

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

當我站在學校的走廊上，看著夕陽慢慢落下，心中會有種說不出的平靜和滿足，夕陽的光線灑在操場上，整個天空被染成了橘紅色與金黃色，那光芒透過樹梢，投射在學校的層層教學樓上，讓平常看起來冷冰冰的建築也變得溫暖起來，讓人感到放鬆，夕陽的顏色逐漸變化，從鮮明的橙色慢慢變成柔和的紫色，再到淡淡的粉色，最後融合成深藍色的夜空，看著這樣的漸變色，我感覺所有的煩惱和壓力都被這美景給一點一滴的沖淡了，我深吸了一口氣，清涼的晚風徐徐吹撫過臉頰，讓我覺得整個人都放鬆了不少，周圍的聲音也很特別，有遠處的鳥兒在樹林裡啁啾，像是在告別白天，迎接夜晚的到來，有草地上的蟲鳴此起彼落，彷彿在演奏一首大自然的交響曲，耳邊也偶爾傳來同學們的笑聲和嬉鬧聲，討論著放學後一起去隔壁的商場買零食吃，讓這一刻顯得更加真實和溫馨。

我漫步走在操場上，開始注意到周圍的一切都變得生動起來，小小的樹葉在微風中沙沙作響，草地上的花朵在夕陽下也顯得更加鮮豔了，輕風拂過，帶來了一陣陣花香，讓人心情愉悅，我伸展了一下手臂，感受到晚風輕輕的撫摸，像是大自然在輕輕拍打著我，告訴我放鬆一點，享受著解除課業壓力的片刻美好。這樣的時刻，總是讓我感到自己與大自然有著深深的連結，當每次看著這樣的景象，都會讓我想起大自然的偉大和神奇，能繪畫出美麗的景色盡收眼底，日復一日，太陽升起又落下，這樣的景象看似平常，但每次都能給我帶來新的感受和啟發。是它讓我明白，無論生活多麼繁忙或困難，我們都應該學會在忙碌中找到片刻的寧靜，去欣賞生命中的美好與簡單。我在這樣的黃昏中，往往會反思自己的學習和生活，或許生活中有許多挑戰和困難，但只要我們能像夕陽一樣，帶著光和熱，堅持不懈地走下去，終將會當成我們心目中的目標及夢想，也就是這種從大自然中汲取的力量和啟示，讓我在面對未來的時

候更加自信與堅定。

從走廊看日落的風景，給予我心靈與身體上的舒壓，是大自然的美麗與力量，讓我印象深刻的體會到生命的美好，而在這片刻的寧靜中，我找到了內心的平和，找到了對未來的希望。

### **第七次作業「期末回顧心得」**

參加正向心理學課程之前，我對它的了解很有限，只覺得它是一個能夠調節身心靈的課程，然而隨著課程的進行，我能夠漸漸體會到正向心理學的方法，以及它對日常生活的積極方面的影響，使我在課程中有更多的收穫與體會，在課程前後也有對未來的轉變和展望。

正向心理學讓我學到了更好專注在各種事物，在現代的社會中，快節奏的生活和繁忙的課業時常讓我們忽略眼前的美好景象，而正向心理學使我關注當下，讓我學會放慢腳步，做正念步行，真正體會每一個當下的瞬間，靜靜的讓微風徐徐吹過我的臉龐，偶爾欣賞窗外的風景，別有一番舒適，這種專注當下的練習，使我能感受到心靈的平靜和滿足。其次，正向心理學也改善了我的情緒管理能力，在課程中，我學會了通過觀察自己的情緒來理解和接納，而不是被情緒牽著走，當我感到壓力和焦慮時，我能夠通過正念呼吸來讓自己冷靜，而不是急於排斥這些負面情緒，積極的去面對困境，而這種情緒自我調節的方法，使我在課業與生活中變得更加冷靜和理智。此外，正向心理學還提升了我的自我覺察能力，通過正向心理學的課程，我變得更加敏銳的察覺自己的身體狀況與心理狀態，使我能夠更快的察覺到身體的壓力，並通過正念呼吸和放鬆等等來緩解，這種自我覺察的提升，讓我能夠更好的照顧到自己的身心靈，避免了過度的壓力積累。在正向心理學課程之前，我偶爾會感到生活中的壓力無法排解，容易感到疲倦，每當遇到困難和挑戰，我往往會感到焦慮和不安，情緒起伏也較大，然而，正向心理學課程讓我學會了如何應對這些壓力和情緒，

通過正念練習和呼吸，我能夠在壓力來臨時迅速調整自己的心態，讓自己回歸平靜，正向心理學的練習還教會了我如何將專注力放在當下，這種專注力的提升，使我讀課業的效率得到了顯著提高，也讓我能夠更好地享受生活中的每一個瞬間，而我每天有持續的做正念呼吸的練習，因為它已經成為我生活中不可或缺的一部分。我會每天抽出固定的時間進行正念呼吸，這不僅有助於減輕壓力，還能讓我保持時刻心靈的平靜和清晰，使我會在日常生活中不斷練習專注於當下，無論是在課業中還是休息時，都能夠不被生活壓力與未來的憂慮所困擾，而是珍惜當下的每一刻。

我相信，持續的正向心理學練習將對我的未來產生深遠的影響，它將幫助我更好地應對生活中的挑戰和壓力，使我能夠以更加平和和積極的心態面對困難，而這些練習將提升我的自我覺察和情緒管理能力，使我能夠更好地處理人際關係與壓力，此外，正向心理學還將提升我的專注力和讀書效率，使我能夠在生涯中達成目標與成就。

正向心理學課程讓我收穫了豐富的心靈體驗和技巧，並對我的生活和工作產生了積極的轉變，使我的未來將繼續堅持這些練習，讓正向心理學成為我生活中的一部分，並相信它將持續為我帶來更多的平靜與收穫。