

情緒 5 常法

常自問

以多角度來反問自己，去糾正自己的負面思維

常分散注意力

選擇做其他事，如喝杯水，離開負面環境。

常備聰明卡

隨身帶備寫有鼓勵金句的卡，適時閱讀，冷靜情緒，並提醒自己。

常留意身體警號

身體出現了些訊息，知道要停一停。

常喚停

叫停負面思想

資料來源：心晴行動慈善基金（2018）。〈認知行為治療(CBT) 重建正向思維〉。《心得HeartWorks》，2018年2-3月號。2019年3月1日



明愛九龍社區中心



優質教育基金
Quality Education Fund

非黑即白

看事情只有兩面，沒有其他可能性

怨天尤人

只懂埋怨及怪責他人，覺得是別人的錯，自己無力改變

否定自己

對自己說否定的話，漸漸感到失去希望

妄下判斷

沒有證據，下作出推斷

8

大思想陷阱

大難臨頭

將事情結果看到最壞

都是我的錯

將事情的所有責任都歸在自己身上

貶低自己

小看或貶低自己的努力和優點

感情用事

以感覺作決定，忽略事實

資料來源：香港正向教育（2018）。〈樂觀從轉念開始〉。



擁抱孩子一分鐘 親子溝通 Do's & Don'ts

擁抱孩子一分鐘 親子溝通 Do's & Don'ts

保持親切態度

兩心聆聽
體諒及接受子女感受
保持冷靜
容許子女抒發情緒
給予子女自主機會

- 做功課辛苦唔辛苦？考試唔好唔緊要，盡左力就得喇！
- 我見到你好唔開心，你想做乜，可以同我講！
- 你呢排做乜靜咁咁多嘍？有乜事同我講。
- 我知依家讀書好辛苦，比D時間休息一下！
- 你第時想做乜嘢，我都支持你，你開心就得。
- 無論你考第一定考第尾，你都係我個仔/女，我都一樣咁錫你！

教訓、訓示

指責批判
否定子女感受
爭辯
過早提供主觀意見
急於解決問題

- 你今日做晒功課未？
- 你已經好辛苦咗。
- 成日掛住寫手機，唔駛搵書呀？
- 讀書唔，你有幾辛苦？
- 唔讀書，你做嘢D咩？
- 你聽吓x太個女，人地做到律師咗，佢阿爸阿媽可以唔搵世界啦！

