



家庭與學校合作事宜委員會
【成長與關懷】小學家長網上講座系列

「跌倒也不怕」：培養孩子的抗逆力

2026年5月8日(星期五)



講者：

臨床心理學家 楊芷樺姑娘

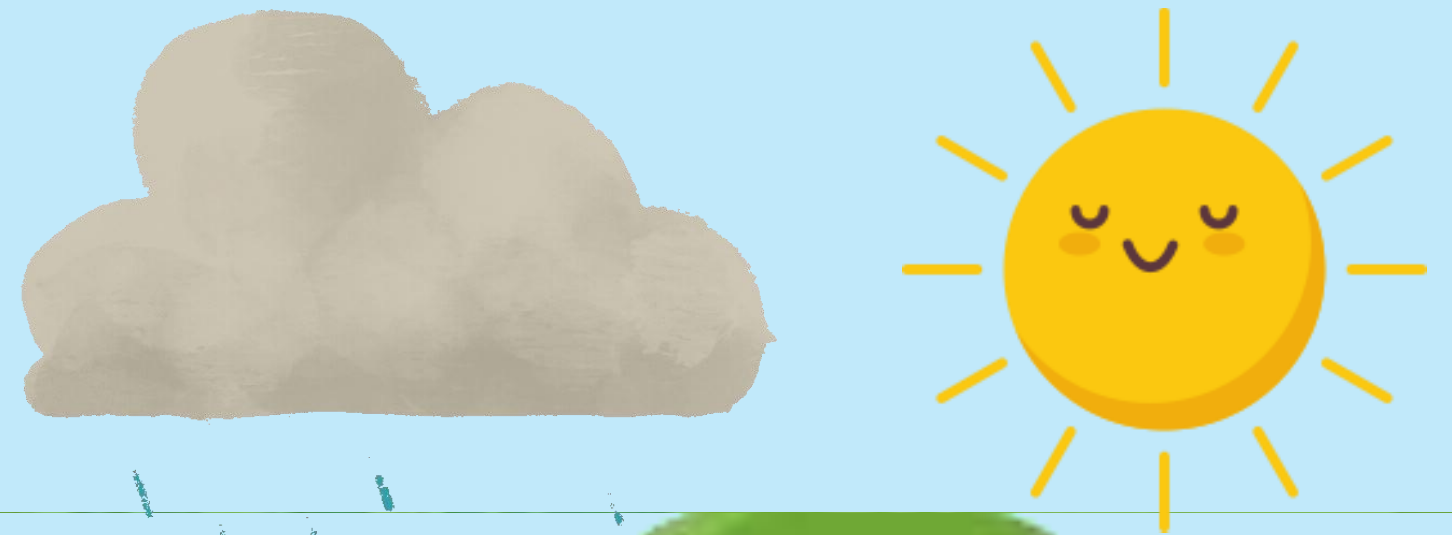
註冊社工

黃芷韻姑娘

「跌倒也不怕」：培養孩子的抗逆力

內容：

- 提升孩子抗逆力和勇氣的方法
- 引導孩子正面地克服挫敗
- 教導家長以身作則，傳遞正向價值



在生命中，逆境是無可避免

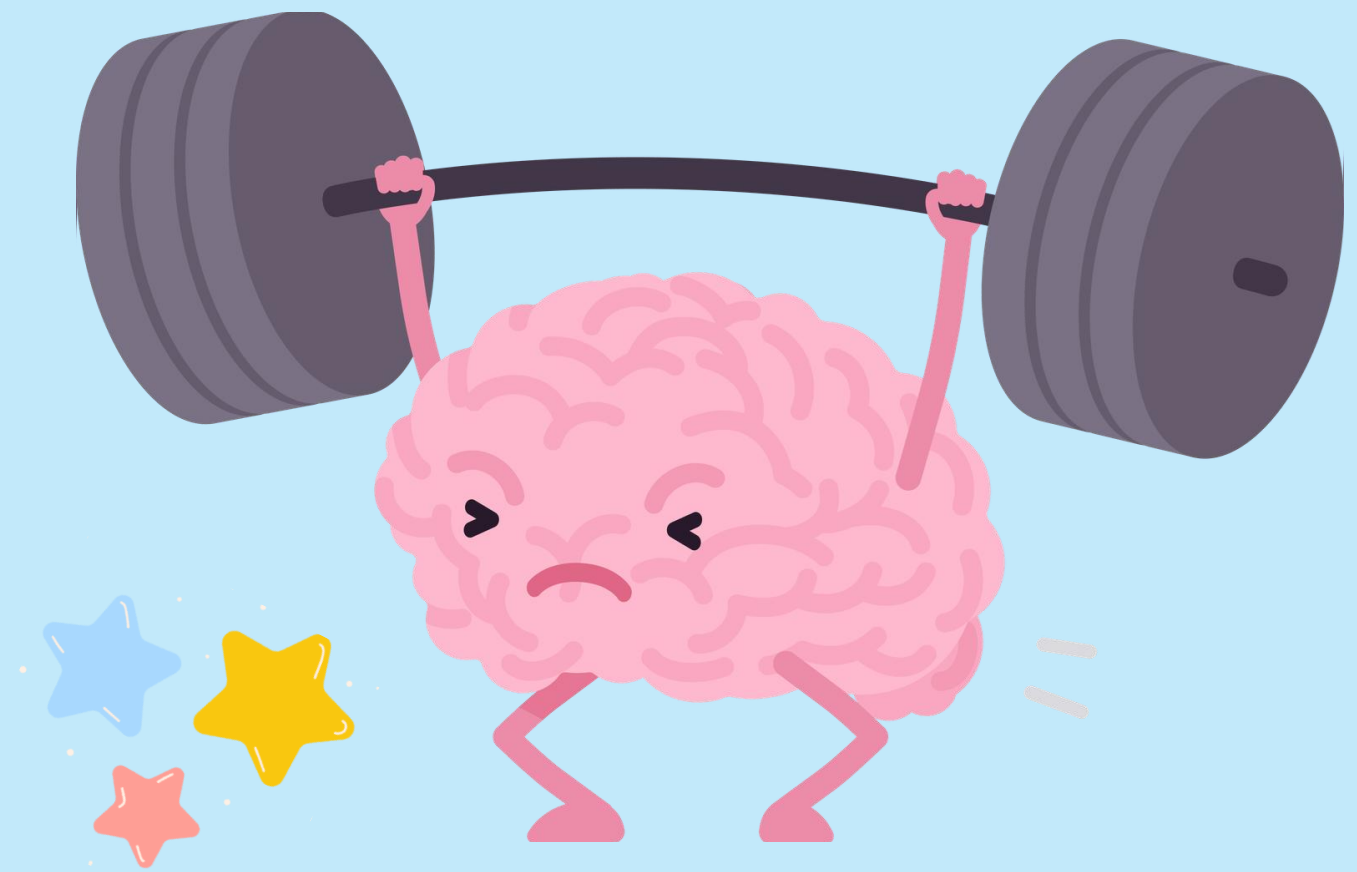


真正的成功不是避免跌倒，而是學會站起來

抗逆力是指：

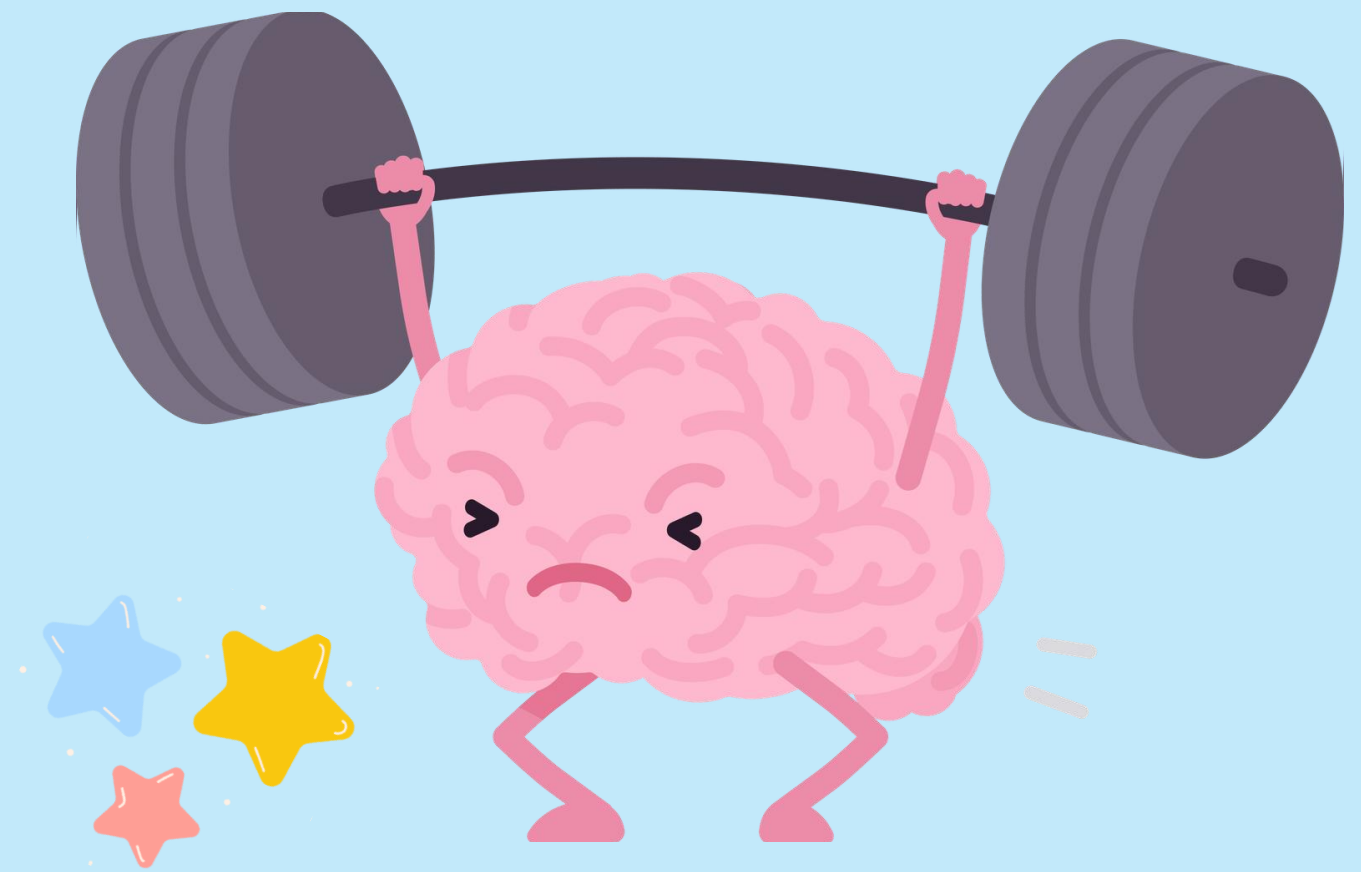
- 個人在面對逆境、創傷、悲劇、威脅或巨大壓力時，能夠適應環境變化、從打擊中恢復，甚至從中學習並成長的能力。
- 「從谷底反彈」 (Bouncing back) 的能力

什麼是抗逆力 (Resilience) ?



爲什麼要培養孩子的抗逆力？

- 應對學業壓力
- 建立良好人際關係
- 維持情緒健康
- 科學研究支持



「求生模式」：攻擊/逃避/僵立



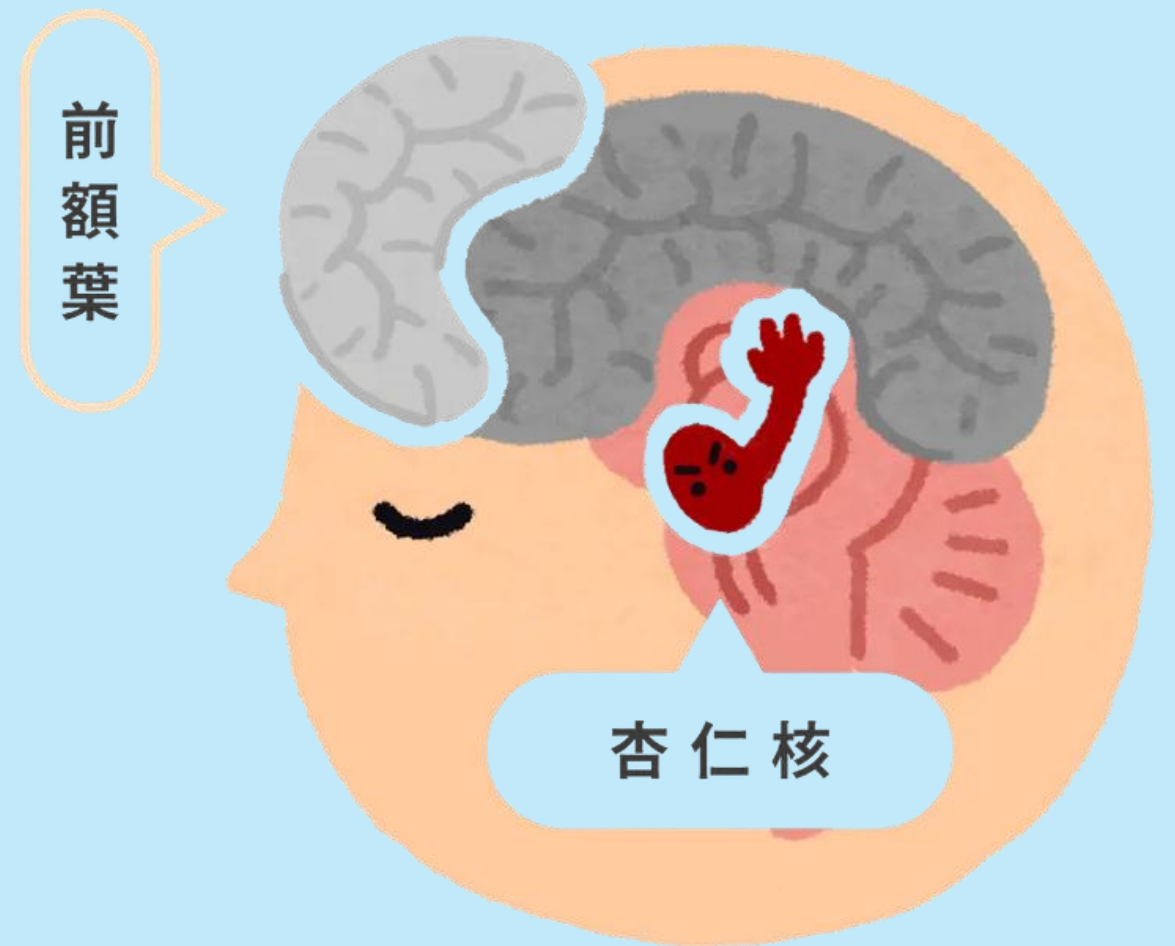
攻擊



逃避



僵立



成長型思維模式 Growth Mindset



- 相信努力和練習能提升自己的能力
- 失敗是一個學習的機會

固定型思維模式 Fixed Mindset



- 相信能力是先天、無法改變的
- 失敗代表自己不行

父母的
讚賞方式



父母對失敗
的反應



父母的身教



腦神經可塑性



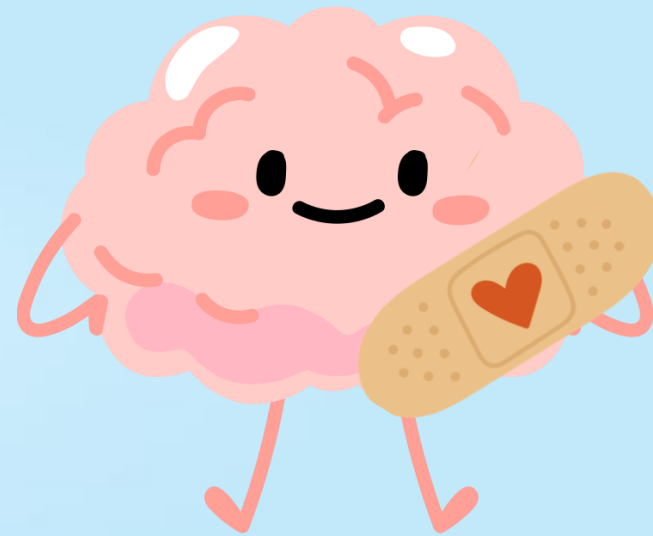
孩子的抗逆力



「抗逆力工具箱」



眼：努力放大鏡



心：同理心膠布



口：魔法句子

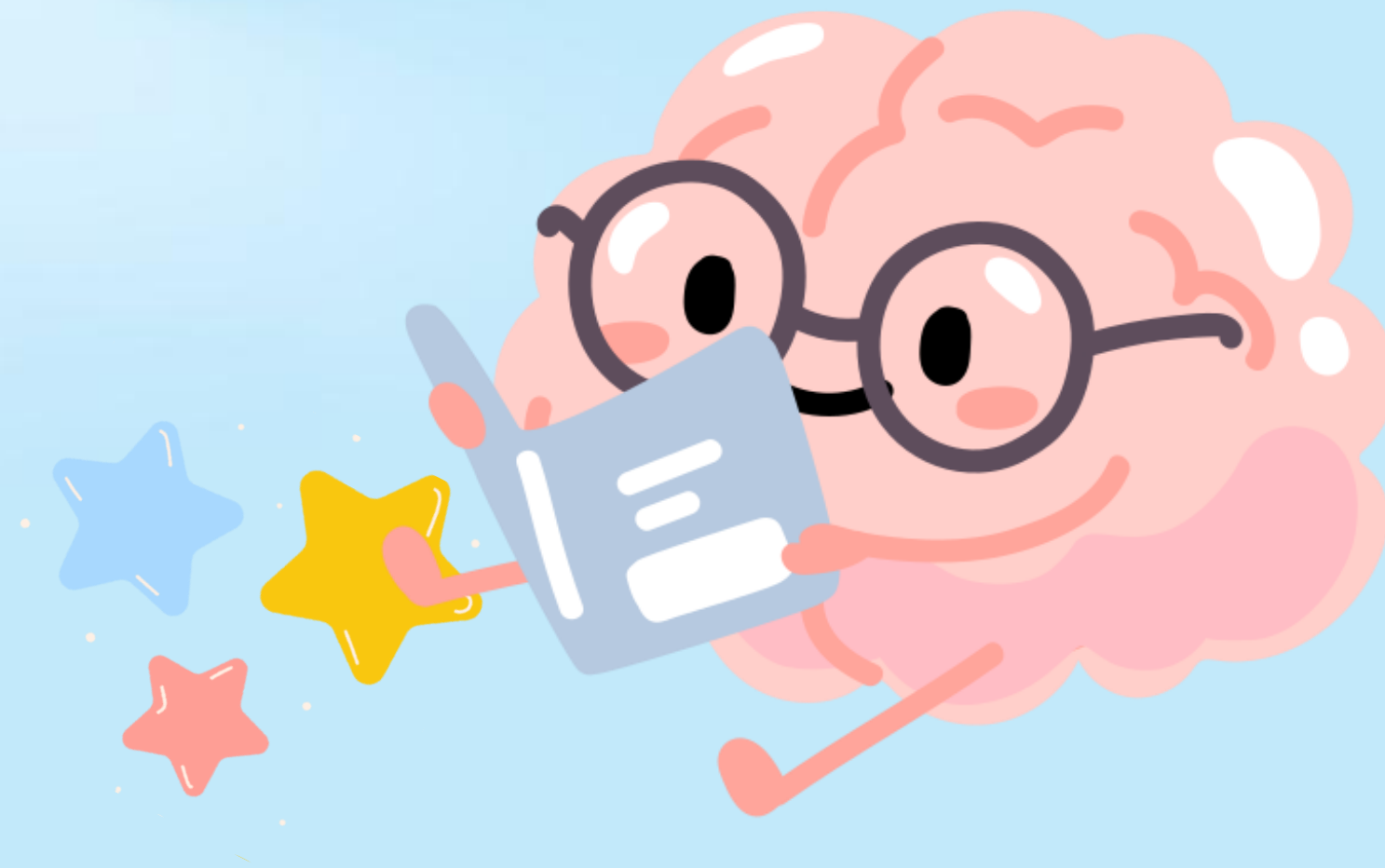


手：教導解難能力



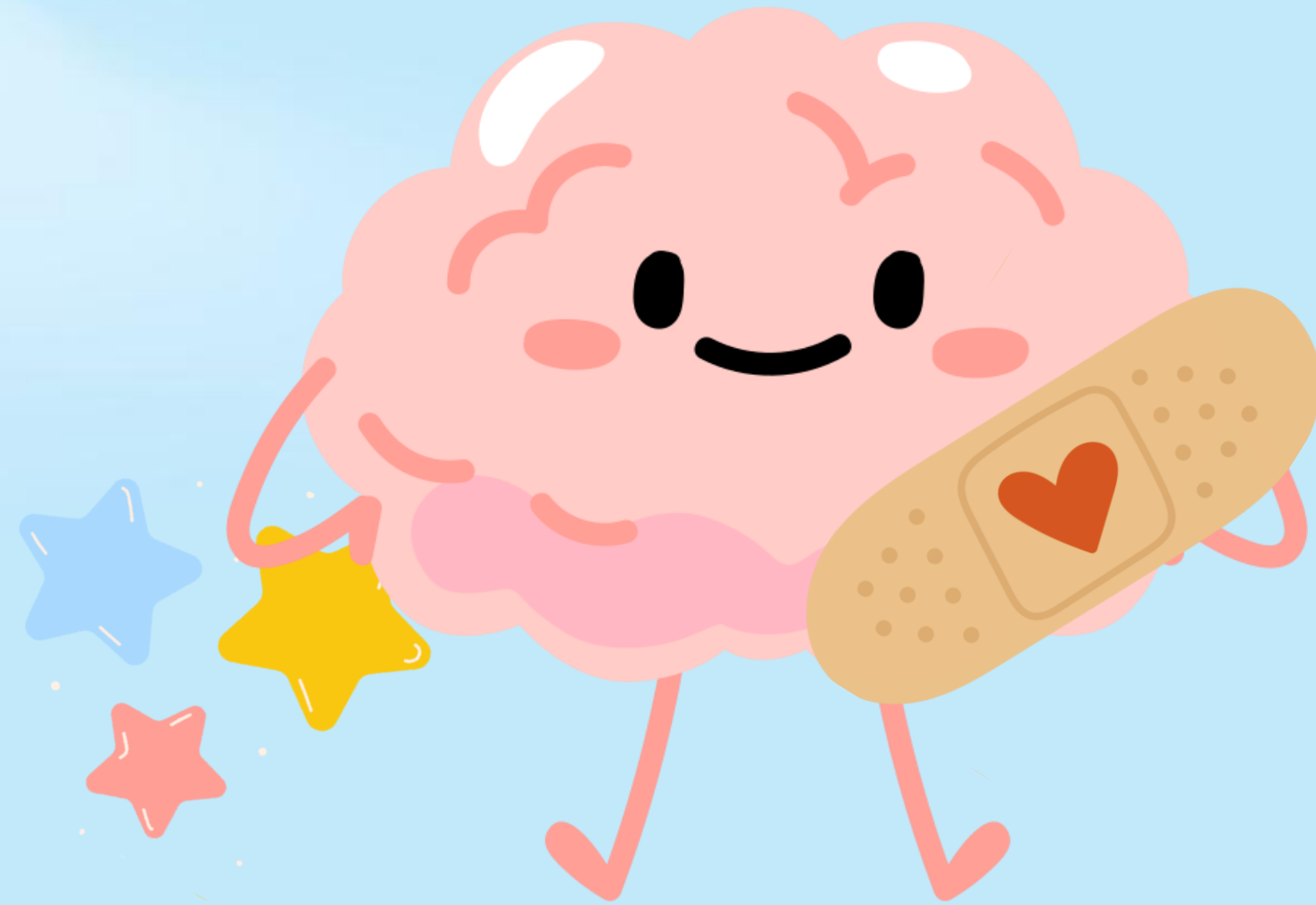
腳：把大任務切碎

眼：努力放大鏡



看見 + 讚賞子女的努力，重視過程

心：同理心膠布



先處理心情，再處理事情
說出情緒，平復情緒

口：魔法句子「還沒」(Yet)



當孩子面對失敗時，很容易陷入「我永遠學不會」的固定型思維

家長可以幫他們在句尾加上「還沒」

□：魔法句子「還沒」(Yet)

教育是練習，不是完美

新的一天，是新的成長機會

大腦像肌肉一樣會成長

錯誤是學習的機會



「不知道」和「還不知道」是有差別的！



手：教導解難能力



放手引導，一起找方法

父母不要做「直升機」，直接幫孩子解決問題

而是做「教練」，拖著他們的手，引導他們自己思考解決方案

腳：把大任務切碎



先學行，再學走

不要幫孩子做

而是幫他們把大任務切碎成「微小且可達成」的步驟

家長以身作則，傳遞正向價值



參考資料

Khalil, S. (2022). Experts reveal why you should always put on your oxygen mask before your kid's on an airplane.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing.

東華三院何玉清教育心理服務中心（2022）。『腦』力教出情緒智慧課程。

