

正念的力量

國一乙 吳羿萱

國一丙 江絨葳

國一己 何軒卉

國一己 胡又甯

目錄

一、前言

二、計畫動機

三、什麼是正念的力量?介紹正向思惟

四、具體正向思維的言行舉止：

口說好話、身行好事、正向思惟

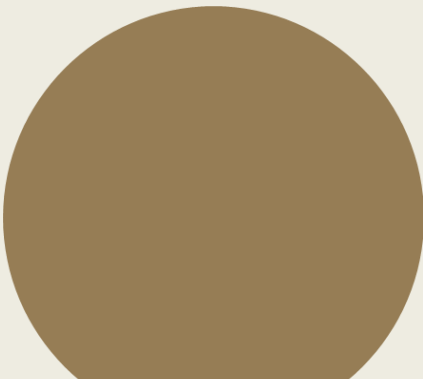
五、以國一生為例，最容易做到的與

需要努力學習的

六、結語



前言（主題發想）

- 剛來普台，從一開始的憂鬱到現在的開朗外向，我也希望能夠和大家分享這段心路歷程。
 - 幫助更多人了解自己，學習面對自己的內心世界，並學習成為一位知恩、感恩、報恩；知福、惜福、再造福；勇敢且獨立的人。
- 

計畫動機

- 想家是每個人都會有的念頭，如果因此而怕被人嘲笑，其實是多餘的念頭。
- 不要因為想家而感到不自在甚至自卑，也要學習不必太在意別人的眼光和評論，練習當自己心念的主人。

夢想動機

- 適當的發洩情緒，時常覺察自己的心念，給予自己與他人鼓勵、肯定，就能帶來信心。
- 你永遠只需要牢牢記住「加油！你是最棒的！永遠會有人為你感到驕傲，並做你堅強的後盾！所以，不要放棄，開心並認真的過每一天吧！」
- 活在當下。

正向思維

什麼是正念的力量？

保持自覺，良善的念頭

1. 不需要消滅念頭，也不必抵制煩躁的情緒，
只須練習覺察力。

念頭自然來來去去，就像不拍皮球，球會
自然靜止不動。

2. 正念是學習做自己的念頭主人。

「不怕念起，只怕覺遲。」要懂得讓念
頭踩煞車。

口說好話

1. 成功沒有絕對標準的定義，但有共同特質，
「良好的溝通」！溝通順暢，就能改善互動、提升自信、
找回熱情。
2. 「好話一句三冬暖，惡言一句六月寒。」言語的力量
會影響自己與他人的念頭。
3. 文字是有力量的，在用字遣詞中，文字訊息會影響思
惟模式，所以語言中的詞彙越正向，就能越正向思考！
這是自我暗示，吸引力法則。

口說好話

說髒話的影響

1. 髒話——很可能正慢慢的腐蝕、**弱化思考能力**。
2. 髒話——像一副濾鏡，**濾掉了燦爛世界的色彩**；留下烏煙瘴氣的黑暗。
3. 講粗話會逐漸變成一個習慣，到時候想戒掉講粗話的習慣就難了。
好的習慣讓人事半功倍，**壞的習慣**讓人事倍功半。

身行好事

行善的力量

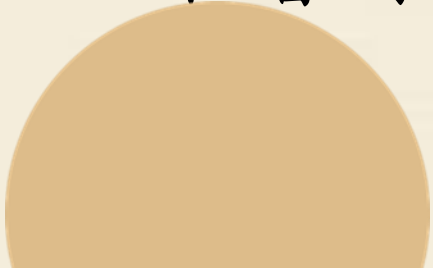
1. 幫助他人，不需要索求任何的回報，當你行善時，大腦會分泌大量多巴胺，行善讓人感到快樂和溫暖。
 2. 人與人之間相互關懷可緩解疫情焦慮，表達善意能增加幸福感。
 3. 對於他人最好的幫助，在生活中的每個言行舉止，一個善解人意的眼神、一抹微笑及真誠互動，都能讓人感到行善的力量
- 

具體正向思
維的言行

敬慈和真



恭敬、慈悲、和睦、真誠

1. 遇見師長時會主動打招呼
 2. 以尊重的心，有禮貌的待人處事
 3. 會以笑臉及溫和語氣待人
 4. 會試著換位思考，以同理心待人處事
 5. 遇到挫折時，相信自己有勇氣面對困難
 6. 平常口說好話，不說髒話
 7. 在看到別人需要幫忙時，會伸出援手
- 

恭敬、慈悲、和睦、真誠

8. 不挑撥離間，勸人以和為貴，在團體中凝聚人心
 9. 對他人有善意的提醒
 10. 真誠地肯定他人
 11. 對任何事物都抱持著好奇
 12. 犯錯時，會坦然接受，並學習調整
 13. 會積極團體活動
 14. 每天起床時對新的一天充滿期待
 15. 對於現在自己的努力是否感到滿意
- 

以國一生為例，最容易做到的

1. 遇見師長時會主動打招呼

*說明：平常大家對老師的話，能學習做到。

2. 會試著换位思考，以同理心待人處事

*說明：學校的氛圍充滿良善與正向循環。

3. 犯錯時，會坦然接受，並學習調整

*說明：身為學生的本分就是不斷學習。

修正自己的行為就是最大的成長。

以國一生為例，最需要努力學習的

1. 每天起床時對新的一天充滿期待

*說明:大家還不知道，每天起床第一個念頭以感恩的心或期待的心，可以為自己帶來滿滿的正能量。

2. 平常口說好話，不說髒話

*說明:當這社會很常聽到髒話時，大家容易受影響，沒有正視說髒話帶來的副作用。

3. 對於現在自己的努力是否感到滿意

*說明:大多人都沒有活在當下，以為還有很多時間可以蹉跎。所以沒有盡全力努力。凡事不問做與不做，只問該與不該。是該做的就盡心盡力完成。或者是對自己標準太高，對自己沒信心，不夠滿意自己的表現。

結語

- 再堅持一下，一切就會自然而然的過去了
- 挫折能讓人變得更勇敢堅強，而不熟悉的事做久了總有一天也會熟能生巧。
- 負面情緒不是壞事，因為它是你人生中的一部分。
- 不要讓自己被負面情緒壓得喘不過氣，因為它同時也只是成長中的一個過程。
(人總是在上坡時感到疲憊。若生活太順遂，就是在走下坡。)

結語

- 善念和惡念其實是相對的。所以最好是要保持無念。

不管遇到任何事，都要保持著正向樂觀的心態，不要因為一些事而感到自暴自棄或沮喪。學習不要在意別人的眼光和評論，每個人都是獨立個體，不用為了迎合別人而改變自己。

- * 正向的言行舉止對身旁的人有一定的影響度。記得成為星空中閃耀的那顆星，以正向言行舉止，指引他人。

未來規劃

1. 我們會持續向大家分享如何具體落實正向言行舉止。
2. 分析與分享正念的力量
3. 從自己開始練習正念的力量，進而影響身邊的親友