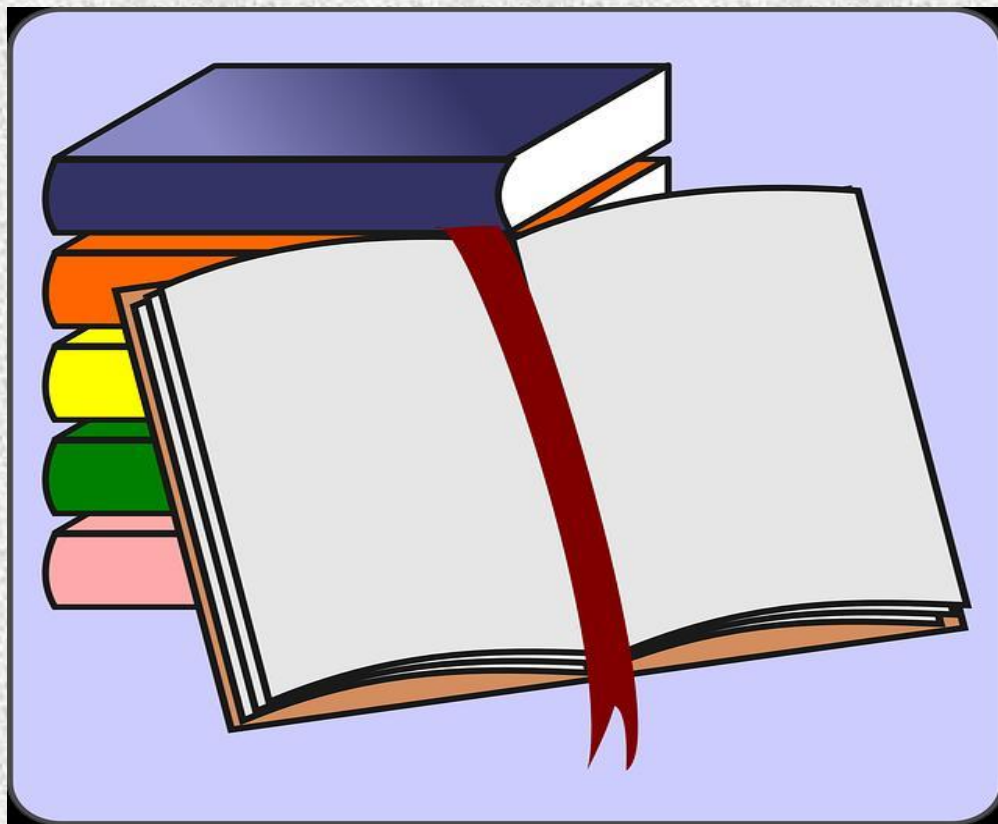


老師好書推介



改變人生的

正向心理學

尋找快樂，追求夢想

Lo's Psychology 著



作者： Lo's Psychology

出版社：花千樹出版社



心理學和正向心理學差異





心理學和正向心理學差異

心理學：研究人類思想和行爲的一門學
科



心理學和正向心理學差異



心理學：研究人類思想和行為的一門學
科

正向心理學：研究範疇注重人性中的正面
價值,包括正向情緒,人格優點,
助人尋找生活的滿足感等課題。


心理學和正向心理學差異

心理學：研究人類思想和行爲的一門學
科

正向心理學：研究範疇注重人性中的正面
價值,包括正向情緒,人格優點，
助人人活得更加快樂，並且能發
揮個人的潛能。



正向心理學的發展源自美國著名心理學家馬丁·沙尼文博士(Martin Seligman)





正向心理學的發展源自美國著名心理學家馬丁·沙尼文博士(Martin Seligman)

提出每人都能培育及運用所擁有的性格強項，活出更有意義及豐盛的人生。

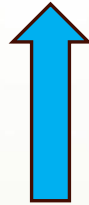


成長心態 VS 定型心態


- 
1. 你的智力是一種由遺傳因素主導的，一個人基本上無法去改變它。
 2. 每個人都可以學習新的技能和知識，但是無論你怎樣學習，你學習的效果都會被你的智力及天賦限制，而你的智力及天賦是無法改變的。
 - 3 智力和天賦都能夠透過後天練習而改變。
 4. 你的個人特質及性格能透過後天練習而徹底改變。


- 
1. 你的智力是一種由遺傳因素主導的，一個人基本上無法去改變它。
 2. 每個人都可以學習新的技能和知識，但是無論你怎樣學習，你學習的效果都會被你的智力及天賦限制，而你的智力及天賦是無法改變的。

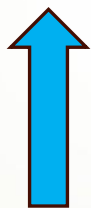
1. 你的智力是一種由遺傳因素主導的，一個人基本上無法去改變它。
2. 每個人都可以學習新的技能和知識，但是無論你怎樣學習，你學習的效果都會被你的智力及天賦限制，而你的智力及天賦是無法改變的。



定型心態

- 
- 3 智力和天賦都能夠透過後天練習而改變。
 4. 你的個人特質及性格能透過後天練習而徹底改變。

- 
- 3 智力和天賦都能夠透過後天練習而改變。
 4. 你的個人特質及性格能透過後天練習而徹底改變。



成長心態



成長心態:

相信凡事總會有改變和進步的空間，
成功不一定是由上天注定的，只有
盡力就有可能成功。



定型心態：

覺得能力、資質、技術無非是天賦，
無論多努力都不會改變。


研究個案

中學生

```
graph TD; A[中學生] --> B[定型心態組]; A --> C[成長心態組];
```

定型心態組

成長心態組




兩年後

成長心態:

定型心態:






兩年後

成長心態: 不斷進步

定型心態:



兩年後

成長心態: 不斷進步

定型心態: 不斷退步

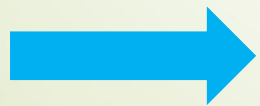




兩年後

成長心態: 不斷進步

定型心態: 不斷退步



心態決定高度

訂立目標



訂立目標

模糊的目標	具體的目標

訂立目標

模糊的目標	具體的目標
我要早睡早起。	

訂立目標

模糊的目標	具體的目標
我要早睡早起。	我要十點睡，早上七點起床。

訂立目標

模糊的目標	具體的目標
我要早睡早起。	我要十點睡，早上七點起床。
我要多做運動。	

訂立目標

模糊的目標	具體的目標
我要早睡早起。	我要十點睡，早上七點起床。
我要多做運動。	我每週一及週四各做一次一小時的運動。



謝謝！