



自卑和勇气

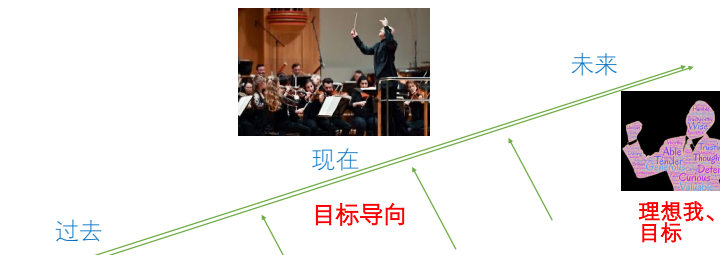
Alfred Adler & Positive Psychology

- 王莲明



我

- 个人我
- 社会我
- Giver vs Taker
- (爱, 工作, 交友)



生活风格

- 主题曲

- 我一定要努力赚钱
- 我没人爱
- 只有强大才有价值。。

过去

自卑

- 被忽略
- 被溺爱
- 有缺陷

超越

- 超越情结

现在

未来

理想我、目标

诠释



• 你一整天下来, 你都在想什么

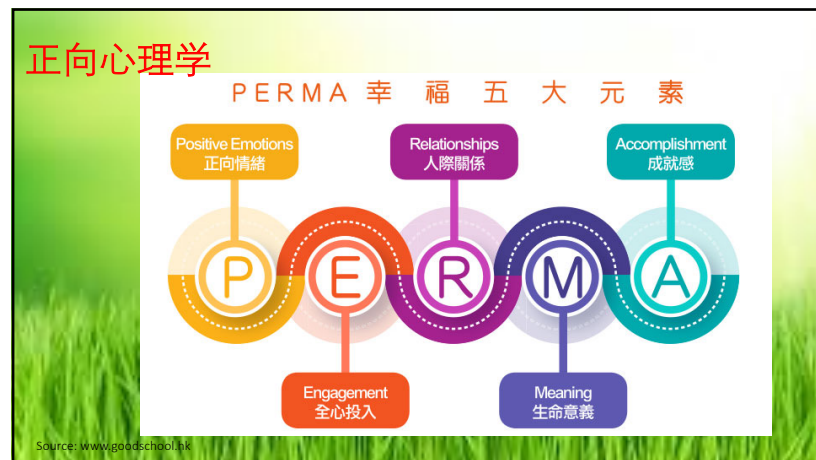
叮叮叮



勇氣

- 勇敢和勇氣：無所畏懼的人，不會在威脅、挑戰、困難或痛苦面前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義而大聲疾呼，並根據自己的信念而行動。
- 勤奮、用功和堅毅：努力去完成自己開展的工作。無論怎樣的工作，都會盡力準時完成。工作時，不會分心，而且在完成工作的過程中獲得滿足感。
- 誠實、真摯和真誠：誠實的人，不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活，更不虛偽，是個「真心」的人。
- 興緻、熱情和幹勁：無論做什麼事，都是懷著興奮的心情和幹勁。做事不會半途而廢，也不會覺得沒勁，因為對於自己而言，生命是一場歷險。

Source: www.civiledu.hk/bs_posed/content.asp?lang=zh&title=12



正向心理學的內涵

正向情緒

- 對過去為「感恩」、「寬恕」、「滿足」
- 對現在為「快樂」、「忘我」、「流暢」與「快感」
- 對未來是「樂觀」、「希望」、「信任」

Source: <https://slidesplayer.com/slide/11615088/>

延申学习：

1. 回想过去一件不开心的事，你当时的诠释是什么？这个诠释有影响你后来的生活风格吗？它有成为你人生的主题曲吗？

或

1. 尝试用 Adler 的目的论去探讨一件困扰你的事。你或这个行为要达到的目标是什么？好处是什么？有不一样的选择吗？

(以上题目二选一回答即可)

2. 今天开始回想一天下来，三件你可以感谢自己的事或有勇气做的事。进行一个星期之后做自我反思你的发现。