

第五次作業「療癒你的森林元素」

在進入大自然之前，眼睛常常被城市的高樓大廈和電子屏幕給占據，長期的視覺疲勞導致眼睛乾澀。當我踏入大自然的那一刻，滿眼的綠色瞬間舒緩了我的視覺壓力。陽光透過樹葉的縫灑在地面上，形成了斑駁的光影，讓人彷彿置身於一幅生動的畫卷中。幾分鐘後，我感受到眼睛的疲勞感明顯減輕，心情也隨之放鬆。

城市的噪音常常讓人感到煩躁不安。在大自然中，耳朵被大自然的聲音包圍，例如吱吱的鳥鳴聲、風穿過樹葉的沙沙聲、偶爾傳來的溪流聲。這些自然的聲音猶如一場聽覺盛宴，讓人彷彿進入了另一個世界。過了一陣子之後，內心的煩躁感也逐漸消退，取而代之的是前所未有的平靜。聽覺上的這種舒緩效果不僅僅讓耳朵得到休息，更是一種深層次的心靈治癒。

現代生活中的空氣常常混雜著二氧化碳、化學品的氣味，嗅覺常常受到刺激。在大自然中，鼻腔充滿了樹木的清香和花朵的香氣。這些純天然的味道帶來了一種前所未有的清新感。幾次深呼吸後，我感到整個身體都被這些自然的香氣所包圍，內心的緊張和壓力也慢慢的不見了。

在城市生活中的觸覺體驗大多為冰冷的金屬和塑膠等製品。在大自然中，我用手撫摸樹幹粗糙的紋理、輕觸花朵的觸感。這些真實的觸覺體驗讓我與自然有了更深的連結。幾次觸摸後，我感到心情變得愉快起來，這種觸覺上的真實感為我帶來了極大的療癒效果。

現代的食物常常過於精緻，味覺總是被強烈的調味料所刺激。在大自然中，我吃了提前準備好的水果，雖然酸甜不一，但那種天然的味道讓人回味無窮。這些大自然的味道讓我逐漸找回了對簡單食物的熱愛。吃了幾口之後，我的內心充滿了對自然的感恩，味覺的療癒效果在於重拾簡單的快樂。

通過這次的體驗，我深刻感受到大自然對身心的療癒作用，讓我在短短的時間內找回了久違的寧靜。大自然的力量是很大的，只要我們願意放下生活的壓力，走進大自然，就能夠找到內心的和平與健康。走入大自然，就像進入一個天然的療癒空間。

第六次作業「課外演講心得」

日本是最早開始森林療癒研究的國家，每個月只要到森林進行一次的森林療癒活動就能提升人體自然殺手細胞活性與數量，有效增強免疫力。森林浴（Shinrin-yoku），也就是通過在森林中散步、靜坐來達到療癒效果。樹葉隨風搖曳，陽光透過樹葉灑下斑駁的光影，鳥兒在樹梢間自由飛翔，會讓人類感受到與自然融為一體的感覺。

上完正向心理學以及看完農業部的森林療癒相關影片後，我發現森林療癒對壓力的減輕不僅僅體現在身體上，更多的是心理上的釋放。每天的繁忙工作和快節奏的生活當然會讓人時常感到壓力山大，而在森林中，人們能夠完全放下這些負擔，與自然的接觸，並重新找回內心的平靜。在森林中的時光，沒有手機的打擾，沒有工作的壓力，人們可以靜下心來思考和反省。這段時間裡，讓人們感受到了一種前所未有的放鬆。在大自然中，我覺得可以讓人們學會如何正視自己的情緒，並且找到一種更加健康和積極的生活態度。

看完影片後，我覺得森林療癒活動也也能讓大家意識到了保持環境保護的重要性。大自然賜予我們人類如此多的美好和治癒力量，我們有責任去保護和珍惜它。這樣才能讓更多的人受益於自然的療癒力量。

森林療癒讓我深刻認識到了自然環境對減輕壓力的重要作用，無論是身體上的放鬆，還是心理上的釋放，森林都為我們提供了一個完美的避風港，這段美好的時光不僅讓我減輕了壓力，還重新找回了生活的平衡與快樂，未來我會更加珍惜這樣的機會，讓自然成為我生活的一部分，持續享受森林療癒帶來的好處。

第七次作業「期末回顧心得」

在開始上這門課程之前，我對心理學有一點點的了解，因為高中有自己了解過操縱心理學，但對於正向心理學這個新的分支比較不熟悉。隨著課程的深入，我發現自己對這門學科的理解和認識發生了巨大的轉變，不僅僅是在學術層面，還包括個人生活和心態的改變。

當初也是因為好奇操縱心理學，才想要試著自己去了解，後來發現操縱心理學是利用一些情況和方法，來改變他人的想法，雖然操縱心理學這個名詞聽起來有點心機，但是大家在生活中一定會遇到的一種狀況，最後我覺得心理學還蠻有趣的，可以了解人類的心理現象、意識的一個學科。

上課後了解到，正向心理學強調的不僅僅是研究和治療心理疾病，更重要的是促進個體和群體的幸福感和正向發展。這種積極的感覺吸引了我，因為它和我高中自己學習的操縱心理學不一樣，積極形成了鮮明的對比。這門課程教我如何利用心理學來提升生活質量，培養積極的情感，建立「有意義的」人際關係。

第三次的作業：感恩心要求我們每天記錄三件感恩的事情，這個練習讓我在生活中產生了改變。每天晚上，我回顧一天中的經歷，並找出三件值得感恩的事情時，我發現自己的注意力開始從負面的轉向正面的。這不僅讓我更容易感受到幸福，還幫助我建立了一種積極的心態，面對生活中的挑戰和困難。

我發現，這門課程不僅讓我學到了許多理論知識，更重要的是，它教會了我如何以積極和建設性的方式面對生活。正向心理學強調的積極情感、韌性和感恩等概念，成為了我生活中不可或缺的一部分，幫助我在面對壓力和挑戰時保持穩定和樂觀的心態。

從最初的好奇，到後來的認同，這門課讓我在理論和實踐層面都有了很大的收穫。它不僅增加了我對心理學的認識，還讓我在個人和職業發展上取得了明顯的進步。通過這門課程，我學會了如何更好地理解自己和他人，如何提升生活質量，還有如何在逆境中保持積極和樂觀的態度。

在完成這門課程後，我感到自己變得更加自信。正向心理學教會了我如何從積極的角度看待生活中的各種經歷，如何在困難中找到成長的機會，並如何通過感恩和善意行動來提升自己的幸福感。

正向心理學的課程是一段充滿收穫的旅程。它讓我重新檢視自己的人生目標和價值觀，並教會了我如何以積極和建設性的方式面對生活中的各種挑戰。這段經歷不僅豐富了我的知識，還讓我在個人成長和心靈提升方面取得了顯著的進步。我相信，正向心理學的理念和方法，將在未來的生活中繼續指引我，幫助我實現更加幸福和充實的人生。