

細味生活－建立正向情緒

香港正向教育 2017 年

細味生活是指欣賞和享受正向的經驗。我們每個人也有能力去留意和欣賞美好的事物，透過回味過去或享受當前的正向經驗，我們能獲得快樂及滿足感等，並藉以體驗、延長及加強正向情緒。

如何細味生活？當我們閉起雙眼，我們能回憶多少正向的經歷呢？我們可以透過以下的方法，與孩子一同細味生活，累積更多正面的情緒。

活在當下，細味現在。活在當下是細味生活的第一步。在經歷正面經驗時，例如與家人吃一頓晚飯、到郊外遊玩或是看到美麗的景色，我們可以透過以下的方法，用不同的感官去盡情享受當前的時刻，累積正向的情緒。

回憶過去，累積快樂每週我們可以透過畫畫及拍照的形式，把所經歷的正面或快樂事情記下，供將來回憶。例如在週末時，我們可以與孩子重溫快樂的經驗和事件，並一起分享當中的細節，增加彼此的正面想法，體驗延長的正向情緒。據研究指出，當我們與人分享正面經驗時，我們會主動地表達當中的喜悅和歡樂，而對方亦能從中體會到相關的感受，並發現更多你並未意識到的正向情緒，彼此感染，令快樂的感覺加以伸延。