

## 正向思維

現今青少年害怕失敗，每當失敗或挫折出現時，他們往往會採用消極和退縮的方法來逃避。因此有必要讓年輕人建立健康的心態，建立正向的思維。正向思維就是指對生命抱有一種樂觀而積極的態度，明白自己的能力、方向和責任，從容面對困難，不容易因為逆境或挫折而感到灰心和氣餒。

上述的特質寫出來容易，要做得到卻是另一回事。不過，很多談及正向思維理論的人都相信，雖然每個人的天賦有所不同，但只要通過後天的「訓練」，每個人的潛能都可以發揮出來。

今年有機會接觸澳洲Geelong Grammar School推展的「正向教育」模式，他們通過「學習、活出、教導、薰陶」四個層面，將美國正向心理學之父Martin Seligman的「正向心理學」理論運用於學校的環境及生活中。Geelong Grammar School的「正向教育」模式提出天賦的內在潛質是無窮無盡的，並稱這天賦為性格強項(Character Strengths)。學生若能認識自己的

現況，並有效地運用這些性格強項，就較容易跨越困難及挑戰，並處理好情緒(positive emotion)，擁有健康的身心靈(positive health)和正向的人際關係(positive relationship)，做事積極(positive engagement)，有正向的成就觀(positive accomplishment)，建立正向的人生目標(positive purpose)，最終達至真正的幸福感(flourish)，那才是真正快樂所在。

在美國，近年亦正積極地推行一個口號，甚至連芝麻街中的布偶，也參與其中，那口號就叫做「The power of yet」。在英語中，「yet」一字通常用於否定句子，指一件事情仍未完成，尚在進行意思，例如：He hasn't finished yet。在這裏，「yet」就是提醒我們，事情並非到了終點，我們只是暫時未能成功吧了。只要通過學習和練習，一切困難都可以克服。這份由心中產生出來的動力和力量，人們就稱為「The power of yet」。有人將這句話意譯為「相信能進步的力量」。這個翻譯雖然有點累贅，但意思十分清楚明確，值得我們在教育界中推廣。