

培養正向態度 享受美好人生

# 正向態度

專注 覺察 感恩



王長庚公益信託

正向教育課程教材

王長庚公益信託 正向教育課程教材

## 正向態度 專注 覺察 感恩

總策畫：林立仁博士

主編：林立仁博士

編撰群：張世傑老師、吳佩玲老師

出版：台塑企業暨王長庚公益信託

明志科技大學正念靜觀中心

文美編：計華設計

插圖：黃思穎

PPT 插圖：張瑋芯、陳逸珊、莊雅婷、劉嘉紋

地址：台北市松山區敦化北路 201 號

新北市泰山區工專路 84 號

電話：02-2712-2211 / 02-2908-9899

出版一刷：2021 年 3 月初版

版權所有·請勿翻印

專注覺察



樂於祝福

# 單元 1 正念學習高手

$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

## 學習單

### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- ☒ 常常會擔心自己的未來？
- ☐ 和我的好朋友吵架？
- ☐ 常常晚上睡不好？
- ☐ 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- ☐ 不想寫功課 但是又不能不寫？
- ☒ 考試總是粗心不小心答錯？
- ☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☒ 其它困擾的問題 心情不好





## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看 靜 心 瓶：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 看 水 平 線：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 愛 心 覺 察：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 聽 周 遭 的 聲 音：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀察情緒念頭：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：聽覺節拍器

第二名：聽周遭的聲音

## 三、行動 A 計畫



我打算用 聽覺節拍器

這種覺察方法，幫我改善

☐ 寫字不專心。

我的做法是 這種察覺方法幫我改善可以專注在某一件事情

上面。

☒ 考試粗心犯錯。

我的做法是 這種察覺方法幫我改善睡眠的安穩與舒

適。

### ► 我的計畫實行的成果

非常有效，這個方法除了讓我比較能靜下來，也  
可以促進睡眠，還可以讓我專注在事情上，我覺得這也可  
以培養正向態度，享受美好人生。



## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 看水平線：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 愛心覺察：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 觀胸口呼吸：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 聽周遭的聲音：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽覺節拍器：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 觀察情緒念頭：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：看靜心瓶

第二名：聽周遭的聲音

## 三、行動A計畫



我打算用 看靜心瓶 這種覺察方法，幫我改善

☒ 寫字不專心。

我的做法是 洗一下臉可以使自己更平靜

☒ 考試粗心犯錯。

我的做法是 靜心瓶能使人更專心，100分不是問題。

### ► 我的計畫實行的成果



我的不專心不見了粗心的錯也好很多了。

# 單元 1

## 正念學習高手

$$A+B=C$$

### 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

### 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

### 學習單

#### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- ☒ 常常會擔心自己的未來？
- ☐ 和我的好朋友吵架？
- ☒ 常常晚上睡不好？
- ☒ 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- ☒ 不想寫功課 但是又不能不寫？
- ☐ 考試總是粗心不小心答錯？
- ☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看 靜 心 瓶：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 看 水 平 線：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 愛 心 覺 察：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 聽 周 遭 的 聲 音：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀 察 情 緒 念 頭：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：觀察情緒念頭

第二名：聽周遭的聲音

## 三、行動 A 計畫



我打算用 聽周遭的聲音 這種覺察方法，幫我改善

☒ 寫字不專心。

我的做法是 聽周遭的聲音讓心平靜下來。

☐ 考試粗心犯錯。

我的做法是 \_\_\_\_\_

### ► 我的計畫實行的成果

寫字時，增加凝聚力。



# 單元 1

## 正念學習高手

$$A+B=C$$

### 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

### 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

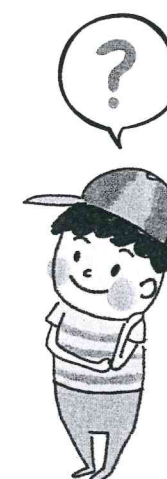
### 學習單

#### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- ☐ 常常會擔心自己的未來？
- ☐ 和我的好朋友吵架？
- ☒ 常常晚上睡不好？
- ☐ 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- ☒ 不想寫功課 但是又不能不寫？
- ☒ 考試總是粗心不小心答錯？
- ☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_





## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看靜心瓶：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 看水平線：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 愛心覺察：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀胸口呼吸：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽周遭的聲音：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽覺節拍器：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀察情緒念頭：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：聽覺節拍器

第二名：聽周遭的聲音

## 三、行動A計畫



我打算用 聽周遭聲音

這種覺察方法，幫我改善

☐ 寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

☒ 考試粗心犯錯。

我的做法是 寫完一面就聽一分鐘的周遭聲音，讓我

可以下一面不要粗心錯，二面寫完後，再做一次，才能檢查。

### ► 我的計畫實行的成果



原本會考88分錯二題注音，幸好我有

用聽周遭的聲音，讓我靜下來，發現錯誤，

才讓我考92分。



# 單元 1

## 正念學習高手

$$A+B=C$$

### 目標

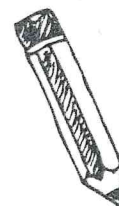
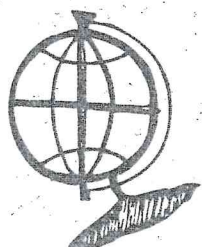


- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

### 單元重點



- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒



## 學習單



### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- ☒ 常常會擔心自己的未來？
- ☒ 和我的好朋友吵架？
- ☐ 常常晚上睡不好？
- ☐ 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- ☐ 不想寫功課 但是又不能不寫？
- ☒ 考試總是粗心不小心答錯？
- ☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看 靜 心 瓶：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 看 水 平 線：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 愛 心 覺 察：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 聽 周 遭 的 聲 音：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 觀 察 情 緒 念 頭：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：看水平線。

第二名：看靜心瓶。

## 三、行動 A 計畫



我打算用 看水平線

這種覺察方法，幫我改善

☐ 寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

☒ 考試粗心犯錯。

我的做法是 粗心時就看水平線，比較不會犯錯。

### ► 我的計畫實行的成果

我會靜下心來看水平線，讓考試更進步。



# 單元 1 正念學習高手

$$A+B=C$$

## 目標

- 1、五感正念體驗，找到最有效的正念覺察方法。
- 2、運用正念覺察改善生活中的種種問題。
- 3、運用正念覺察增加寫字專注和考高分。

## 單元重點

- 一、找出個人最有效的正念覺察的方法
- 二、用這個有效的方法改善生活的問題
- 三、考高分的秘訣和提醒

## 學習單

### 一、生活中比較困擾我的事有哪些？(可複選)

- ☒ 常常會擔心自己的未來？
- ☒ 和我的好朋友吵架？
- ☒ 常常晚上睡不好？
- ☐ 我太沉迷於電玩，媽媽不讓我打電玩？
- ☒ 不想寫功課 但是又不能不寫？
- ☒ 考試總是粗心不小心答錯？
- ☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_

☐ 其它困擾的問題 \_\_\_\_\_



## 二、哪一種覺察的方法讓我比較能靜下來，幫它們打個分數



- 看 靜 心 瓶：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 看 水 平 線：☐非常有效 ☐有效 ☒普通 ☐沒有效
- 愛 心 覺 察：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☒沒有效
- 觀 胸 口 呼 吸：☒非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽 周 遭 的 聲 音：☐非常有效 ☒有效 ☐普通 ☐沒有效
- 聽 覺 節 拍 器：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效
- 觀察情緒念頭：☐非常有效 ☐有效 ☐普通 ☐沒有效

► 找出1到2種，我最有效的覺察方法（註：其它方法也可以試試）

第一名：聽見胸口呼吸

第二名：聽周遭聲音

## 三、行動 A 計畫



我打算用 聽周遭聲音 這種覺察方法，幫我改善

☐ 寫字不專心。

我的做法是 \_\_\_\_\_

☒ 考試粗心犯錯。

我的做法是 考卷發下前聽聽周遭聲音在寫。

### ► 我的計畫實行的成果

非常好我沉入了考試當中，考的還不錯。

