌂 ⚡️ 🌪️ 🌈






### 練習指南

- 1 找個舒適的地方坐下或躺下，閉上眼睛。想像你的腹部（肚子）是一個柔軟的氣球。
- 2 深吸一口氣，感受你的「氣球」慢慢膨脹。想像你吸入的是清新、寧靜的空氣，帶來和平與喜悅。數1到5，讓這種平靜充滿你的身體。
- 3 慢慢呼氣，感受「氣球」收縮。想像你呼出的是沉重、壓抑的感覺。再次數1到5，讓這些負面情緒離開你的身體。
- 4 把右手放在腹部，左手放在胸口。再次深呼吸，這次要讓右手比左手起伏得更多。
- 5 重複步驟2和3共5次。每次呼氣時，輕聲對自己說：「再見了，煩惱」。
- 6 最後一次呼氣後，想像你的「氣球」裡現在充滿了輕盈、愉悅的能量。慢慢睜開眼睛，對著自己微笑。
- 7 恭喜你！你剛剛完成了「輕盈氣球呼吸法」，感覺如何？花點時間感受一下現在的狀態。
- 8 請在「我的『輕盈氣球呼吸法』塗鴉小站」畫下練習輕盈氣球呼吸的過程和心情，以及寫下練習後的感受與想法。

### 溫馨提醒

1. 呼吸節奏可調整：如果數到5有點喘，可以改為數到4。研究顯示，每次吸氣與呼氣保持4至6秒都是很好的練習，請根據自己的舒適度調整。
2. 持續練習有益：建議每天進行這個活動，讓你的心情氣球隨時充滿快樂的藍色空氣。隨著練習次數增加，你會發現越來越容易進入平靜愉悅的狀態。



★★  我的輕盈氣球呼吸法塗鴉小站  . 



輕盈氣球呼吸  
play learn explore





## 單元 4

# 轉化憤怒，凝聚幸福的力量

Change Anger

1. 深入憤怒的核心：成為自己的情緒偵探
2. 在憤怒的倒影中尋找真我
3. 馴龍而行：掌控情緒，活出自我
4. 情緒大冒險：征服你的憤怒關卡

# 引言

## Introduction

人生路上的艱難險阻，  
常在心中喚醒沉睡的噴火龍。  
它咆哮著、噴吐著炙熱的怒焰，  
是我們對命運的不屈抗議。  
不要急於鎮壓這頭神獸，也不要任其肆意破壞。  
學會與它建立聯繫，用智慧的韁繩引導它的力量。  
讓它的火焰燃燒你的熱情，  
讓它的翅膀承載你的夢想。  
駕馭憤怒的噴火龍，  
飛越生命的峽谷與險灘。



憤怒是一種面對不公或威脅時的自然反應，儘管許多人試圖壓抑它，但學會接納和理解憤怒，反而能讓她成為你強大的盟友：

🌀 遭受委屈？

別讓憤怒消耗你的理智，讓憤怒成為你追求正義的燃料。

🌀 厭倦生活現狀？

別讓負面情緒淹沒你，用憤怒打破惰性的枷鎖。

🌀 對人心存怨恨？

與其將精力浪費在仇恨上，不如將這股勁兒用來提升自己。

🌀 對自己生氣？

傾聽內心的聲音，它可能在指引你邁向自我成長和突破的方向。

壓抑情緒並非明智之舉；相反，我們應該學習如何將憤怒轉化為正能量：

1. 解析你的憤怒            ⋮    它究竟源於什麼？是失望、挫折，還是無助？

2. 健康地表達憤怒        ⋮    學習用建設性的方式釋放情緒。

3. 把憤怒轉化為行動     ⋮    不要光說不練，制定具體計畫。

4. 從憤怒中尋找智慧     ⋮    學會在憤怒中培養同理心和寬容。

憤怒本身並不可怕，可怕的是讓它失控；憤怒本身並不是問題，問題在於我們如何表達和處理這種情緒。

當你感到憤怒時，別否認它，這意味著你仍然在乎，你的心還沒有麻木。請不要壓抑它，而是與之和解，讓它成為你生命中的正能量。

學會控制和引導憤怒，就像馴服一頭蠢蠢欲動的猛獸；當我們懂得傾聽憤怒背後的聲音，解析其中蘊含的訊息，我們就能將這股原始的能量轉化為改變的契機。





# 深入憤怒的核心：成為自己的情緒偵探

**你** 是否曾經感到一股無名火突然湧上心頭？也許是因為一個看似微不足道的事件，比如：老師禁止你在課堂上使用手機、朋友無禮地打斷你的談話，或者父母的安排與你的期望不一致。在這些時刻，你可能會有衝動想要對全世界大喊「我快瘋了！」、「我快氣炸了！」但等等，在爆發之前，讓我們一起來當個情緒偵探吧！

以下兩個創新且有效的練習，旨在幫助你深入憤怒的核心，探索憤怒的本質，揭示那些潛藏在表面之下的真實需求和價值觀，將這股火焰轉化為照亮自我成長道路的明燈。

## 練習 25

### 憤怒火山探險：探索憤怒背後的情緒世界

想像你的內心有一座神秘的憤怒火山，噴發的不僅僅是憤怒的熔岩，地表之下還有許多隱藏在深處的情緒礦藏。

這個練習將幫助你識別構成你個人「憤怒火山」的各層情緒，了解潛藏在憤怒表面下的脆弱感受，解析是哪些情緒的堆積造就了這座憤怒的火山。透過創建你自己的「憤怒火山剖面圖」，你將能夠直觀地呈現出自己的憤怒層次結構，揭示那些平日被忽視的情緒，並為未來的憤怒管理提供寶貴的學習與理解。

就像每座火山都是獨一無二的，你的憤怒結構也是如此。這個練習不僅能幫助你更好地理解自己，還能增進你對他人憤怒的理解與同理心。

練習  
26

## 憤怒分析儀：捕捉你的生氣信號

你有沒有想過，憤怒就像一段複雜的訊號組，隱藏著關於你內心世界的重要信息？

這個練習要你化身為自己的情緒分析儀，深入解讀憤怒的信號。它將引導你仔細觀察你的身體反應、留意腦中閃過的念頭，以及解析你想要採取的行為。

透過這個練習，你將認識自己獨特的憤怒模式，學會成為情緒的主人，而不是被它牽著鼻子走。最終，你將提升自我認知和情緒智慧，更從容地面對生活中的各種挑戰。

在情緒的海洋中，憤怒往往如同浮冰的一角，表面上看似簡單，實則下方隱藏著更為複雜的結構。

理解和接納憤怒並不意味著我們要縱容破壞性行為。相反，它是關於承認憤怒的存在，理解它的根源，並學會以建設性的方式回應它。當我們能夠做到這一點時，我們就能夠將憤怒轉化為一種推動個人成長和改變的力量。但這是一個需要時間和練習的過程，要對自己保持耐心和同理心。

透過這兩個練習，你會發現自己越來越能夠平和地面對憤怒，並最終達到內心的平靜。



## 情緒火山探險：探索憤怒背後的情感世界



這個練習讓你探索憤怒情緒的深層結構，提高對憤怒情緒複雜性與背後原因的理解。經由繪製個人的「憤怒火山剖面圖」，你將學會更準確地辨識和表達內心的真實感受，從而更有效地處理憤怒情緒，並在憤怒情緒中找到理性與情感的平衡。



## 練習指南

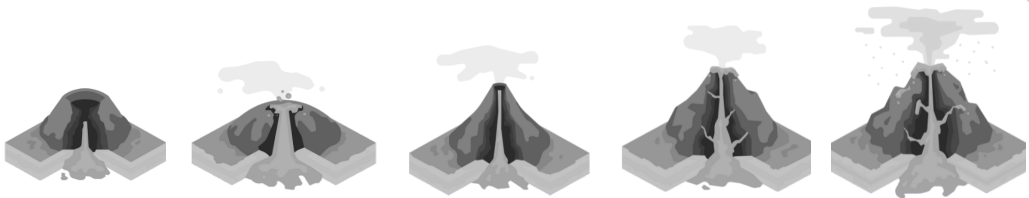
## 1

## 憤怒火山與憤怒冰山

你是否曾將自己的憤怒世界比作一座神秘的火山或巨大的冰山？今天，讓我們一起探討這個有趣的觀念，看它如何幫助你更深入地理解自己的憤怒。

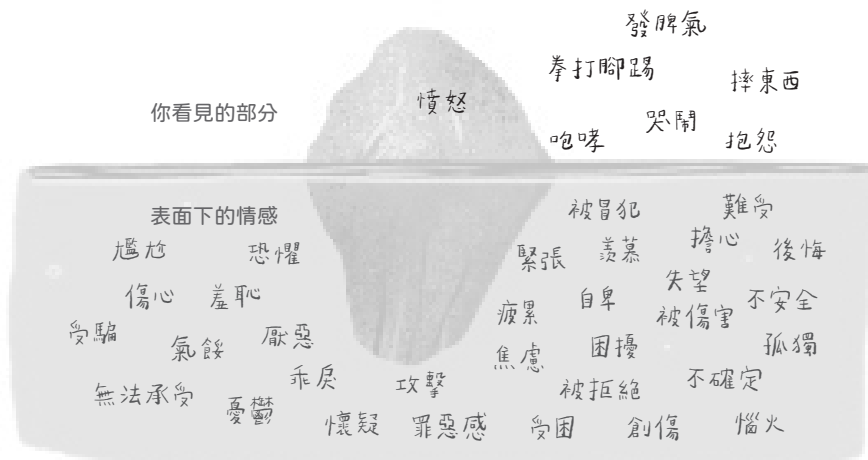
## 想像你的憤怒是一座活躍的火山

- ✿ 憤怒爆發時，就像火山噴發，熾熱的熔岩引人注目且具破壞力。
- ✿ 然而，正如火山表面的噴發源於地底深處的長期活動，我們的憤怒常常是其他情緒積累的結果。
- ✿ 在這座憤怒火山的深處，隱藏著更複雜的情感和經歷。
- ✿ 你的任務是像地質學家一樣，深入挖掘這座火山，探索構成你憤怒的各種情緒層。
- ✿ 這就是「情緒堆疊」的概念。你可能會發現，在憤怒表層之下，堆積著失望、挫折、恐懼或受傷的情緒。
- ✿ 每一層都像火山的地質層，講述著你憤怒形成的故事。



## 現在，換個角度，將你的憤怒世界想像成一座巨大的冰山

- 🏔️ 我們通常只看到冰山露出水面 10% 的部分，就像人們常常只注意到明顯的憤怒情緒與行為。
- 🏔️ 但冰山真正的主體是 90% 隱藏在水下的部分。同樣，你的憤怒可能只是表面現象，水面下藏著更多深層的情緒。
- 🏔️ 為什麼我們經常只表現出憤怒，而不直接面對那些可能更脆弱的情緒經歷？可能是因為憤怒看起來更強大，讓我們感覺更有力量。
- 🏔️ 相比之下，承認自己感到傷心、無助、焦慮、恐懼或孤獨，可能會讓我們感到脆弱。
- 🏔️ 然而，認識到這些隱藏的情緒，對真正理解和管理我們的憤怒極為關鍵。



透過火山和冰山的比喻，你可以開始反思自己的憤怒模式。下次當你感到憤怒時，試著問問自己：

- 🏔️ 這座憤怒火山下面還隱藏著什麼？
- 🏔️ 憤怒冰山水面下的情緒又是什麼？

透過這樣的自我探索，你將逐步揭示憤怒背後隱藏的複雜情緒世界。



## 2

### 憤怒情緒的地層探勘

在本環節裡，你將踏上探索憤怒情緒的旅程。透過回想最近一次讓你感到強烈憤怒的經歷，在練習日誌中，仔細思考並辨識這次經歷中可能隱藏的脆弱情緒。具體步驟如下：

- 👉 簡要描述引發憤怒的具體情境，深入地理解憤怒產生的背景。
- 👉 在情緒清單中，勾選那些可能隱藏在你憤怒表象下的潛在情緒。

## 3

### 繪製憤怒火山剖面圖

在這個最後階段，你將把探索到的憤怒及其潛在情緒轉化為視覺形式。以下是如何在憤怒火山剖面圖中呈現你的發現：

- 👉 火山頂端：標註「憤怒」，並列舉相關的行為表現，如發脾氣、摔東西、哭鬧、咆哮或抱怨等。
- 👉 火山層次：在火山口下方的層次中填入引發憤怒的其他情緒。越是深層的情緒，就越靠近火山底部。例如：挫折感可能在中層，而恐懼或不安可能在更深處。
- 👉 視覺呈現：使用不同顏色或字體大小來表示各種情緒的強度，強烈的情緒可用更鮮艷的顏色或更大的字體。
- 👉 情緒連結：思考這些潛在情緒如何相互關聯，最終導致憤怒的「噴發」。例如：用箭頭或線條連結相關的情緒，展示它們之間的關係。

#### 溫馨提醒

透過以上這個憤怒火山可視化過程，你將能清晰地看到自己的憤怒情緒結構。這有助於你理解不同情緒是如何層層堆疊，最終導致憤怒的「噴發」；這種洞察可以幫助你更好地管理和理解自己的憤怒反應。



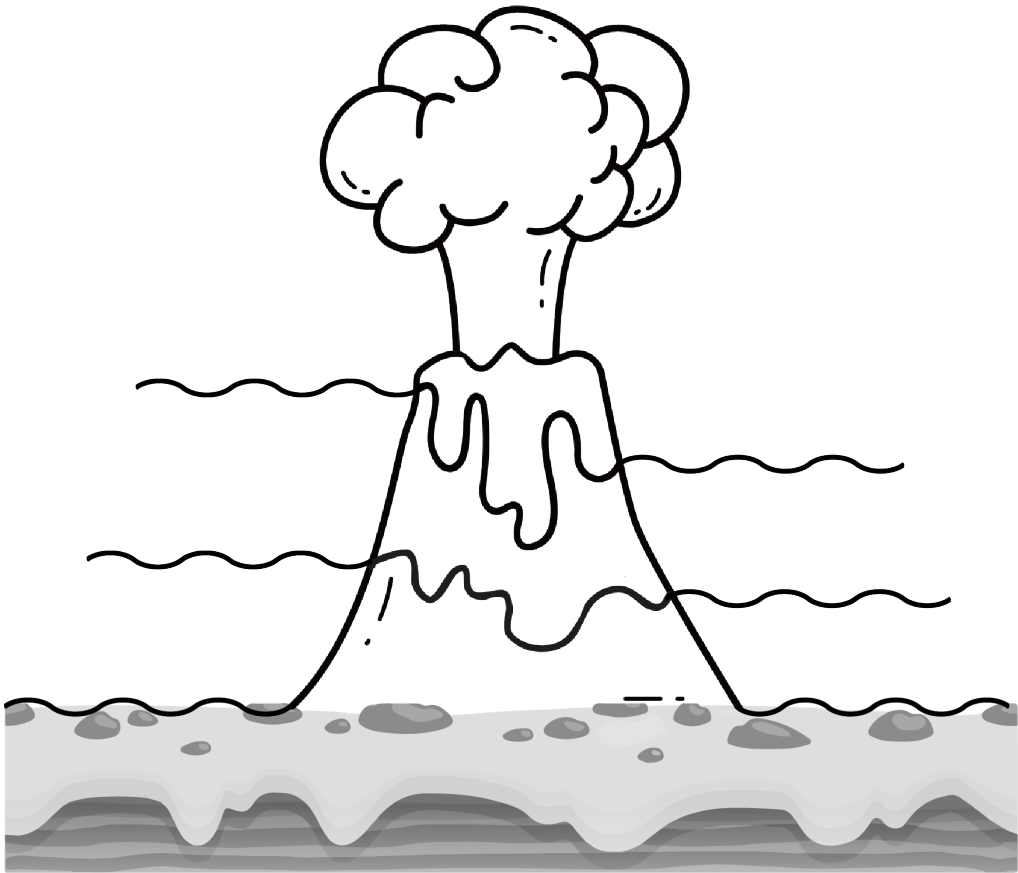




## 2. 憤怒火山剖面圖填寫

說明：請按照以下步驟，在憤怒火山剖面圖中描繪你的情緒層次。

- ① 火山頂端：寫下「憤怒」，並列舉相關的行為表現（如大吼大叫、摔東西等）。
- ② 火山內部：在不同層次中填入支撐憤怒的其他情緒，越深層的情緒越靠近火山底部。
- ③ 視覺呈現：使用不同顏色或字體大小來表示各種情緒的強度，強烈的情緒可用更鮮艷的顏色或更大的字體。
- ④ 情緒連結：思考這些潛在情緒如何相互關聯，比如可用箭頭或線條連結相關的情緒，展示它們之間的關係，最終導致憤怒的「噴發」。





## 憤怒分析儀：捕捉你的生氣信號



這個練習旨在幫助你理解和解析自身的憤怒情緒。透過識別身體反應、思考模式和行為表現，鼓勵你積極尋找和覺察自己的憤怒信號，為有效管理憤怒情緒奠定基礎，並培養同理或理解他人憤怒表現的能力。



## 1

## 憤怒時刻回顧

回想最近讓你感到憤怒的情況。可以閉上眼睛，讓那個場景在腦海中重現。接下來，在活動練習日誌中描繪當時憤怒的你。這個描繪可以是：

- 👉 寫實的肖像：畫出你憤怒時的表情和姿態。
- 👉 抽象的表現：用線條、形狀或顏色來表達你的情緒。
- 👉 比喻的描繪：把你的憤怒比作某種動物、天氣現象或其他形象。

## 2

## 身體反應

識別和了解你的身體在憤怒時的生理感覺。請仔細感受你的身體反應，並記錄下來。例如：咬牙切齒、心跳加速、面紅耳赤、肌肉緊繃、呼吸急促、面部發熱、手心出汗、聲音沙啞等。

## 3

## 思考模式

識別在憤怒時腦中出現的想法和念頭。留意並記錄下你腦中閃過的想法，不要評判這些想法。例如：「這太不公平了！」「他們總是針對我。」「我受夠了這種對待。」「我要報復回去。」「我討厭所有人，包括我自己。」

## 4

## 行為表現

這是在憤怒時想要採取或實際採取的行動。回想在憤怒時，你最想做什麼，並記錄下來。例如：大聲喊叫、提高音量、握緊拳頭、摔門而去、捶打物品、言語攻擊他人、沉默不語，獨自生悶氣等。

## 5

## 觀察他人

思考當他人被憤怒驅使時，他們會有什麼表現？根據你的觀察和經驗，記錄下來，這可以幫助你更客觀地看待憤怒情緒。



3. 憤怒信號識別：列出你知道的自己在生氣時的身體反應、思考模式和行為表現等訊號。

身體反應	思考模式	行為表現

4. 他人憤怒觀察：描述你觀察到的其他人在憤怒時的表現。

---

---

---

---

---

---

---

---

5. 初步發現總結：完成上述練習後，你對自己的憤怒模式有什麼新的認識？這個過程中產生了哪些疑問？你希望在未來如何更好地管理自己的憤怒？

---

---

---

---

---

---

---

---







# 在憤怒的倒影中尋找真我

**你** 是否曾感到怒火中燒，卻不知如何平息那股燃燒的情緒？你是否想要更加理解並管理自己的憤怒，但不知從何著手？其實，理解憤怒的本質是管理它的第一步。憤怒的湧現，並非單純的負面反應，而是我們內心某些需求或價值觀受到挑戰的信號。憤怒在提醒我們：有什麼重要的東西正在受到威脅或忽視。比如，當我們因為被人忽視而生氣時，這可能反映出我們渴望被重視和尊重的需求；當我們對不公平現象感到憤怒時，這可能揭示了我們內心對公平正義的追求。因此，如果我們能夠轉換視角，將憤怒視為一面反映內心的鏡子，我們就能從中獲得寶貴的自我認識。

以下兩個練習可以幫助你在憤怒中找到真我，學會解讀憤怒的語言，包括觀察我們的身體反應、情緒變化和思維模式。當我們學會解讀憤怒的語言後，就可以開始從中認識真正的自己，發現憤怒可能揭示的個人需求與價值觀，從而塑造更好的自己。

## 練習 27

### 憤怒檔案：解讀表情、聲音及詞語的情緒變化

想像你心中蟄伏著一隻沉睡的火龍，這就是你的憤怒。當它被喚醒時，不僅會在你的內心燃起烈火，還會透過你的外在表現噴射而出。這個練習將帶你深入了解憤怒的外在表現，特別是面部表情、聲音變化和詞語選擇。你將使用手機自拍捕捉憤怒的表情，仔細聆聽聲音的變化，並記錄特定的詞語使用。透過觀察自己和他人，你將創建個人的「憤怒檔案」，包括表情素描、聲音描述和詞語收集。這個全面的探索過程將幫助你提高對憤怒外在表現的覺察能力，學會識別細微跡象，並比較不同個體間憤怒表現的異同。透過這個練習，你將能夠解讀憤怒這頭火龍的每一個細微動作。你不僅會更了解自己，還能更敏銳地察覺他人的情緒變化。這份洞察力將成為你有效管理憤怒、改善人際關係的強大工具。



練習  
28

## 憤怒之劍：認識自我，重塑關係

想像憤怒是一把閃爍著危險光芒的雙刃劍，被你緊握在手。這把劍既能劈開阻礙你前進的荊棘，也可能不慎傷及自身。這個練習將帶領你深入理解這把神秘武器的本質，學會如何駕馭這把雙刃劍，讓它成為你成長路上的得力助手，而非自我毀滅的工具。

在這個富有挑戰性的練習中，「憤怒：成長路上的雙刃劍」一文闡述了憤怒作為複雜情緒的雙面性。憤怒可能引發衝動行為、言語傷害等負面後果，但同時也可能是自我保護的體現，或激發問題意識的來源和提供改變的動力。

透過閱讀、反思和書寫，你將有機會揭示憤怒之劍的鋒芒與缺口，了解它如何斬斷束縛、捍衛尊嚴，同時也認識到它可能造成的傷害。當你細細品味每一次揮劍的經歷，你將逐漸掌握這把武器的平衡之道，學會在憤怒的烈焰中淬煉出更堅韌的心智，在生命的戰場上更加從容不迫。

面對憤怒，你是逃兵還是勇士？你敢於正面對決它嗎？如果你認為自己已經足夠了解自己，那麼請接受這個挑戰：深入憤怒的漩渦，在那裡尋找真實的自我。

憤怒如同一面魔鏡，映射出我們最深層的渴望與價值，為我們提供了一個獨特的視角來認識自己。當我們勇於面對這面鏡子，細細品味其中的倒影時，我們就能逐漸揭開自我的面紗，發現那個真實、完整的自己。

當我們學會解讀這股情緒的語言，我們便能在憤怒中淬煉出更堅韌的靈魂。



## 憤怒檔案：解讀表情、聲音及詞語的變化



這個練習幫助你提高對憤怒情緒的覺察能力，學會識別自身和他人憤怒時的面部表情、聲音變化和詞語選擇。透過多感官觀察和記錄，培養情緒智能，為認識與理解他人憤怒情緒打下基礎。



## 練習指南

## 1

## 自我觀察

- ☞ 表情觀察：① 回想一個讓你憤怒的場景；② 照鏡子看自己或用手機自拍你的憤怒表情（照片或短視頻）；③ 仔細觀察並記錄面部變化（如臉上肌肉緊繃、皺眉、瞪眼、抿嘴等）。
- ☞ 聲音記錄：① 用憤怒的語氣說「我現在很生氣」，並錄音；② 聽錄音，記錄你的聲音變化（音量、語速、語調）。
- ☞ 詞語收集：① 記錄憤怒時會說的話；② 用「☆」標記最能表達憤怒的詞語。

## 2

## 他人觀察：觀察身邊的人或媒體 / 電影 / 動漫中的角色

- ☞ 表情觀察：① 觀察並記錄他人憤怒時的面部表情；② 在練習日誌中的空白頭部輪廓中畫出觀察到的表情。
- ☞ 聲音分析：① 聆聽並記錄他人憤怒時的聲音變化；② 描述音量、語速和語調的變化。
- ☞ 詞語記錄：① 記錄聽到的憤怒詞語或短語；② 評估這些詞語的憤怒強度（輕微、中等、強烈）。

## 3

## 創作你的「憤怒情緒文字雲」

- ☞ 回顧並整理你先前收集的憤怒相關詞語和短語，在練習日誌上以視覺化方式手繪這些詞語。
- ☞ 運用不同的字體大小來突顯常用或情緒強烈的詞語。
- ☞ 選擇能反映憤怒情緒的顏色（如紅色、橘色等）來繪製，並考慮將整體排列成一個能代表你憤怒情緒的形狀（如火焰或爆炸形狀）。
- ☞ 完成後，花些時間觀察你親手創作的憤怒文字雲，思考它如何反映了你獨特的情緒表達方式，以及這個過程給你帶來的新感受和新見解。

# 憤怒檔案：解讀表情、聲音及詞語的變化

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

## 1. 自我觀察

我憤怒場景的描述：

---



---



---



---

表情特徵

聲音變化

憤怒詞語

(在最能表達憤怒的詞語前標示「☆」符號)

## 2. 他人觀察

觀察對象(\_\_\_\_\_)的憤怒場景的描述：

---



---



---



---

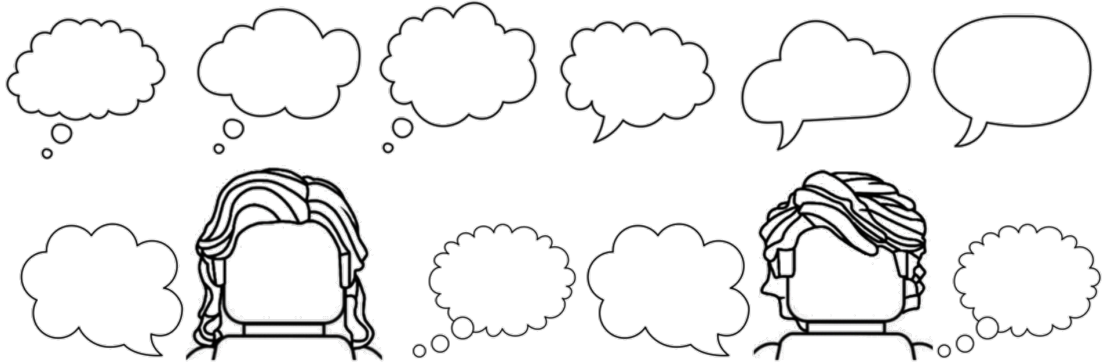
表情特徵

聲音變化

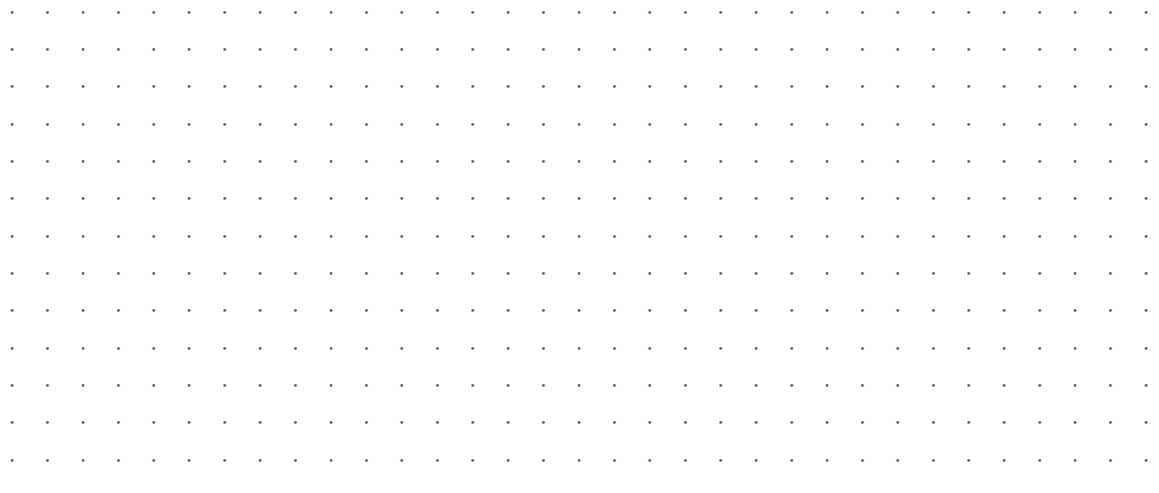
憤怒詞語



3. 整合你的觀察，在下方提供的LEGO人頭輪廓圖中描繪憤怒的表情特徵。接著，在頭像上方和旁邊的思考氣泡中，填入人們憤怒時可能常會有的想法。這樣的組合將生動地呈現憤怒的外在表現和內心世界。



4. 我的「憤怒情緒文字雲」創作：回顧並整理你先前收集的憤怒相關詞語和短語，以視覺化方式手繪這些詞語。



憤怒情緒文字雲範例





## 憤怒之劍：認識自我，重塑關係



透過閱讀和反思性書寫，讓你深入理解個人憤怒經歷，認識憤怒的雙面性，探索憤怒背後的需求，以及審視其對人際關係的影響，從而培養情緒覺察能力，學習將憤怒轉化為個人成長的契機。



## 練習指南

1

## 閱讀階段

專注閱讀並思考「憤怒：成長路上的雙刃劍」這篇文章，並記下你的關鍵心得。

2

## 回憶階段

回想一個讓你感到憤怒的重要經歷。

3

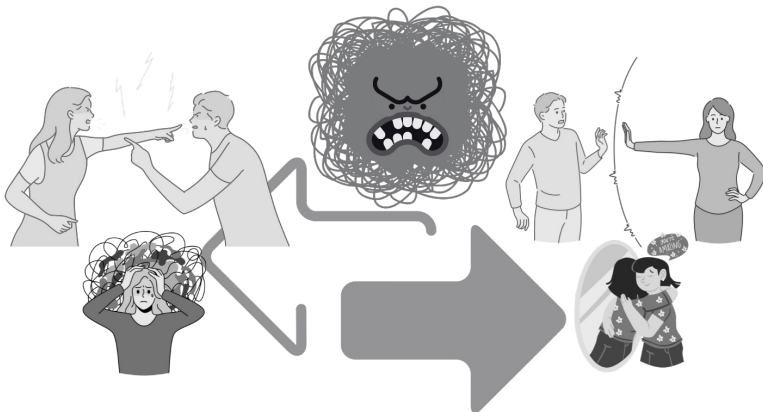
## 書寫階段

依據「憤怒的回響——探索成長路上的雙刃劍」這個主題，書寫你的憤怒經歷和反思。

4

## 梳理與統整

完成書寫後，思考並回答提供的體驗回顧問題。





## 憤怒：成長路上的雙刃劍



在成長的路途中，你可能經常聽到大人說「不要生氣」或「控制你的脾氣」。但事實上，憤怒和其他所有情緒一樣，都是我們人類經驗中重要的一部分；關鍵不在於完全避免憤怒，而在於學會如何理解和適當表達它。

### 憤怒的兩面性

#### 憤怒的積極作用

憤怒可以是有益的，它可能是你內心價值觀被侵犯的訊號，或是對不公正現象的自然反應。當你感到憤怒時，它可能在提醒你關注重要的事情，或者激勵你採取行動改變現狀。適度表達憤怒還能幫助你建立健康的人際界限，增強自信，並促進更誠實的溝通。

#### 憤怒的潛在危險

然而，如果不加控制，憤怒也可能變得具有破壞性，它可能導致衝動行為、言語暴力，甚至身體暴力。長期壓抑或不當表達憤怒可能影響你的心理健康，損害人際關係，甚至影響學業或未來職業發展。

### 憤怒的具體影響

#### 憤怒的 12 個危險之處

1. 衝動行為：憤怒可能導致打架或破壞物品等衝動行為，事後常伴隨深深懊悔。
2. 言語傷害：憤怒時說出的刻薄話語可能嚴重損害友誼和人際關係。
3. 學業影響：無法控制的憤怒情緒會干擾學習專注力，潛在性地造成成績下滑。
4. 人際疏離：頻繁發怒可能疏遠朋友，嚴重影響社交生活質量。
5. 心理健康：長期憤怒可能引發焦慮、憂鬱等心理健康問題。
6. 身體風險：經常性憤怒可能影響睡眠質量，增加壓力相關疾病的風險。
7. 判斷力受損：憤怒時做出的決定往往缺乏理智，可能影響重要抉擇。
8. 自尊降低：無法控制憤怒可能打擊自信心，降低自我形象。
9. 家庭緊張：對家人發脾氣會造成家庭氛圍緊張，損害家庭關係。



10. 機會流失：憤怒可能導致錯過重要機會或寶貴體驗。
11. 溝通障礙：憤怒引起的溝通問題可能加深與他人之間的誤解。
12. 精力耗損：憤怒會大量消耗精力，影響日常生活和學習效率。

## 憤怒的 12 個益處

1. 自我保護：憤怒可激發保護自己的本能，幫助應對不公平或威脅情況。
2. 問題意識：憤怒能提高對重要問題的警覺性，促使關注關鍵事項。
3. 動力來源：適度的憤怒可轉化為改變現狀、追求目標的強大動力。
4. 情感表達：學會適當表達憤怒有助於提升整體情感表達能力。
5. 界限設立：表達憤怒可在人際關係中建立健康、明確的界限。
6. 自信提升：適當表達不滿能增強自信心和自我主張能力。
7. 溝通促進：坦誠表達憤怒可促進更開放、真實的人際溝通。
8. 同理心發展：理解自身憤怒有助於更好地理解他人情緒，培養同理心。
9. 問題解決：憤怒可激發創造性思考，幫助尋找新的問題解決方法。
10. 正義追求：對不公平現象的憤怒可推動社會正義和進步。
11. 團結力量：共同的憤怒情緒可促進團結，集體解決問題。
12. 自我認識：了解引發憤怒的原因有助於更深入地認識自己的價值觀和信念。

## 轉化憤怒為成長動力

憤怒本身並不是問題，問題在於許多人不知道如何恰當地運用它。憤怒如同成長路上的雙刃劍，既有潛在危險，也蘊含積極力量。作為正在成長的你，學會識別、接受並適當表達憤怒是相當重要；這不僅有助於你的情緒健康，還能提升你的社交技能和問題解決能力。

關鍵在於學會適度表達和轉化憤怒情緒。透過理解憤怒的雙面性，我們可以避免其負面影響，如人際衝突和健康風險，同時善用其正面作用，諸如激發動力和促進溝通。重要的是要認識到，感到憤怒並不可恥，關鍵在於如何應對它。

我們需要理解和接納憤怒，而不是單純的排斥它；憤怒可以成為你成長路上的助力，而不是阻力。透過練習，你可以將憤怒轉化為推動個人成長和改變的正面力量。請將之放在心上，掌握憤怒就像學習一項新技能，需要時間和耐心。只要堅持不懈，你終將能夠駕馭這種強大的情緒，讓它為你所用。





# ☆\*:.~: 憤怒之劍：認識自我，重塑關係 ~:☆\*. 不

Change Anger

練習  
日誌

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

書寫主題：憤怒的回響——探索成長路上的雙刃劍

引導語：回顧一次令你強烈憤怒的經歷，思考憤怒如何成為你成長路上的雙刃劍。根據以下問題深入反思並書寫；請時刻提醒自己，你的真實感受和想法都彌足珍貴，無需在意文筆好壞，重要的是真誠地面對自己的情緒和經歷。

1. 事件描述：簡要描述引發你憤怒的事件，這個情況如何挑戰你對憤怒的理解？

---



---



---



---



---

2. 憤怒反應：描述你對憤怒的感受及想法。回想當時，你如何看待憤怒反應的利弊？

---



---



---



---



---

3. 影響評估：這次憤怒帶來了哪些正面和負面影響？考慮對自己或他人的雙重作用。

---



---



---



---



---



4. 需求探索：哪些未滿足的需求引發了憤怒？這種認識如何有助於你的個人成長？

---

---

---

---

---

5. 關係變化：憤怒如何影響了你的人際關係？是否有助於建立更健康的界限或促進更真誠的交流？

---

---

---

---

---

6. 成長與智慧：這次經歷如何改變了你對憤怒的看法？你學到了哪些管理憤怒的智慧，以更好地利用其積極面而避免其危險？

---

---

---

---

---



1. 在閱讀「憤怒：成長路上的雙刃劍」這篇文章後，你如何看待自己過去處理憤怒的方式？文章中哪些觀點讓你對憤怒的雙面性有了新的認識，又如何影響你未來面對和表達憤怒的態度？
2. 回顧你最近一次憤怒經歷，這次憤怒如何同時展現了它的危險性和潛在益處？請具體描述這種雙重性。







# 馴龍而行：掌控情緒，活出自我

**在**我們每個人的內心深處，都蟄伏著一隻獨特而神秘的生物——我們稱之為「內心的噴火龍」。這頭巨龍代表著我們複雜的情感世界，有時它安靜無聲，有時卻會突然咆哮，噴射出灼熱而難以駕馭的怒火。想像一下，當這頭巨龍被喚醒時，它可能會瞬間失控，讓我們說出後悔的話或做出令人遺憾的事。更糟糕的是，它可能會導致破壞性行為，如霸凌他人或自我傷害。這不僅危及我們自身的健康和幸福，還可能對周圍的人造成嚴重傷害。然而，若長期壓抑這頭巨龍的存在，卻可能引發一系列身心問題，從頭痛、失眠、免疫力下降，到焦慮、憂鬱、喪失自尊心，甚至影響我們的人際關係。

我們都曾與這頭內心的巨龍搏鬥過，卻常常感到無助與困惑。以下兩個練習將有助於你認識、理解並駕馭情緒之龍，學習如何與內心的噴火龍和諧共處：

## 練習 29

### 憤怒情緒溫度計：認識內心的沸點

每個人的憤怒就像一個獨特的溫度計，有著不同的沸點和溫度等級。這個練習將幫助你精確測量自己的「憤怒溫度」，了解哪些因素能讓你的情緒從微熱升至沸騰。

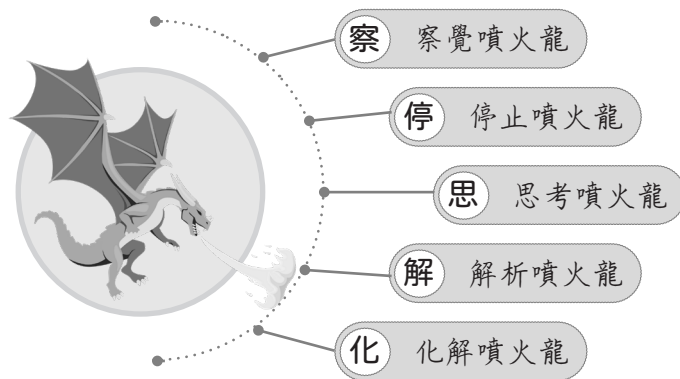
這個練習將帶領你探索從輕微煩躁到暴跳如雷的五個憤怒層級，幫助你識別引發各種憤怒程度的觸發點。透過這次探索，你將學會辨認自己的情緒變化，了解憤怒的根源。當你更有可能預測和駕馭自己的憤怒情緒，你將能夠更有效地提高情緒智商，改善人際關係，並為未來可能面對的挑戰做好心理準備。

練習  
30

## 馴龍高手：平息內心怒火的五步秘訣

在你的內心深處，蟄伏著一隻強大而神秘的噴火龍，它就是你的怒火——既是潛在的破壞力，也可能成為個人成長的動力。這個練習將帶你揭開這隻內心火龍的神秘面紗，深入了解這隻火龍的本質，探索它如何影響你的身心健康和人際關係。透過五個精心設計的步驟——察（察覺噴火龍）、停（停止噴火龍）、思（思考噴火龍）、解（解析噴火龍）、化（化解噴火龍），你將學會如何成為一名真正的「馴龍高手」。

記住這個簡單的口訣：「察覺它，即刻停，靜思考，深解析，化怒火」。這不僅能幫助你學習如何識別、理解並適當表達你的怒火，還能讓你更深入地認識自己，學會如何將這股強大的能量轉化為正面力量。最後，透過給你的噴火龍寫一封信，你將把所學的知識融會貫通，找到屬於自己的獨特方式與內心的噴火龍和諧共存。



當你完成這兩個練習時，請記住：你並非在與自己對抗，而是在學習與自己和解。你內心的噴火龍曾經讓你感到恐懼和不安，如今卻可能成為你最忠誠的盟友，引領你勇敢地面對生活的挑戰。

完成這些練習或許艱辛，但你會發現，你內心的力量遠比你想像的要強大。每一步都令你更加接近真實的自己。你在這個過程中不僅找到了控制情緒的方法，更發現了愛護自己、理解他人的力量。馴龍而行，帶著這份新獲得的智慧和力量，大步邁向那個更好的自己吧！



## 憤怒情緒溫度計：認識內心的沸點



幫助你認識不同程度的憤怒情緒，識別個人憤怒的觸發點，培養情緒覺察能力，並學習如何更好地管理和表達憤怒，從而促進心理健康和人際關係的發展。



## 練習指南

1

## 認識憤怒的五個層級：從輕微到激烈

請仔細閱讀以下介紹的五個憤怒層級。這些層級反映了憤怒情緒由弱到強的不同強度：輕微煩躁、心煩意亂、憤憤不平、火冒三丈到暴跳如雷。將這些層級想像成一個憤怒情緒溫度計，幫助你直觀地理解憤怒情緒如何逐步升溫。

閱讀每個層級的描述後，請思考：

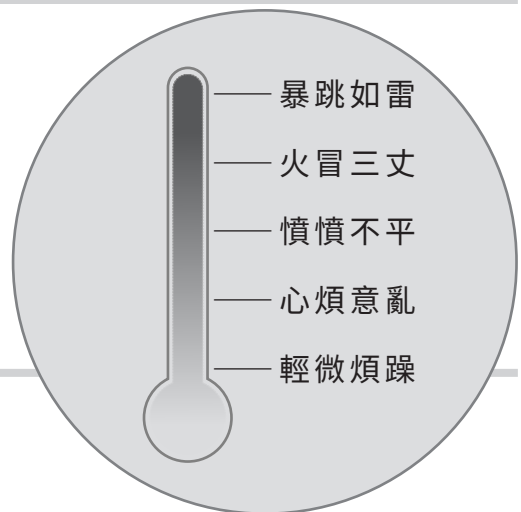
- 👉 這些層級有什麼特點？
- 👉 你能將它們與自己的經歷聯繫起來嗎？
- 👉 這個憤怒情緒溫度計如何反映你內心的變化？

## 暴跳如雷 (explosive rage)：

爆炸般的憤怒、憤怒達到頂點，如同被關在籠子裡的野獸，完全喪失理智，可能做出無法挽回的舉動。例子：「辛苦建立的社群媒體帳號被惡意舉報而永久封禁，失去了所有粉絲和內容。」「發現多年來一直被視為好朋友的人，實際上一直在利用和欺騙自己。」

## 火冒三丈 (fuming mad)：

超級生氣、氣死了、極度憤怒的狀態，就像是火山即將爆發，情緒和行為都處於失控邊緣。例子：「新書包被同學惡作劇剪破。」「被人狠狠羞辱。」



憤怒情緒溫度計

**憤憤不平 (really ticked off) :**

非常不爽、火大、強烈的不滿和憤怒，如同被朋友背叛的感覺，難以掩飾但還能控制自己不失態。例子：「發現好友在背後散播你的隱私。」「努力準備的期中考試得到不公平的低分。」

**心煩意亂 (clearly upset) :**

明顯的不滿情緒、不開心，就像是遇到解不開的數學題，讓人坐立難安但仍能保持理智。例子：「熬夜趕報告，卻發現儲存檔案時電腦當機。」「小組作業的組員總是拖延，不按時完成任務。」

**輕微煩躁 (slightly annoyed) :**

有點煩、輕微的不適感，像是被蚊子叮咬般的小煩惱，雖然讓人不悅但很快就能恢復平靜。例子：「朋友約好一起打遊戲，結果臨時取消了。」「班上有人一直發出令人分心的聲音。」

**2****探索個人憤怒觸發點**

在你的練習日誌中，**①** 對每個憤怒層級，列舉可能引發你這種程度憤怒的個人經歷或情況，思考並記錄具體的例子。**②** 完成每個層級的描述後，評估你經歷這種程度憤怒的頻率。

**3****梳理與回顧**

完成練習日誌後，請花些時間回答體驗回顧的問題，這些問題將幫助你深入探索自己的憤怒模式。



## 憤怒情緒溫度計：認識內心的沸點

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌪️

### 1. 回想與記錄：

在每個憤怒層級的語詞下方，簡要描述一到兩個曾引發你這種程度憤怒的具體經歷或情況。

### 2. 頻率評估：

對於每個描述的經歷或情況，標記你體驗這種程度憤怒的大致頻率（例如：很少、偶爾、有時、經常、總是）。

#### 輕微煩躁

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我經歷這種「輕微煩躁」的憤怒頻率：



#### 心煩意亂

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我經歷這種「心煩意亂」的憤怒頻率：



#### 憤憤不平

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

我經歷這種「憤憤不平」的憤怒頻率：





## 火冒三丈

我經歷這種「火冒三丈」的憤怒頻率：



## 暴跳如雷

我經歷這種「暴跳如雷」的憤怒頻率：



1. 觀察你的憤怒情緒溫度計後，哪一個憤怒層級的觸發事件最多？這告訴了你什麼？
2. 你最常經歷哪個層級的憤怒？你認為為什麼會這樣？
3. 你認為了解自己的憤怒模式對你的日常生活和人際關係有什麼幫助？你可以如何運用這些新的認識來改善你的情緒管理？
4. 回想一次你的憤怒從輕微逐漸升級到更強烈程度的經歷。你能描述在這個過程中，自己的思緒、身體反應和行為是如何變化的嗎？這種觀察如何幫助你在未來更早地識別並管理自己的憤怒情緒？
5. 對於五個不同的憤怒層級，你會使用哪些不同的冷靜或應對策略？請思考並列舉出對應每個層級的具體方法。這種分層的應對方式如何幫助你更有效地控制自己的情緒，避免憤怒升級到更高層級？
6. 完成這個「憤怒情緒溫度計」練習後，你對自己的憤怒情緒有了哪些新的認識？這些認識如何幫助你更好地理解自己？





Change Anger

練習  
30

## 馴龍高手：平息內心怒火的五步秘訣

本練習旨在幫助你成為真正的「馴龍高手」，學會與內心的怒火和諧共處。透過「察、停、思、解、化」五步秘訣，提升情緒覺察力，學習健康表達憤怒，增強情緒調節能力。



### 練習指南

當你感到內心的怒火如同一隻蓄勢待發的噴火龍時，可以遵循以下五個步驟——察、停、思、解、化——來控制自己的情緒。

1

#### 察：察覺噴火龍

注意到自己的情緒變化，就像觀察噴火龍的眼神變得銳利而充滿敵意。當你察覺到情緒變化時，你可以試著：

- 👉 閉上眼睛，專注於身體感受。
- 👉 找出憤怒在身體的具體位置。
- 👉 描述這種感覺（如：胸口發熱，心跳加速，胃部感到蝴蝶飛舞）。
- 👉 給你的憤怒情緒一個顏色和形狀。
- 👉 可以在紙上畫出身體輪廓，標記憤怒的位置。

例如：你可能發現憤怒集中在胸口，感覺像是一團燃燒的火焰，或者是一個明亮的紅色球體。

2

#### 停：停止噴火龍

在情緒爆發前及時制止，就像阻止噴火龍準備噴出烈焰。一旦意識到憤怒情緒，你可以試著：

- 👉 立即停止當前行為，深呼吸十次。
- 👉 在心中數噴火龍：「一隻噴火龍、兩隻噴火龍……十隻噴火龍」。

例如：當你正要對他人大吼時，立即閉上嘴，開始深呼吸並數噴火龍。

3

#### 思：思考噴火龍

審視自己的憤怒程度，如同評估噴火龍的攻擊性。冷靜片刻後，你可以試著詢問自己：



- 👉 我真的很生氣嗎？
- 👉 我的憤怒程度是多少？（1-10分）
- 👉 是什麼喚醒了我內心的噴火龍？
- 👉 這個情況真的值得我如此生氣嗎？
- 👉 我的憤怒可能會帶來什麼後果？

例如：「是的，我確實在生氣。憤怒程度大約是7分。我的噴火龍被老師的批評喚醒了。但這個批評其實是善意的，可能不值得如此生氣。如果我無法控制情緒，可能會影響我的學習效果和老師對我的印象。」

## 4

### 解：解析噴火龍

分析引發怒火的原因，如同觀察噴火龍鼻子噴出的白色煙霧。你可以試著深入思考以下問題：

- 👉 我剛才做了什麼？
- 👉 我正準備做什麼？
- 👉 我現在感受如何？
- 👉 這些行為是否只是由憤怒驅動的？
- 👉 我為什麼會有這樣的反應？
- 👉 這種情況下，我可以選擇較好的反應是什麼？

例如：「我剛才提高了音量。我正想要指責同學。我感到非常沮喪和憤怒。這些行為確實是由我的憤怒噴火龍驅動的。我反應過度是因為感到被忽視。我可以選擇冷靜地表達我的感受，而不是指責他人。」

## 5

### 化：化解噴火龍

選擇一種安全、合宜的方式來表達你的情緒，馴服你的噴火龍。你可以試著如下的方式：

- 👉 大聲說出：「我現在感到很生氣！」
- 👉 進行身體活動（如：走路、跑步、爬樓梯、整理房間或書桌）。
- 👉 寫一封信給你的「內心噴火龍」，表達你的感受。
- 👉 練習以「吸氣3秒呼氣7秒」或「吸氣4秒呼氣8秒」的節奏呼吸
- 👉 找一個信任的人傾訴你的感受。

例如：你可以選擇去樓梯間快走幾分鐘，同時在心中與你的噴火龍對話，理解它為什麼會出現。



## \*~\*~ 馴龍高手：平息內心怒火的五步秘訣 \*~\*~

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌀 ✨

給你的內心噴火龍寫一封信

讓我們透過寫一封信給你的「內心噴火龍」來實踐我們所學的五個平息內心怒火步驟(察、停、思、解、化)。這個練習將幫助你更深入地理解自己的情緒，並找到與內心噴火龍和平相處的方法。請按照以下指南來完成這封信：

1. 以你認為合適的方式稱呼你的噴火龍。例如：「親愛的小火龍」或「勇猛的怒火之龍」。
2. **察**：描述你如何察覺到噴火龍的存在，以及最近觀察到的它的行為。
3. **停**：告訴噴火龍，當你注意到它即將出現時，你會如何立即停止當前的行為。描述當噴火龍出現時，你的身體感受。試著用顏色、形狀或比喻來形容這些感受。
4. **思**：分享你對噴火龍出現原因的思考，以及你對這些原因的看法。反思噴火龍的行為可能帶來的影響。
5. **解**：深入解析噴火龍出現的根本原因，或是背後可能隱藏的需求或恐懼。探討你的過去經歷、當前環境或個人信念如何可能影響了噴火龍的行為。
6. **化**：向噴火龍提出一些能夠幫助你們和平共處的建議。分享你打算如何照顧和安撫它，將憤怒情緒轉化為更積極的能量。
7. 感謝噴火龍保護你、警示你的作用，並表達你對未來更好相處的期待。
8. 以溫暖、友善的方式結束這封信。

## 溫馨提醒

這封信應該真實反映你的想法、感受和經歷。不必追求文字優美，重要的是誠實地表達自己。透過這個練習，你可以更好地理解自己的情緒，學會與內心的噴火龍和諧相處，從而更好地掌控與表達自己的情緒反應，並為今後更有效地駕馭憤怒情緒打下基礎。







1. 你認為這個「馴龍」的比喻如何幫助你理解和處理憤怒？它對你有什麼啟發？在寫這封信的過程中，你有什麼新的發現或領悟嗎？
2. 你認為你的「內心噴火龍」代表了你哪些方面的情緒或需求？
3. 在寫「給內心噴火龍的一封信」的過程中，哪一部分對你來說最具挑戰性？你能描述一下它帶給你的感受嗎？
4. 如果你的噴火龍可以回信，你覺得它會說什麼？
5. 如果你的憤怒是一隻噴火龍，你該如何與它和平共處，讓它成為你的盟友而不是敵人？
6. 想像你的「內心噴火龍」是一個需要照顧的生物。它喜歡什麼樣的環境？什麼樣的「食物」（想法、行為或環境）會讓它變得更加憤怒和具有攻擊性？相反，什麼樣的「食物」能夠安撫它？

A large area of dotted lines provided for writing the response to the questions above.



# 情緒大冒險：征服你的憤怒關卡

**想**像一下，你正在玩一款超級複雜的電子遊戲。這個遊戲有各種角色、任務和關卡，還配有一個「情緒調節器」。但這個調節器時不時會失控，特別是在「憤怒模式」下，它往往會讓你的遊戲角色陷入各種麻煩，使你感覺自己被困在遊戲的「憤怒關卡」裡。比如：被老師當眾批評、好不容易完成的作業意外消失了，或是期待已久的活動突然取消。這些時刻，你的「情緒調節器」可能會瘋狂閃爍，發出刺耳的警報聲，彷彿在尖叫著：「警告！警告！憤怒即將爆發！請迅速採取行動！」

當你收到憤怒爆發的警報，先不要慌張！以下為你提供兩個強力的練習，不僅能幫你通過這個難纏的「憤怒關卡」，還能讓你獲得更多的「幸福點數」和「情緒經驗值」喔！

## 練習 31

### 憤怒蛻變：打造堅韌的成長之翼

就像蝴蝶破繭而出的過程，我們的情緒也能經歷深刻的蛻變。想像你正在經歷一場情緒的蝴蝶蛻變，這就是這個練習的精髓。

這個練習將帶領你把那股燃燒的憤怒能量，巧妙地轉化為推動個人成長的強大動力。首先，你要深入剖析憤怒的源頭及其影響，確定你的真正需求，勾勒出蛻變後的理想狀態。然後，你要開放思維，構思多樣化的解決方案，並選擇最有潛力的方案，為它制定具體行動計畫。最後，你要堅定執行，在實踐中靈活調整，持續成長。

透過這個過程，你將學習如何積極面對憤怒，而不是壓抑或忽視它，這也將有效幫助你在面對挑戰時保持冷靜和理性，讓你在遭遇困難時依然能保持希望，向著更幸福、更美好的生活展翅飛翔。





練習  
32

## 憤怒防爆專家：拆解憤怒炸彈的冒險

在這個富有創意的練習中，你將化身為一名專業的憤怒防爆專家。你的任務是在憤怒爆發之前，安全地「拆除」這顆潛在的情緒炸彈。這個練習巧妙地借鑒了真實世界中防爆專家的工作流程，將其應用到憤怒情緒管理領域。

首先，你要像防爆專家一樣「拉起封鎖線」—— 識別引發憤怒的具體事件，確保你對整個局勢有全面的了解。接下來，你要「召集支援團隊」。在現實生活中，這意味著思考誰可以在這種情況下給予你支持，以及如何尋求幫助或建議。最後，進入關鍵的「拆彈」階段，你需要列出可能有效「熄滅」憤怒的工具和技巧，並勇敢地嘗試不同的方法，直到找到有效的一種。

這個練習不僅能幫助你學會應對憤怒，還能培養你的問題解決能力和心理韌性。透過模擬這個刺激而又富有挑戰性的場景，你可以在一個安全的環境中練習面對和處理複雜的憤怒情境，為現實生活中面對憤怒情緒做好準備。

在這個複雜的人生遊戲中，當你再次遇到那些令人抓狂的「憤怒關卡」時—— 無論是被老師批評、作業意外消失，還是期待的活動突然取消—— 不要慌張。你現在擁有了「憤怒蛻變」和「憤怒防爆專家」這兩項絕技！

當你成功地將憤怒轉化為成長的動力，或是在憤怒爆發前成功「拆彈」，你都在為自己賺取珍貴的「幸福點數」和「情緒經驗值」。這些並不只是遊戲中的虛擬獎勵，而是實實在在提升你生活品質的寶貴資產。

只要勇敢地面對每一個關卡，靈活運用你的新技能，相信你終將征服所有憤怒情緒關卡，成為真正的遊戲王者。





## 憤怒蛻變：打造堅韌的成長之翼

憤怒常被視為負面情緒，但當我們學會正確處理時，它便會成為個人成長的強大催化劑。這個練習不僅幫助你更好地應對憤怒情緒、學會解決問題，並能增強你的情緒韌性。



1

### 覺察根源

詳細記錄引發憤怒的情況，包括事件細節、時間、地點、人物及觸發因素。分析這種情況對自己和他人的影響。

2

### 確立目標

明確建立你在情緒梳理方面的目標。識別未被滿足的具體需求，描繪「憤怒蛻變」後的理想狀態。思考：「什麼會讓我感覺更好？」

3

### 創意發想

進行腦力激盪，列出3至5個可能實現目標的方法。不要局限思維，再奇特的想法也值得記錄！

4

### 選擇方案

評估並選擇一個最適合的方法。如果難以抉擇，可以比較兩個想法的優劣，再做決定。

5

### 付諸行動

根據選定的方法，制定具體、可執行的步驟。預想可能遇到的障礙並擬定應對策略，然後開始行動，必要時尋求他人的建議和支持。

6

### 評估反思

檢視行動結果，反思是否成功緩解了憤怒情緒。思考整個過程中的收穫，為未來類似情況做準備。

# ☆\*~:~:~ 憤怒蛻變：打造堅韌的成長之翼 ~:~\*☆

Change Anger

練習  
日誌

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ❄️

想想以前或是最近讓你憤怒的事，做以下的練習，可以幫助你更好地應對憤怒情緒，並學會解決問題，這也能增強你的韌性。

步驟	紀錄
<p><b>1. 覺察根源</b></p> <p>描述引發憤怒的情況，並分析這種情況對自己和他人的影響。</p>	
<p><b>2. 確立目標</b></p> <p>建立你在梳理憤怒方面的目標，描述未被滿足的具體需求，以及憤怒蛻變後會讓你感覺更好的理想狀態是什麼。</p>	
<p><b>3. 創意發想</b></p> <p>至少列出 3-5 個可能實現目標的方法，無論想法有多麼奇特，都寫下來。</p>	
<p><b>4. 選擇方案</b></p> <p>從創意發想中選定一個最佳方法，並描述選擇的理由。</p>	
<p><b>5. 付諸行動</b></p> <p>根據選擇的方案開始行動，寫下執行步驟、遇到的障礙、應對策略及所需的支持和資源。</p>	



### 6. 評估反思

檢視行動結果，反思憤怒情緒是否得到緩解。  
 寫下對未來類似情況做好準備的計畫。  
 如果沒有達到預期成果，回到創意發想清單，嘗試其他方法。

- 是 我已經成功增強我的情緒韌性！
- 否 別灰心！回到想法清單，嘗試其他方式。



1. 完成上述的「憤怒蛻變」練習後，花些時間回顧整個過程。思考你學到了什麼，哪些方面有所改進，以及未來如何將這些經驗應用到類似情況中。

A large area of dotted lines for writing notes.

Change Anger

練習

32



## 憤怒防爆專家：拆解憤怒炸彈的冒險

憤怒如同一枚內在的情緒炸彈，若不妥善處理，可能傷及自己和他人。學會疏導憤怒，就像成為一名專業的防爆專家，在憤怒爆發前安全地拆除這枚炸彈。靠著模擬防爆專家的工作流程，你可以學習識別、分析、面對和處理憤怒情緒，幫助你在憤怒的引信被點燃前，採取積極的、安全的方法來拆除憤怒的炸彈。



### 練習指南

1

現場評估：拉起封鎖線，換上裝備

- 👉 識別引發憤怒的具體事件：什麼觸發了你的憤怒？
- 👉 觀察自己的身體反應：你的身體有何變化（如心跳加快、肌肉緊繃）？
- 👉 評估全局：你是否看到了事情的全貌，還是只關注了某一方面？

2

尋求支援：召集你的後援團隊

- 👉 思考誰能在這種情況下給予支持：家人、朋友、同學或專業人士？
- 👉 考慮如何尋求幫助：是打個電話、發條消息，還是面對面交談？

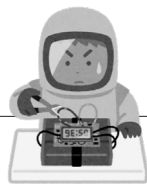
3

拆彈行動：安全處理憤怒情緒

- 👉 列出可能有效的「憤怒滅火工具」：深呼吸、冥想、運動或其他能平復情緒的方法。
- 👉 逐一嘗試這些方法，直到找到最有效的一種。
- 👉 如果初次嘗試不成功，別氣餒！思考並制定新的應對策略。

### 溫馨提醒

成為憤怒情緒防爆專家需要不斷練習，每次成功處理憤怒情緒，你都在提升自己的「拆彈技能」。



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ ❄️

1. 現場評估：拉起封鎖線，換上裝備。

💣 引發憤怒的具體事件：

---



---



---



---



---



👁️ 觀察到的身體反應：

- 心跳加快     
  肌肉緊繃     
  呼吸急促     
  臉部發熱  
 皺起眉頭     
  面紅耳赤     
  其他：\_\_\_\_\_

👁️ 全局評估（你是否看到了事情的全貌）：

---



---



---



---



---

2. 尋求支援：召集你的後援團隊。

💣 可以尋求支持的人：

---




---



---



---

 計畫如何尋求幫助：

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 拆彈行動：安全處理憤怒情緒

 可能有效的「憤怒滅火工具」：

- 深呼吸     改變你對自己說的話     冥想     運動     寫日記
- 聽音樂     握緊拳頭，然後放鬆     其他：\_\_\_\_\_

4. 嘗試後，哪些方式最有效？請描述它們如何影響了你的內心世界。

---

---

---

---

---

---

---

---

5. 如果初次嘗試不成功，我還可以嘗試什麼新的應對策略：

---

---

---

---

---

---

---

---





1. 這次的憤怒拆彈行動中，你學到了什麼新的關於自己或對憤怒情緒的看法？
2. 在整個憤怒拆彈過程中，最具挑戰性的部分是什麼？你是如何體會到這種挑戰的？
3. 你認為哪個「憤怒滅火工具」對你最有效？你能詳細解釋一下嗎？
4. 如果再次遇到類似情況，你會如何改進你的「憤怒拆彈」策略？
5. 在日常生活中，你可以採取什麼預防措施來減少「憤怒炸彈」的形成？
6. 如果你的憤怒是一個實體的炸彈，它會是什麼樣子的？描述它的外觀、大小、顏色，以及它被拆除時會發生什麼。
7. 如果你可以給過去的自己寄一封「憤怒防爆指南」的信，你會寫些什麼？這封信如何幫助過去的你更好地應對憤怒？

A large area of dotted lines for writing answers to the questions above.





## 念念分明羽毛呼吸法



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌪️ ❄️

在這個世界上，有個常常感到憤怒和沮喪的小男孩。一天，他意外發現了一個神奇的方法來平復自己的情緒。

這個發現源於他在床邊找到的一根柔軟羽毛。這根羽毛很快成為了他平復情緒的好朋友。每當他感到生氣時，他就會拿起這根羽毛，開始一個他稱為「念念分明羽毛呼吸法」的小遊戲。

遊戲開始時，他會把羽毛舉到面前，觀察自己急促紊亂的呼吸如何讓羽毛劇烈晃動。接著，他開始有意識地放慢呼吸。他對著羽毛，輕聲地、平靜地對自己說：「呼氣，我知道我在呼氣」，然後微笑著說：「吸氣，我知道我在吸氣」。

隨著呼吸變得更深沉、更緩慢，羽毛的擺動也漸漸變得柔和輕盈，彷彿在呼吸的韻律中翩翩起舞。在這個過程中，小男孩感覺自己的內心與羽毛，甚至與周圍的一切，又重新建立了聯繫。

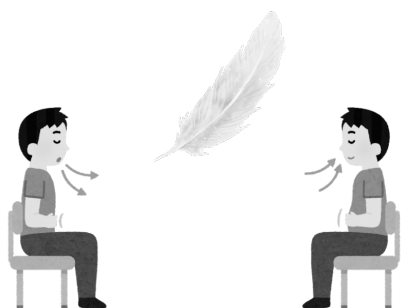
當小男孩感到平靜時，他會進行最後一個深呼吸練習。他深深地吸一口氣，同時將羽毛舉到略高於頭頂的位置。然後，他開始緩緩地、均勻地、微笑地呼氣，與此同時輕輕地左右擺動手臂。這個動作讓羽毛在空中輕柔地飄浮，像一片雲彩般緩慢下降。男孩專注於保持呼氣的穩定和綿長，直到羽毛輕盈地落在他的掌心或大地上。這個過程可能持續好幾秒鐘，讓他充分體驗到一次完整而平和的深呼吸。

就這樣，透過這個簡單而神奇的遊戲，小男孩學會了如何釋放自己的情緒，找到內心的寧靜。這根小小的羽毛，成為了他學習照顧自己情緒的重要工具，幫助他將憤怒轉化為平和的能量。

現在輪到你了！下次當憤怒或沮喪的情緒來襲時，不妨試試這個實際的「念念分明羽毛呼吸法」。找一根羽毛（或是輕薄的紙），慢慢地呼吸，感受平靜如何在你的內心展開。你會驚訝地發現，這個簡單的小魔法能如此柔和地幫助你照顧憤怒，重新找回內心的平靜。提醒自己，每一次練習都是照顧自己的機會。



我的「念念分明羽毛呼吸法」塗鴉小站






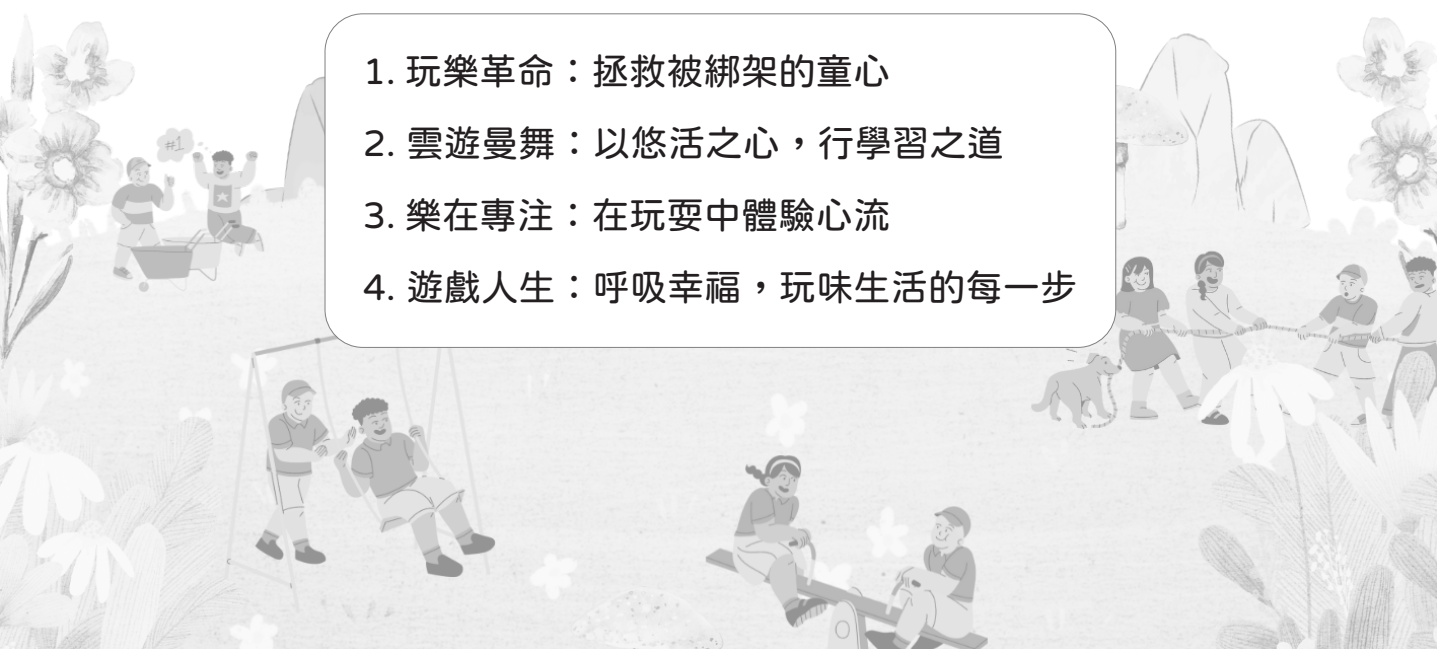
# 單元 5

## 放飛玩耍，創造幸福的時光

---

Play Free

- 
1. 玩樂革命：拯救被綁架的童心
  2. 雲遊曼舞：以悠活之心，行學習之道
  3. 樂在專注：在玩耍中體驗心流
  4. 遊戲人生：呼吸幸福，玩味生活的每一步



# 引言

## Introduction

這個世界像台永不停歇的跑步機，  
人們疲於奔命，難以喘息。  
還記得那種無憂無慮的快樂嗎？  
那種讓你忘記時間，忘記一切煩惱的感覺嗎？  
沒錯，那就是釋放天性，盡情玩耍的美好感受。  
玩耍不是幼兒的專利，  
而是你遺失已久的快樂秘密武器。



生活不是一連串的待辦事項，而是一場盛大的遊戲：

- 🌀 衝破那些無形的枷鎖，在草地上狂奔如野馬。
- 🌀 大笑到肚子痛，就因為朋友講了個蠢笑話。
- 🌀 挑戰快要生鏽的想像力，創造前所未有的遊戲。
- 🌀 在無聊的週會上，來場即興的紙飛機大賽。

浪費時間？不，這是在創造幸福的生活點滴。

在這個單元中，我們將一起練習：

1. 重拾玩心，擁抱生活中的驚喜。
2. 玩中學習，以悠活之心探索知識的無盡寶藏。
3. 重新審視玩耍的價值，沉浸於快樂的無邊海洋。
4. 用遊戲的心態面對生活，轉化平凡為精彩。

玩耍不是逃避現實，而是重新定義現實。它不僅是一種行為，更是一種態度，一種用好奇和熱情擁抱每一個當下的勇氣。

還在等什麼？拋開那些「應該」和「必須」的枷鎖，放飛你的靈魂，在遊戲中重新認識這個世界，也重新認識那個早已被你遺忘的自己。

因為，或許只有在玩耍中，我們才能觸碰到生命最本真的樣子。而這，可能就是幸福的真諦。





# 玩樂革命：拯救被綁架的童心

**隨**著一天天長大，我們常常被各種規則和期望所束縛，害怕做真實的自己、害怕被人笑。我們的童心似乎被悄悄綁架，鎖在責任和壓力的牢籠裡。我們漸漸忘記了無拘無束的歡笑，忘記了天馬行空的想像，忘記了純粹為快樂而玩耍。然而，重新喚醒童心可能是解鎖幸福和創造力的關鍵。

以下兩個簡單而有力的練習，將幫助你重新連結內心那個天真無邪的自己，同時深入探索快樂的真諦。

## 練習 33

### 童心喚醒器

想像你正在啟動一個神奇的裝置，它能喚醒沉睡已久的童心，並打開裝滿珍貴回憶的寶盒。這個「童心喚醒器」將引導你重新連結充滿歡笑、玩耍和冒險的童年時光。

首先，列出你最快樂的童年玩耍活動並說明原因，創建一份「童心地圖」。這個過程幫助你重溫那些曾帶來無限歡樂的時刻。接著，從中選擇最難忘的活動，用簡單的繪畫呈現出來。當你沉浸在繪畫中，深入回想細節，感受當時的情景和情緒。

這個練習過程不僅喚醒美好回憶，還能重新連結那個無憂無慮、富有想像力、愛玩愛笑的童年自己。隨著童心被喚醒，你可能會驚訝地發現，重拾童心不只帶來純粹的歡樂，還可能是解鎖潛在創造力的魔法鑰匙。

練習  
34

## 奇幻冒險：尋找快樂的神奇之旅

還記得小時候那種無拘無束、充滿想像的快樂嗎？這次奇幻冒險將帶你重新找回那份自由和喜悅！

在這個神奇的世界裡，快樂女神突然消失了，整個國度失去了歡笑和色彩。而你，就是被選中拯救這個世界的勇者，準備展開「尋找快樂」的神奇之旅！在這次冒險中，你將創造獨一無二的角色，繪製奇幻的世界地圖，設計充滿挑戰的關卡，並書寫屬於自己的冒險故事。你可能會穿越會說話的森林，攀登情緒山脈，或是航行在記憶之海上。每一步都是對快樂本質的探索，每一個挑戰都是自我成長的機會。透過創意寫作和繪畫，你將在腦海中構建一個豐富多彩的奇幻世界。

在克服困難、解開謎題的過程中，你不僅在尋找快樂女神，更是在探索自己內心的快樂泉源。最終，你將集結旅途中的感悟，編纂屬於自己的「快樂指南」。

玩耍和想像力可是我們與生俱來的超能力！重拾童心不是退步，保持童真並不意味著逃避責任或幼稚化。相反，那是讓我們在面對現實挑戰時，仍能保持樂觀、靈活和創造力，讓我們在生活的重擔中仍能創造幸福，邁向更完整、更快樂的自己。

這兩個練習不僅是懷舊，更是創造一種個性化的方法來提醒自己追求快樂。回憶並重拾童心，你不僅正在打破日常生活的枷鎖，而且為生活注入了新的活力和色彩。因此，你會發現自己變得更獨具匠心，並且能夠更輕易地將抽象的快樂概念轉化為具體的日常實踐。



## 童心喚醒器



這個練習讓你喚醒沉睡的童心，激發你重新連結內心那個無憂無慮、充滿好奇的自己；重要的是，透過將童年的天真喜悅和豐富想像力融入當前生活，你將重新點燃對生活的熱情和好奇心。



## 練習指南

## 1

## 啟動童心喚醒器

- 👉 閉上眼睛，進行三次深長且平緩的呼吸，放鬆身心。
- 👉 想像啟動一個神奇的童心喚醒器，喚醒沉睡的童心。
- 👉 在腦海中重現一個特別快樂的童年玩耍場景，感受當時的氛圍和情緒。

## 2

## 繪製童心地圖

- 👉 睜開眼睛，在練習日誌中列出五個曾讓你最快樂的童年玩耍活動。
- 👉 簡短描述每個活動，解釋它為何能帶給你快樂。
- 👉 這份清單即為你的「童心地圖」。

## 3

## 回憶畫廊

- 👉 從「童心地圖」中選擇最難忘的一個活動。
- 👉 用簡單的塗鴉或繪畫方式，將這個活動的場景或最深刻的瞬間畫下來。不必在意畫技，重點是表達出當時的氛圍和感受。
- 👉 詳細回想這個活動的細節：
  - » 場景：你在哪裡？周圍的環境如何？
  - » 人物：誰和你在一起？
  - » 感官體驗：你看到、聽到、聞到和觸摸到了什麼？
  - » 情感：當時你的感受如何？
- 👉 讓自己完全沉浸在這段美好的回憶中，重新體驗那份純粹的快樂。



## 4

## 連結現在

思考這個童年玩耍活動對你現在的生活有什麼影響：

- 👉 它是否教會了你某些技能或價值觀？
- 👉 是否培養了你某些興趣愛好？
- 👉 你現在的生活中是否還在從事類似的活動？
- 👉 記錄下整個回憶過程中的情緒變化。
- 👉 梳理這次喚醒童心是否讓你感到快樂、滿足或其他正向情緒。

## 5

## 創意轉化

將童年的快樂元素融入現在的生活：

- 👉 嘗試將遊戲改編成適合現在的版本。
- 👉 和朋友一起重新體驗童年活動。
- 👉 與親朋好友分享你的發現和感受，討論彼此的童年玩耍經歷。

## 6

## 實踐玩耍時光的七天挑戰

- 👉 每天安排一個「童心時間」或嘗試一項新的有趣活動。
- 👉 持續喚醒和滋養你的童心。
- 👉 記錄每天的體驗、感受和想法，觀察自己的變化。



日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

1. 啟動童心喚醒器

① 閉上眼睛冥想，描述你在冥想中重現的童年玩耍場景：

---



---



---



---

② 描述你感受到當時的氛圍和情緒：

---



---



---



---

2. 童心地圖

列出五個最快樂的童年玩耍活動：

寫出這個活動為什麼能帶給你快樂？

1		2
3		4
5		

3. 回憶畫廊

① 從「童心地圖」中選擇最難忘的一個玩耍活動：

---

---

② 簡單塗鴉或描繪你的玩耍場景：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

③ 玩耍活動細節回顧(例如：場景、人物、感官體驗和感受等描述)：

---

---

---

---

4. 連結現在

① 這個童年活動對你現在的影響：

---

---

---

② 回憶過程中的情緒變化：

---

---

---

## 5. 創意轉化

你計畫如何將童年快樂元素融入現在生活：

---

---

---

---

## 6. 七天童心挑戰記錄

每天安排一個「童心時間」並嘗試一項新的有趣活動

第一天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第二天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第三天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第四天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第五天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第六天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------

第七天 日期： / /	童心活動	體驗、感受和想法
----------------	------	----------







這個練習在激發你的創造力和想像力，在虛構的冒險中探索快樂的本質，以及對快樂多樣性的理解。



## 練習指南

## 背景故事

快樂女神突然失蹤了，整個世界因此變得灰暗無趣。你被選中成為尋找快樂女神的勇者，肩負著重要使命。你將穿越奇幻地形，解開謎題，戰勝挑戰，最終找到並帶回快樂女神，恢復世界的歡笑。



## 創作步驟

### 1

#### 塑造你的勇者

- 👉 設計角色：創造一個獨特的角色，如「星光希望」。
- 👉 繪製形象：為角色添加特徵和裝備，例如：
  - » 特殊能力：能夠看見他人心中的光芒。
  - » 裝備：彩虹魔法弓、星星收集袋。
- 👉 撰寫背景：為角色創作簡短的背景故事，解釋其被選中的原因。例如：「星光希望從小就擁有看見他人心中光芒的獨特能力，即使在最黑暗的時刻，她也能找到希望。正是這種堅韌的樂觀精神，使她被選為尋找快樂女神的勇者。」

### 2

#### 構建奇幻世界

- 👉 繪製地圖：創作一幅尋找快樂女神的冒險地圖，如設計三個主要區域，中心有一座彩虹山。
- 👉 創造區域：設計並命名三個不同的冒險區域，每個區域代表快樂的一個方面。
  - (1) 微笑湖泊：代表分享和友誼。
  - (2) 夢想高原：代表成就和自我實現。
  - (3) (為第三個區域命名並定義)。
- 👉 標註地標：在地圖上標示重要地點，如許願池、彩虹山頂等，這些地方可能藏有快樂女神的線索。

### 3

#### 設計挑戰

- 👉 為每個區域設計一個與快樂相關的挑戰或謎題：
  - (1) 微笑湖泊挑戰：
    - » 任務：幫助互不理解的魚群和水鳥建立友誼。
    - » 解決方法：用彩虹魔法弓射出友誼之箭，讓雙方能夠相互理解。
    - » 快樂女神的啟示：展現分享和友誼的力量。
  - (2) 夢想高原挑戰：
    - » (設計挑戰內容)。
    - » (構思解決方法)。
    - » (描述對快樂女神的啟示)。



- (3) 第三區域挑戰：
- » (設計挑戰內容)。
  - » (構思解決方法)。
  - » (描述對快樂女神的啟示)。

## 4

### 撰寫冒險故事

- 🕒 以開始尋找快樂女神的旅程為起點。
- 🕒 描述穿越各個區域的經歷和克服挑戰的過程。
- 🕒 加入角色的內心思考，展現對快樂本質的逐步理解。

## 5

### 編撰快樂指南

- 🕒 總結冒險過程中獲得的關於快樂的領悟。
- 🕒 寫下 5-7 條「快樂箴言」，作為找到快樂女神的關鍵線索。例如：
  - » 真誠的分享能創造無限的快樂。
  - » 追逐夢想的過程本身就是一種快樂。
  - » (添加更多箴言)。
- 🕒 設計一個能夠召喚快樂女神的神奇物品或咒語，例如：「以友愛之心，創造之手，夢想之力，我呼喚快樂女神降臨。願妳的歡笑之光，再次照耀這個世界！」

### 溫馨提醒

透過這次奇妙的創作之旅，你不僅將創造一個引人入勝的奇幻故事，更探索了快樂的本質。請真心相信，真正的快樂常藏於日常生活中——分享的溫暖、追夢的熱情、克服挑戰的成就感。

你的創作過程本身就是尋找快樂的冒險，正如你的角色在故事中尋找快樂女神，你也在創作過程中發現了屬於自己的快樂。每一個想法、每一次筆觸所至、每一個創造的瞬間，都是你個人快樂傳說的一部分。

願你將這次創作經歷中獲得的發現帶入現實生活，成為自己和他人的「快樂使者」，你的生活就是最精彩的冒險，繼續書寫屬於你的快樂傳說！









**3 區域名稱**

- 代表的快樂方面：
- 重要地標：
- 可能藏有的線索：

## 3. 設計挑戰

為每個區域設計一個與快樂相關的挑戰或謎題：

**1 區域名稱**

- 挑戰描述：
- 解決方法：
- 對快樂本質的啟示：

**2 區域名稱**

- 挑戰描述：
- 解決方法：
- 對快樂本質的啟示：

**3 區域名稱**

- 挑戰描述：
- 解決方法：
- 對快樂本質的啟示：

## 4. 撰寫冒險故事

請使用以下空間來撰寫你尋找快樂女神的冒險故事。別忘了包括旅程的開始、穿越各個區域的經歷、克服挑戰的過程，以及勇者對快樂本質的逐步理解。

---



---









# 雲遊曼舞：以悠活之心，行學習之道

在知識的海洋中航行，我們可以像好奇的玩家，既享受發現的樂趣，也懂得在浩瀚中找尋自己的方向。就像雲朵在天空中自由變幻，我們的思維也可以保持靈活和開放；就像舞者在舞台上盡情舞動，我們也可以學習在舞台上優雅地展現自我。

以下兩個想像力的遊戲，旨在幫助你放慢腳步，享受生活的小確幸，並以輕鬆自在的心態探索知識的海洋。

## 練習 35

### 雲想·妙變

你有多久沒好好看過天空了？在這片蔚藍的畫布上，每朵雲彩都是一個等待被訴說的故事。這個練習邀請你重新仰望天空，發掘雲朵的奇幻世界。

想像力是你的魔法筆，而雲朵則是最完美的創作素材。用你的心眼和簡單的線條，將飄渺的雲朵轉化為活靈活現的生命，把隱藏在雲層中的奧秘，變成最奇妙的想像樂園。也許你會看到一隻正在追逐彩虹的獨角獸，或許那是一艘航行在天際的海盜船。

這個練習不僅能激發你的創造力，還能讓你學會用全新的視角看待世界。當你沉浸在雲朵的變幻中，煩惱彷彿也隨風飄散，你的內心會漸漸變得輕盈愉悅。

練習  
36

## 想像力曼陀羅：開啟學習新視界

曼陀羅，這個源自梵語的詞，意味著「圓」，象徵宇宙的完整性。在這個練習中，我們將透過繪製精美的曼陀羅圖案，創造屬於自己的小宇宙。

從紙張的中心開始，畫出代表自己的符號，然後圍繞它創造出一系列同心圓。每一個圓環都承載著學習旅程的不同層面：你最喜愛的學科、短期和長期的學習目標、克服困難的策略、放鬆減壓的方法，最後以激勵的話語作為畫龍點睛之筆。

當我們專注於描繪每一個細節時，心思會漸漸沉澱，煩擾的思緒也會慢慢消散。在創作過程中，你正在用視覺的語言訴說你的學習故事。這能幫助你找到內心的平靜，緩解學習和生活中的壓力，使你對自己的學習歷程有了新的認識，找到了前進的動力和方式。

這兩個練習教你如何在學習中保持輕鬆專注，將抽象概念轉化為生動圖像，並在創作過程中激發靈感與動力。

更深層次上，這培養了你的生活智慧：在日常中保持好奇，在忙碌中尋得寧靜，在挑戰面前保持樂觀。

透過在想像的雲端遨遊，在曼陀羅的世界中舞動，你可以在知識的廣闊天地中翱翔，以輕鬆愉悅的心態探索無盡的寶藏。這不僅豐富了學識，更滋養了心靈，讓學習成為一種充滿樂趣和意義的生活方式。





用你那異想天開的想像力，畫出隱藏在雲層中的故事。在這個練習中，只有無限的可能，讓我們一起奔放創思力，欣賞雲朵的同時也在雲端世界中翱翔聯想。



1

仰望天空

隨時隨地抬頭看看天空，尋找有趣的雲朵形狀。

2

捕捉雲朵

用相機或手機拍下吸引你的雲朵。如果無法拍照，可以用簡單的素描記錄下雲的形狀；將你的雲朵照片或素描記錄在「雲想·妙變」練習日誌中。

3

描繪想像

閉上眼睛，讓你的心靈自由飛翔。這朵雲讓你想到了什麼？是一隻蓬鬆的羊？還是一條優雅的龍？或是你想像的任何想像。

4

簡筆勾勒

在雲朵的照片上，用簡單的線條勾勒出你想像中的形狀，不需要太複雜，幾筆就能點睛。

5

細節添加

根據你的想像，為雲朵添加更多細節。可以加入眼睛、鼻子、嘴巴、情感等面部特徵，或是毛髮、羽毛、鱗片等質感。也可以畫出環境元素，如樹木、山川或其他雲朵，豐富整體畫面。細節可以讓你的創作更生動有趣，但也要保持簡潔，不要完全遮蓋原本的雲朵形狀。

6

故事創作

為你的雲朵創作取個有趣的名字，甚至編一個小故事。它是從哪裡來？要去哪裡？





雲想·妙變

日期： / / (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ ❄️

時間： 地點：

1. 雲朵觀察：描繪或貼上你所見的雲朵形狀。

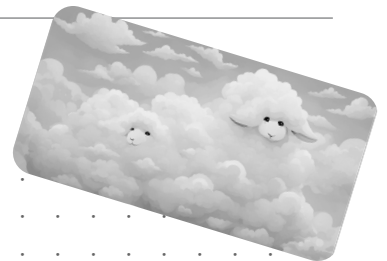
Grid for drawing or pasting cloud shapes.

2. 創意聯想

這朵雲的形狀讓我想到：

我給它起的名字：

簡筆速寫(請畫出你想像中的雲朵樣子)：



Grid for drawing a cloud with a sheep.





## 想像力曼陀羅：開啟學習新視界



藉由曼陀羅的創作，打造你的想像力、專注力和創造力，並幫助你學習活在當下，緩解學習壓力，找到內心的平衡，進而提升學習效能。



## 練習指南

1

準備階段：理解曼陀羅概念

- ☞ 曼陀羅是一種圓形對稱圖案，從中心向外擴展。
- ☞ 中心代表核心概念，外圍圓環代表相關主題，從核心擴展到細節。
- ☞ 閱讀如下的「曼陀羅創作簡介」。

2

冥想與想像

- ☞ 閉上眼睛，進行幾次深呼吸，放鬆身心。
- ☞ 想像自己置身於理想的學習環境中，感受專注和平靜。
- ☞ 在腦海中勾勒出一個代表理想學習狀態的符號或圖像。

3

繪製中心符號

- ☞ 在空白處正中央繪製一個圓圈，並在其中描繪你想像的符號。
- ☞ 運用顏色和形狀裝飾它，讓它展現學習的核心理念。

4

擴展曼陀羅

- ☞ 圍繞第一圈中心符號畫出 4-5 個同心圓。
- ☞ 在每個圓環中加入不同元素：
  - » 第二圈：描繪你最喜歡或擅長的學科領域。
  - » 第三圈：以圖案或文字呈現你的短期、中期和長期學習目標。
  - » 第四圈：繪製能助你克服學習挑戰的策略與工具。
  - » 第五圈：描繪你紓解壓力的方式，並寫下或畫出激勵你的話語或象徵。
- ☞ 運用多樣顏色、符號和圖案來豐富你的曼陀羅。

## 5

反思與書寫：回答以下問題，深化對曼陀羅的理解

- 🔄 你的中心符號代表什麼？為什麼選擇它？
- 🔄 解釋曼陀羅各圈的內容及它們之間的聯繫。
- 🔄 創作過程中有什麼新的發現或領悟？
- 🔄 如何將這個曼陀羅應用到日常學習中？

## 6

靜默觀察

- 🔄 安靜地觀察完成的曼陀羅。
- 🔄 注意曼陀羅的細節如何反映你當前的學習狀態。
- 🔄 思考曼陀羅可能激發的新想法或行動計畫。



## 曼陀羅創作簡介

曼陀羅 (Mandala) 源自梵語，意為「圓」或「圓環」，象徵宇宙的完整性與和諧。這種神聖幾何圖案起源於印度文化，後在佛教和印度教中廣泛應用。繪製曼陀羅不僅是一種藝術創作，更是一種冥想與心靈療癒的方式，象徵宇宙的和諧與個人內在世界的縮影。

**結構與象徵意義：**

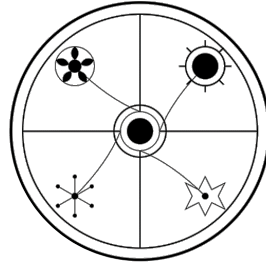
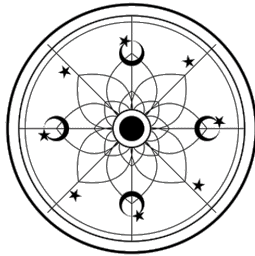
1. 中心點：通常為圓形，代表核心本質或最重要概念，在精神層面象徵宇宙起源或個人真我。
2. 同心圓：從中心向外擴展的圓環代表不同層次的意識或現實，體現萬物相互關聯。
3. 對稱性：曼陀羅通常呈現完美對稱，象徵平衡與和諧。
4. 四方向：許多曼陀羅包含四個主要方向，這種設計蘊含深刻的象徵意義，讓曼陀羅成為一個小型的宇宙模型，反映了生命、自然和存在的整體性。





四方向可以代表：

- » 四季：春、夏、秋、冬。
  - » 四大元素：地（固體、穩定性）、水（液體、適應性）、火（能量、轉化）、風（氣體、運動）。
  - » 生命四個階段：出生（誕生、開始）、成長（發展、學習）、成熟（實現、貢獻）、衰老（智慧、回顧）。
5. 幾何圖形：不同形狀各有象徵意義，如三角形（變化）、正方形（穩定性）、圓形（完整）、螺旋（成長）、十字（平衡）、星形（指引）、六角形（和諧）、八角形（再生）。
  6. 色彩：顏色在曼陀羅中具有深層含義，可表達情緒、能量或特定概念。常見的色彩象徵包括：紅色（活力、熱情）、橙色（創造力、歡樂）、黃色（智慧、希望）、綠色（成長、和諧）、藍色（平靜、信任）、紫色（靈性、神秘）、白色（純潔、統一）、黑色（力量、深奧）。



### 創作指引：

1. 確定中心點：在紙張或畫布正中央標記一個點或小圓作為核心。
2. 分割圓形：從中心向外畫幾條直線，將圓均勻分割。
3. 創造同心圓：圍繞中心點畫出一系列同心圓，作為圖案的基礎結構。
4. 添加幾何圖案：在同心圓之間繪製對稱的幾何圖案，如花瓣、三角形、方形、菱形、波浪線、螺旋等。
5. 上色與裝飾：用顏料或彩色鉛筆為曼陀羅上色，注意色彩的和諧搭配。
6. 保持對稱：確保整個設計保持平衡和對稱。
7. 細節修飾：在基本圖案完成後，添加獨特元素和裝飾，增強層次感和美感。例如：點綴（細小的圓點或斑點）、陰影（增加深度感）、花紋（如藤蔓、葉脈）、線條變化（粗細、曲直）、質地效果（如漸變、斑駁）、微型符號（如星星、月亮、太陽）、細緻的幾何圖案（如迷你曼陀羅）等。

創作過程中，可以輕輕畫一些輔助線來幫助保持對稱。顏色和圖案的選擇可以根據個人喜好或所要表達的象徵意義進行。整個過程應該是放鬆和專注的，讓創作成為一種冥想體驗。



## \*·~·想像力曼陀羅：開啟學習新視界·~·\*☆.

日期： / / (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☾ ✨

Hello, 學習探索者:

歡迎你來到這個創意與自我探索的旅程。今天，你將創作一幅獨特的學習曼陀羅，展現你的學習歷程。請依循以下指引，開始你的曼陀羅繪製：

1. 尋一處寧靜舒適之地，深呼吸數次，使心境平和，安頓身心。
2. 閉上眼睛，想像一個象徵你理想學習狀態的符號或圖像。這可能是一本書、一盞燈、一棵樹，或任何對你有特殊意義的東西。
3. 睜開眼睛，在空白處正中央繪製一個圓圈，並在其中描繪你想像的符號。用你喜歡的顏色裝飾它，讓它充滿活力和意義。
4. 以此中心符號為核心第一圈，向外擴展4-5個同心圓。每個圓環代表你學習旅程的不同面向：
  - » 第二圈：描繪你最喜歡或擅長的學科領域
  - » 第三圈：以圖案或文字呈現你的短期、中期和長期學習目標
  - » 第四圈：繪製能助你克服學習挑戰的策略與工具
  - » 第五圈：描繪你紓解壓力的方式，並寫下或畫出激勵你的話語或象徵
5. 繪製每一圈時，思考它與中心符號及其他圓環的聯繫。讓顏色、線條和圖案自然流動，不必追求完美。
6. 完成後，靜心欣賞你的作品，觀察曼陀羅中的細節如何映射你的學習歷程與願景。

## 溫馨提醒

如果畫錯了，請將其轉化為新的創意元素。你的曼陀羅是獨一無二的，就如同你的學習旅程一樣特別。享受創作過程，讓它真實反映你的學習心世界！



# 我的學習曼陀羅繪製空間

A large grid of dots arranged in a square pattern, intended for drawing a mandala. The grid consists of 20 columns and 20 rows of dots, with a small margin at the top and bottom.







# 樂在專注：在玩耍中體驗心流

**還**記得小時候玩到忘記吃飯的感覺嗎？當我們完全沉浸在一項有趣的活動中，時間彷彿靜止，煩惱消散，取而代之的是純粹的快樂和滿足感。這種美妙的體驗，心理學家稱之為「心流」，是幸福感的重要來源之一。

培養和體驗心流，需要我們有意識地進行練習。首先，選擇一個你真正熱愛的活動或任務。熱情是最好的燃料，能夠驅使我們克服初期的不適應。其次，創造一個有利於專注的環境。更重要的是，我們需要學會享受專注的過程。接下來兩個超有趣的練習，可以有效地幫助你進入專注狀態，並從中獲得深層的滿足感。

## 練習 37

### 心流探險家：玩出你的超級專注力

這個活動要你成為自己的心流探險家，發掘那些讓你忘我投入的有趣任務。

想像一下，你正站在一個充滿可能性的世界邊緣。眼前是五個令人興奮又略帶挑戰的活動，每一個都蘊含著讓你沉浸其中、忘卻時間的潛力，這就是「心流探險家」練習。在這項練習中，選擇五項能激發你興趣，又不至於讓你望而卻步的活動，為每項設定一個小而確切的目標。接下來的六週，每週挑戰一項新活動，讓自己逐步走出舒適圈，體驗專注的魔力。

這不僅是一次樂在專注的挑戰，更是一次發現內在潛能的旅程。



練習  
38

## 舞動心流：三顆球雜耍挑戰

你的視線捕捉到三顆球在空中劃出完美的弧線，你的雙手精準地捕捉每一個落點。這不是魔術，而是你即將掌握的「三顆球雜耍」技能。

雜耍不僅是一項技藝，更是一扇通往心流體驗的大門。當你全神貫注於球的軌跡時，外界的喧囂似乎都被隔絕了。你會發現，困難與挑戰並非障礙，而是進步的階梯。每一次成功的拋接都是一次小小的勝利，累積這些勝利，你將逐漸感受到心流的創造者米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所描述的：「當一個人為了去完成某些困難但值得的願望，身體或精神在自願的付出下發揮到它的極限，最美好的時刻便降臨。」

這個練習不僅能提升你的協調能力，更能培養你的耐心和專注力。當你克服最初的笨拙，體會到熟練的喜悅時，你會明白智者曾說過的一句話：「那些看上去不可能的事，終究是可能的。」

在追求心流的過程中，你可能會遇到挫折和挑戰。當你感到心煩意亂時，不要自責。溫和地將注意力帶回當前的任務，這本身就是一種修行。隨著實踐的深入，你會發現自己越來越容易在專注中找到樂趣，在樂趣中達到專注。

玩耍絕不是浪費時間，玩耍是大腦的按摩師，可以趕走煩惱、減輕壓力。

一場酣暢淋漓的玩耍後，你會發現心情變好，思路更清晰。這種狀態能夠幫助你重新連結自我，發現生活的意義和價值。



## 心流探險家：玩出你的超級專注力



練習在玩耍中體驗心流，培養持續專注的能力，同時識別能讓自己進入心流狀態的活動，並學會如何在日常生活中主動創造心流體驗，讓生活變得更加充實和有趣。



## 練習指南

心流（flow）是一種完全專注和沉浸在當前活動中的心理狀態。在這種狀態下，人們會感到時間飛逝、自我意識減弱，同時體驗到高度的愉悅感和成就感。心流通常發生在技能與挑戰均衡的活動中，能夠顯著提升專注力和效率，並帶來美好生活的體驗。

## 1

## 心流回溯：識別個人的心流體驗

- 👉 回想並列舉五個曾讓你進入心流狀態的活動。
- 👉 這些活動應該是讓你全神貫注、忘記時間流逝的體驗。
- 👉 例如：創作一幅畫、解決一個具挑戰性的數學題、進行一場激烈的運動比賽等。

## 2

## 心流時光機：重現並深入體驗心流狀態

- 👉 從上述五個活動中，選擇一項最吸引你的。
- 👉 在接下來的一週內，安排至少 30 分鐘重新體驗該活動。
- 👉 全身心投入，感受那股熟悉的沉浸感。
- 👉 活動結束後，記錄你的體驗，包括感受、想法和新發現。

## 3

## 心流挑戰清單：擴展心流體驗範圍

- 👉 創建一個「心流挑戰清單」。
- 👉 列出三個你想嘗試的新活動，這些活動應：
  - » 具有一定挑戰性，能夠調動你的能力。
  - » 難度適中，不會讓你望而生畏。
- 👉 為每個活動設定一個具體、可達成的小目標。

## 4

## 每週心流冒險：培養尋找和體驗心流的習慣

- 🕒 在接下來的三週內，每週挑戰一個來自你清單的新活動。
- 🕒 每次體驗後，記錄你的心得，包括：
  - » 活動過程中的感受。
  - » 是否達到了心流狀態。
  - » 對活動的反思和可能的改進。

## 溫馨提醒

透過上述練習的四個步驟，你將逐步探索並培養自己進入心流狀態的能力，從而提升專注力和感受投入生活的快樂。

記住這份美好的感覺，心流體驗是個人化的，要保持開放和好奇的心態，享受發現和成長的過程。



# 心流探險家：玩出你的超級專注力

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

## 1. 心流回溯

列出五個曾經讓你體驗到心流狀態的活動，以及簡要描述每個活動的特點。

1		2
3		4
5		

## 2. 心流時光機

1 從「心流回溯」中選擇一個最吸引你的活動： \_\_\_\_\_

2 重新體驗這項活動，感受那股熟悉的沉浸感：

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ✨

體驗記錄

(包括但不限：進入心流狀態的過程、心流狀態的持續時間、體驗期間的感受、活動後的想法和新發現等)：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. 心流挑戰清單

① 列出三個你想嘗試的新活動，這些活動應具有一定挑戰性但不會過於困難：

活動 1 \_\_\_\_\_

活動 2 \_\_\_\_\_

活動 3 \_\_\_\_\_

② 為每個活動設定一個具體、可達成的小目標：

活動 1

活動 2

活動 3

## 4. 每週心流冒險

在接下來的三個星期內，每週從你的「心流挑戰清單」中選擇並嘗試一個新活動，並於每次體驗後，記錄體驗（包括但不限：進入心流狀態的過程和難易程度、心流狀態的持續時間、活動過程中的感受、活動後的想法、與熟悉活動相比的新發現、對未來嘗試的改進建議等）。

第一星期

選擇的活動： \_\_\_\_\_

體驗日期： \_\_\_\_\_

體驗記錄： \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



## 第二星期

選擇的活動： \_\_\_\_\_

體驗日期： \_\_\_\_\_

體驗記錄： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## 第三星期

選擇的活動： \_\_\_\_\_

體驗日期： \_\_\_\_\_

體驗記錄： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



1. 在這個「心流探險家」的練習中，你發現了哪些容易讓你進入心流狀態的活動類型？這些活動有什麼共同特點？
2. 比較你最初列出的心流活動和新嘗試的活動，你對自己的興趣和能力有了哪些新的認識？







## 舞動心流：三顆球雜耍挑戰



在為期一週的三顆球雜耍挑戰中，逐步掌握這項看似不可能的技能。藉由學習三顆球雜耍，體驗心流狀態，感受全神投入的樂趣，同時，也從中培養毅力和耐心，增強自信心和成就感。



## 練習指南

## 1

## 準備工作

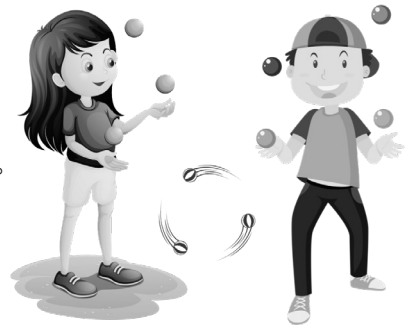
- 👉 準備三個大小相同、重量適中的球；找一個安靜、空間足夠的地方練習。
- 👉 觀看教學視頻或參考資料，對整個過程有直觀了解：
  - » 在 YouTube 上搜索「三顆球雜耍」或「learn to juggle」。
  - » 參考雜耍愛好者的網站和論壇，閱讀詳細的練習說明和技巧分解。



## 2

## 基礎練習

- 👉 單球練習：
  - » 在兩手間拋接一顆球。
  - » 球在拋物線頂點應與眼睛同高。
  - » 保持穩定的拋球弧度、高度和節奏。
  - » 讓球準確落入另一隻手的掌心。
- 👉 雙球練習：
  - » 每隻手各持一顆球。
  - » 從右手開始拋球，當球到達頂點時，左手拋出另一顆。
  - » 保持一致的拋接高度，讓球在空中交替並穩定落回對應的手中。
  - » 反覆練習，直到能連續不間斷地進行拋接。



## 3

## 三顆球基本模式

- 👉 開始時右手持兩顆球，左手持一顆。
- 👉 按以下順序拋球：
  - ① 右手拋出第一顆球。
  - ② 當第一顆球到達頂點時，左手拋出第二顆球。
  - ③ 右手接住第一顆球並立即拋出第三顆球。
- 👉 保持球的拋接高度一致，形成穩定節奏。
- 👉 專注於手部動作和球的軌跡。

## 4

## 持續練習和完善技巧

- 👉 每天安排 10-20 分鐘固定練習時間。
- 👉 設定小目標，如連續拋接 5 次、10 次等。
- 👉 漸進式增加練習時間和難度：
  - » 嘗試不同節奏（加快或減慢拋球速度）。
  - » 移動身體或改變視線方向，增加靈活性和變化性。

## 5

## 尋找心流

- 👉 專注於當下，感受身體的節奏。
- 👉 逐漸提高難度，但保持在可控範圍內。
- 👉 注意自己的情緒和專注狀態變化。

## 溫馨提醒

- » 接受失誤是學習過程的一部分。
- » 保持放鬆：深呼吸，放鬆肩膀和手臂，避免過度緊張。
- » 保持耐心：不著急，慢慢來，需要時重新開始。
- » 慶祝每一個小進步，這將激勵你繼續前進。
- » 堅持練習：保持耐心和毅力，你會在一週內看到明顯進步，並體驗到心流的魔力。



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ❄️

恭喜你完成了七天的三顆球雜耍挑戰！現在，讓我們一起回顧這段精彩旅程，記錄你的成長與收穫。

書寫指南：

請以「七日雜耍・三球共舞・心流漫記」為題，自由書寫你的心得。你可以考慮以下幾個重點：

1. 每日練習記錄：包括練習時間、遇到的困難及克服方法、當天的感受等。
2. 技巧進步過程：描述你的技能如何逐步提升，突破性的時刻等。
3. 心流體驗：描述你感受到全神貫注、忘我的瞬間，以及這些時刻給你的啟發。
4. 收穫與啟發：思考你從挑戰中獲得的成就感、對自我的新認識，以及對學習新技能的看法變化。
5. 心境變化塗鴉：用簡單的線條、表情符號或任何創意方式繪製一系列小塗鴉，展現七天內的心境變化。

完成這個書寫過程，你將擁有一份獨特的成長記錄，見證這次挑戰中的點點滴滴。希望這個書寫能幫助你更深入地理解自己是如何面對挑戰的學習過程，並體會到嘗試新事物帶來的樂趣。你將發現，學習新技能不僅豐富了生活，更是快樂的重要來源！

七日雜耍・三球共舞・心流漫記

---



---



---



---



---





# 遊戲人生：呼吸幸福，玩味生活的每一步

**生**活就像一場精心設計的遊戲，每一天都是新的關卡，每一刻都蘊含著驚喜與挑戰。想像你是一場遊戲的主角，每一次深呼吸都是獲得能量的機會，每走一步都可能觸發隱藏的彩蛋。當壓力如同遊戲中的障礙物出現時，深呼吸就是你的無敵星星，讓你暫時遠離煩惱。而當你迷失在人生的迷宮時，走路則如同打開遊戲地圖，幫助你發現隱藏的線索和意想不到的道路。

在這場人生遊戲中，我們的呼吸和走路就是最強大的秘密武器。接下來兩個有趣的練習，能幫助你攻克難關，收集快樂點數，讓你的人生瞬間變得好玩！

練習  
39

## 呼吸節奏遊戲

呼吸是生命的核心，卻常被視為理所當然。這個練習邀請你重新認識這項天賦，將其轉化為應對生活挑戰的強大工具。

想像一下，你的呼吸就像一位優秀的指揮家，能夠協調你的心跳、血壓和情緒，創造出生命的和諧樂章。透過練習三種獨特的神奇呼吸小魔法，你將學會如何調節情緒、緩解壓力、提升能量。「諧振呼吸法」讓你的身心如同精密的音樂盒，各個部分完美協調；「寧靜呼吸法」則如同一首舒緩的輕音樂，幫助你舒展身心，安穩入眠；「活力呼吸法」就像激昂的進行曲，為你注入滿滿活力。

透過練習，你將發現自己擁有驚人的自我調節能力，無論面對何種挑戰，都能從容應對。這不僅是一場有趣的身體遊戲，更是技能與生活品質的提升。



練習  
40

## 走路遊戲：化身雪豹的漫步之旅

這是一場獨特的都市探索體驗，邀請你想像自己是一隻荒原裡的雪豹，在熟悉的環境中展開一次全新的漫步之旅。

你將在校園或城市街區中，以雪豹的視角進行一次無目的的漫遊——在這個走路中，你是一個純粹的觀察者，靜靜感受周圍的一切，而不參與其中。這種特殊的體驗方式讓你有機會重新認識日常環境，發現平常可能忽略的細節、驚喜與快樂。透過模仿雪豹輕盈的步伐，你能夠更深入地感受自己與大地的聯繫。

這種看似簡單的漫步走路，不僅能幫助放鬆身心，還能激發創造力和想像力。在漫步結束後，你將記錄下自己的體驗和感受，將這次奇妙的雪豹之旅轉化為文字，彷彿重新找到自己一樣。

這兩個練習結合起來，就像給你的人生裝上了遊戲引擎。當你以玩心來面對呼吸和走路時，你會變得更有動力、更有韌性，也更能享受這個過程。你將從被動的生活演員蛻變為主動的生活設計師，成為在人生遊戲中不斷升級的英雄。

最重要的是，在這場遊戲中沒有失敗，只有成長的機會。

用心感受每一次呼吸帶來的平靜，細細品味每一腳步下的堅實大地。這樣，你就能在這場生命遊戲中，找到屬於自己的幸福節奏。



## 呼吸節奏遊戲



讓這有趣且實用的呼吸練習——諧振呼吸法、寧靜呼吸法、活力呼吸法。每種呼吸法就像不同的魔法咒語，可以幫助你冷靜下來、放鬆身心、緩解焦慮，甚至能讓你提神醒腦、增強專注力，從而更好地應對生活挑戰，提升整體幸福感和生活品質。



## 練習指南

## 準備工作（適用於所有呼吸練習）

- » 選擇一個安靜的地方。
- » 找一個舒適的姿勢，可以坐著或躺下，保持背部挺直。
- » 閉上眼睛，做幾次深呼吸，讓全身放鬆。

## 1

## 諧振呼吸法

目的：協調呼吸、心跳和血壓，達到身心平衡。

- 🌀 緩慢吸氣 4 秒，感受腹部（肚子）擴張。
- 🌀 暫停 1 秒，注意身體的感覺。
- 🌀 緩慢呼氣 4 秒，感受腹部（肚子）回縮。
- 🌀 再次暫停 1 秒，準備下一輪。
- 🌀 重複以上步驟 10-15 次。
- 🌀 練習結束後，睜開眼睛，深呼吸幾次。
- 🌀 在練習日誌記錄表上，描繪或寫下你感受到的身體和諧狀態。

## 2

## 寧靜呼吸法

目的：減緩焦慮，放鬆身心，幫助入眠。

- 🌀 緩慢吸氣 3 秒，想像吸入平靜的能量。
- 🌀 慢慢呼氣 7 秒，想像釋放所有的緊張和壓力。
- 🌀 重複以上步驟 10 次。



- 👉 練習結束後，慢慢睜開眼睛，感受當下的寧靜。
- 👉 在練習日誌記錄表上，描繪或寫下代表你此刻平靜心境的感受。

## 3

## 活力呼吸法

目的：快速提升能量和專注力。

- 👉 站直身體，雙手輕放在腹部。
- 👉 快速而有力地從腹部呼氣，像是在為運動熱身。
- 👉 放鬆肩膀，讓身體自然吸氣。
- 👉 重複步驟 2-3 共 20 次。
- 👉 完成後，做一次深呼吸，感受身體的變化。
- 👉 重複以上步驟共 3 輪，每輪之間稍作休息。
- 👉 練習結束後，做幾次緩慢的深呼吸，感受能量在體內流動。
- 👉 在練習日誌記錄表上，描繪或寫下你感受到的能量和活力。

## 神奇呼吸小魔法： 讓呼吸變成歌聲



你有沒有想過，如果我們把呼吸的奧秘融入一首朗朗上口的歌曲中會是什麼樣子？這就是我們為你準備的特別驚喜！

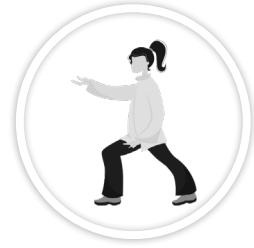
本書作者創作了一首歌曲〈神奇呼吸小魔法〉，靈感來自大家熟悉的兒歌〈如果開心你就跟我拍拍手〉，但內容全新改編。這首歌不僅能讓你輕鬆了解呼吸的重要性，還能幫你記住三種神奇的呼吸法：諧振呼吸法、寧靜呼吸法、活力呼吸法。

現在，跟著節奏唱起來吧！讓歡樂的旋律伴隨著你的呼吸起伏，感受快樂在身體裡流動，也讓呼吸就像魔法一樣。很快，你就會成為一位可以施展神奇呼吸小魔法的大師！



## 神奇呼吸小魔法

如果感到緊張你就深呼吸  
如果感到緊張你就深呼吸  
如果感到緊張你就慢慢深呼吸  
深深呼吸讓你平靜身心靈



想要平衡就用諧振呼吸法  
想要平衡就用諧振呼吸法  
如果想要平衡就用諧振呼吸法  
四秒吸氣四秒呼氣很神奇

需要放鬆就用寧靜呼吸法  
需要放鬆就用寧靜呼吸法  
當你需要放鬆就用寧靜呼吸法  
三秒吸氣七秒呼氣很有效



缺乏精神就用活力呼吸法  
缺乏精神就用活力呼吸法  
如果缺乏精神就用活力呼吸法  
快速呼氣提升你的專注力



# 呼吸節奏大師

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

## 1. 諧振呼吸法

感受描述(身體和諧狀態):

練習時間: \_\_\_\_\_ 分鐘

---

---

---

---

## 2. 寧靜呼吸法

感受描述(平靜心境):

練習時間: \_\_\_\_\_ 分鐘

---

---

---

---

## 3. 活力呼吸法

感受描述(能量和活力):

練習時間: \_\_\_\_\_ 分鐘

---

---

---

---

今日整體感受:

---

---

---

---



Play Free

練習  
40

## 走路遊戲：化身雪豹的漫步之旅

憑藉創新的走路體驗，幫助你跳脫日常思維模式。透過模擬雪豹的漫步行為，鼓勵你以新的視角觀察環境，重新連結自己與周圍世界的關係，同時體驗走路的樂趣和治癒力量。



## 練習指南

野生動物的日常生活中，長途跋涉是不可或缺的一部分。無論是為了覓食、尋找配偶、探索新領域、宣示領地還是劃定地盤，行走都是牠們生存的關鍵。在這眾多物種中，生活在中亞崎嶇高原環境上的神奇動物——雪豹（snow leopard）尤為引人注目。這種敏捷的貓科動物展現出驚人的耐力和適應能力，有時能在一夜之間漫遊長達25哩（約40公里）的距離。

現在，讓我們透過一次想像之旅，體驗雪豹的生活。請你安排一段空閒時間，想像自己化身為一隻自由漫步的雪豹，進行一次無目的的長距離漫步。你可以選擇在熟悉的校園、城市街道，或是自然荒野中進行這次的走路旅程。在漫步過程中，請保持觀察者的身份，不要參與周圍的事物，只需靜靜感受眼前的一切。

完成這個挑戰後，請為你的漫遊經歷撰寫一個故事。這個練習不僅能讓你體會雪豹在自然環境中的生存方式，還能幫助你更好地感受自身腳步與大地的接觸，以及你與這個世界的連結。想像自己如雪豹般輕盈地踏過各種地形，這種體驗將有助於放鬆身心，享受當下的美好。

請在下一頁的「走路遊戲：雪豹的漫步之旅」練習日誌中，書寫你的「假如我化身為雪豹的漫步之旅」故事。



☆\*·~ walking game:化身雪豹的漫步之旅 ~\*☆.

日期: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ ❄️

「假如我化身為雪豹的漫步之旅」故事書寫

Horizontal lines for writing the story.







Play Free

## 練習 彩蛋

# 玩趣的塗鴉海浪呼吸

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌪️ ❄️

想像你正站在一個寧靜的海灘上，感受著溫暖的陽光和輕柔的海風。拿起你的筆，用呼吸和線條創造你的一片寧靜的海洋。每一次呼吸都是獨一無二的，就像每一個波浪都有其獨特的形狀，讓你的呼吸和線條自然流動，享受這個過程。

1. 坐舒適，不著急，拿起筆，在如下「塗鴉呼吸空間」的左下角畫一個小圓點，這是你遠方海洋的起點。
2. 吸氣階段（4 秒）：慢慢吸氣，彷彿吸入清新的海風。同時，從起點向上畫一條柔和的曲線，想像這是一波溫柔的海浪正在上升。
3. 屏氣階段（2 秒）：停筆於波峰，如同海浪抵達最高點，短暫地感受這一刻的寧靜。
4. 呼氣階段（6 秒）：緩緩呼氣，讓所有的緊張都隨之而去。畫筆輕輕下降，繪出海浪回歸的弧線，想像海水溫柔地退回大海的懷抱。
5. 重複這個過程，讓每一次呼吸都化作一道獨特的海浪。吸氣 4 秒，波浪上升；屏氣 2 秒，波浪停頓；呼氣 6 秒，波浪退去。隨著時間推移，你會看到一幅美麗的、起起落落的海浪線逐漸成形。
6. 當整個空間都充滿了起伏的海浪，深吸一口氣，然後緩緩呼出。欣賞你創作的這片寧靜海洋，感受內心的平和與安寧。





# 蓬鬆海浪呼吸空間

A large grid of small dots for handwriting practice, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.





## 體驗回顧

1. 在塗鴉海浪呼吸創作過程中，你注意到自己的呼吸或情緒有什麼變化嗎？這些變化如何反映在你的塗鴉中？
2. 如果你要為自己設計一個獨特的塗鴉呼吸練習，你會選擇什麼主題或元素？設計時，請記住讓呼氣時間比吸氣時間長，這有助於深度放鬆。在下一頁的「我的創意塗鴉呼吸空間」中畫出你的創意，並與家人或朋友分享。解釋一下你的設計如何能幫助人們放鬆或集中注意力，以及為什麼你選擇了這個特定的主題或元素。

A large grid of dots for drawing or writing.



# 我的創意塗鴉呼吸空間



這一頁不是空白的，而是充滿無限可能 ✨

A large grid of small dots for writing or drawing, consisting of approximately 25 columns and 35 rows.

堅持，不代表要把自己逼上精神崩潰





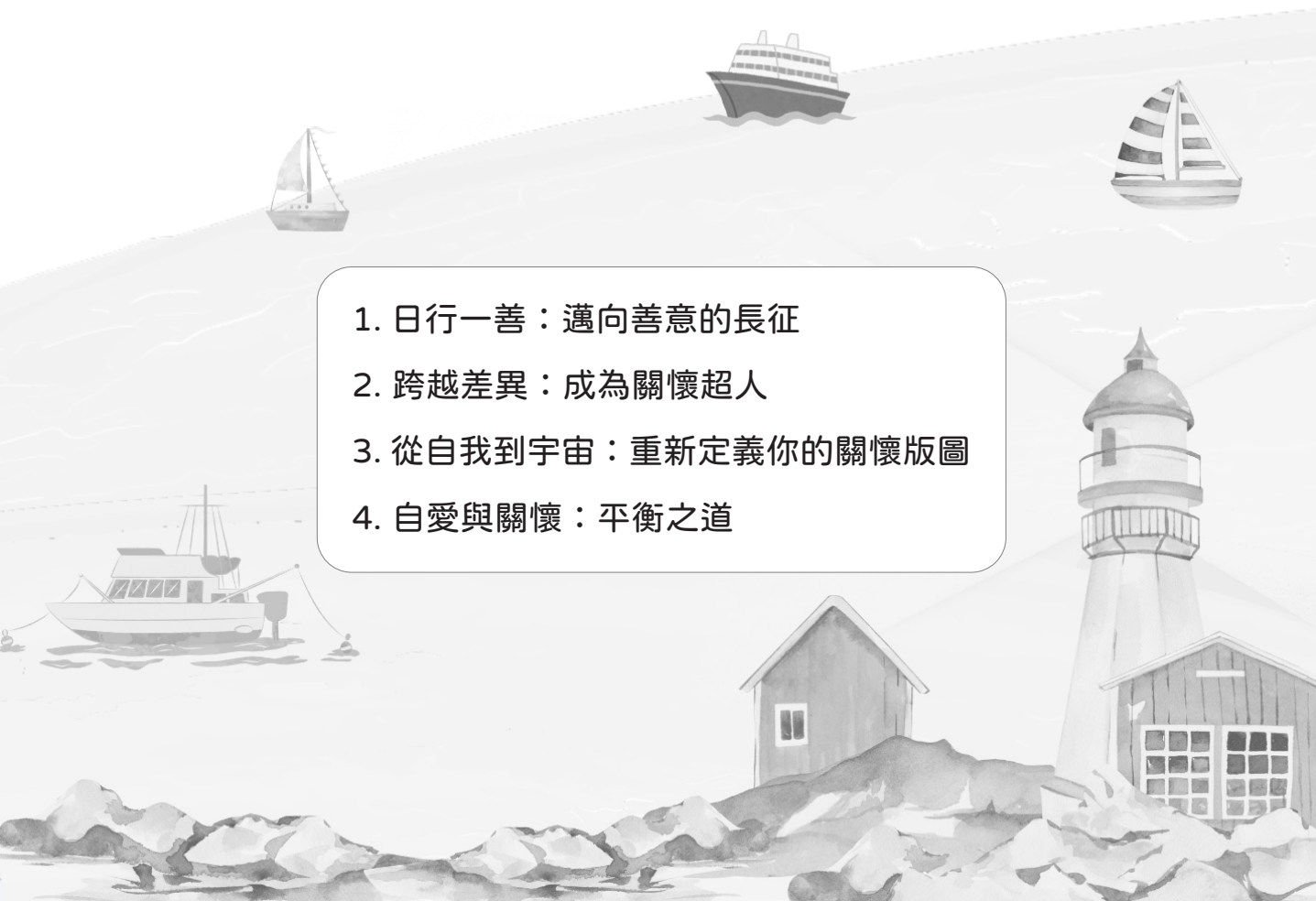
# 單元 6

## 小小關懷，點亮幸福的火花



Show Care

1. 日行一善：邁向善意的長征
2. 跨越差異：成為關懷超人
3. 從自我到宇宙：重新定義你的關懷版圖
4. 自愛與關懷：平衡之道



# 引言

## Introduction

在這個緊密相連的世界中，

你選擇袖手旁觀嗎？

關懷，這個看似平凡的字眼，

卻蘊藏著改變生命的力量。

它不僅僅是溫柔的話語，

更是需要勇氣的實際行動。



幸福並非遙不可及，它就藏在這些看似微不足道的舉動中：

- 🕒 真正傾聽朋友的心聲，而不是敷衍了事。
- 🕒 走出舒適圈，為那個你一直想幫助卻始終猶豫的人伸出援手。
- 🕒 為弱勢者挺身而出，而不是事不關己。
- 🕒 正視內心的脆弱，學會愛自己，不盲目討好他人。

這是觸手可及的幸福關鍵，是你該立刻採取的行動清單。

你準備就緒了嗎？接下來是你的四項挑戰：

1. 把關懷變成肌肉記憶：每天至少一個善舉，無關大小。
2. 在差異中看見價值：關心那些與你價值觀相左的人，這才是真正的挑戰。
3. 打破你的同溫層：為這個世界帶來更多的理解、包容和愛。
4. 在關愛他人和自愛之間找到平衡：滋養自己，才能持續照亮別人。

當你開始在生活中投擲這些「善意炸彈」，你會發現，這是最簡單的快樂之道，平凡的日子也能璀璨如星河。

每一個善意舉動，都是一次小小的革命。讓我們掀起一場以關懷為名的運動，喚起這世界的溫暖本質。行動吧！因為愛與溫暖不該只存在於童話裡。讓愛與溫暖編織成一張無形的網，溫暖你我，也溫暖這個世界。





# 日行一善：邁向善意的長征

**想** 像一下，如果我們每個人都能在日常生活中灑下一些善意的種子，這個世界會變成什麼樣子？也許不會立刻變成童話世界，但肯定會多出很多笑容和溫暖。日行一善不僅僅是一個美好的口號，它是一種生活方式，一種世界觀。當我們有意識地去尋找並創造行善的機會時，我們不僅能夠改善他人的生活，也能夠豐富自己的心靈。這個過程就像一場馬拉松，需要持久的耐力和堅持，但每一步都會讓我們離更好的自己更近一些。

接下來的兩個練習，將幫助你邁向善意的長征，並且樂在其中。

## 練習 41

### 行善觀測雷達

想像自己戴上了一副神奇的眼鏡，能夠發現身邊所有的行善機會。也許是幫助提著大包小包的鄰居，或者給看起來心情不好的同學一個鼓勵的微笑。

關鍵在於，你不只是個行善偵察兵，更是個善意傳播者！發現機會就要勇敢出擊，讓善意從你的手中傳遞開來。

透過這個練習，你將學會如何敏銳地察覺身邊的行善機會，並迅速做出反應，你將發現生活中處處蘊藏行善的可能。

正如吳念真導演感念條春伯的故事啟示我們：知識不僅用於自身，更可用於奉獻與幫助他人。



練習  
42

## 讓愛傳出去

這是一個培養持續關懷能力的深刻練習，它引導你將個人優勢轉化為社會貢獻。

從認識自己的特長開始，到設計專屬的行動計畫，再到實際出擊傳播愛的能量。最後，別忘了看看自己是如何從普通人變身成為日常生活中的超級英雄。

透過積極實踐利他行為或將他人的善意傳遞給更多需要幫助的人，你可以將個人優勢轉化為關懷能力，從而實現個人成長與貢獻社會的雙贏局面。

這個練習鼓勵你以創新的方式思考如何讓世界變得更美好，不斷擴大愛的影響力。這種持續不斷傳播愛與善意的過程，不僅能夠培養你的責任感，更能塑造你成為更加體貼、善解人意的人。

我們每個人都有機會成為點亮他人生活的小太陽。透過這兩個練習，希望每個人都能發現：行善不僅簡單，還能帶來無窮的樂趣！

當你開始留意身邊的人，並主動創造行善的機會時，你將從一個被動的旁觀者變成主動的善意創造者。

你不再是社會冷漠的一份子，而是溫暖人心的善意天使。日行諸善，你會發現生活變得更加豐富多彩，這不僅能溫暖他人的心，還能讓自己的心靈得到滋養。





培養敏銳觀察周遭行善機會的能力和主動關懷的意識，練習將所學回饋社會，培養感恩之心，貢獻社會幸福感。



## 練習指南

1

## 啟動善意雷達

每天早晨，想像自己戴上能發現行善機會的魔法雷達。這個儀式能提醒你保持主動的善意意識，例如，站在鏡子前，對自己說：「真正的善行無需回報。」「今天，我要成為他人生命中的陽光。」

2

## 觀察與行動

在日常生活中，敏銳觀察他人的需求，並立即採取行動。善行可以是簡單的舉手之勞，例如：為他人開門或讓座、協助老人過馬路、為同學解答課業問題，或安慰情緒低落的朋友等。

3

## 每日反思

- 🕒 記錄：回顧並記錄當天的觀察和行動。
- 🕒 感受：描述自己的感受和他人的反應。例如：「今天在超市幫一位老奶奶拿取高處的商品，她露出感激的笑容，讓我感到溫暖和滿足。」
- 🕒 檢討：分析錯過的機會及原因。例如：「本可以幫同學收拾桌面，但當時害怕被拒絕而裹足不前。下次我要鼓起勇氣主動詢問。」
- 🕒 反思：思考這個過程如何改變了你對行善的理解。

4

## 分享與討論

與親朋好友分享你的發現和行動，共同探討如何將所學應用於幫助他人。例如：家庭聚餐時，分享最有意義的行善經歷；與朋友討論如何在學校或社區推動互助活動。

Show Care

練習  
日誌

°。+☆. ✨ ☆\*:. ✨ 行善觀測雷達 ✨ ☆\*:. ✨ \*+。\*°

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌠

1. 今日善意宣言，早晨對自己說的話：



2. 善意需求觀察與行動記錄：

事件一

時間： \_\_\_\_\_

觀察到的需求

採取的行動

對方的反應

自己的感受

事件二

時間： \_\_\_\_\_

觀察到的需求

採取的行動

對方的反應

自己的感受



觀察到的需求

採取的行動

對方的反應

自己的感受

3. 錯過的機會：

① 描述至少一個你今天錯過的行善機會：

---

---

---

② 原因分析：

---

---

---

③ 改進計畫：

---

---

---

4. 今日感悟：寫下今天的行善經歷如何改變了你对行善的理解。

---

---

---

---





## 讓愛傳出去



藉由積極實踐利他行為或將他人的善意傳遞給更多需要幫助的人，你可以將個人優勢轉化為關懷能力。這種持續不斷傳播愛與善意的過程，不僅能夠培養你的責任感，更能塑造你成為更加體貼、善解人意的人。



## 練習指南

## 1

## 自我探索

- ☞ 深入內心，仔細思考並發掘你的五項主要特長、優勢或興趣喜好。
- ☞ 這個步驟有助於你更好地認識自己，為後續的關懷行動奠定堅實基礎。

## 2

## 關懷構思與目標設定

- ☞ 運用創意，思考如何將每一項特長或興趣轉化為關懷他人、改善社會或讓世界變得更美好的力量。
- ☞ 根據你的靈感，為每項特長或興趣設定一個具體而有意義的關懷目標。

## 3

## 行動與改變，選擇以下任一方式來實踐「讓愛傳出去」

- ☞ 每日無償幫助三個人。
- ☞ 每當受到他人幫助時，將這份善意傳遞給三個需要幫助的人。
- ☞ 在幫助他人時，盡量運用你在第一步中發掘的個人特長、優勢或興趣。

## 4

## 愛的實踐與記錄

- ☞ 開始實施你的計畫，踏上關懷之旅。
- ☞ 在「讓愛傳出去」的過程中，細心記錄每次行動的細節：描述你的付出、捕捉他人的反應、記錄你的內心感受，以及反思你的學習體悟。



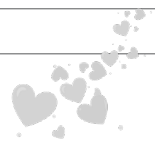
#### 4. 愛的實踐與記錄

使用以下表格記錄你的行動：



##### 關懷幫助一

- 行動描述： \_\_\_\_\_
- 運用的特長 / 興趣： \_\_\_\_\_
- 他人反應： \_\_\_\_\_
- 內心感受： \_\_\_\_\_
- 成長體悟： \_\_\_\_\_



##### 關懷幫助二

- 行動描述： \_\_\_\_\_
- 運用的特長 / 興趣： \_\_\_\_\_
- 他人反應： \_\_\_\_\_
- 內心感受： \_\_\_\_\_
- 成長體悟： \_\_\_\_\_



##### 關懷幫助三

- 行動描述： \_\_\_\_\_
- 運用的特長 / 興趣： \_\_\_\_\_
- 他人反應： \_\_\_\_\_
- 內心感受： \_\_\_\_\_
- 成長體悟： \_\_\_\_\_









# 跨越差異：成為關懷超人

**你** 是否常常發現自己被各種差異所包圍。年齡、性別、教育背景、文化、宗教、政治立場、職業、種族或族裔、生活方式——這些差異有時讓我們感到困惑，甚至引發衝突。然而，正是這些差異造就了我們世界的豐富多彩。那麼，我們如何在這樣的環境中不僅生存，更要茁壯成長呢？答案就在於成為一個真正的「關懷超人」。

成為關懷超人並不需要超自然的能力。它需要的是我們每個人內心的一份決心，一份願意理解、包容和關愛他人的勇氣。重要的是，我們需要認識到，理解差異的第一步是承認它們的存在，並且願意以開放的心態去探索。這就像是打開一扇新的窗戶，讓不同的風景進入我們的視野。我們可以從以下兩個有趣的練習開始：

## 練習 43

### 彩繪人間萬花筒

想像我們的社會是一個絢麗的萬花筒，每個人都是其中獨特而精彩的一片。然而，我們常常不經意間就給周圍的人貼上標籤，將他們歸類到固定的框框裡。受到丹麥 TV2「我們的共同點」(All That We Share) 廣告的啟發，這個練習活動邀請你用藝術的方式打破這些無形的界限。

首先，觀看「我們的共同點」影片，感受人與人之間那些意想不到的聯繫。然後，拿起彩色筆自由創作——也許是畫出你心中的人間萬花筒，用線條連接不同的人物或符號來展現共通點，或用色彩表達你對多樣性與共同性的理解。最後，為你的作品取一個有趣的標題，並思考它如何反映了你對他人的新認識。當你練習用畫筆打破藩籬，在畫作中將陌生人變成知己，彩繪出一個更具包容性和理解的世界後，你可能會驚訝地發現，原來看似很不一樣的人，內心深處卻與你如此相似。

練習  
44

## 連結魔法師：發現我們的共同故事

在連結魔法師的世界裡，你將成為自己故事的主角，同時也是他人故事中的重要配角。

透過書寫「我來自——」的個人小宇宙，你會驚訝地發現自己有多麼獨特；當你與小夥伴們分享這些故事時，你會感受到人與人之間那些看不見卻真實存在的連結。這些連結可能是共同的興趣、相似的經歷，甚至是意想不到的巧合。

在這個過程中，你不僅會更了解自己，還會用開放的心態和好奇心去發現每個人既相似又獨特的精彩故事。跳出自己的既定印象，發現與他人連結的新可能，你就成為能夠理解、包容和關愛他人的「連結魔法師」。

成為關懷超人是一個持續的旅程，需要不斷練習和反思。關鍵在於嘗試站在他人的立場思考，但這並不意味著必須同意每個人的觀點。

真正的關懷是在不同意時仍保持尊重和理解，在差異中尋找價值。每個小小的善意舉動，如對陌生人微笑或耐心聆聽不同意見，都能積累成改變。

這個過程需要勇氣和耐心，但當我們跨越差異建立連結時，我們不僅改變了世界，也成就了更好的自己。



## 超越框框：發現我們共同的人性



藉由觀看和思考「我們的共同點」影片，然後用繪畫表達對人與人關聯性的新理解。這個練習將讓你透過藝術創作的方式，打破人與人之間的隱形界限和刻板印象，促使你發現看似不同的人之間存在的共通點，欣賞人間萬花筒的美好。



## 練習指南

1

## 觀看影片與閱讀

觀看 Youtube 影片：「我們的共同點」（All That We Share），並閱讀該影片的文字紀錄。



2

## 彩繪人間萬花筒

在觀看完「我們的共同點」影片後，在練習日誌的空白頁，自由繪畫或塗鴉，表達影片給你的感受和想法。你可以畫抽象的形狀、具體的場景，或簡單的符號和線條，重點是表達你對人與人之間聯繫的理解。完成後，為你的作品取一個簡短的標題，概括你想表達的主要思想。這個簡單的創作可能會為後續的反思問題帶來新的靈感，幫助你描繪出屬於你眼中的人間萬花筒。



## 我們的共同點 (All That We Share) 文字記錄

### 丹麥國營電視台 TV 2

把人分類是很容易的。

有我們，也有他們。有高收入者，也有勉強度日的人。

有我們信任的人，也有我們避開的人。

有新來的丹麥人，也有一直生活在這裡的人。

有來自鄉下的人，也有從未見過乳牛的人。

有信仰宗教的人，也有自信滿滿的人。

有與我們有共同點的人，也有與我們沒有共同點的人。

歡迎大家。今天我要問你們一些問題。

有些可能有點私密，但我希望你們能誠實回答。

在場的誰曾是班上的搞笑者？

誰是繼父母？

突然間，我們成為了一個整體。

我們這些相信有來世的人。

我們這些見過 UFO 的人。

還有我們所有熱愛跳舞的人。

我們這些曾被欺負過的人。

我們這些曾欺負過別人的人。

然後是我們這些上週有過親密關係的人。

我們這些心碎的人。

我們這些瘋狂戀愛中的人。

我們這些感到孤獨的人。

我們這些雙性戀者。

我們這些欣賞他人勇氣的人。

我們這些找到人生意義的人。

還有我們這些曾經救過生命的人。

然後是我們所有熱愛丹麥的人。

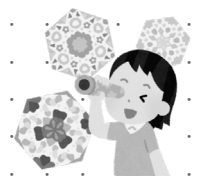
也許，我們之間共同點比我們想像的要多。

丹麥 我們共有的一切。

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☁ 🌙 ❄

## 彩繪人間萬花筒

在觀看完「我們的共同點」影片後，在如下的空白處自由繪畫或塗鴉，表達影片給你的感受和想法。你可以畫抽象的形狀、具體的場景，或簡單的符號和線條，重點是表達你對人與人之間聯繫的理解。完成後，為你的作品取一個簡短的標題，概括你想表達的主要思想。現在，就開始描繪出屬於你眼中的人間萬花筒。





1. 「我們的共同點」影片提到了許多可能被貼標籤的群體（如高收入者、新來的丹麥人等），你是否曾對某個群體有過刻板印象？後來的經歷是否改變了你的看法？請分享你的經歷和這些帶給你的學習。
2. 影片中列舉了許多看似不相關的人們可能共有的經歷（如被欺負、感到孤獨等）。想一想，你是否曾與一個你認為完全不同的人發現了意外的共同點？這種發現如何影響了你們的關係？
3. 影片中展示了人們看似差異的普同性。在你的日常生活中，你如何在保持個性的同時，也能欣賞並尊重他人的獨特之處？有什麼具體的例子嗎？
4. 影片中提到了一些可能讓人感到脆弱的經歷（如心碎、孤獨）。回想一個你最初難以理解，但後來透過同理心建立連結的經歷。這個過程教會了你什麼？
5. 影片暗示我們常常根據表面特徵給人貼標籤。你是否曾經錯誤地判斷過某人？之後的彼此了解如何改變了你的看法？這個經歷如何影響了你今後與人相處的方式？
6. 影片中以「我們所有熱愛丹麥的人」結束，暗示了一種更廣泛的認同感。在你的學校、社區或工作環境中，你可以採取哪些具體行動來促進更大的包容性和歸屬感？
7. 影片中，人們透過面對面的互動發現彼此的共同點。在當今社群媒體盛行的時代，你認為網路互動如何影響了我們理解和欣賞彼此的方式？是否有助於打破隔閡？還是可能造成新的誤解？你有什麼親身經歷可以分享嗎？
8. 基於今天的「超越框框：發現我們共同的人性」練習體驗，你會給現在的自己什麼建議來更好地理解 and 欣賞他人的獨特性？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 連結魔法師：發現我們的共同故事



每個人都有獨特的故事，而我們往往比想像中更加緊密相連。透過這個連結魔法師的練習，你不僅可以更好地了解自己，還能學會欣賞差異，與他人建立更深層的連結。



## 練習指南

## 1

## 開始你的魔法之旅

以「我來自——」為開頭，寫下至少 8 個關於你自己的短句、段落或小故事。內容可涵蓋你的出生地、成長環境、喜愛的食物、重要事件、特殊時刻或人生目標等。每個「我來自——」應反映你生命中的一個重要方面，幫助你更好地理解自己的成長歷程。例如：「我來自一個每週日都會全家一起吃火鍋的家庭。」「我來自一個小時候常常搬家的背景，住過大城市也住過鄉下。」「我來自新竹山區的十分寮，在隧道山坡上頭是我的家，廚房中有著需要砍柴燒火才能使用的大灶。」「我來自一個大人喝酒後會彼此打架的瘋了的家庭。」「我來自飄著麵包香氣的小街裡頭的一間小房子，那是我家，我長大的地方。每到中午，附近的鄰居們會來這裡買剛出爐的紅豆麵包，那也是我童年的味道。」

## 2

## 編織故事的魔法網

與一位朋友相互分享「我來自——」的故事，在聆聽對方分享時，思考以下的問題：

- 👉 你們之間最意外的共同點是什麼？
- 👉 有趣的差異是什麼？
- 👉 哪個故事最令人印象深刻？
- 👉 透過聆聽他人的故事，你對自己有了什麼新的認識？

## 3

## 內化魔法的力量

梳理這個活動帶來的影響：

- 👉 它如何改變了你對自己和他人的看法？
- 👉 你如何在日常生活中運用今天發現的我們的共同故事？
- 👉 你如何將這種理解和連結延伸到更廣闊的人際網絡中？





# 連結魔法師：發現我們的共同故事

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

## 1. 開啟你的魔法之旅

請以「我來自——」為開頭，寫下至少8個關於你自己的短句、段落或小故事：

- 1 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9 我來自 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2. 編織故事的魔法網

在與朋友分享「我來自——」的故事後，請回答以下問題：

1 你們之間最意外的共同點是什麼？

---

---

2 有趣的差異是什麼？

---

---

3 哪個故事最令人印象深刻？為什麼？

---

---

4 透過聆聽他人的故事，你對自己有了什麼新的認識？

---

---

## 3. 魔法之旅的彩蛋

想像你是一位擁有穿越時空能力的魔法師，可以創造全新的「我來自——」故事。這些故事可以發生在過去、現在或未來的任何時間點。基於你在這個活動中的發現和對自己的新認識，請創作三個魔法版的「我來自——」故事：

1 魔法版「我來自——」（過去）

---

---

---



**2** 魔法版「我來自——」(現在)

---



---



---

**3** 魔法版「我來自——」(未來)

---



---



---



1. 這個「連結魔法師：發現我們的共同故事」活動如何改變了你對自己的看法？請舉一個具體例子。
2. 你發現了哪些關於自己過去經歷的新發現與洞察？
3. 在聽完朋友的故事後，你對他們有了哪些新的理解？
4. 這個練習如何影響了你與他人建立連結的方式？
5. 透過這個活動，你對「理解他人」和「被他人理解」有了什麼新的體會？
6. 當你比較那三個不同時間點的魔法版「我來自——」故事，你發現了哪些有趣的變化或意外的連續性？這些變化或連續性告訴了你什麼？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 從自我到宇宙：重新定義你的關懷版圖

**你**知道嗎？我們每個人都有一個看不見的「關懷圈」。這個圈子裡通常包括我們的家人、好朋友，還有我們經常見面的人。我們很容易關心這些和我們很像、很親近的人。但是世界上還有很多不同的人，和我們的膚色不同、語言不同、習慣不同，這些差異讓我們的世界變得多彩多姿。如果我們只關心自我圈子裡的人，我們可能會錯過很多機會去幫助其他人，也會錯過認識新朋友的機會。

你有沒有想過，我們的心靈其實可以像宇宙一樣浩瀚無邊？從自我出發，我們可以逐步擴展我們的關懷版圖，直到它包羅萬象。這不是魔法，而是一次充滿驚喜的心靈探險。接下來兩個有趣而強大的練習，能幫助你打開心扉，打破固有的界限，重新定義你與世界的連結，擁抱更廣闊的關懷版圖。

## 練習 45

### 同心圓慈心冥想

這是一種有趣而深刻的心靈練習，適合你探索內在的世界，幫助你培養慈悲心和同理心。

想像你坐在湖邊，往水中扔一顆小石子。看那些美麗的漣漪如何擴散，就像我們的關懷一樣，從自己開始，逐漸擴及家人、朋友、同學，直至全球生命。跟隨指引，想像打開心靈之門，邀請愛與慈悲進入，逐步擴大關懷範圍。

保持開放好奇的態度，就像園丁耐心澆灌內心的慈悲種子。透過這個練習，你將體會到與世界的深刻聯繫，培養更寬廣的敬天愛人之心。



練習  
46

## 攀登給予之階梯

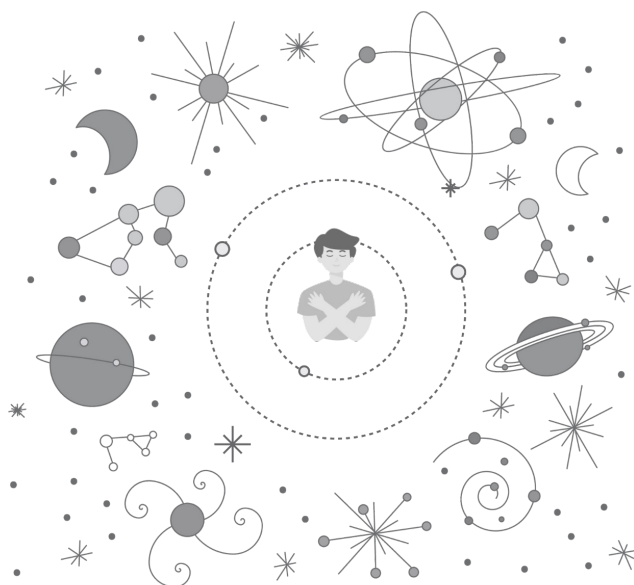
這是一個引導你探索關懷不同層次和深度的自主學習活動，靈感來自古代哲學家邁蒙尼德（Maimonides）的「給予的層次之梯」理念。

這個練習將帶領你從最基本的幫助行為，逐步提升至更深層、更有意義的關懷方式。你將有機會反思關懷的本質，培養同理心，並學習如何更有效地幫助他人。

練習過程鼓勵你不僅關注短期的援助，更要思考如何提供持續性的幫助，最終達到幫助他人自立的最高層次。這是一次充滿挑戰和啟發的個人成長之旅，將幫助你發展成為更具愛心和社會意識的個體。

這兩個練習雖然方法不同，但目標一致：幫助你擴大關懷的範圍，增進對他人和世界的理解與同情。

透過定期進行這些練習，你可能會驚訝地發現，原本看似遙遠的人和事，突然變得親近起來。你的心靈會變得更加開放，你的世界觀會變得更加豐富多彩。



## 同心圓慈心冥想



透過慈心冥想開啟你心靈之門，逐步擴大你對他人和地球生命的關懷範圍，培養你本性的慈悲和關愛的力量。



## 練習指南

1

## 尋找寧靜之處

選擇一個安靜舒適的地方，這裡將成為你內心寧靜的避風港。確保你能不受打擾，讓自己安心地沉浸在平和的氛圍中。

2

## 調整身心狀態

輕輕閉上眼睛，讓身體放鬆地坐下或躺下。進行幾次深呼吸，感受每一次呼吸如同柔和的波浪，讓你適合潛入內在的海洋深處，感受到一種深層的寧靜。

3

## 開啟心靈之門

當你感到準備就緒時，想像自己正在打開心靈之門，邀請慈悲和愛進入你的內心世界，讓自己自然而然地進入慈心冥想的狀態。

4

## 閱讀冥想指引

仔細閱讀「同心圓慈心冥想」的引導文。先靜靜地念一遍，讓每一個字句在心中迴響。然後，你可以開始你的冥想之旅，跟隨指引，一步步展開內心的探索。

5

## 保持開放心態

對每次冥想保持好奇和開放的態度。不要對結果有特定期待，而是接納每次體驗的獨特性，就像園丁耐心照料花園，細心澆灌你內心的慈悲種子。

6

## 開始心靈之旅

深呼吸，放鬆身心，正式開始冥想。專注於培養慈悲和愛的感覺，讓這些正向情緒在內心擴散，享受這個滋養心靈的過程。



## 同心圓慈心冥想

### 引導文

能夠意識到自己的內心，以及意識到自己和他人、自己和世界、自己和宇宙萬生萬物間的相互關聯，可以帶來許多助益。這也是對認識自己和理解他人很有用的認知能力，但學校或家裡沒有提供太多機會，教我們認識自己，疼惜自己、關懷他人以及這個世界，因此我們接下來就要嘗試學習這種能力，名為「同心圓慈心冥想」的練習。這個練習將幫助你逐步擴大對他人和其他生命的關懷範圍，培養你對自己和他人的慈悲、同理、愛心和善意。

讓自己安頓好。如果可以的話，選擇一個安靜、舒適的地方，最好保持背部自然挺直坐好，兩腳平放在地上，雙腳不要交叉，雙手輕放在大腿上。如果你要平躺在地上也可以。給自己一段寧靜的時間，就像煙花綻放前的那一刻安靜等待。

閉上眼睛，放鬆身體，專注於呼吸。感受每一次吸氣和呼氣，讓自己慢慢進入一個平靜、放鬆的狀態。讓思緒像湖面上的薄霧，慢慢消散在這片寧靜中。猶如你找到安靜的角落，將注意力帶回當下。如果你發現你的注意力被分散，而陷入某個思緒、記憶或擔憂中，沒關係，這是很常見的狀況。此時，你只需要溫和與溫柔地將意念轉回你的呼吸—隨著一吸一呼的波浪起伏即可。

想像一個以你為中心的同心圓。我們將逐步擴大這個圓，對不同範圍的生命散發善意和關懷。

首先，將注意力集中在自己身上。想像你的心是一顆暖洋洋的太陽，散發出溫柔煦和的光芒。你是太陽，也是被陽光溫暖地包圍著，在心中對自己說：「願我喜樂，願我平安，願我健康，願我在迷航時仍能追隨屬於我的北極星，找到前進的方向。」停留在這種感覺中一會兒，感受這些祝福的力量，以及內心的平靜和溫暖。

現在，讓太陽的光芒照耀在你所愛的人，這可以是你的家人、親密伴侶或朋友。無論他們距離多遠，都能感受到你的存在。想像他們就在你面前，面帶微笑，幸福洋溢。看著他們的臉，感受你對他們的愛，在心底給予美好的祝福：「願你平安喜樂，願你遠離痛苦，願你健康長壽，願你生命中永遠有希望，願你的人生如星光般熠熠閃耀。」停留在這種感覺中一會兒，將你的愛和善意傳遞給這個人。



接著，讓愛的光芒從你的心中持續散發，擴大圓圈，照亮你認識的人，或者一個你經常看到但不太熟悉的人，如鄰居、同事或商店店員等。想像他們的臉，對他們散發善意，在心中給予同樣的祝福：「願你工作成功，願你順心如意，願你心想事成，願你闔家平安。」停留在這種感覺中一會兒，感受對這個人的關心和善意。

然後，想像一個和你有矛盾或衝突的人，甚至那些對你有所怨懟的人。同樣地，將這和煦的陽光灑落在他們身上，對他們散發善意，在心底給予同樣的祝福：「願你安康，願你開心，願你得到愛。」停留在這種感覺中一會兒，試著以慈悲心對待這個人，放下敵意和怨恨。

接下來，將陽光灑落在你所在社區、城市、國家，再擴大到全世界的人們，無論他們的背景、膚色、種族、性別、語言與文化，對他們散發善意，獻上祝福：「願世界和平，願所有人們幸福圓滿、互相理解、包容，願我們共同創造美好的未來。」停留在這種感覺中一會兒，感受對全世界的愛和關懷。

還有，讓愛的光芒從你的心中持續散發，照亮整個地球，就像滿天星斗，用溫柔 and 慷慨擁抱每一個生命形式—大地、森林、海洋、天空中的各種生物。無論距離多遠，我們都在同一片天空下生存，為所有的生命送上祝福：「願所有生命安然，願大自然和諧共存，願我們珍惜並保護所有生命，我向你致敬。」停留在這種感覺中一會兒，感受和地球的連結，和宇宙的合一。

最後，想像尚未出生的後代。讓你的陽光照射最遙遠的地方，將你散發愛和希望的祝福擴展到未來的世代：「願未來的世界更加美好，願未來世代健康成長、充滿智慧，願你們傳承並創造更美好的世界。」停留在這種感覺中一會兒，感受對未來世代的繁榮昌盛，生生不息。

隨著愛與慈悲的導引，慢慢回到當下，將注意力帶回到自己身上，感受呼吸的自然流動，感受此刻的平靜和愛。當你準備好時，睜開眼睛，帶著這份平靜和慈愛之心面對自己、他人與眾生。心存善念，培養內心的慈悲和善意，你會發現每一個轉角都充滿可能，每一個挑戰都能化作彩虹，照亮通往幸福的道路，並將這份愛與祝福傳遞給未來的世代。

## 溫馨提醒

同心圓慈心冥想是一種練習，剛開始可能會感到困難或不自然，這很正常。重要的是保持耐心和善意，對自己和他人都是如此。隨著練習，你會發現自己更容易感受和表達關愛。每天進行短暫的練習，可以幫助你培養更寬廣的心胸和更深層的慈悲、同理心。





Show Care

練習  
日誌

° ☾ ✨ ☆ \* : ✨ ✨ 同心圓慈心冥想 ✨ ✨ ☆ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☂ 🌀 ✨

體驗過「同心圓慈心冥想」後，現在請你創作專屬的冥想引導文。靜心回顧你的冥想體驗，思考哪些部分最觸動心靈，哪些地方需要調整以更貼合個人需求。讓這些獨特的感受成為你創作的靈感源泉。

我的「同心圓慈心冥想」引導文創作

Blank writing area with horizontal lines for the meditation script.





1. 在練習「同心圓慈心冥想」的過程中，哪一個階段最觸動你的心靈？為什麼這個部分對你特別有意義？
2. 當你邀請慈悲和愛進入內心時，你感受到了什麼樣的情緒或身體感覺？這些感受與你平常的狀態有何不同？
3. 如果將你的內心比喻成一座花園，慈悲和愛就是其中的種子：① 你認為需要怎樣的「澆灌」才能讓這些種子茁壯成長？② 你如何可以成為自己心靈的園丁？
4. 當你將關懷擴展到更廣闊的範圍時：① 你對人與人、人與世界、人與宇宙之間的聯繫有了什麼新的理解？② 這種理解如何影響你對心理健康的看法？
5. 在冥想結束後，你發現自己對周圍的人或事物的看法有什麼變化？請舉一個具體的例子。
6. 如果你要用一個顏色來描述這次冥想體驗，你會選擇什麼顏色？為什麼這個顏色能代表你的體驗？
7. 在創作個人的「同心圓慈心冥想」引導文時：① 你如何將個人的冥想體驗融入指導文中？② 這些個人元素如何增強了指導文的獨特性和適用性？
8. 回顧你的「同心圓慈心冥想」引導文：① 你發現你的祝福語有哪些特色？② 如果將這些祝福語運用在日常生活中，你的生活會變得如何不同？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Show Care

練習  
46

## 攀登給予之階梯



幫助你理解「給予的層次之梯」概念，反思自己的給予經驗，並學習如何進行更高層次的關懷行動。



## 練習指南

1

探討「給予的層次」

閱讀如下的「給予的層次之梯」簡介文章，初步理解每個給予的層次。

2

視覺化「給予的層次之梯」

👉 在練習日誌裡繪製一個創意版的「給予的層次之梯」：

- » 為每個階段賦予個人化的定義。
- » 為每個層次設計一個簡單的符號或圖案。
- » 用不同的顏色、符號或形狀代表不同層次的給予。
- » 可以加入關鍵詞或短句來概括每個層次。

👉 在階梯旁標注每個層次可能帶來的感受或影響。

3

經驗回顧

👉 回想過去的給予經驗，為每個層次找出一個具體例子。

👉 每個經驗中簡要記錄：情境描述、你的行動、當時的感受、現在的反思。

👉 思考：

- » 哪個層次的給予對你最有挑戰性？為什麼？
- » 你認為哪種給予方式最有意義或影響力最大？

4

行動實踐

👉 選擇一個你想要嘗試的更高層次的給予方式。

👉 設計一個具體的行動計畫：

- » 描述一個你可以在日常生活中實踐這種給予的場景。
- » 列出實現這個給予行動的具體步驟。
- » 設定一個行程表（例如：一週內完成）。

👉 反思可能遇到的挑戰和克服方法。

👉 承諾在計畫結束後進行自我評估和調整。



# 給予的層次之梯 (The Ladder of Giving) 簡介

「給予的層次之梯」是一個源自猶太哲學家邁蒙尼德 (Maimonides) 的概念，它描述了八個不同層次的慈善施予行為。這個理念不僅適用於金錢上的捐助，還可以擴展到各種形式的幫助和關懷。讓我們來探索這八個層次，每個層次都配有日常生活中的例子：

## 1. 勉強給予

這是最基本的層次，給予者不情願地提供幫助。例如：被朋友強迫參加義工活動，儘管內心不願意，但還是去了。

## 2. 給予不足

給予的量少於自己的能力，但至少是帶著好心情給予的。例如：看到街頭募捐，匆忙地扔了幾個零錢進去，雖然知道自己能給更多。

## 3. 被要求後給予

只有在被直接要求時才提供幫助。例如：同學明確詢問是否可以借筆記時，才願意分享。

## 4. 主動給予，但公開

主動提供幫助，但希望得到認可或讚揚。例如：在社群媒體上發布自己參與慈善活動的照片和細節。

## 5. 匿名給予

給予幫助，但不讓受助者知道援助來自何人。例如：匿名捐款給當地的食物銀行，不留下任何聯繫方式。

## 6. 知道受助者但保持匿名

給予者知道受助對象，但受助者不知道幫助來自誰。例如：透過慈善機構長期資助一個貧困學生的學費，但不與學生直接聯繫。

## 7. 互不相識的給予

給予者和受助者都不知道對方的身份，這種幫助完全不求回報。例如：經由政府的賑災專戶捐款協助災民度過難關，雙方都不知道對方是誰。

## 8. 幫助他人自立

這是最高層次的給予，目的是幫助他人達到不需要幫助的狀態，如同俗話說：「給他魚吃，不如教他釣魚。」例如：教導無家可歸者一項技能，幫助他們找到工作，最終能夠自給自足。



「給予的層次之梯」強調，給予的方式和動機比給予的數量更重要。隨著層次的上升，給予變得越來越無私，越來越著眼於受助者的長期利益。最高層次的給予不僅解決了即時的需求，還幫助人們建立自己的能力，最終達到自力更生。

理解這些層次可以幫助我們反思自己的給予行為，並努力向更高層次邁進。但重要的是要記住，任何形式的給予都是值得讚賞的。「給予的層次」概念目的不是要讓人感到壓力，而是提供一個思考框架，幫助我們更有意識地進行慈善和關懷活動。

無論我們處於哪個層次，重要的是要保持給予的熱忱，並在力所能及的範圍內幫助他人；同時，要在幫助他人時保持謙遜和尊重，努力在關懷的過程中保護受助者的自尊和尊嚴。透過不斷實踐和反思，我們可以逐步提升自己的給予層次，為共創一個更加關愛和互助的社會貢獻力量。





# °☾🚀☆\*:.~☽ 攀登給予之階梯 ☽~\*☆..🚀\*+.\*°

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️☁️🌧️☔️⚡️🌪️🌠

## 1. 創作我的「給予的層次之梯」:

- » 為每個階段賦予個人化的定義。
- » 為每個層次設計一個簡單的符號或圖案。
- » 用不同的顏色、符號或形狀代表不同層次的給予。
- » 可以加入關鍵詞或短句來概括每個層次。
- » 在階梯旁標注每個層次可能帶來的感受或影響。

A large grid of dotted lines for writing the student's response to the assignment.

## 2. 我的經驗回顧

### 給予的層次之梯：勉強給予

具體經驗

當時感受

現在反思

### 給予的層次之梯：給予不足

具體經驗

當時感受

現在反思

### 給予的層次之梯：被要求後給予

具體經驗

當時感受

現在反思

### 給予的層次之梯：主動給予，但公開

具體經驗

當時感受

現在反思

### 給予的層次之梯：匿名給予

具體經驗

當時感受

現在反思



給予的層次之梯：知道受助者但保持匿名

具體經驗	當時感受	現在反思
------	------	------

給予的層次之梯：互不相識的給予

具體經驗	當時感受	現在反思
------	------	------

給予的層次之梯：幫助他人自立

具體經驗	當時感受	現在反思
------	------	------

3. 我的行動計畫

① 我選擇嘗試的給予層次：

---

---

---

② 具體行動場景描述：

---

---

---

---

---



### 3 實現步驟：

---

---

---

---

### 4 行動行程表：

---

---

---

### 5 可能遇到的挑戰：

---

---

---

---

### 6 克服挑戰的方法：

---

---

---

---



1. 在學習「給予的層次之梯」概念後，你對「給予」的理解有什麼改變？
2. 回顧你的經驗，你最常進行哪個層次的給予？你認為是什麼原因導致的？
3. 哪個層次的給予對你來說最具挑戰性？你的經驗為何？你如何克服這些挑戰？
4. 你認為哪種給予方式最能體現真正的慈善精神？請解釋原因。





- 5. 如果社會中更多人實踐更高層次的給予，你認為會帶來什麼樣的變化？
- 6. 比較你在活動開始和結束時對關懷和給予的理解，有什麼變化？這種變化對你的生活可能產生什麼影響？
- 7. 在繪製「給予的層次之梯」過程中，你選擇了哪些視覺元素（如顏色、形狀、符號）來表達不同層次的給予？這些選擇反映了你對各個層次的哪些理解或感受？這個視覺化過程如何深化了你對給予層次的認知？
- 8. 練習「攀登給予之階梯」的過程中，你是否改變了你對自己和他人的看法？你認為這種改變會如何影響你對待周圍的人和事？

A large grid of dotted lines for writing.





# 自愛與關懷：平衡之道

**幫**助朋友、關心家人都是好事，能讓我們感覺自己像個超級英雄。但是，如果你總是披著斗篷到處助人，最後累得連自己的小窩都收拾不了，那就有點本末倒置了。記得那句老話嗎？「愛人如己」。沒錯，關懷可不是一味地付出哦！關懷也包括愛護自己。只有照顧好自己時，我們才有足夠的能量去關懷他人。

接下來的兩個練習，將帶你重新審視你與愛的關係，幫助你在付出與自愛之間找到和諧。

## 練習 47

### 我的心靈充電站

在這個學習與課業壓力山大的世界中，我們常常忽視了自己的需求。這個專為你設計的自我照顧活動將帶領你探索自我照顧的重要性，學習如何在日常生活中優先考慮自己的身心健康和幸福。

透過創意和互動的方式，你將發現屬於自己的充電方式，建立一個個人化的自我照顧計畫，讓你在面對壓力和挑戰時能夠更好地放鬆心情、恢復元氣。

當你越是願意進行自我照顧時，你越能與他人建立更好的關係。



練習  
48

## 魔法青春：護法神獸的召喚儀式

這是一場融合魔法與現實、充滿想像力的冒險旅程。在這個活動中，你將踏入哈利波特的魔法世界，學習召喚專屬於自己的護法神獸。

護法神獸不僅是對抗黑暗力量的守護者，更象徵著每個人內心的勇氣與希望。透過冥想、創作和召喚護法神獸，你將發現自己獨特的力量泉源，識別並運用自己的情緒能量，培養面對挑戰的韌性，並在困境中找到前進的力量。

自我關愛並非自私。相反，它是一種負責任的態度，是確保你有能力持續幫助他人的基礎。當你忽視自己的需求，長期處於疲憊和壓力之中時，你能給予他人的關懷質量必然下降。就像一個空的水瓶無法澆灌花園，一個耗盡能量的人也難以有效地關心他人。透過這兩個活動，你將開啟一段自我關懷之旅，學會用魔法般的力量照亮自己和他人的生命。

現實生活中的關懷之路並非總是平坦。你可能不從心，或遇到不領情的人，甚至感到自己的善意被利用。但別灰心！當你學會滋養自己，你不僅提升了自己的生活品質，也增強了關懷他人的能力。

照顧好自己，就是在醞釀關懷他人的隱藏能源，讓愛心源源不斷。每次自我關愛都在為他人點亮一盞燈，為世界增添溫暖。

好好照顧自己，你將有更多力量去溫暖這個世界。



## 我的心靈充電站



培養自我照顧的正確認知，促使你發現並實踐適合自己的自我關懷方式，也享受照顧自己的過程，提升心理韌性，增強面對學習與生活壓力的能力。



## 練習指南

1

## 自我覺察與反思

- 👉 靜心回顧過去一週，記錄 3-5 個讓你感到壓力或不適的情況。
- 👉 深入思考這些情況對你的身心影響，以及你當時的應對方式。
- 👉 評估這些應對方式的效果，思考可能的改進空間。

2

## 探索多元充電方式

- 👉 列舉 8-10 種你喜愛或感興趣的放鬆及恢復活力的活動。
- 👉 從中選擇 2-3 種你從未（或較少）嘗試過但想嘗試的活動，在接下來的一週內體驗。
- 👉 每次新活動體驗後，記錄你的感受、收穫和可能的改進建議。

3

## 創建個人心靈充電站

- 👉 在提供的「我的心靈充電站」書寫表單上，透過繪畫、拼貼、塗鴉或文字描述，創作你的理想充電站。
- 👉 在充電站中融入至少 5 種你最喜愛或最有效的自我照顧活動。
- 👉 為你的充電站創造一個能夠激勵你的名字，並簡要解釋其含義。

4

## 制定並執行七天充電計畫

- 👉 設計一個為期七天的自我照顧計畫，每天安排 20-30 分鐘的充電時間，並在每天結束時簡要記錄你的感受和收穫。
- 👉 在計畫中納入不同類型的活動，以滿足身心各方面的需求。
- 👉 選擇並設置有效的提醒方式（如手機鬧鐘、日曆提醒等），確保計畫的執行。

5

## 整體反思與持續改進

- 👉 完成七天計畫後，花 30 分鐘時間回答練習日誌後的體驗回顧問題。
- 👉 思考如何將最有效的自我照顧方式持續融入日常生活中。





# ° ☾ 🚀 ☆\*.:~ ☽ 我的心靈充電站 ☽ ☆\*.: 🚀 ☆\*.: °

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☁ 🌀 \*

## 1. 自我覺察與反思

① 過去一週的壓力或不適感受情況：

---

---

---

② 這些情況對我的影響：

---

---

---

③ 我當時的應對方式及其效果：

---

---

---

④ 可能的改進空間：

---

---

---

## 2. 探索多元充電方式

① 我喜愛或感興趣的放鬆及恢復活力的活動(8-10種)：

---

---

---

---



2 選擇 2-3 種你從未(或較少)嘗試過但想嘗試的活動,並分享你的想法:

---

---

---

---

### 3. 創建個人心靈充電站

我的充電站名稱: \_\_\_\_\_

名稱含義: \_\_\_\_\_

請在此處繪製、拼貼、塗鴉或描述你的理想充電站，  
包含至少 5 種最喜愛或最有效的自我照顧活動



#### 4. 七天充電計畫與自我照顧實踐情形

##### ① 實現步驟：

---

---

---

---

##### ② 行動時間行程表：

---

---

---

##### ③ 遇到的挑戰：

---

---

---

---

##### ④ 克服挑戰的方法：

---

---

---

---

---

---

#### 5. 我的充電小訣竅(記錄一些對你特別有效的方法或技巧)

---

---

---

---

---







Show Care

練習  
48

喚醒你內心的魔法力量，透過創造個人護法神獸，培養自我保護和自我照顧意識——在面對生活挑戰時，能夠召喚自己的「護法神獸」，獲得勇氣和智慧。



## 練習指南

## 1

## 了解護法神獸

- 👉 什麼是護法神獸？在哈利波特的魔法世界中，護法神獸是一種強大的魔法生物，由魔法師透過「護法咒」召喚而出。它們呈現為銀白色的光芒，通常以動物形態出現。每位魔法師的護法神獸都是獨一無二的，反映了施法者的性格和內在力量。例如，哈利波特的護法神獸是一頭矯健的雄鹿，象徵著勇氣和保護。護法神獸主要用於抵禦黑暗生物如攝魂怪，同時也可以傳遞訊息。
- 👉 在現實生活中，護法神獸可以象徵我們內心的勇氣、希望和力量，幫助我們面對困難和恐懼。

## 2

## 召喚護法神獸的方式

- 👉 哈利波特召喚護法神獸的方法：
  - » 集中精神，回想一個最快樂、最有力量的記憶。
  - » 將注意力集中在這個快樂的回憶上。
  - » 用魔杖指向前方，大聲喊出咒語「Expecto Patronum」（疾疾，護法現身）。
  - » 持續集中注意力，讓快樂的情緒充滿全身。
  - » 想像護法神獸從魔杖尖端射出。
- 👉 召喚你獨有的護法神獸：
  - » 找一個舒適的位置坐下，輕輕閉上眼睛，慢慢地深呼吸三次，感受身體逐漸放鬆。
  - » 回想一個讓你感到非常快樂、充滿力量的時刻——也許是一次成功的經歷，或是與親朋好友相處的溫馨時光。讓這個快樂的記憶在你的腦海中變得越來越清晰，感受當時的喜悅和力量充滿你的全身。



- » 想像護法神獸，將注意力轉移到自己的內心深處；想像你的護法神獸正在你身旁，你可以看到它的外觀、顏色、形狀和特徵。
- » 此刻，用心中的聲音說出你的護法咒語。你可以使用「疾疾，護法現身」，也可以創造屬於你自己的咒語。將自己的意念轉化為能量，發出呼喚的訊號。
- » 耐心等待護法神獸現身，觀察周圍是否有變化，護法神獸可能會以形體、聲音、味道或其他方式出現。
- » 你的護法神獸出現，仔細觀察它的樣子，感受你和牠之間的相互交流，感受牠帶給你的力量和保護。

### 3

#### 創作護法神獸

- 🐾 想像你的護法神獸的形態、顏色、特徵。
- 🐾 用繪畫、寫作或其他創意方式表現你的護法神獸。
- 🐾 描述護法神獸的特殊能力和象徵意義。

### 4

#### 練習召喚護法神獸

- 🐾 閉上眼睛，運用本指南中第2步學到的方法。
- 🐾 想像你的護法神獸出現在你身邊。
- 🐾 感受它如何保護你，給予你力量和勇氣。

### 5

#### 應用與練習

- 🐾 思考護法神獸如何幫助你面對日常挑戰。
- 🐾 在遇到困難時，嘗試在心中召喚你的護法神獸。
- 🐾 記錄每次召喚的經驗、感受和想法。





# 魔法青春：護法神獸的召喚儀式

日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)

1. 我的護法神獸(描繪你的護法神獸):

A large grid of dots for drawing the guardian spirit.

2. 我的護法咒語:

Five horizontal lines for writing the guardian spell, with a faint illustration of a wand on the right side.



3. 我用來召喚護法神獸的快樂記憶：

---

---

---

---

---

4. 召喚體驗(記錄你的召喚日期、情境、感受和想法)：

---

---

---

---

---

5. 我的護法神獸可以如何幫助我：

---

---

---

---

---



1. 如果你的護法神獸突然開口說話，它會對你說什麼？
2. 在召喚護法神獸的過程中，你對自己有了哪些新的認識？
3. 想像你的護法神獸有一個秘密超能力，這個能力是什麼？
4. 如果你的護法神獸可以變形成任何物品，待在你的口袋裡陪伴你一整天，它會變成什麼？為什麼？
5. 如果你的護法神獸有機會穿越時空，帶你回到過去或未來的某一刻，你希望去哪個時間點？說說你的故事。





## 護法神獸關懷呼吸法

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌑 ❄️

**想** 像你正站在霍格華茲城堡的一個寧靜角落，手中緊握魔杖，周圍籠罩著柔和的魔法氛圍。閉上眼睛，讓自己沉浸在這個奇妙的時刻。深深地吸一口氣，同時在心中喚起一段最珍貴、最快樂的回憶，就像你準備召喚護法神獸那樣。感受這份快樂在你的內心綻放，溫暖而明亮。

緩緩呼氣，輕聲念出「Expecto Patronum」(疾疾，護法現身)。彷彿受到你的呼喚，一縷銀白色的煙霧從魔杖尖端優雅地流出，逐漸凝聚成你的護法神獸的形狀。它可能是一隻矯健的雄鹿，一隻聰慧的水獺，一隻放鬆的山神獸，或是任何代表你內心力量的神奇生物。

再次吸氣，感受你的護法神獸在你周圍輕盈地盤旋，散發出溫暖而柔和的光芒。這道光芒撫慰著你的心靈，驅散所有的憂慮和恐懼。當你呼氣時，想像這道光芒不僅環繞著你，還向外擴散，觸及你所關心的每一個人，每一件事，以及這個世界。你的愛與關懷，透過護法神獸的光芒，溫柔地擁抱著整個世界。

隨著每一次呼吸，護法神獸的光芒變得越發明亮，越發溫暖。吸氣時，汲取宇宙間的星光能量；呼氣時，將你的善意傳遞到四面八方。就這樣，讓自己沉浸在這個充滿魔法與愛的空間裡，感受內心的平靜與力量在不斷增強。

當你感到準備好結束這次魔法冥想時，深深地吸一口氣，然後緩緩地將它呼出。看著你的護法神獸微笑著對你點頭，然後化作點點星光，輕柔地融入你的心中。輕聲說出「Nox」(熄滅咒)，睜開眼睛，感受魔法的餘韻在你體內流轉，帶著內心的光明與力量，重新面對這個世界。

## 溫馨提醒

在進行這個「護法神獸關懷呼吸法」時，你可以選擇閉上眼睛來增強想象力，也可以保持眼睛睜開以自己最舒適的方式進行。最重要的是讓自己完全沉浸在這個充滿魔法的體驗中，用最適合你的方式來感受這份內在的力量與平靜。



讓你的魔杖化身為一支魔法畫筆，在下方空間描繪你的「護法神獸關懷呼吸法」體驗。你的護法神獸如何在心中翱翔、舞動，它又帶來了什麼奇妙變化？當最後一筆落下，靜觀這幅魔法創作，聆聽它向你低語的新發現……它究竟透露了什麼？

A large grid of dots for drawing, with a faint, glowing illustration of a magical creature or scene in the lower center.

這一頁不是空白的，而是充滿無限可能 🐼



人生不在任何地圖上







# 單元 7

## 尋尋覓覓，感受幸福的脈動

*Always Seeking*

1. 點燃好奇心之火：探索未知的精彩世界
2. 釋放無限創意：用獨特視角看待周遭事物
3. 勇敢嘗試新事物：為生活增添繽紛色彩
4. 認識人類偉大成就和認識自己：激發追逐夢想的勇氣

# 引言

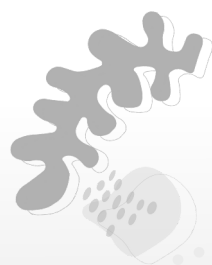
## Introduction

你還在等待幸福從天而降嗎？

醒醒吧！

生活就像一場尋寶遊戲，  
我們每個人都在尋找著什麼。

但你有沒有想過，  
真正的幸福可能就藏在尋覓的過程中？



想像一下，如果你有勇氣：

- 🌀 在黎明前的黑暗中摸索，尋找那個更好的自己。
- 🌀 與價值觀完全不同的人交談，挑戰你根深蒂固的偏見。
- 🌀 在失敗和挫折中大笑，把它們當作成長的燃料。
- 🌀 直球對決生活的荊棘，在痛苦中尋找重生的契機。

尋覓是一劑苦口良藥。在這個單元中，我們將一同練習如何將尋覓的精神融入生活的每一個角落。接下來是你的四項生存挑戰：

1. 讓好奇心爆棚：來趟腦洞大開的冒險吧！
2. 創意無極限：換個角度看世界，驚喜滿滿。
3. 挑戰新鮮事：為平淡生活加點料。
4. 研究那些改變世界的瘋狂夢想家：他們的故事會點燃你的靈魂。

感受幸福的脈動不是溫柔的邀請，而是對你安逸生活的宣戰。當你開始以破壞性的好奇心面對生活時，你會發現，那些讓你痛苦的經歷，恰恰是你最寶貴的財富。

人生最精彩的故事，往往發生在你最不願踏足的險境。保持好奇，保持熱情，去征服那個未知的自己，因為生活中最美好的禮物，可能披著「驚險」的外衣等著你。





# 點燃好奇心之火：探索未知的精彩世界

**你** 有沒有想過，為什麼天空是藍色的？為什麼毛毛蟲會變成蝴蝶？為什麼我們會做夢？這些看似簡單的問題，卻蘊含著無窮的奧秘和驚喜。

好奇心是一種想要瞭解和探索新事物的強烈渴望。它就像是我們腦袋裡的一個小精靈，總是在問：「為什麼」、「這是什麼」、「它是如何運作的？」當我們對周圍的世界充滿疑問時，好奇心就會激發我們去尋找答案。

接下來兩個有趣的練習，將帶你重新發現生活中的小奇蹟，學會提出深刻的問題，並挑戰自己的觀察力和好奇想像力。

## 練習 49

### 每日探索家挑戰

這個好奇探索練習，鼓勵你化身為生活中的偵探，用全新的眼光發現身邊的奇妙事物。

用連續三天的行動，每天挑選一個主題，像是尋找獨特紋理或酷炫設計，然後開始你的冒險！

透過記錄發現、創意連結、深入思考和分享交流，你將發現平凡事物中的奇妙之處，從而激發創造力和探索慾望，並增進對世界的理解和洞察力。



練習  
50

## 夢境魔方：解鎖你的奇幻潛能

夢境是你探索內心世界的皇家大道。你曾經有過奇異的夢境嗎？就像法國詩人安德列·布勒東的超現實夢境：一位男子被窗戶一分為二。這個活動就是要帶你進入這樣奇妙的夢境場景，激發你的好奇心，鼓勵你深入探索自己的內心世界。

想像一下，你可以把那些瘋狂的夢境變成創意的泉源，還能藉此更瞭解自己呢。從回憶夢境開始，畫下來、解讀它，然後把它變成現實生活的靈感。最後，你還能創作出屬於自己的小作品！

這不僅是場腦力激盪，更是場自我探索和創造力激發之旅。

生活中的奇妙往往隱藏在細節之中，當我們以好奇的眼光審視周遭，平凡的景象可能會呈現出不同的面貌。

一片樹葉的紋理、街角咖啡館的香氣、陌生人不經意的微笑、夕陽映照下的雲彩變幻，這些微小的瞬間都可能成為我們日常探險的珍寶。

保持這種尋覓的心態，我們就能在平凡中發現非凡，讓每一天都充滿驚喜、愉悅和滿足。這樣的生活態度不僅能豐富我們的感官體驗，更能滋養我們的心靈，讓我們在熟悉的世界中不斷發現新的美好。





## 每日探索家挑戰

給自己每日觀察的挑戰，學會以新視角理解周遭世界，增進自我認知與探索能力，培養敏銳的覺察力、激發創造力，並鼓勵自己在日常生活中保持好奇心。



### 練習指南

#### 1

#### 選擇你的探索主題

挑一個讓你超級好奇的主題，連續三天來探索它。想不到要選什麼？可以來看看這些酷炫的想法，例如：

- 👉 尋找五種神秘紋路，它們可能藏在你意想不到的地方。
- 👉 發現身邊的黑科技，哪些發明會讓你驚呼「太酷 / 太強了吧！」
- 👉 搜索有趣的設計靈感，也許下一個爆紅的創意就是你發現的。
- 👉 發掘日常用品的神奇新用途，讓普通物品變身超強法寶。
- 👉 捕捉那些讓你會心一笑或感動到想哭的生命奇蹟。
- 👉 尋找你最愛的遊戲或動漫在現實生活中的影子。
- 👉 探索你家附近的「秘密基地」，發現平常被忽視的有趣角落。

#### 2

#### 每日觀察大作戰

- 👉 任務：仔細觀察，每日找出三個跟你主題有關的發現。
- 👉 地點：你的日常生活圈都行，如家裡、學校、公園、商場、百貨公司……等。

#### 3

#### 腦力激盪時間

- 👉 根據當天的發現，提出至少二個讓你思考的問題。
- 👉 把這些問題記下來，為接下來的探索做準備。

#### 4

#### 深入探索

- 👉 挑一個最讓你感興趣的問題來鑽研。
- 👉 記錄你的探索過程和新發現。
- 👉 寫下任何的「突發奇想」——新點子或可能性。



# 5

## 創意大連結

- 🔄 試著把今天的觀察跟之前的發現連在一起。
- 🔄 想想這些發現跟你自己的經歷或知識有什麼關係。
- 🔄 思考這些連結如何帶來全新的想法、見解，甚至解決問題的方法。







2 這些發現與我的經歷或知識有什麼關係？ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3 這些連結帶來了什麼新想法或解決方案？ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. 簡短描述今天探索的收穫或感想：

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

第二天探索紀錄

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌪️ 🌪️

1. 探索主題與發現：寫下今天讓你超級好奇的主題和三大發現。

探索主題： \_\_\_\_\_

發現一	發現二	發現三

2. 腦力激盪：根據發現，提出至少二個讓你思考的問題。

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. 深入探索：

1 我選擇深入探討的問題： \_\_\_\_\_

2 探究過程與新發現：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 我的突發奇想：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. 創意大連結：

1 今天的觀察如何與之前的發現連結？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 這些發現與我的經歷或知識有什麼關係？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 這些連結帶來了什麼新想法或解決方案？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_








5. 簡短描述今天探索的收穫或感想：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 第三天探索紀錄

日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日)       

1. 探索主題與發現：寫下今天讓你超級好奇的主題和三大發現。

探索主題：\_\_\_\_\_



發現一	發現二	發現三

2. 腦力激盪：根據發現，提出至少二個讓你思考的問題。

---

---

---

3. 深入探索：

① 我選擇深入探討的問題：\_\_\_\_\_

② 探究過程與新發現：\_\_\_\_\_

---

③ 我的突發奇想：\_\_\_\_\_

---

4. 創意大連結：

① 今天的觀察如何與之前的發現連結？\_\_\_\_\_

---

---

② 這些發現與我的經歷或知識有什麼關係？\_\_\_\_\_

---

---

③ 這些連結帶來了什麼新想法或解決方案？\_\_\_\_\_

---

---



## Always Seeking

練習  
50

## 夢境魔方：解鎖你的奇幻潛能

探索自己的奇特夢境，激發創造力，增進自我認識，並將夢境洞察應用於現實生活中。



1

## 夢境召喚

深呼吸放鬆身心，閉上眼睛，集中注意力。回想一個印象深刻的奇特夢境，或想像一個你希望體驗的奇幻夢。讓這個夢境場景在你的腦海中逐漸清晰。

2

## 魔方拼圖

用文字詳細描述你的夢境內容。同時，畫出夢境中最奇特或印象深刻的場景、人物或物品。

3

## 夢境解碼

仔細思考夢境中的各個元素，例如：特別的物品、人物或場景。思考這些元素可能代表的含義，你在夢中的情緒和感受，以及嘗試解讀這些元素與你現實生活的關聯。

4

## 夢境跳躍

想像如何將夢境元素帶入現實生活，例如：這個夢境可能激發你做些什麼？它是否帶來了新的想法或靈感？

5

## 魔方重組

基於你的夢境和想像，進行創作，它可以是一個短篇故事、一首詩或歌曲、一幅塗鴉畫作，或任何其他形式的藝術表達。基於你的夢境和想像，創作一個故事、一首詩或歌曲、一幅畫，或是其他。

6

## 沉澱心得

回顧整個過程，想想這個練習給你帶來了什麼感受？你有什麼新的發現或收穫？這個奇特的夢境如何幫助你更深入地了解自己和周圍的世界？





3. 夢境解碼：

① 夢境中的重要元素： \_\_\_\_\_

---

---

---

② 這些元素可能代表的含義： \_\_\_\_\_

---

---

---

③ 我在夢中的感受： \_\_\_\_\_

---

---

---

4. 夢境跳躍：

① 這個夢境可能激發我做什麼？ \_\_\_\_\_

---

---

---

② 它是否帶來新的想法或靈感？ \_\_\_\_\_

---

---

---

---



5. 魔方重組：基於你的夢境和想像，選擇一種創作形式，並在下面的空間中進行創作。

A large grid of small dots for creative writing.







1. 在描述和繪畫夢境場景時，你注意到了哪些細節是平常可能會忽略的？這些細節如何影響了你對夢境的整體理解？
2. 在解讀夢境元素時，你發現了哪些出乎意料的關聯或含義？這些發現如何改變了你對自己潛意識的認知？
3. 在進行夢境創作時，你選擇了哪種藝術形式？這種表達方式如何幫助你更深入地探索和理解你的夢境？
4. 這個「夢境魔方」練習如何改變了你對夢境的看法？你認為定期進行類似的練習會對你的個人成長和創造力產生什麼樣的長期影響？
5. 想像你的夢境世界是一個電影或遊戲的場景，而你是主角。這個「夢境故事」會教會其他人什麼重要的人生課題？

A large grid of dotted lines for writing answers to the questions above.



# 釋放無限創意：用獨特視角看待周遭事物

**創**造力是每個人心中的魔法花園，充滿了無限的可能性。在這座花園裡，我們揮舞著想像力的翅膀，將奇思妙想化作絢麗的創意之花。這些花朵能夠幻化成美麗的畫作、有趣的故事、創新的解決方案，甚至是令人驚喜的小發明。想像一下，如果世界上沒有這些魔法花園，我們的生活將會失去多少色彩和樂趣！

為了讓你的魔法花園茁壯成長，你需要細心呵護。以下兩個練習有助於你照料和培育這座創意的秘境。

## 練習 51

### 塗鴉解憂：釋放創意，提升幸福

你喜歡塗鴉嗎？什麼時候會想隨手畫畫？有人說塗鴉是一種主動的白日夢、一種大腦釋放的出口，或能讓我們從一團混亂裡冷靜下來的過程。當筆尖在紙上舞動，內心的煩惱彷彿隨之消散，取而代之的是輕鬆愉悅。

這個簡單而深刻的活動，邀請你放下顧慮，為自己來場寧靜的頭腦舞動。透過基礎形狀、添加陰影、深化創作到最後的反思，我們將一同探索內心，點亮想像的靈感，在塗鴉中找到屬於自己的創意和幸福時刻。

練習  
52

## 舊詞新語：創意的尋寶遊戲

語言是創意的寶庫，每個詞語都蘊含獨特魅力。有些詞語能夠安撫情緒，震撼人心，有些則能激發靈感，讓想像力馳騁。

在這趟文字的尋寶之旅中，我們將探索代表「創意」的詞語。這些詞語有的閃耀著歷史發明的光芒，有的則散發著當代科技的魅力。

透過發掘這些詞語寶藏，我們不僅能重新認識詞語的力量，更能深入思考創意的本質，開啟嶄新的思維視角，引領我們探索未知的領域。

這些練習不僅有趣，更能幫助你打破固定思維，讓創意之花互相授粉。透過系統性地進行這些練習，你將逐步豐富自己的魔法花園，培養出靈活多變的創意思維模式。

每個人的魔法花園都是獨一無二的。有的花園可能已經繁花似錦，有的可能還是幼苗，但只要持續努力，每個花園都能綻放出屬於自己的絢爛之花。

作為自己魔法花園的小園丁，讓我們一起揮舞創意的魔法棒，培育我們的想像力，為個人成長開闢新的可能性。

透過這些練習，我們不僅能提升自己的創新能力，更能為這個世界帶來更多色彩、歡樂和驚喜。





透過簡單的塗鴉過程，讓你放慢節奏，釋放創意，神馳當下，感受幸福。



### 練習指南

#### 1

##### 自由表達：奠定基礎

- 👉 行動：在練習日誌中隨意畫出簡單的線條和基本圖形（如三角形、正方形、圓形或它們的組合）。
- 👉 心態：跟隨你的直覺，讓手自由帶動筆尖移動。
- 👉 不必在意作品的工整或美觀程度，重點是自由表達。

#### 2

##### 豐富層次：增添深度

- 👉 觀察：審視你在第一步創作的基礎圖形。
- 👉 行動：為這些圖形增添細節，如陰影、紋理或額外的線條。
- 👉 技巧：嘗試改變用筆的力道、線條的粗細和密度。
- 👉 透過這些變化，為你的塗鴉增添視覺上的深度和層次感。

#### 3

##### 創意延伸：把想像具體化

- 👉 發想：從你的基礎塗鴉中尋找靈感。
- 👉 行動：逐步將簡單形狀演變成具體可辨識的物體或抽象的意象。
- 👉 方法：可以添加細節、連接不同的形狀，或在現有的圖形基礎上進行擴展。
- 👉 讓你的想像力自由飛翔，不要設限。

#### 4

##### 反思與領悟：連結內心

- 👉 觀賞：靜心欣賞你完成的塗鴉，給自己一些時間來感受它。
- 👉 描述與分析：仔細觀察你的塗鴉，思考以下問題。
  - » 你使用了哪些形狀、線條或符號？它們可能代表什麼？
  - » 塗鴉中的顏色（如果有）反映了什麼樣的情緒？

» 有哪些元素是意料之外的？它們可能揭示了你內心的哪些想法？

» 整體構圖給你什麼感受？這種感受與你當前的心境有何關聯？

🌀 情緒探索：回想創作過程中的情緒變化：

» 在塗鴉的不同階段，你注意到自己有哪些情緒變化？

» 這些變化可能反映了你內心深處的哪些情緒或想法？

🌀 記錄：寫下這幅塗鴉喚起的感受，以及它引導你思考的方向。

🌀 應用：考慮如何將這些領悟應用到你的學習與日常生活中。

» 這次塗鴉體驗如何幫助你更加理解自己當前的狀態或面臨的挑戰？

» 你可以如何將這些洞察運用到實際生活中？



日期： \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀ ☁ ☔ ⚡ ☁ 🌧 ❄

1. 我的塗鴉創作

Grid area for drawing or writing.



## 2. 我的塗鴉概念與心境關聯之描述

① 你使用了哪些形狀、線條或符號？它們代表什麼？

---

---

---

---

② 塗鴉中的顏色(如果有)反映了什麼樣的情緒？

---

---

---

---

③ 有哪些元素是意料之外的？它們可能揭示了你內心的哪些想法？

---

---

---

---

④ 整體構圖給你什麼感受？這種感受與你當前的的心境有何關聯？

---

---

---

---

---

⑤ 創作過程中，你注意到自己的情緒有什麼變化嗎？

---

---

---

---

---





1. 這次塗鴉體驗如何幫助你更加理解自己當前的狀態或面臨的挑戰？你能從中獲得哪些洞察？你如何將它們應用到你的日常生活或學習中？
2. 如果你的塗鴉是一部關於你生活的電影預告片，它會講述什麼樣的故事？

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns.





## Always Seeking

練習  
52

## 舊詞新語：創意的尋寶遊戲

透過密探「創意」舊詞，深究「創意」新語，你會發現自己的想像力變得更豐富，思維更靈活，表達更有創意，生活也其樂無窮！



## 1

## 詞語收集

- 👉 用第一種顏色的筆：寫下三個代表過去發明或科技發展中「創意」的詞語。
- 👉 用第二種顏色的筆：寫下三個代表當代「創意」的詞語。
- 👉 提示：可以是商品名、標語、口號或你喜歡的詞。

## 2

## 詞語關聯

- 👉 為每個最初寫下的詞語進行關聯練習。
- 👉 在每個詞語後方，寫下三個聯想詞，形成一個小型詞語鏈。
- 👉 例如：電話 → 通訊 → 網絡 → 社群媒體

## 3

## 觀察與分析

- 👉 在聯想詞中，是否出現了某種模式或主題？
- 👉 這些詞語如何反映了你對「創意」的理解？
- 👉 過去與當代的創意詞語有何異同？

## 4

## 精華提煉

- 👉 從所有寫下的詞語中，圈選出 10 個你認為最能代表「創意」精神的詞語。

## 5

## 創意書寫

- 👉 使用這 10 個精選詞語，創作一個簡短故事或隨筆。
- 👉 書寫主題：這些詞語如何能幫助你在學習與日常生活中激發創意，過上更具創造力的生活。





日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌑 ✨

1. 詞語收集與詞語關聯

寫下三個代表過去發明或科技發展中「創意」的詞語，並為每個詞語創建一個三詞鏈（使用第一種顏色）：

創意詞語	聯想詞	聯想詞	聯想詞
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>

寫下三個代表當代發明或科技發展中「創意」的詞語，並為每個詞語創建一個三詞鏈（使用第二種顏色）：

創意詞語	聯想詞	聯想詞	聯想詞
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>
<input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>	→ <input type="text"/>

2. 觀察與分析

① 你在聯想詞中發現的模式或主題：

---



---



---



---



---



---



---



---

2 這些詞語如何反映你對「創意」的理解：

---



---



---



---

3 過去與當代創意詞語的異同：

---



---



---



---

### 3. 精華提煉

在所有寫下的「創意詞語+聯想詞」中，圈選出10個最能代表「創意」精神的詞語。10個詞語列出如下：


### 4. 創意書寫

使用上述10個詞語，創作一個簡短故事或隨筆，描述這些詞語如何能幫助你在學習與日常生活中激發創意：

---



---



---



---



---



---









# 勇敢嘗試新事物：為生活增添繽紛色彩

**我**們的生活中存在一條無形的界限，將世界分為「熟悉」與「未知」的領域。在這條界限之內就是我們的舒適圈——它提供安全感，卻也限制了我們的視野和成長的空間。然而，真正的突破往往發生在這個圈子之外。

跳出舒適圈需要智慧、勇氣和準備。以下兩個富有挑戰性的練習，鼓勵你勇敢地跨出舒適圈，挑戰自我，重新審視那些我們視為理所當然的日常生活模式。這些練習旨在激發你的創造力，培養批判性思維，並引導你發現隱藏在平凡之中的非凡潛力。

## 練習 53

### 探索日常：突破例行，發現驚喜

日復一日的例行公事可能讓你忽視身邊的精彩，錯過許多豐富人生的機會。想為你的生活來點新鮮感嗎？

這個練習讓我們學習以不同的方式做事，打破生活中的例行公事，激發我們的創造力和好奇心。首先，列出你的日常例行公事，像是上學路線、吃飯習慣等。然後，設計一個為期七天的「每日改變計畫」，每天挑戰一件新事物。

透過有意識地改變日常習慣，我們可以重新審視生活，走出舒適圈，在平凡中發現不平凡，為生活增添色彩和驚喜。



練習  
54

## 冒險者的旅程

每個人心中都住著一個冒險者，渴望探索、成長、突破自我。這個練習啟發自美國作家威廉·亞瑟·華德的〈冒險〉詩，他告訴我們：「生命中最大的風險，就是從不冒險。」

我們先來讀讀這首詩，看看哪句話最觸動你的心。然後，寫個「冒險清單」，列出你最近嘗試的新鮮事和那些想做卻不敢做的事。別擔心，我們會一起面對那些恐懼，想辦法克服它們。接著，鼓起勇氣，真的去冒個險吧！

這個旅程將帶你探索內心的冒險地圖，挑戰自我，嘗試新事物。透過這次旅程，你將有機會調整人生風帆，迎接生活的風浪，並在過程中發現一個全新的自己。

人類的進步來自勇敢嘗試新事物。如果沒有人敢於探索未知、質疑現狀，我們的世界將會停滯不前。

創新精神推動文明發展，每次嘗試都是寶貴經驗。這些練習助你發掘潛力，拓展視野，為生活注入活力。你將學會用新角度看世界，適應變化，找到改變自己和影響他人的方法。

打破界限，擁抱未知，你將探索生命無限可能，創造更富創意的未來。



## 探索日常：突破例行，發現驚喜



對日常例行公事進行小小的改變，可以讓你重新審視自己的生活  
方式，發掘新的可能性，並在平凡中尋找驚喜，增加生活的趣味  
性，以及培養更開放的心態，提升靈活性和創造力。



## 練習指南

## 1

## 列舉日常例行公事

回顧並記錄你的日常生活模式，包括但不限於：

- 👉 通勤路線（如上學、去朋友家的路）。
- 👉 飲食習慣（日常正餐或點心）。
- 👉 固定活動（如看電視、玩電腦遊戲）。
- 👉 經常造訪的地點（如圖書館、公園、便利商店）。
- 👉 日程安排（如上課、做作業）。

## 2

## 制定每日改變計畫

設定三天的實踐期。

- 👉 每天選擇一項例行公事進行改變。
- 👉 設計具體可行的小改變，例如：嘗試新的上學路線、改變早餐食物、在不同的地點進行日常活動等。

## 3

## 執行並記錄

- 👉 每天按計畫實施改變。
- 👉 使用文字、塗鴉或圖畫記錄：新的體驗、個人感受、有趣的發現。

## 4

## 梳理與總結

完成三天實踐後，回顧整個體驗過程：

- 👉 評估：生活方式的多樣性是否提高、對新事物的開放程度是否增加。
- 👉 思考：如何將新發現持續融入日常生活、這些改變對你的日常體驗和情緒狀態有何影響。





# \*:~ ✨ 探索日常：突破例行，發現驚喜 ✨\*☆

日期： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) 🌞 ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌨️ 🌪️ ❄️

1. 列出你的五項日常例行公事：

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

2. 每日改變計畫與記錄：

第一天

1 計畫改變的例行公事： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 具體改變方式： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 體驗記錄(使用文字、塗鴉或圖畫記錄新的體驗、個人感受、有趣的發現)：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 第二天

1 計畫改變的例行公事：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 具體改變方式：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 體驗記錄(使用文字、塗鴉或圖畫記錄新的體驗、個人感受、有趣的發現)：

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 第三天

1 計畫改變的例行公事：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 具體改變方式：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 體驗記錄(使用文字、塗鴉或圖畫記錄新的體驗、個人感受、有趣的發現)：

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



3. 請用幾句話總結這三天的體驗和收穫：

---



---



---



---



1. 在這三天的「探索日常：突破例行，發現驚喜」的練習中：① 哪一個改變給你帶來了最大的驚喜？分享給你留下深刻印象的具體經歷。② 你是否發現自己對周圍環境有了新的認識？舉例說明。
2. 這些日常例行的小改變如何影響了你的日常情緒和心態？
3. 透過改變日常例行公事，你對「習慣」和「改變」有了什麼新的認識？如何在保持規律和嘗新之間取得平衡？
4. 如果你的日常生活是一部電影，這三天的改變會是什麼類型的劇情轉折？（例如：喜劇、驚悚、冒險等）背後的理由是什麼？
5. 假設你可以用一個表情符號來代表這三天的探索日常體驗，你會選擇哪個？解釋一下你的選擇。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



透過閱讀〈冒險〉詩，探索冒險精神和嘗試新事物的價值。這個練習旨在鼓舞你走出舒適圈，勇敢面對生活中的挑戰和風險，認識到冒險不僅是成長的必經之路，更是獲得自由和成長的關鍵。



## 練習指南

1

閱讀〈冒險〉

- 👉 仔細閱讀威廉·亞瑟·華德的〈冒險〉(Risk)一詩。
- 👉 記下最觸動你的句子，並思考這首詩與你生活的關聯。

2

冒險清單

- 👉 列舉最近嘗試的新事物（不論成功與否）。
- 👉 寫下5件你想嘗試但一直沒有勇氣去做的事。

3

深入思考

對於那些「想做而未做的事」，記錄：

- 👉 阻礙你的恐懼或顧慮。
- 👉 可能面臨的具體挑戰。
- 👉 克服這些挑戰的可能方法。

4

實踐冒險

- 👉 從你的清單中選擇一項，實際去嘗試。
- 👉 在過程中留意你的感受和想法。

5

反思與承諾

- 👉 寫下你從這次體驗中的感悟。
- 👉 選定未來一週內將要嘗試的一件新事物。
- 👉 制定具體行動計畫，並承諾執行。

## Risk

William Arthur Ward, 1921-1994

To laugh is to risk appearing a fool.

To weep is to risk appearing sentimental.

To reach out to another is to risk involvement.

To expose feelings is to risk exposing your true self.

To place your ideas and dreams before a crowd is to risk their loss.

To love is to risk not being loved in return.

To live is to risk dying.

To hope is to risk despair.

To try is to risk failure.

But risks must be taken because the greatest hazard in life is to risk nothing.

The person who risks nothing, does nothing, has nothing, is nothing.

He may avoid suffering and sorrow.

But he cannot learn, feel, change, grow or live.

Chained by his servitude he is a slave who has forfeited all freedom.

Only a person who risks is free.

The pessimist complains about the wind;

The optimist expects it to change;

And the realist adjusts the sails.

## 冒險

威廉·亞瑟·華德 著

笑，可能被當成傻瓜的風險；

哭，可能被誤解為多愁善感。

伸出援手，可能陷入人際糾葛；

坦露心聲，可能暴露真實自我。

與眾人分享夢想理念，可能被嘲笑天真。

去愛，可能無人回應；

活著，可能隨時死去；

希望，可能絕望相隨；

嘗試，可能失敗相伴。

然而必須冒險，因為生命中最大的風險，就是從不冒險。

不冒險者，無所作為，一無所有，形同虛設。

那些不敢冒險的人，可能會避免痛苦和悲傷，

但他們也將失去學習、感受、改變、成長和真正活著的機會。

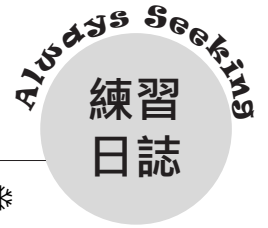
被奴役枷鎖禁錮，他失去了所有的自由。

唯有敢於冒險者，才是真正的自由人。

悲觀者抱怨風向，

樂觀者期待風向改變，

務實的人調整船帆，乘風破浪。



# °. + ✨ . 🚀 ☆ \* : . ✨ 冒險者的旅程 ✨ ☆ . 🚀 \* + . \* °

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ ❄️

1. 閱讀〈冒險〉(Risk)一詩後，最觸動我的句子有哪些？

---

---

---

---

這首詩與我生活的關聯：

---

---

---

---

2. 冒險清單

最近嘗試的新事物：

---

---

---

---

---

想嘗試但一直沒有勇氣去做的五件事：

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

### 3. 深入思考

選擇一件「想做而未做的事」進行分析：

① 阻礙我的恐懼或顧慮：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

② 可能面臨的具體挑戰：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

③ 克服這些挑戰的可能方法：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. 實踐冒險

① 我選擇嘗試的事情是：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

② 體驗過程中的感受和想法：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 5. 反思與承諾

① 從這次體驗中的感悟：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

② 未來一週內我將要嘗試的新事物：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

③ 具體行動計畫：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_









# 認識人類偉大成就和認識自己： 激發追逐夢想的勇氣

**想**像一下，你正站在金字塔底下，仰望這人類工程智慧的巨大結晶；或者，你正凝視著一幅梵谷的畫作，感受那激情四射的筆觸；或者，你正在閱讀關於登月計畫的故事，對人類探索未知的勇氣發出驚嘆。這些時刻，你是否感到一陣激動？一種與偉大相連的震撼？這就是人類成就的魔力——它不僅僅是遙遠的傳奇，更可以成為我們生活中的靈感來源。

人類的成就就像一本精彩的故事書，每一頁都充滿驚喜和啟發，而認識自己，則是在這本書中寫下屬於你的篇章。讓我們透過以下兩個練習，來激發追逐夢想的勇氣，將人類智慧的精華融入自己的生命旅程。

練習  
55

## 致敬改變世界的瘋狂夢想家

這可不是普通的練習，而是一次激發你內在創新精神的奇妙旅程！

首先，你要深入瞭解賈伯斯的「不同凡想」廣告，看看那些「瘋狂的傢伙們」是如何改變世界的。然後，列出10個你覺得超酷的發明或成就，並深入探索其中一個。透過這些研究，你會發現獨特思維的力量有多驚人！最後，想想這些天才們給了你什麼啟發，怎麼把他們的經驗應用在你的生活中。

這不僅是知識的探索，更是一場自我發現和成長的旅程。激發創意，挑戰自我，當你準備好要像那些改變世界的瘋狂夢想家一樣思考，說不定你就是下一個塑造未來的人呢！



練習  
56

## 成為改變的種子

你是否曾想過，自己就是改變世界的力量？正如印度國父聖雄甘地所言：「你自己必須成為你在世上想見到的那個改變。」這個練習將引導你探索如何鼓舞自己，成為你夢想中的那個人。

首先，來個小小的內心探索，想想你希望看到的世界變化。接著，為自己寫個超級正能量的肯定句。不過別停在這裡，要把它變得更有趣！你可以把它變成歌曲、塗鴉或畫畫，甚至寫首詩。

創作時，不需要著急，不需要耀眼奪目，做真實的自己就好。因為你就是自己成就的推動者，你的每一步都在改變自己，也在改變這個世界！

這兩個練習就像是探索人類潛能的雙重旅程，讓我們既仰望人類的偉大成就，又深入探索自我的無限潛能。當我們欣賞那些改變世界的「瘋狂傢伙」時，我們也在學習如何成為生活中的小小英雄。

想想看，每個偉大發明不都是從一個簡單的想法開始的嗎？當你認識到人類的驚人潛力，又發現自己的獨特之處，你會發現：原來追逐夢想一點都不可怕。

每個偉大故事都從平凡中萌芽，而此刻的你，正在書寫屬於自己的傳奇故事。



DREAM  
BOLDLY



## 致敬改變世界的瘋狂夢想家



本練習在激發你的創新思維和探索精神，鼓勵你勇於嘗試新事物，迎接挑戰。透過探索偉大成就的故事，你將發掘自身潛力，培養解決問題的能力，為當下的改變和未來的夢想奠定堅實基礎。



### 練習指南

1

#### 探索「不同凡想」精神

閱讀史蒂夫·賈伯斯1997年推出的經典廣告「不同凡想」(Think Different)。分析廣告中描述的「瘋狂的傢伙們」所具備的特質，並思考這些特質如何推動社會進步。



Think Different 中文



Apple Think Different

2

#### 發掘創新奇蹟

列舉十項你認為體現「不同凡想」精神的人類創新成就。針對每一項，簡要說明其獨特之處及對世界的影響。

3

#### 深入思考

從你列舉的創新成就中，選擇一項最令你著迷的進行深入探究。探討其背後的故事，了解他們面臨的挑戰及其克服方法。記錄你的發現、感悟和啟發。

4

#### 靈感應用

反思這次探索給予你的啟示，並思考如何將這些見解應用到你的生活中。分析你從中學到的經驗，考慮如何面對自身的挑戰，並將這些學習運用到實現個人目標中。

## Think Different

Steven Jobs, 1997

Here's to the crazy ones.

The misfits. The rebels. The trouble-makers.

The round pegs in the square holes. The ones who see things differently.

They're not fond of rules, and they have no respect for the status-quo.

You can quote them, disagree with them, glorify, or vilify them.

But the only thing you can't do is ignore them.

Because they change things. They push the human race forward.

And while some may see them as the crazy ones, we see genius.

Because the people who are crazy enough to think they can change the world,  
are the ones who do.

## 不同凡想

史帝夫·賈伯斯

向那些瘋狂的傢伙們致敬。

他們特立獨行，他們桀驁不馴，

他們惹事生非，他們格格不入。

他們用與眾不同的眼光看待事物。

他們不喜歡墨守成規，他們也不願安於現狀。

你可以引用他們，反對他們，頌揚或是詆毀他們。

但唯獨不能漠視他們，因為他們改變了事物。他們推動人類向前發展。

或許他們是別人眼裡的瘋子，但他們卻是我們眼中的天才。

因為只有那些瘋狂到以為自己能夠改變世界的人，才能真正地改變世界。

日期： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌑 ✨

1. 探索「不同凡想」精神：列出「不同凡想」廣告中描述的「瘋狂的傢伙們」(crazy ones)所具備的五個關鍵特質，並簡要解釋每個特質如何可能推動創新和改變。

特 質	如何推動創新和改變

2. 發掘創新奇蹟：思考你自己或你所欣賞的人是否具備廣告中描述的一些特質。選擇其中一個特質，描述一個具體的經歷或事例，說明這個特質如何在現實生活中體現，以及它如何影響了你的行為或努力目標。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 創新奇蹟清單：列舉10項體現「不同凡想」精神的人類創新成就，及其影響。

創新成就	獨特之處及其對世界的影響

4. 深入思考：選擇一項最令你著迷的創新成就進行深入探究。

① 選擇的創新成就：\_\_\_\_\_

② 背景故事：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 主角面臨的挑戰：\_\_\_\_\_

---

---

---

4 克服方法：\_\_\_\_\_

---

---

---

5 我的發現和感悟：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---



1. 「不同凡想」這個口號對你意味著什麼？在日常生活中，你如何實踐「不同凡想」？
2. 在你的生活中，你是否曾經因為與眾不同的想法而感到「格格不入」？那時你是如何應對的？
3. 你心目中有哪些「改變了世界」的人？他們是如何影響你的？
4. 在你列舉的創新成就中，你觀察到了哪些共同的特徵或模式？









## 成為改變的種子

每個人都有潛力成為改變的種子，從小小的日常行動開始，你就能為世界帶來正面影響。本練習促發你探索自我價值與內在潛力、培養積極正面的心態。透過創作「每日肯定小品文」來鼓舞自己，成為更好的自己，並成為你希望在那世界上看到的那種改變。



1

自我探索，反思以下問題：

- ☞ 你希望在那世界上看到什麼樣的改變？
- ☞ 對自己而言，你希望改變或改善什麼？

2

創作每日肯定小品文

- ☞ 觀看參考資料：2009年四歲潔西卡（Jessica Chatfield）的「每日肯定」影片。



Jessica's 每日肯定

- ☞ 為自己寫一段充滿勇氣、自信和樂觀的每日肯定小品文。
- ☞ 內容應包括：你的優點、你的夢想、你能為世界帶來的積極改變。

3

創意展現

- ☞ 選擇一種創意方式來呈現你的每日肯定小品文，可以是譜成一首簡單的歌曲、塗鴉、拼貼或繪畫，或是一首詩。

4

梳理與承諾

- ☞ 記錄你從這個練習中的收穫和感悟。
- ☞ 制定一個小目標：承諾在未來一週內每天對自己說肯定的話。

## 潔西卡「每日肯定」的影片敘事文本

你看，我可以變成一隻鯊魚。

我的家人都很棒。我可以做很多好事。

我喜歡我的學校。我喜歡所有東西。

我喜歡我爸。我喜歡我的表姐。

我喜歡我的阿姨。我喜歡 Allison 阿姨。

我喜歡我媽。我喜歡我妹。

我喜歡……

我喜歡我的頭髮。我喜歡我的髮型。

我喜歡我的睡衣。我喜歡我的東西。

我喜歡我的房間。我喜歡我全家。

我的家人都很棒。

我可以做很多好事。耶！耶！耶！耶！耶。

我可以做很多好事。

比任何人都棒，比任何人都棒。

日期： \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌀 ❄️

1. 自我探索：

① 我希望在世界上看到的改變是： \_\_\_\_\_

---

---

② 對自己而言，我希望改變或改善的事情是： \_\_\_\_\_

---

---

2. 為自己寫一段充滿勇氣、自信和樂觀的每日肯定小品文：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. 創意展現：選擇一種創意方式來呈現你的每日肯定小品頁。

① 我選擇的創意表現方式是：\_\_\_\_\_

② 我的創作作品、過程和心得：

.....

4. 梳理與承諾：在未來一週內每天對自己說肯定的話。

① 從這個練習中，我學到了：\_\_\_\_\_

② 我的一週小目標是：\_\_\_\_\_





## 快樂就是……



日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (一 二 三 四 五 六 日) ☀️ ☁️ 🌧️ ⚡️ 🌪️ 🌈 ✨

想像你手中拿著一張特別的卡片，上面寫著「快樂就是……」（Happiness is...），下方是 12 個空白方框，等待你的創意來填滿。

這個方框就像 12 扇窗戶，透過它，你可以向世界展示你眼中的快樂百態。也許對你來說，快樂是和朋友一起大笑的時刻，為他人伸出援手，耍廢一整天，或是享受一個陽光煦煦的下午。它可能是完成一項挑戰後的成就感，最後一場考試，又或者是今天頭髮特別柔順。

現在，靜下心來，仔細想想：哪些畫面或文字能真實呈現你心中的快樂？在每個方框中，用文字描述你的快樂，再配上相應的塗鴉或插畫。快樂沒有對錯之分，快樂就是快樂，重要的是真實地表達你的感受。

完成後，你會發現每個人的方框都獨一無二。有的絢麗多彩，有的簡約有力。這些差異正是快樂的多樣性，反映了每個人獨特的人生體驗。

拿起你的色彩筆，在這 12 個小方框中，繪製出一幅又一幅屬於你的幸福模樣，展現了生活中無數值得珍惜的日常小確幸。



快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……

快樂就是……







1. 在繪製這 12 幅「快樂就是.....」的過程中，你是否發現某些快樂時刻是反覆出現的？這些經常出現的幸福元素對你的日常生活有什麼影響？它們如何形成了你個人的「幸福脈動」？
2. 比較你和朋友的作品，你們對快樂的理解有哪些相同和不同之處？這些差異讓你對幸福有了什麼新的認識？
3. 假設 50 年後，你的孫子找到了你現在畫的這些「快樂就是……」方框。你覺得他們會對哪些內容感到驚訝或困惑？為什麼？這個思考讓你對快樂的本質有什麼新的認識？

A large grid of dotted lines for writing answers to the questions above.

# 傳承與創新幸福的智慧

在完成這本《保誠兒童幸福練習簿》後，我不禁深思：我們如何才能確保幸福的智慧不僅止於這些紙頁，而能真正地世代相傳，滋養更多人的生命？

回顧歷史，我們會發現對幸福的嚮往是人類永恆的主題。從東方智者的頓悟到古希臘哲學家的沉思，從現代心理學的研究到當代生活方式的探索，每一個時代都在為快樂創新定義，尋找通往幸福的泉源。而今，當我們站在科技革新、信息爆炸、世界格局重塑的歷史關口，面對前所未有的挑戰和機遇，傳承與創新幸福智慧的重要性更顯突出。

自從去年出版《保誠兒童幸福日誌》以來，我驚喜地發現，許多讀者不僅僅是為自己而練習，他們還將這些理念和方法分享給了身邊的人——家人、朋友、同事。有位母親告訴我，她每晚都會和孩子一起完成一個《保誠兒童幸福日誌》的活動；有位老師將部分日誌活動融入了課堂，教導學生如何培養積極心態；而保誠人壽的志工，甚至將這本書作為推廣兒童幸福成長的指引。這些故事讓我意識到，幸福智慧的傳承，往往始於愛與支持的人際關係網絡中。

然而，僅僅依靠少數人的努力是遠遠不夠的。我們需要更系統、更持久的方法來確保幸福的智慧能夠代代相傳與創新。因此在編寫這本練習簿的過程中，我一直被一個願景所驅動：每一位讀者都能成為幸福的傳播者。以下是我對《保誠兒童幸福練習簿》的未來期許：

- 1. 教育體驗：**將《保誠兒童幸福練習簿》融入學校課程，成為培養孩子們追求幸福能力和習慣的重要工具。教師們可以利用練習簿的內容，設計出生動有趣的課程，從小培養孩子們建立積極的人生觀。

2. **家庭傳統**：鼓勵家庭使用《保誠兒童幸福練習簿》建立自己的「幸福儀式」。例如，家庭開始定期舉行感恩分享會，讓家人們互相表達謝意，增進情感交流。或者將練習簿的理念延伸，策劃每月的家庭冒險日，一同探索新事物，創造美好回憶。
3. **社區參與**：在社區層面組織幸福工作坊，吸引不同文化、年齡、背景的人們參與其中，共同學習和分享《保誠兒童幸福練習簿》。在這些工作坊中，參與者們分享各自的幸福經驗，互相學習，共同成長，社區活動可因這本練習簿而變得更加豐富多彩，並增進了社區的凝聚力。
4. **跨代對話**：在各種幸福練習活動中，鼓勵年長者分享他們的人生智慧，同時也讓兒童與青少年有機會表達他們對幸福的新穎理解。這種跨代對話不僅可以縮小代溝，促進代際之間的交流，還能豐富每個人對幸福的認知。
5. **文化創作**：讓《保誠兒童幸福練習簿》的理念滲透到文化創作領域，透過文學、音樂、繪畫、影片等藝術形式，以更富感染力的方式傳播幸福理念。這種文化創作不僅娛樂大眾，更能在潛移默化中傳遞正能量，影響整個社會的氛圍。

展望未來，我堅信幸福智慧的傳承不僅是一種責任，更是一次激動人心的美好創新。這需要我們打破固有思維，用創新的方式理解和傳播古老的智慧。每一個人都可能成為這一傳承鏈上的重要一環。

當你合上這本書，我希望你不僅獲得了追求個人幸福的方法，更萌生了傳播幸福的熱情，努力將幸福的種子播撒得更遠、更廣。也許有一天，當我們回首往事，會驚喜地發現，我們不經意間已經培育了一片生機盎然的幸福森林。

在這個充滿挑戰也充滿機遇的時代，每個人都能成為幸福的學習者、實踐者和傳承者。因為真正的幸福，從來不是獨自完成的旅程，而是為全人類共同孕育的情懷。





## 單元 1

### 尋找幸福的泉源

練習 1	幸福迷思大挑戰	6
練習 2	幸福日記	10
練習 3	思考偵探日記	16
練習 4	彩虹思維：重塑你的內在 世界	23
練習 5	構築真摯友誼：關注、理 解、信任	30
練習 6	我的友誼星座圖	36
練習 7	幸福時光機	44
練習 8	31 天的幸福挑戰：我的 幸福日曆	48
練習彩蛋	幸福驚喜站：與微笑鯨魚 同遊快樂王國	54

## 單元 2

### 克服恐懼，越過幸福的阻礙

練習 9	恐懼清單	62
練習 10	恐懼對話	67
練習 11	隨機冒險日	72
練習 12	擁抱不確定	76
練習 13	打造個人減壓盾牌	82
練習 14	內心安全堡壘冥想	86
練習 15	恐懼重塑造日記	94
練習 16	恐懼超能力轉化儀式	98
練習彩蛋	十指凝心呼吸，化解恐懼	102

## 單元 3

### 釋放憂傷，轉角遇見幸福

練習 17	憂傷之窗：看見內心的信 號	110
練習 18	憂傷磁鐵的情緒吸引力	114
練習 19	解鎖憂傷之謎：箭矢解謎 師	120
練習 20	憂傷情緒光譜：探索內心 的深邃風景	126
練習 21	憂傷漣漪：探索內心，重 返平靜的心靈旅程	134
練習 22	擁抱心中的雨天	140
練習 23	暖心浮力圈：伸出援手	148
練習 24	暖心浮力圈：擁抱自己	152
練習彩蛋	輕盈氣球呼吸法	157



## 單元 4

## 轉化憤怒，凝聚幸福的力量

練習 25	憤怒火山探險：探索憤怒背後的情緒世界	164
練習 26	憤怒分析儀：捕捉你的生氣信號	170
練習 27	憤怒檔案：解讀表情、聲音及詞語的變化	176
練習 28	憤怒之劍：認識自我，重塑關係	180
練習 29	憤怒情緒溫度計：認識內心的沸點	188
練習 30	馴龍高手：平息內心怒火的五步秘訣	193
練習 31	憤怒蛻變：打造堅韌的成長之翼	200
練習 32	憤怒防爆專家：拆解憤怒炸彈的冒險	203
練習彩蛋	念念分明羽毛呼吸法	207

## 單元 5

## 放飛玩耍，創造幸福的時光

練習 33	童心喚醒器	214
練習 34	奇幻冒險：尋找快樂的神奇之旅	220
練習 35	雲想·妙變	230
練習 36	想像力曼陀羅：開啟學習新視界	234
練習 37	心流探險家：玩出你的超級專注力	242
練習 38	舞動心流：三顆球雜耍挑戰	248
練習 39	呼吸節奏遊戲	254
練習 40	走路遊戲：化身雪豹的漫步之旅	259
練習彩蛋	玩趣的塗鴉海浪呼吸	262

## 單元 6

## 小小關懷，點亮幸福的火花

練習 41	行善觀測雷達	272
練習 42	讓愛傳出去	276
練習 43	超越框框：發現我們共同的人性	282
練習 44	連結魔法師：發現我們的共同故事	286
練習 45	同心圓慈心冥想	292
練習 46	攀登給予之階梯	297
練習 47	我的心靈充電站	306
練習 48	魔法青春：護法神獸的召喚儀式	311
練習彩蛋	護法神獸關懷呼吸法	316

## 單元 7

## 尋尋覓覓，感受幸福的脈動

練習 49	每日探索家挑戰	324
練習 50	夢境魔方：解鎖你的奇幻潛能	331
練習 51	塗鴉解憂：釋放創意，提升幸福	338
練習 52	舊詞新語：創意的尋寶遊戲	343
練習 53	探索日常：突破例行，發現驚喜	350
練習 54	冒險者的旅程	354
練習 55	致敬改變世界的瘋狂夢想家	362
練習 56	成為改變的種子	368
練習彩蛋	快樂就是……	373





ISBN 9786267447468



9 786267 447468