



1

反思逆境對孩 子的積極意義

逆境賽，
令我哋更加**團結**

能在大幅度落後的情況下總能上演逆轉的秘訣，陳雨菲表示可能自己是贏在心態，「也沒有什麼秘訣，可能就是自己的心態比較好，起伏不會特別大，像是這場就比較平穩，順、逆境看起來都差不多，」不過她也坦言，「其實自己心裡還是會很掙扎，但就是盡量去調整，

保持樂觀。」

那幅牆不是要阻撓你，
而是要考驗你有多渴望得到牆後的東西
考驗你有多**堅持** 《最後的演講》



2

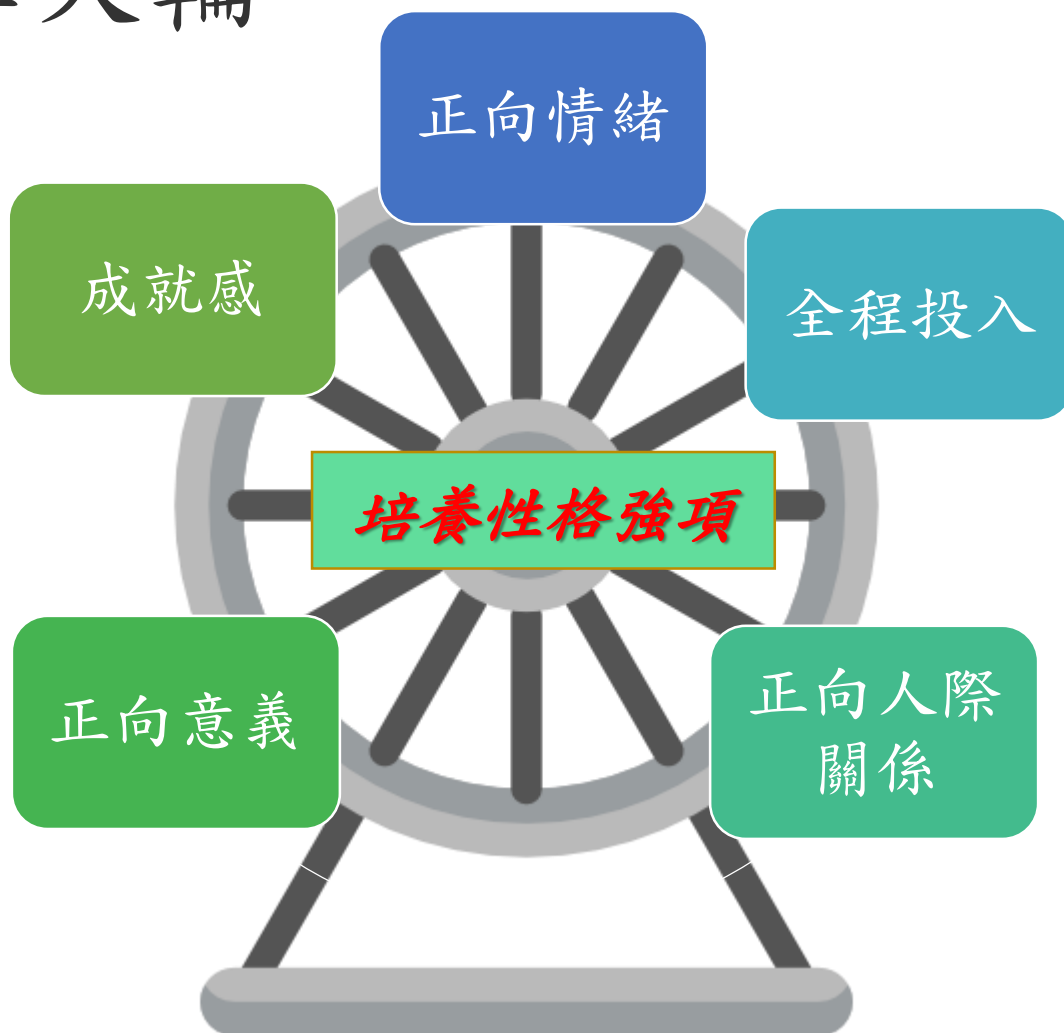
建立孩子的
正向價值觀

正向心理學

- 由美國心理學家馬丁·沙尼文(Martin Seligman)提出
- 科學驗證為基礎的理論
- 著重發掘人的優點及潛能
- 盼能找出令人幸福快樂的方法



「幸福」摩天輪



認知類	抗逆類	社交類	公民類	調節類	心靈類
(智慧 與知識)	(勇氣)	(仁愛)	(節制)	(公義)	(靈性與 超越)
獲取與 運用知 識	逆境時 展現意 志，達 成目標	人與人相 處時的能 力與關愛	營造公平 公正的社 群	個人設限， 以防過度	對萬物的欣 賞與連結

智慧與知識	勇氣	仁愛	節制	公義	靈性與超越
創造力	勇敢	愛	寬恕	團隊精神	對美麗和卓越的欣賞
好奇心	毅力	仁慈	謙遜	公平	感恩
開明思想	誠實	社交智慧	審慎	領導才能	希望
喜愛學習	熱情與幹勁		自我規範		幽默感
洞察力					靈修性

智慧與知識	勇氣	仁愛	節制	公義	靈性與超越
創造力	勇敢	愛	寬恕	團隊精神	對美麗和卓越的欣賞
好奇心	毅力	仁慈	謙遜	公平	感恩
開明思想	誠實	社交智慧	審慎	領導才能	希望
喜愛學習	熱情與幹勁		自我規範		幽默感
洞察力					靈修性

利他行為與正向價值觀

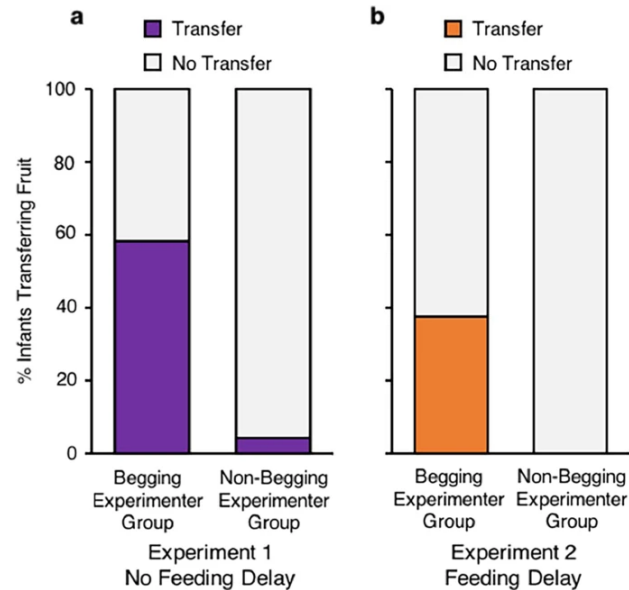
- 孩子為別人的利益着想而衍生的。
 - 社交發展的其中一個重要指標。
1. 幫助別人
 2. 安慰別人
 3. 分享自己的東西
 4. 與人合作

1. 對一歲半的孩子來說，哪項是最早發展的利他行為？



19個月大孩子的抉擇

1. 拿起水果給陌生人的孩子佔多少？
(20% / 40% / 60% / 80% / 100%)
2. 接近小吃時間，拿起水果給陌生人的孩子佔多少？
(20% / 40% / 60% / 80% / 100%)



(Barragan, Brooks & Meltzoff, 2020)

利他行為

- 增強與別人的聯繫
(當中包括父母/老師與孩子的關係)

1. 理解別人角度
2. 示範幫助
3. 讚賞個人內在特質



- 見到小朋友喊，可以如何做？(示範)
- 「你遞紙巾給他，真係樂於助人的孩子。」(讚賞)
- 如果沒有幫助他，可能會發生甚麼事？(理解)
- 你幫助他之後，他覺得怎樣？(理解)

性格強項讚賞

1 採用方法

「識得先將中文字按性質分類，分析得很好。」

2 付出努力

「好俾心機，用20分鐘專心做筆記。」

3 實際行動

「你頭先幫公公開電梯門。」

4 性格強項

「遇到唔識做，繼續嘗試去計，欣賞你咁堅毅。」

情景一：在放學後自動自覺做功課

1 採用方法

2 付出努力

3 實際行動

4 性格強項



情景一：在放學後自動自覺做功課

發生咩事？
咁醒肯做
功課！

媽媽看見你放學後自動自覺
做功課，做完功課才玩耍。

過程行動



我欣賞你**控制自己**！

性格強項

情景二：比賽表現落後，繼續完成賽事

1 採用方法

2 付出努力

3 實際行動

4 性格強項



情景二：比賽表現落後，繼續完成賽事

唔好彩輸
咗啫！

在跑步比賽裡，你沒有放棄
繼續努力完成賽事。

過程行動

我欣賞你的**毅力**！

性格強項



性格強項 讚賞



認識性格強項

感到快樂滿足

提升內在動機

發掘自己和孩子的個人優點



兒童版：「兒童優點問卷-量度兒童的24項個人優點」

成人版：「優點測試(簡式)-量度24項個人優點」或「價值實踐(VIA)突顯優點調查-量度24項個人優點」

網址：<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>

你感到快樂、有意義、滿足 與孩子的成長有何關係？

鼓勵孩子於日常生活把自己的優點運用出來。

(如：你想跟老師和朋友分享感恩的事嗎?)

共同因素：

性格取向

共同環境

情緒和行為互動



A cluster of small, light orange dots arranged in a loose, upward-pointing shape.

3

在日常生活中
建立孩子的抗
逆力及責任心

什麼是抗逆力？

- 抗逆力就是「反彈」的能力
- 在經歷重大風險或危機後，仍然像以往一樣正常地生活下去，沒有被打倒



有關兒童抗逆力的研究

- 1955-1995年：研究在夏威夷Kauai島出生的兒童
- 預計有1/3人在學業及社交上會出現發展風險，因為他們缺乏家庭支援及生活環境欠佳
- 其中有1/3人能抵禦惡劣因素並健康成長
- 特質包括：
 - A. 性格較外向
 - B. 有較多的支援
(如在嬰兒期有較好的照顧、智能較高、自我形象較正面)

兒童抗逆力的保護因素

1. 兒童本身

- 嬰兒時期性格較隨和，適應力較高
- 有解決困難的能力
- 可以控制衝動的情緒
- 自我觀感正面
- 具有社會上及自己也看重的才能

兒童抗逆力的保護因素

2. 家庭及親密關係

- 父母的學歷及經濟條件較佳
- 家庭氣氛和諧，父母少爭吵
- 家居環境井井有條
- 權威性的家長教育方式(溫暖的關心，同時有期望及監察)
- 和有能力、親社會及會給予支持的成年人維持緊密關係

兒童抗逆力的保護因素

3. 社區關係

- 校風良好
- 鄰居多守望相助
- 治安及醫療配套良好

如何訓練兒童克服困難？

訓練應在十歲前進行：

1. 應付困難的能力
2. 對未來有信心和有信仰
3. 相信困難只是暫時的
4. 相信自己的能力及認識自己的長處

責任感

- 責任感是一個人能夠清楚及了解自己的義務和份內的職責，並且知道實行的方法
- 行動出自內在的動力及決心

過程

正確要求

自由作決定

自我約束

+

反映現實之後果

責任感

一. 提出切合子女發展的要求

- 學業的責任
 - 自理的責任
 - 尊重父母的責任
 - 對家庭的責任
 - 對環境的責任
- * 因應年齡
 - * 因應能力
 - * 因應環境需要

二. 提供訓練

- 天時：孩子想去做
- 地利：場景
- 人和：示範、指導、鼓勵

管教~ 就是幫孩子養成良好習慣

父母的心態

- 不要怕髒
- 不要貪快
- 給予機會
- 放寬標準
- 要有耐性
- 給予鼓勵

三. 提供自決機會，訓練責任感

1. 做 VS 不做
2. 幾時做？
3. 做幾多？做幾耐？
4. 做成點？
5. 點樣做？

四. 要讓孩子體會：

負責**有益處**，不負責**有苦頭**！

小技巧：

如果你選擇(揀)_____，你就選擇(揀) _____

負責任有什麼益處？

- 強化「內在動機」：
對自己感到滿意、有成功感、對自己的能力有信心、感到舒服……
- 察覺對別人/社會的益處

成功時要感性



失敗時要理性



運用**理性**的說話回饋

非理性的說話	較理性的的說話
沒有辦法	很難
一定	也許
總是	有時
無辦法	有困難
失敗了/輸了	失望
你不好	可惜、遺憾
永遠	到目前為止

地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓

電話：2700 1700

電郵：kcfwc@ywca.org.hk

面書：Y Family 女青賽馬會家庭健康促進中心

網頁：fwckc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家庭工作
2. 家長及兒童輔導
3. 特殊學習需要評估及訓練
4. 兒童多元智能培育及成長課程
5. 家長興趣及親職班
6. 到校/到機構訓練