



正向教育研究室
Positive Education Laboratory

如何運用正向教養技巧培養 子女抗逆力

家長工作坊

講者簡介

Eric Tsang
曾文堯先生

香港城市大學
社會及行為科學系
正向教育研究室

- 正向教育研究室成員
 - 正向教育培訓員及大學導師，曾為本地教育界、社福界及商界等等不同界別，提供超過500場培訓
 - 為多間本地中、小學及幼稚園設計「正向教育課程」，並提供教師培訓及現場督導
 - 執行並撰寫「整合正向心理學與音樂治療元素——正向大使計劃 - 研究報告暨實務手冊」；
 - 策劃及指導設計正向教育軟件；
- 本地註冊社工，曾經服務青少年及兒童，企業義工培訓，成人及家長教育，家庭輔導，及自殺危機介入服務工作等等；
- 擅長以不同藝術治療手法設計服務，近年致力於社區推廣音樂教育及音樂治療，亦曾於青少年及長者服務單位帶領音樂小組；
- 性格透視(一級)認可培訓師；考畢音樂治療基礎證書課程；應用心理學碩士深造文憑。



香港城市大學
City University of Hong Kong

專業 創新 胸懷全球
Professional · Creative
For The World



Department of
Applied Social Sciences
應用社會科學系

關於我們



正向教育研究室
Positive Education Laboratory

•目標：

- 在學校和其他助人專業推動兒童、青少年、父母及老師的正向教育。
- 增進個人福祉，以達致豐盛人生。

•任務：

- 提供正向教育培訓予教師、社工、輔導員、父母及相關專業人士
- 進行正向教育研究

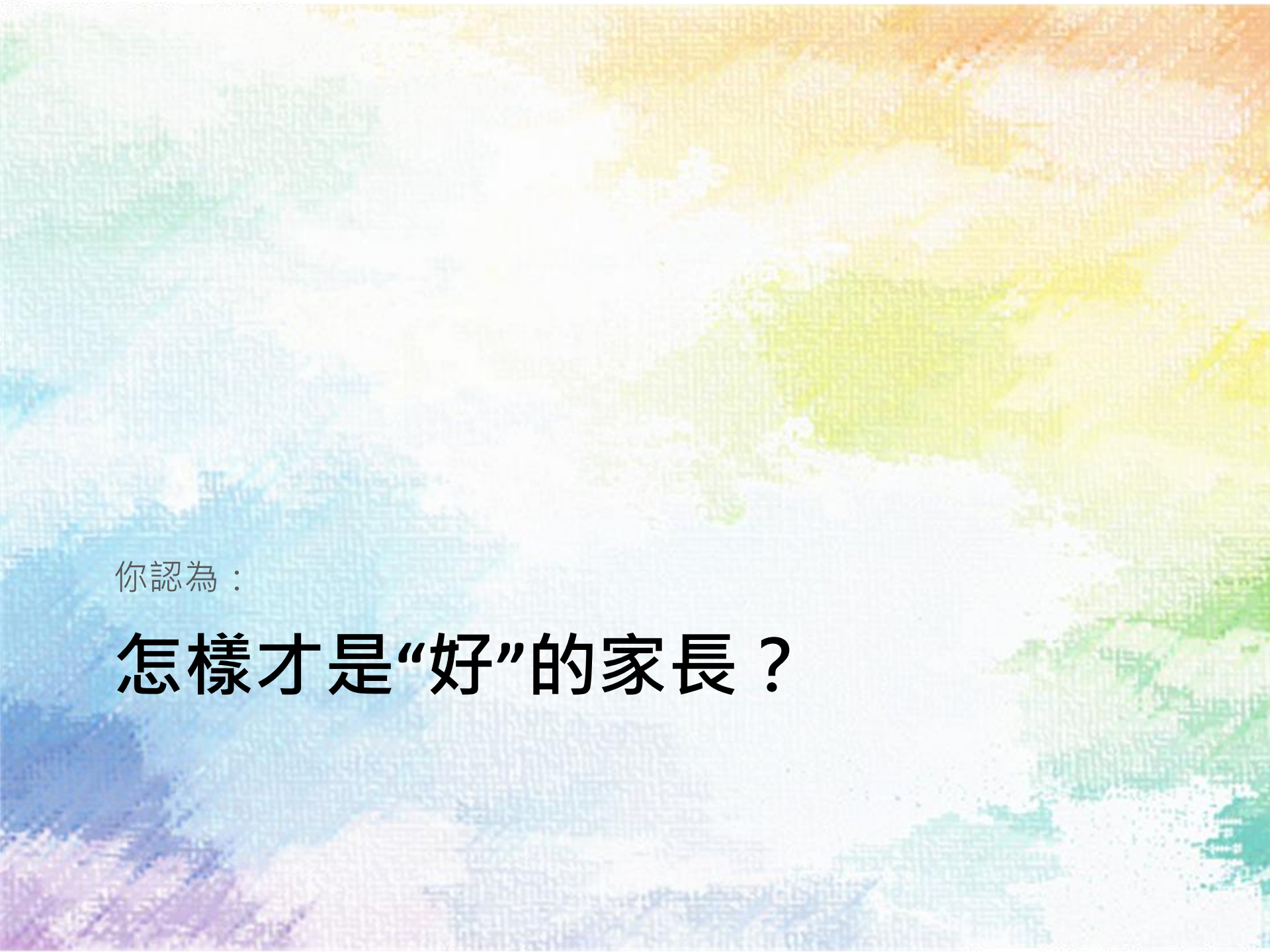
現在的你，仍活在愛裡嗎？

(from 《疲憊媽媽的修復練習》)

拿掉工作後，你的人生還剩下甚麼？

拿掉分數後，孩子的人生還剩下甚麼？





你認為：

怎樣才是“好”的家長？



你快樂嗎？

你的孩子快樂嗎？

腦筋急轉彎



- 你記得故事的結局？
- 「情緒」的重要性是...

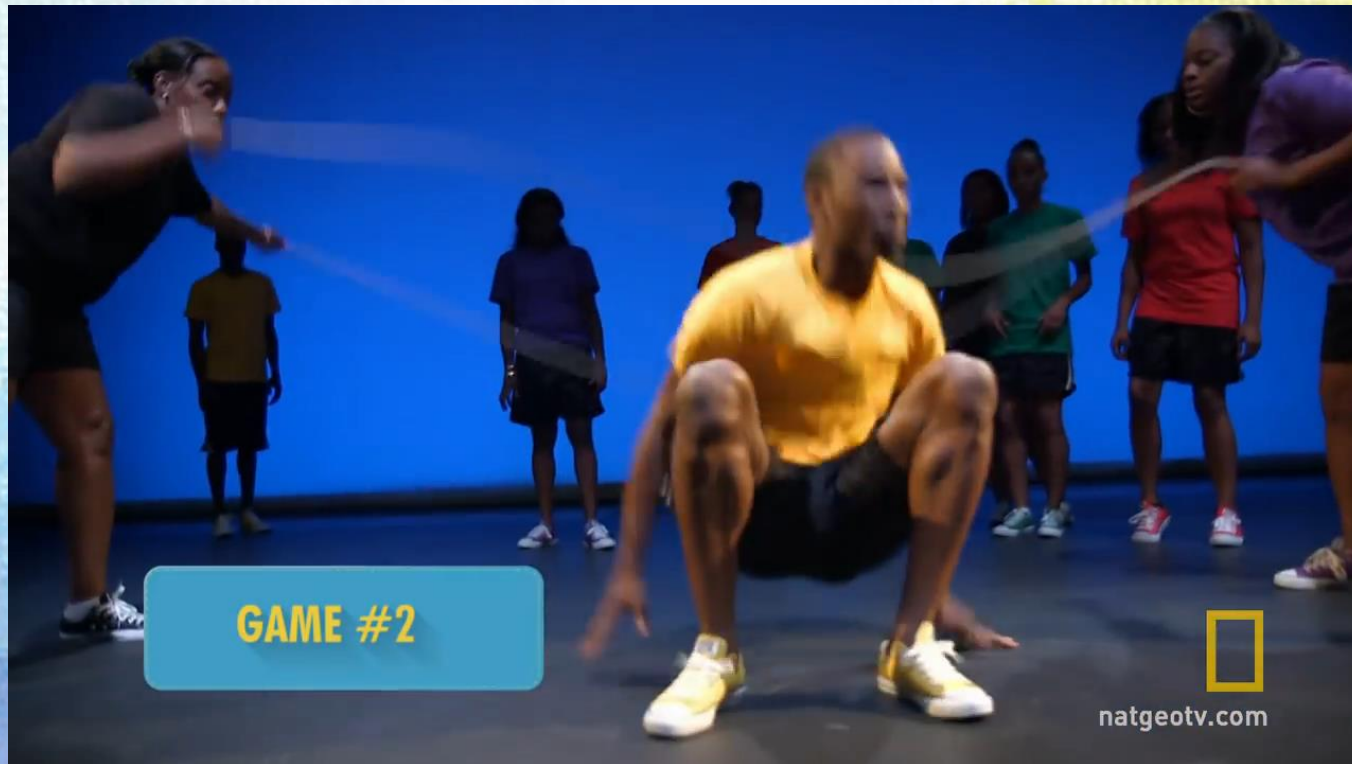


真實的快樂

- 快樂的類別
 - 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
 - 價值為本的快樂(Value-based Happiness)



專注力體驗



正向心理學



正向心理學 (Seligman, 2000)

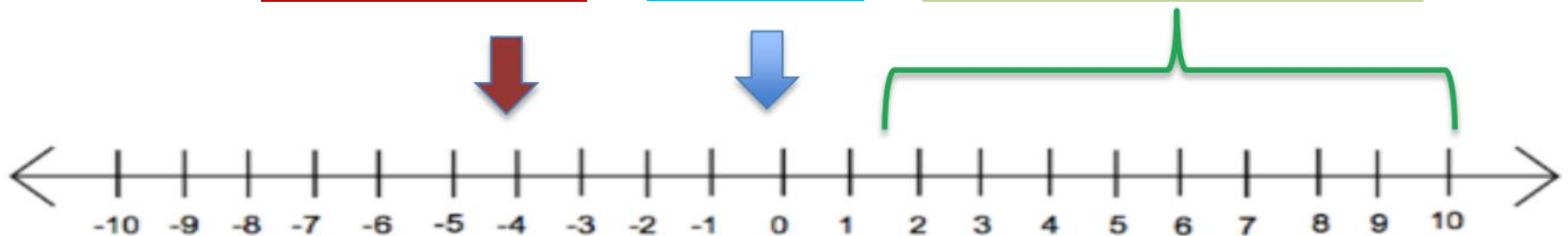


從研究心理學問題、心理疾病轉為研究人類優點潛能、強項的科學，關注人類的幸福和發展

負向：抑鬱、
傷心、焦慮

中性

正向：快樂、成就感、
自信、意義感





幸福

P正向情緒

E全心投入

A成就

M意義

R人際關係

性格強項

智慧與知識

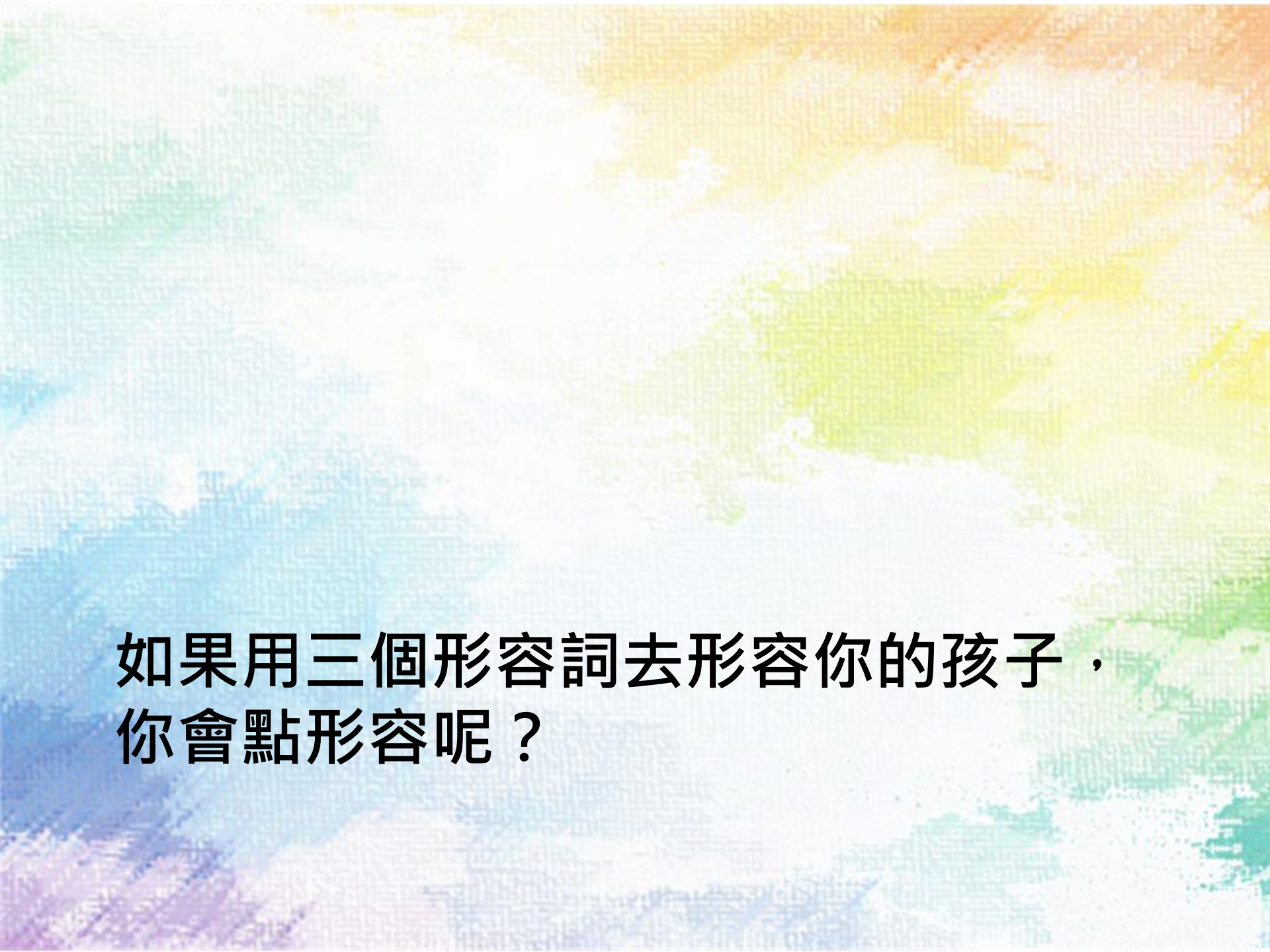
勇氣

仁愛

節制

靈性和超越

公義



如果用三個形容詞去形容你的孩子，
你會點形容呢？

正向地培育孩子，是否表示
只讚不罵？

如何有效地稱讚孩子？

是讚賞**才能(Talent)**還是**長處(Strength)**？

欣賞--談何容易

- 自己都好叻，我都想有人欣賞下...
- 這個學生好普通，我覺得好難搵到野讚佢...
- 佢咁百厭，鬧少陣都已經等於讚左...

「愛」不是用好行為贏回來的

「無條件的接納」是愛的基石

欣賞--談何容易

- ✘ 你唔好再咁百厭啦，你睇下人地坐得幾定
- ✘ 人地次次默書都滿分，我都唔明點解你做唔到
- ✘ 你可唔可以學下你家姐呀

「比較」未必是最好的激勵
嘗試放輕與別人的「差距」
欣賞與別人不同的「差異」

讚賞的重要

- 將「好孩子」的標準套在孩子身上，慢慢忘記孩子的獨特之處，當自信心和快樂感也慢慢受影響，潛能也得不到注視。
- 反過來說，當老師和父母能看到孩子的獨特之處，接納並加以鼓勵，孩子就能感受到被愛，獲得勇氣和力量去進步。

培養溫和且堅定的正向教養

言之有物的讚賞原則

思維上的改變 – 由問題(Problems) 轉向個人力量 (strengths)



問題 / 缺失導向

- 針對問題、缺失、病態導向



個人力量導向

- 針對資產、長處、潛能、正面價值

思維上的改變



品格長處 Character Strengths



<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>
- 價值實踐(VIA)突顯優點調查

好奇放大鏡



(1) 猜猜是什麼？



猜猜是什麼？



(1) 猜猜是什麼？



(1) 猜猜是什麼？



iPhone

(2) 猜猜是什麼？



(2) 猜猜是什麼？



(2) 猜猜是什麼？



(2) 猜猜是什麼？



紙巾

(3) 猜猜是什麼？



(3) 猜猜是什麼？



(3) 猜猜是什麼？



(3) 猜猜是什麼？



地鐵

品格長處 Character Strengths

- 多培養品格長處，發揮優點；減少討論缺點及尋求改變。
- 所有的品格長處都值得發展，而突顯優點(Signature Strength)代表你的獨特之處。
- 當你自覺自身的品格長處，你會渴求發揮它，並令你工作更投入、活力充沛。
- 涉及優點範疇時，孩子會學習和成長得特別快。

性格突顯強項

並非全部24種性格強項都是你的性格突顯強項 — 有些強項你會運用得較容易及自然

必須符合以下四項標準：

A signature strength

一種突顯強項

E nergises you, is

能令你有活力

I ntrinsically used, you find

是發自內心去使用的

O pportunity to use it,

你會尋找機會去使用它

and it feels true

U

你會從中感到真我



聽話！我是為你好！

各個都不同！
為何要相同？

與兒童成長最相關的品格長處

熱情

樂觀

感恩

好奇心



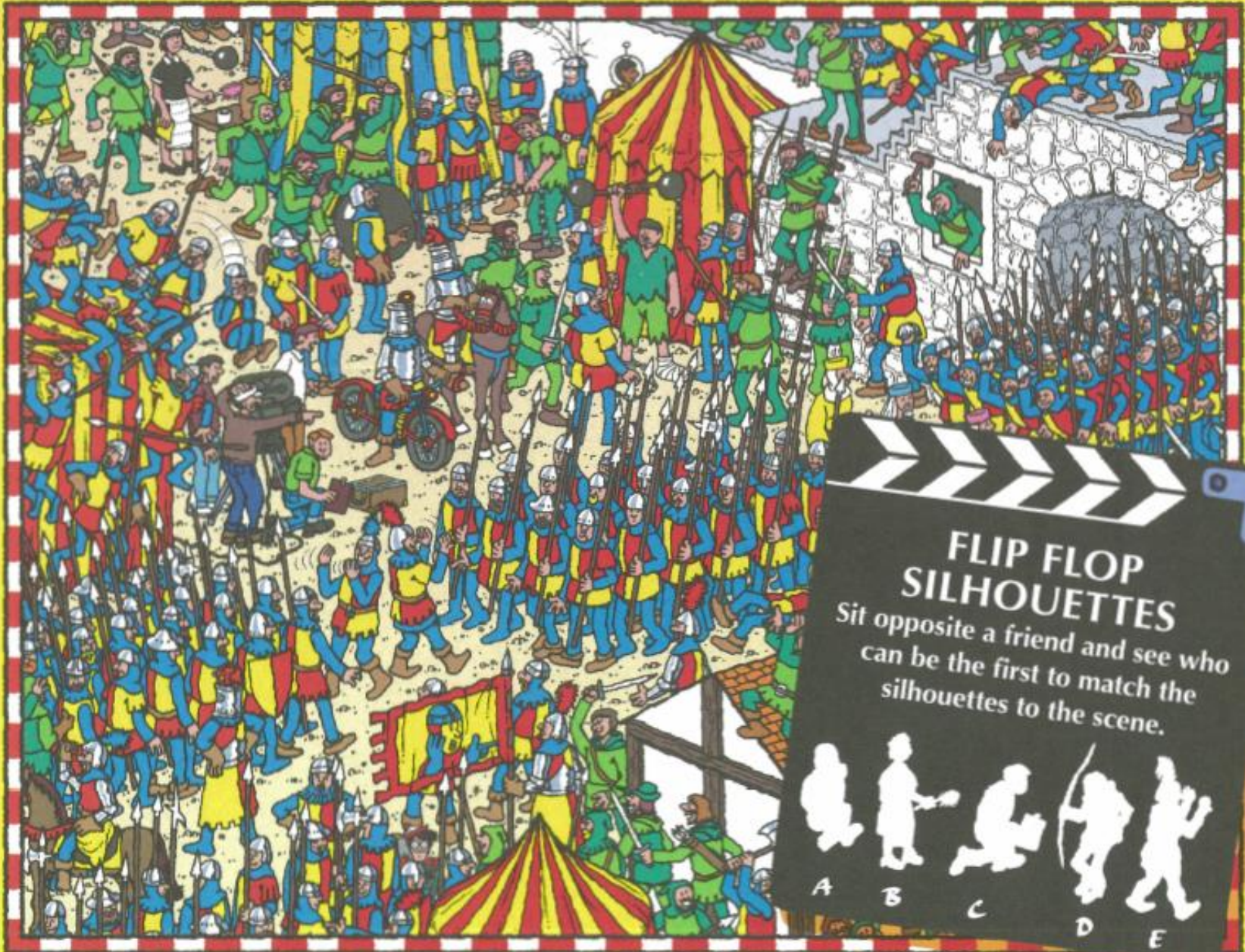
毅力

自制力

社交智慧



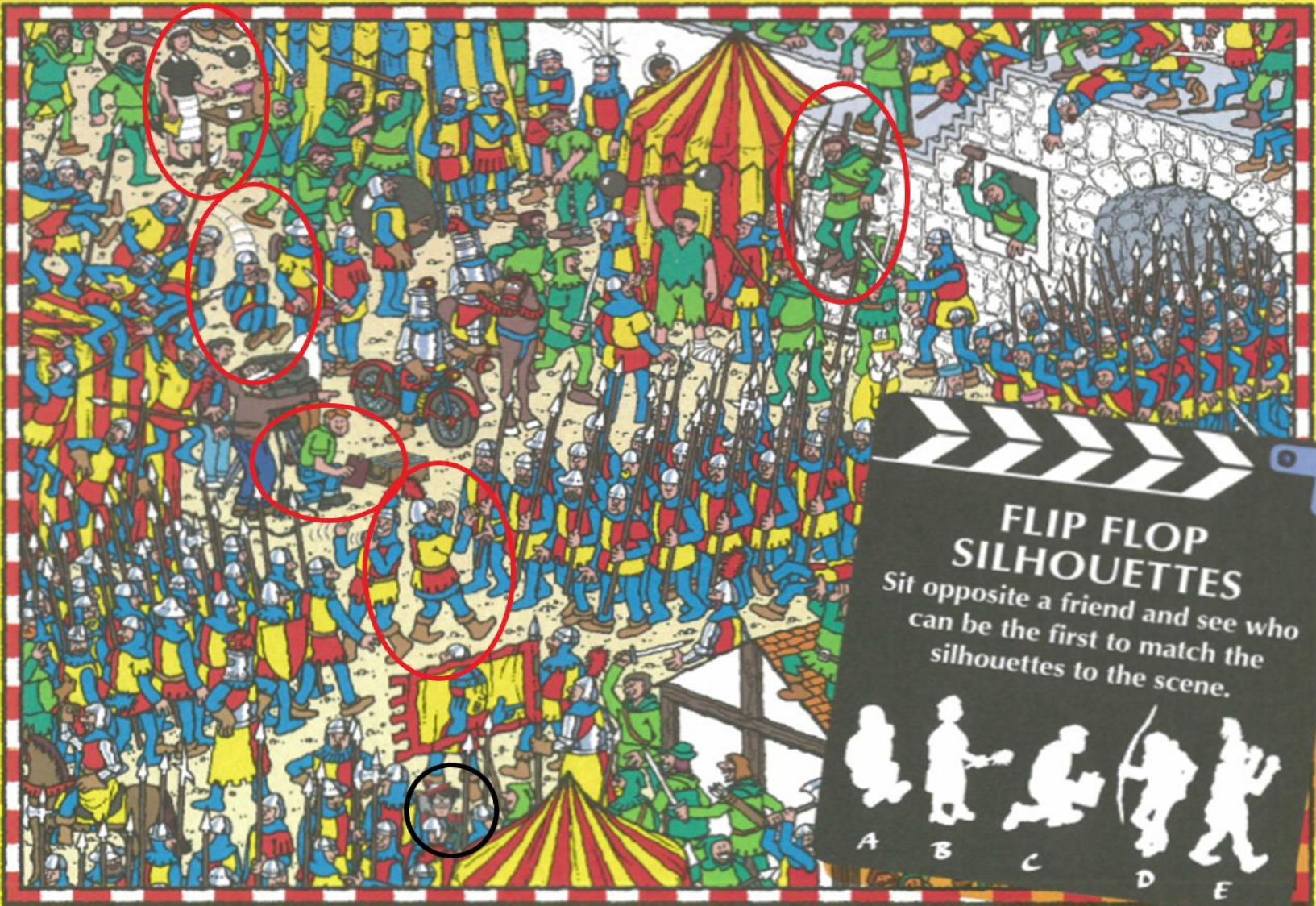
**Where is Wally
and friends**



FLIP FLOP SILHOUETTES

Sit opposite a friend and see who
can be the first to match the
silhouettes to the scene.

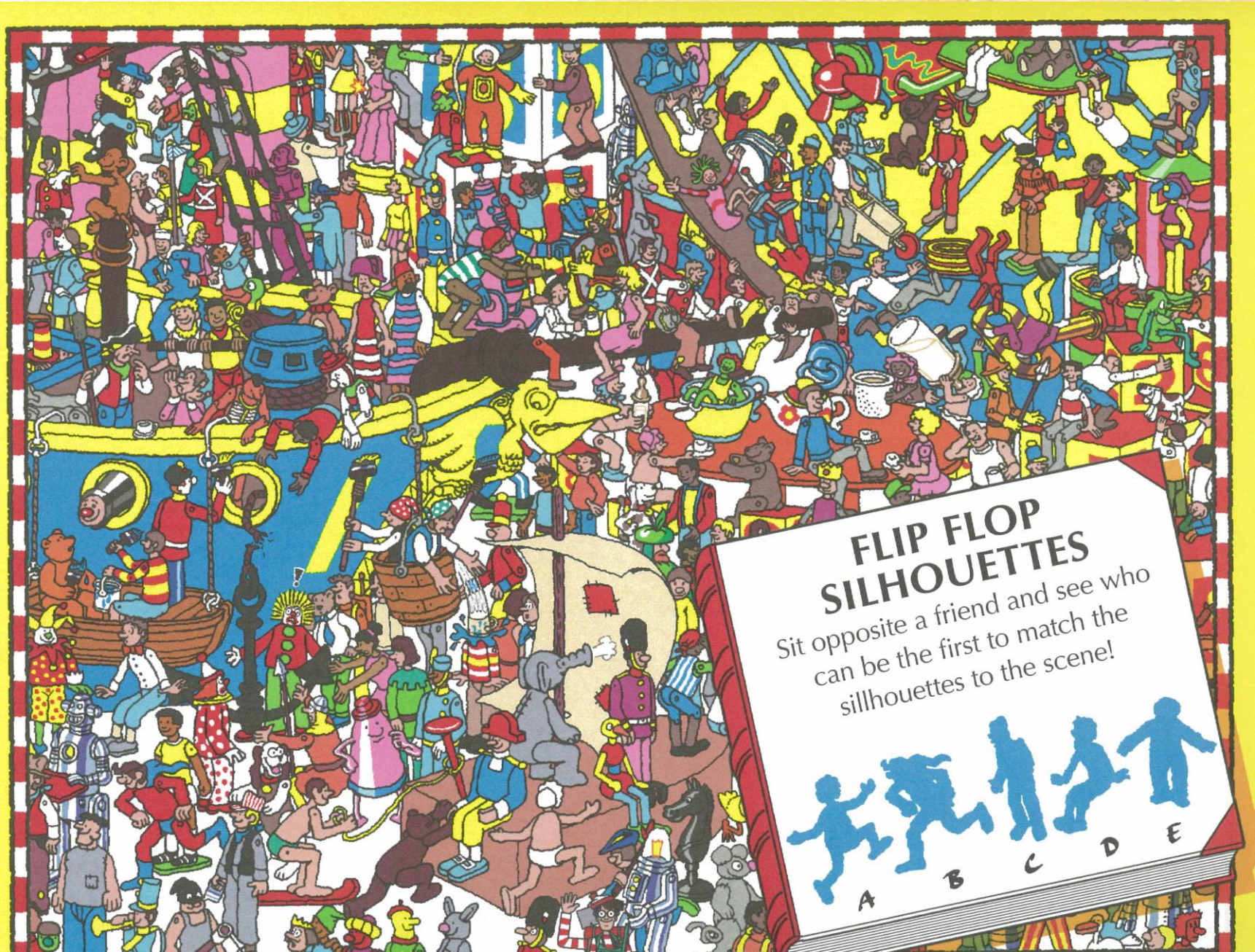




FLIP FLOP SILHOUETTES

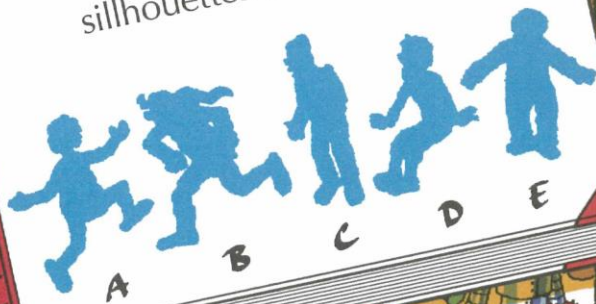
Sit opposite a friend and see who
can be the first to match the
silhouettes to the scene.

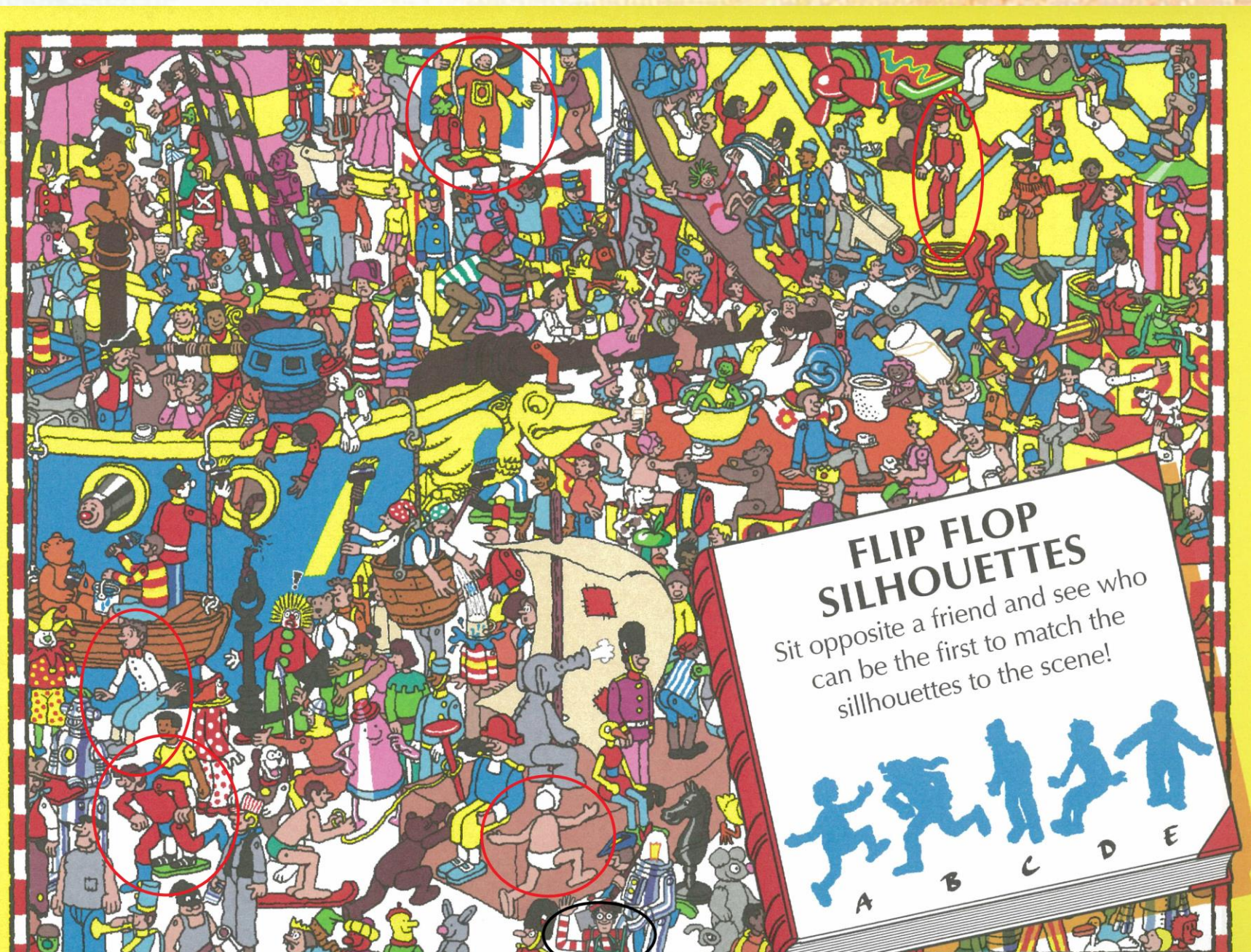




FLIP FLOP SILHOUETTES

Sit opposite a friend and see who
can be the first to match the
silhouettes to the scene!





FLIP FLOP SILHOUETTES

Sit opposite a friend and see who
can be the first to match the
silhouettes to the scene!



以強項為本的讚賞原則

- 即時給予回應，將**好行為**與**被稱讚的感覺**聯繫起來
- 不一定在成功的時候給予讚賞，從**細微處**欣賞孩子的進步

- 參考句式：

描述好行為



分享你觀察到的過程



你欣賞的性格強項

如何辨識及培養孩子的 「品格長處」？

發掘



培養



實踐

以「我的訊息 (I-message) 」 發掘、培養和實踐品格長處

- 你的行為
- 帶來的後果
- 我的感受
- 我的期望



主動和建設性的回應

	建設性	破壞性
主動	真誠的興趣，強化經驗	貶低好消息，敲警鐘
被動	不說出口的支援，對話停滯	忽略事件，喧賓奪主



聽話！我是為你好！

各個都不同！
為何要相同？

當你稱讚孩子時，是否經常說
「叻仔/女」？

稱讚孩子的方式，
會影響孩子的學習能力？

你會如何欣賞他們呢？



認識兩種思維模式

固定型思維

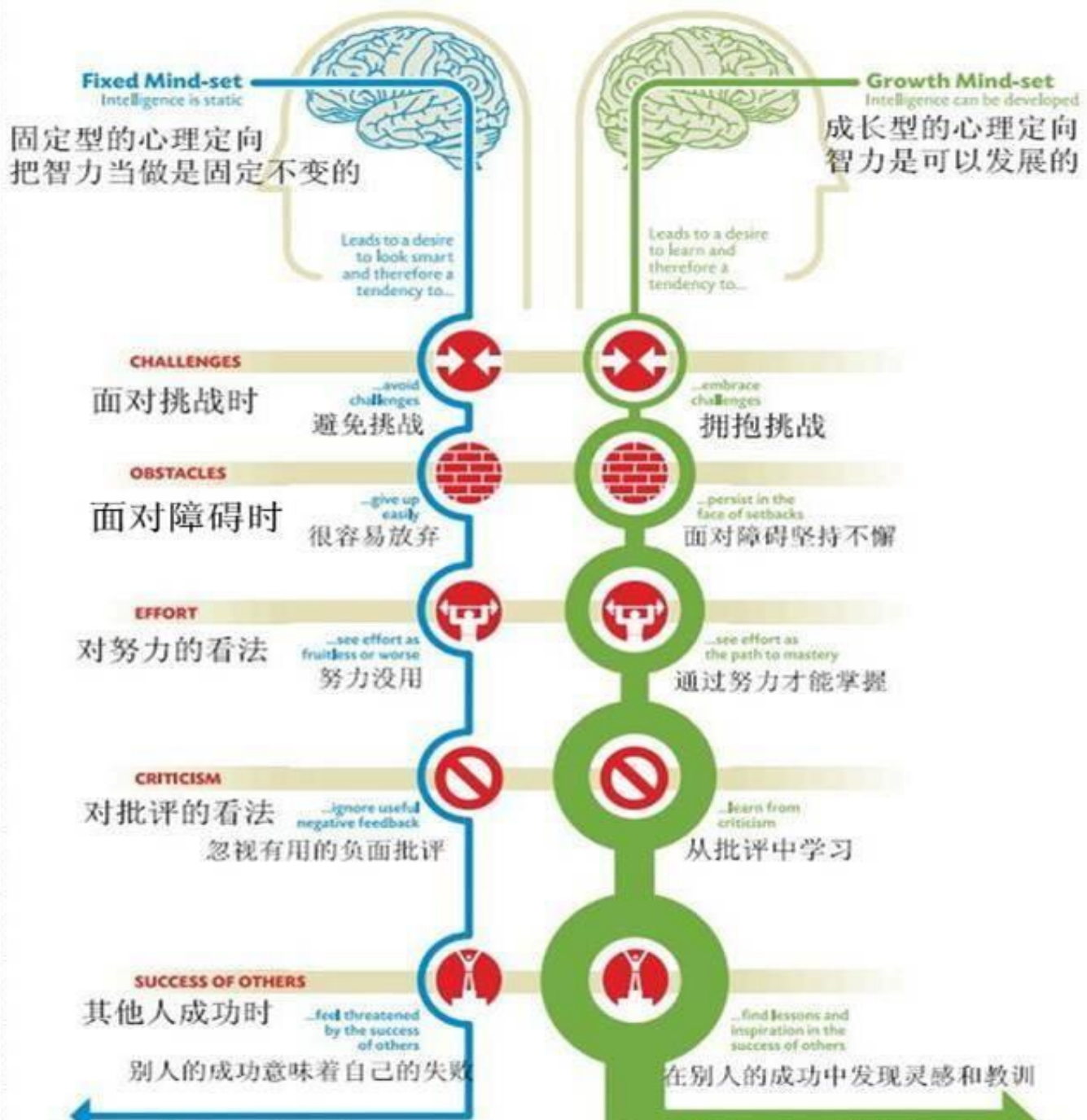
Fixed Mindset

- 相信智力和才能都是 **固定不變**，
天生 有才幹的人，不用努力也能成功。

成長型思維

Growth Mindset

- 認為智力和才能是 **可以發展**，
可以通過教育和努力提高。



Dweck, Carol (2007) Mindset: The new psychology of success

你的回應方式 影響 孩子思維模式

讚聰明 (Person praise)	讚過程 (Process praise)
「做得好！你這方面真有天份！」 Well done! You' re really talented in this!	「做得好！你做得很努力啊！」 Well done! You have been working hard on this!
「他簡直是數學天才。」 He is a math genius!	挑戰性太低了，應找出適合的水平；努力才是成功的關鍵
「你錯了很多呢。」 You' ve made many mistakes.	「經一事，長一智。下次怎樣可以避免重蹈覆轍呢？」 How can you learn from your mistakes?
「這個對你來說太難了，你做較易那些吧。」 This is too hard for your. Try the easier one.	向孩子表示相信他們的能力及提供協助，開始有進展，便讚賞其努力過程建立其意志力

建立「成長型思維」的回應

情境	建立「成長型思維」的回應
1. 面對新挑戰	「我地今次有咩目標呢？」
2. 寄予高期望	「我地傾吓點可以解決呢個難題。」
3. 不用費力便成功	「你咁快完成到既，好，我地升 level 喇。」
4. 努力但進展緩慢	「我見到你已經試咗五次，都無放棄，我好欣賞你既堅持啊。」
5. 難熬時提供協助	「你想唔想試吓呢個方法……？」
6. 有進展時	「你點做到㗎？」
7. 努力後有成果	「我留意到你在過程中用了不同的方法去解決困難，不錯！」

<https://www.youtube.com/watch?v=yxxSe0sImMU>

https://www.youtube.com/watch?v=JVTDVsg-x_M

你的思維對孩子的影響

是什麼因素讓人變好？



—提升保護因素(Protective Factors)

建立**聯繫**、**樂觀思維**、**自尊感**、**社交技巧**

—增加正向資源

幫助孩子**發掘**、**培養**、**實踐**「**品格長處**」

建立**成長型思維**





你的快樂，也是孩子的快樂！
不要把負向的事情、情緒，變成主菜；
正向的家庭，才能培養「反彈」孩子！

感謝你的參與



THANK
you

