



www.20187.org.tw

#哈佛幸福課

愛團2013《哈佛大學【幸福課】第九堂- 積極情緒》心得分享

圖文/046期羅裕欽 2013-05-15



要想獲得圓滿的人生，
我們必須幫助自己與孩子培養積極的情緒力量。
積極情緒可以活化我們的思維和擴展我們的視野，
是可以幫助我們成功的活水之源。
積極情緒也為我們帶來身心靈的健康，
讓我們更加堅韌，
並可抑制無端的消極情緒。
最重要的是，
我們都可以通過自我努力學習成長來提高自身的積極情緒。

幸福課程
圖文之聲
白雲·湖水湖

幸福小提醒

幸福課第九堂-積極情緒

自主學習時間:5/1~5/10

分享回饋時間:5/11~5/15

請您務必準時繳交作業，以利四位負責PO文的故事長後續作業
喔！

感謝您的分享與配合，感恩！

*

要想獲得圓滿的人生，我們必須幫助自己與孩子培養積極的情緒力量。積極情緒可以活化我們的思維和擴展我們的視野，是可以幫助我們成功的活水源頭。積極情緒也為我們帶來身心靈的健康，讓我們更加堅韌，並可抑制無端的消極情緒。最重要的是，我們都可以通過自我努力學習成長來提高自身的積極情緒。

我們回想一下，童年時和幾個死黨玩伴一起到河裏游泳、抓泥鰍、摸蛤蜊，或者利用身邊俯拾可得的物品玩起辦家家酒來，不然就是一起惡作劇，作弄共同都討厭的那個人...，在這些童年的記憶中，讓你至今都記憶猶新的，有些是美好的、有趣的，當然有些則是痛苦的。這些鮮明的情緒記憶，都會在每一個人的心靈深處烙印下不可抹滅的印象。

記憶不是單一的思維活動，愉快的心情不但能影響周遭的人，更可以增強記憶的廣度和深度，在心情愉悅的情況下，不僅會讓你記得更快更多，也會記得更牢靠。愉悅的心情會讓你對記憶充滿積極嚮往的主動性，而不是勉強被動的不自在。

很多爸爸媽媽會將自己孩子展露燦爛笑容的照片PO上FB分享、不然就是貼在電冰箱門上或是客廳顯眼的地方，每每望之可以

想起寶貝的可愛，讓自己心情舒暢、忘記煩惱。實際上，孩子的笑臉照片可能還有一個令人意想不到的作用：那就是在看過照片之後，在積極情緒激勵下你會努力為孩子營造一個幸福美滿的家庭，對不對！

家庭是孩子生活成長的主要空間，孩子的身上總是不可避免地繼承和延續了父母身上的部分情緒和性格。所以囉，孩子所處的家庭環境對孩子的情緒記憶有著重要且深遠的影響。在一個溫馨、和睦、關愛、安全、互信的家庭裡生活，常會使孩子產生愉悅自在的感受。孩提時代，一次小小的成功，一件漂亮別緻的禮物，父母衷心的鼓勵，都會使孩子產生正向且積極而持久的情緒反應。相反地，在一個父母關係緊張、缺乏溫暖、缺乏愛意、充滿壓抑和吵鬧的家庭中，孩子常會感到害怕，會變得自卑、暴力、孤僻、不合群、怕與人互動。相信每一位爸爸媽媽都會為自己的孩子著想，無論如何，都會努力營造一個良好的家庭環境，成為孩子所能依靠的避風港。

[2013幸福課第九堂「積極情緒」精選心得分享連結](#)

[\(2013.5.15\)](#)