



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院

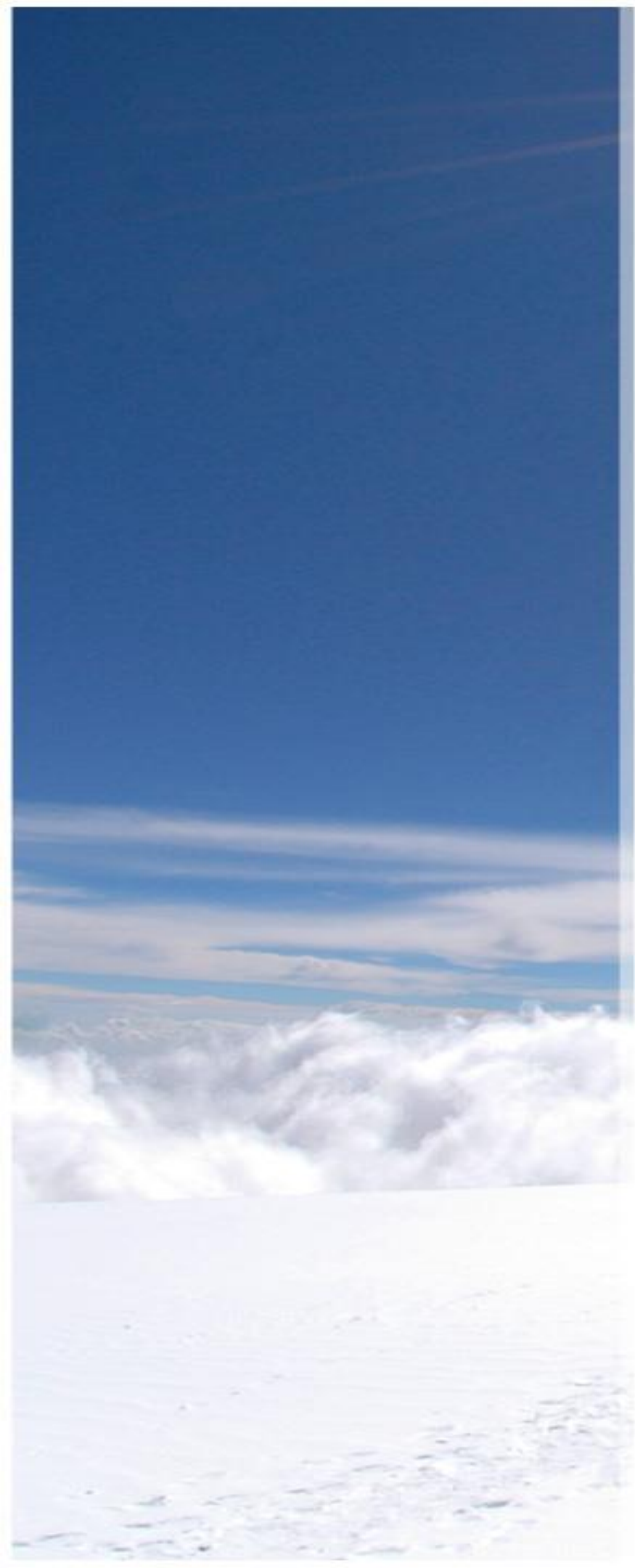
臨床心理學家張展圖博士 (PsyD)

培養具抗逆力的孩子

29-10-2022

講座內容

- 反思及分享
- 抗逆力定義及好處
- 協助提升抗逆力的策略
- 問與答環節



反思及分享

你的人生中，有遇過逆境嗎？

- 是天災？
- 是人禍？
- 是家庭問題？
- 是健康問題？

你記得當時的感覺嗎？你如何面對逆境所帶來的衝擊？



- 哪一條會是孩子的人生路？



All rights reserved Dr. Felix Cheung

photo by sanbu



- 誰也不知道，自己或孩子會走一條怎樣的人生路。
- 然而，我們都知道，父母都想為孩子「安排」最理想、最平坦的道路，讓他一步步安穩地走過。
- 可是，我們更清楚知道的是，人生是一條起伏無常的道路……

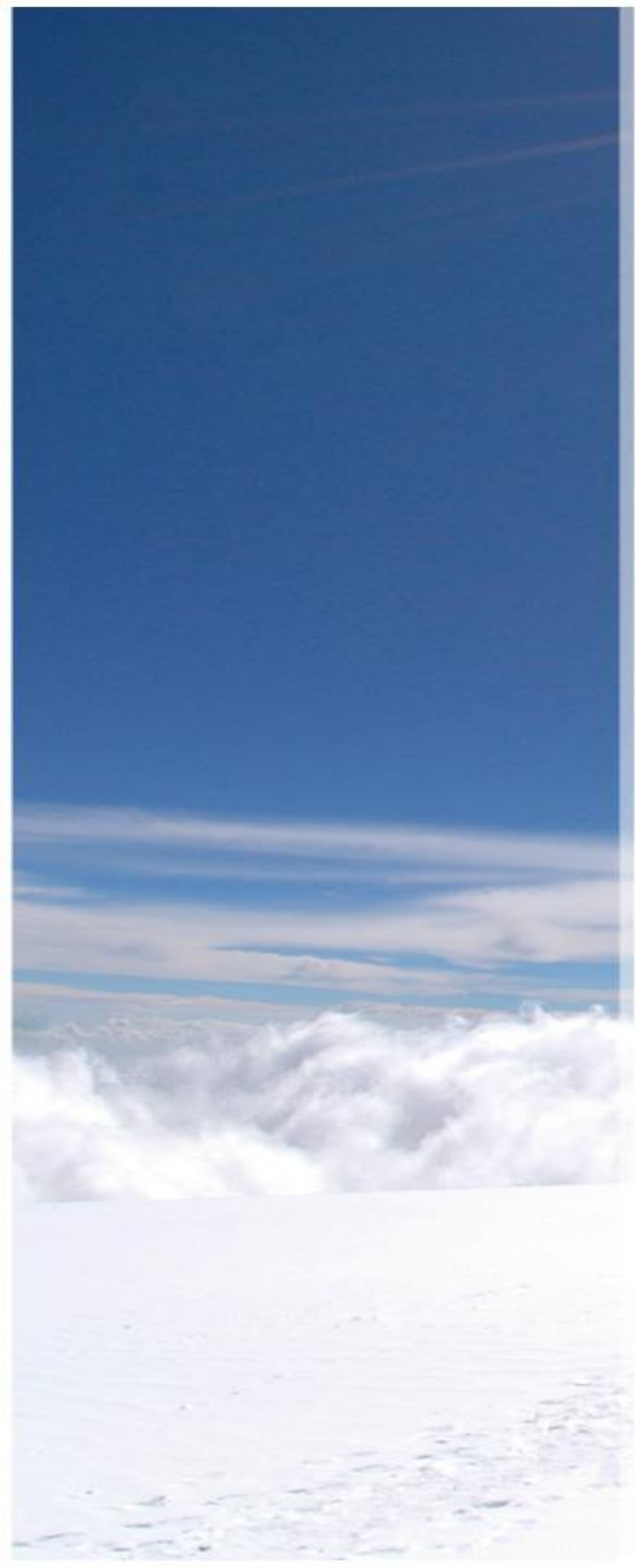


All rights reserved Dr. Felix Cheung

莊勝凱 攝影
kai1982@so-net.net.tw
2010年09月11日

逆境

- 其實自孩子呱呱落地，已開始面對不同的逆境.....
- 父母永遠無辦法為孩子舖平他面前的每一段路。我們能做的，就只有營造一個有利的環境，助孩子充分發揮抗逆力，讓他更有把握預防或克服逆境所帶來的傷害。



你是一個有「潛質」的父母嗎？

當孩子踏單車不慎跌倒，你感覺如何？你會怎樣做？



心痛極了！立刻抱起跌倒的孩子？



All rights reserved Dr. Felix Cheung

為免孩子再跌倒，讓單車在孩子的
的生活中永遠「消失」？



相信孩子有能力重新抓起來？鼓勵
孩子嘗試用自己雙手克服困難？



All rights reserved Dr. Felix Cheung

然後，讚賞孩子的勇氣和毅力？
再協助檢查孩子的傷口？



All rights reserved Dr. Felix Cheung

涵與法 幸福就在身邊

與孩子檢討今次跌倒的原因及預防方法，鼓勵孩子再次接受挑戰？



涵與汝—幸福就在身邊

All rights reserved Dr. Felix Cheung

因為我們相信，曾面對和克服困難的
孩子，將來也能以「笑臉」迎接人生
的重重挑戰！



講座內容

- 反思及分享
- **抗逆力定義及好處**
- 協助提升抗逆力的策略
- 問與答環節

抗逆力

- 抗逆力是人類面對危機或逆境的一種適應潛能。



All rights reserved Dr. Felix Cheung

抗逆力較強的人

- 自我形象及價值正面、有自信 — 主動進取，有勇氣嘗試新事物，並在遇到困難時不易沮喪。



抗逆力較強的人

- 抱樂觀的態度 — 視不利的事情及困難為暫時性，對前景充滿信心。



All rights reserved Dr. Felix Cheung

抗逆力較強的人

- 自我功能良好 — 情緒較穩定、懂得表達自己、能獨立自決地處理困難、生活有秩序且有目標。



All rights reserved Dr. Felix Cheung

抗逆力較強的人

- 良好的支援網絡 — 維持和諧人際關係，並感受到家人的愛和關心。



All rights reserved Dr. Felix Cheung

講座內容

- 反思及分享
- 抗逆力定義及好處
- **協助提升抗逆力的策略**
- 問與答環節

父母應如何培育孩子的抗逆力？

父母要幫助孩子培養抗逆力，應從幼兒階段開始.....



All rights reserved Dr. Felix Cheung

艾力遜 - 心理社會發展理論

(Erikson – Psychosocial Development Theory)

階段	年齡 / 時期	發展順利與不順利的特徵
第一階段	出生至約兩歲 (嬰兒期)	信任 vs. 疑拒
第二階段	兩歲至四歲 (幼兒期)	自主 vs. 羞惑
第三階段	四歲至六歲 (兒童期)	進取 vs. 罪疚
第四階段	六歲至十二歲 (學齡期)	勤業 vs. 自卑
第五階段	十三至十九歲 (青少年期)	自我建立 vs. 自認迷惘
第六階段	十九至二十歲中期 (成年期)	親密 vs. 孤單
第七階段	二十歲中期至五十歲 (中年期)	創業 vs. 休息
第八階段	五十歲中期或以上 (老年期)	圓滿 vs. 懊喪



信任與疑拒（嬰兒期，約0-2歲）

- 在出生後幾個星期，學習與記憶之能力便已顯現出來。在兩歲前發展出使用符號與解決問題之能力。理解力與使用語言的能力快速發展。
- 家長宜多抱嬰兒及多同嬰兒對話。

自主與羞惑（幼兒期，約2-4歲）

- 形成對父母或其他人的依戀亦同時發展出自我意識。開始從依賴轉變為獨立自主。
- 對其他兒童之興趣增高。
- 家長宜多讓孩子自行嘗試解決問題。

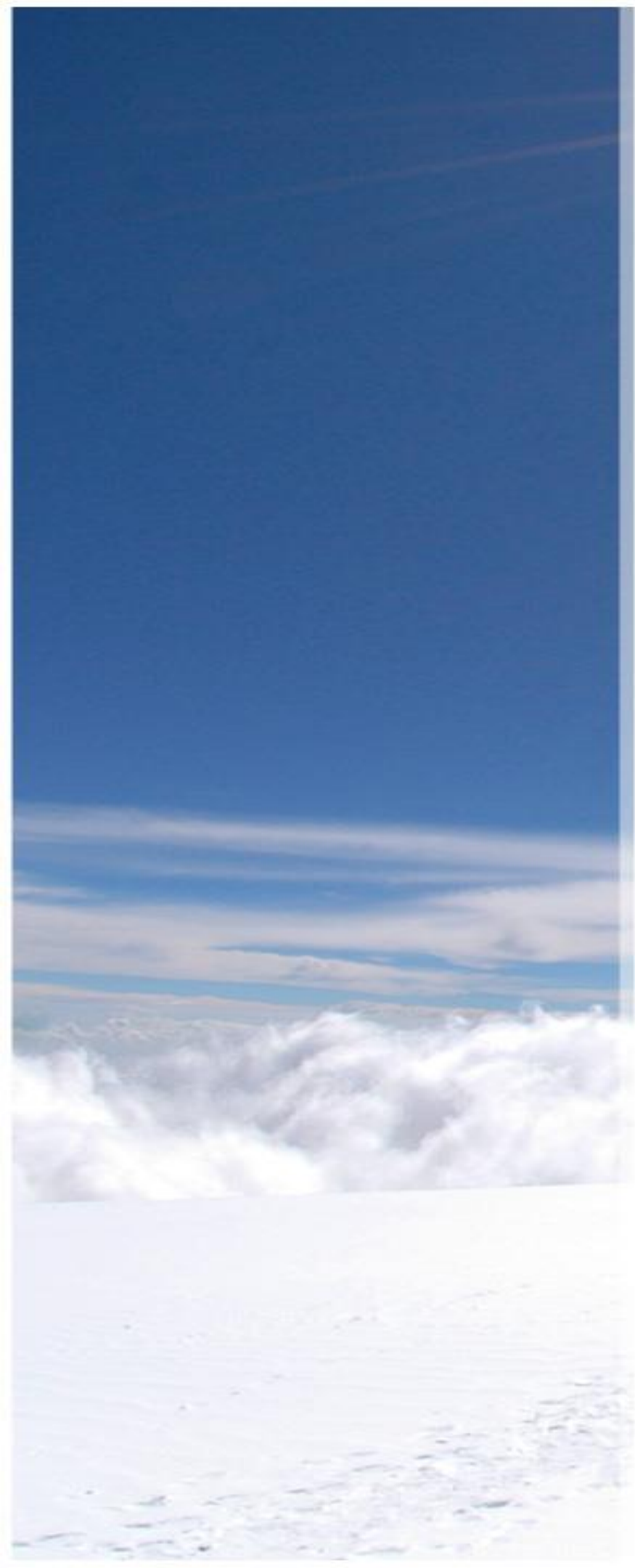


進取與罪咎（兒童期，約4-6歲）

- 他們會開始有天馬行空的思考和發問。
- 父母給予鼓勵，便可以增加他們探索世界的動力，發展出正面的自我形象和責任感。
- 若家長過分緊張，不容許兒童探索或否定他們的幻想，只會加強他們的罪咎感，兒童的自我形象亦會較差。

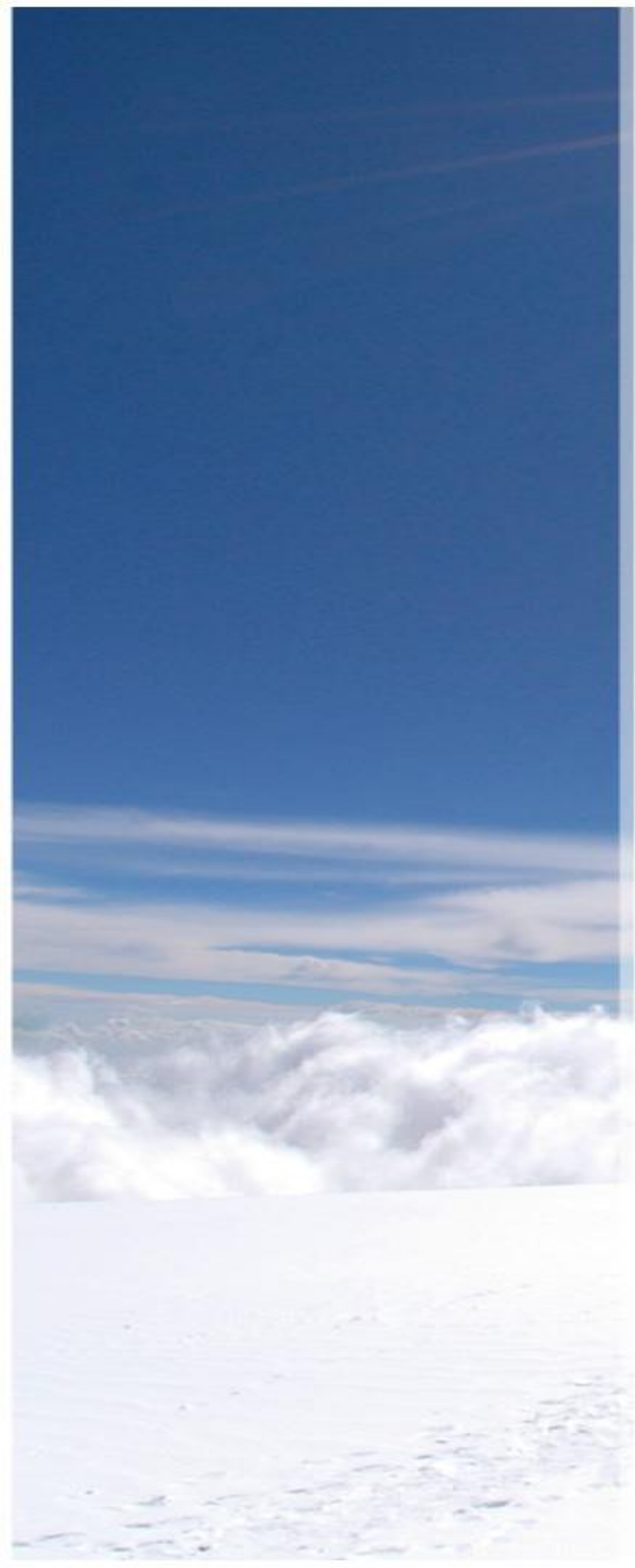
勤業與自卑（學齡期，約6-12歲）

- 兒童渴望從人際關係中感到自我價值。
- 孩子往往因學業成績未如理想被體罰。如學業成績不能達到父母期望，又得不到讚賞和了解，加上體罰，孩子在學校及家中都帶著負面經驗。如果努力得不到肯定，兒童會覺得自己不如別人，會感到自卑。



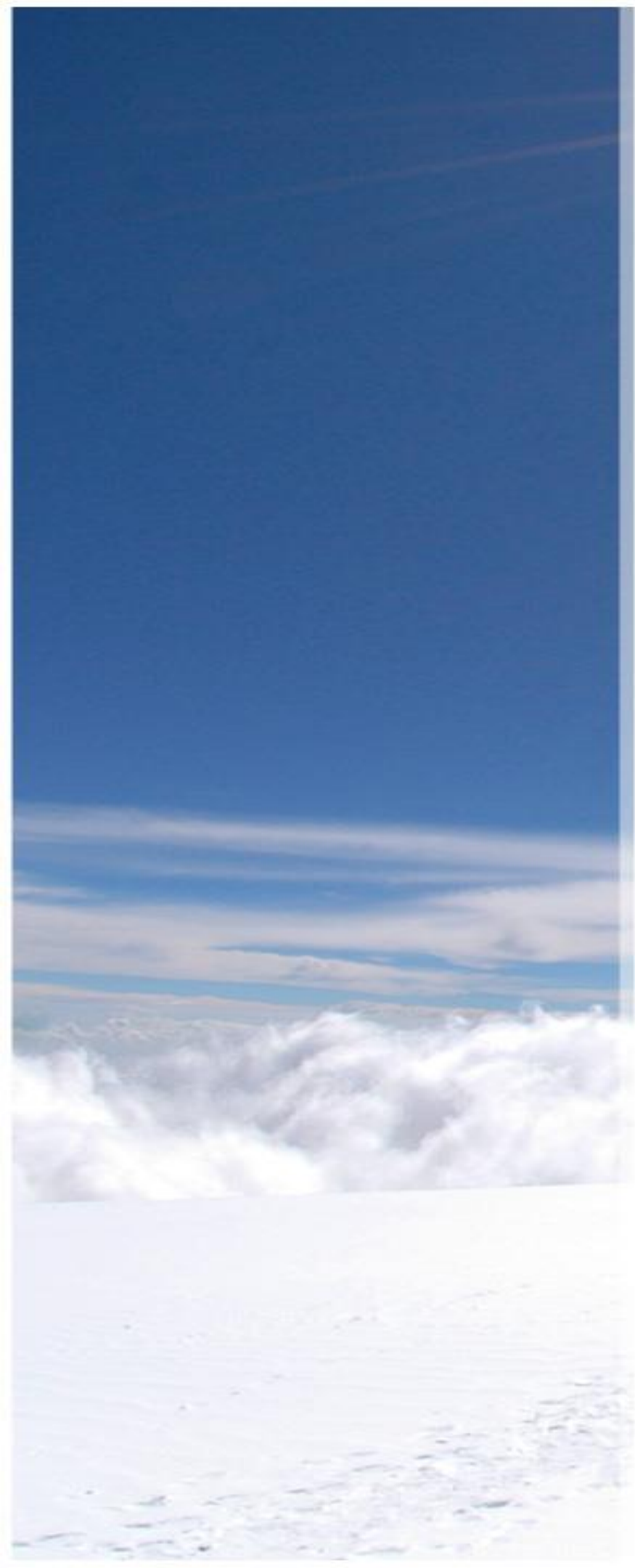
1. 強化孩子的自我形象和價值

- 多**表揚和鼓勵**孩子的良好表現，協助孩子建立正面形象；
- **提供空間及機會**，給孩子嘗試做能力所及的事，使孩子體驗成功，例如讓孩子協助收拾飯桌後，父母可多謝他的幫助；
- **傾聽孩子的想法和建議**，鼓勵孩子思考，發掘他們的智能和潛力。



2. 塑造樂觀性格

- 讓孩子感到安全：提供一個**和諧安穩的生活環境**，如由家傭或親友照顧，更須與照顧者訂定**一套一致的照顧方式**，免使孩子常處不安穩的環境，形成不信任及悲觀的性格。
- **太多的學習，會增添孩子的無力感**：孩子尚未具備足夠應付能力，太多的學習和訓練只會增加困難，應讓孩子在不同年齡有不同選擇，不能操之過急。

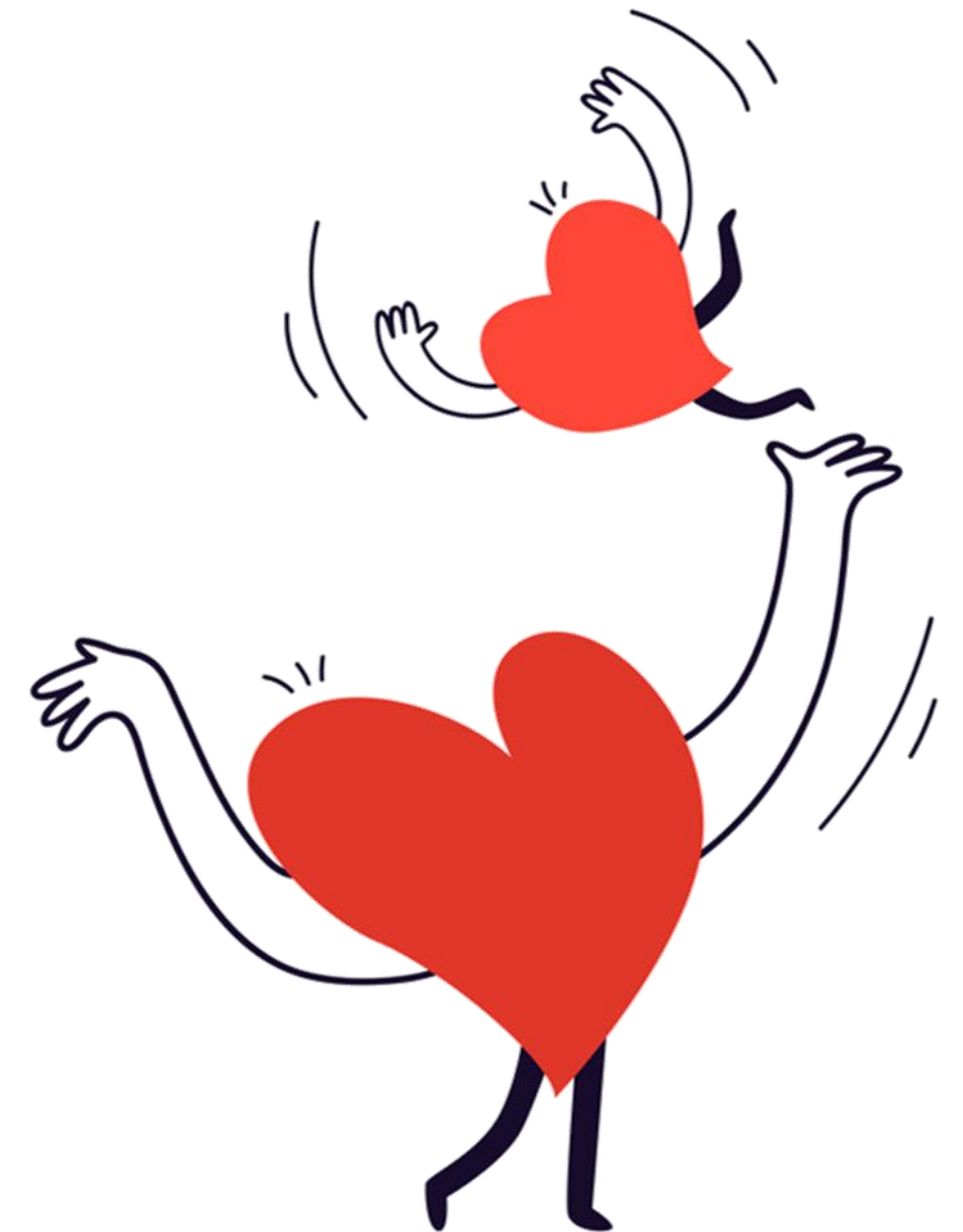


2. 塑造樂觀性格

- **培養積極正向的思維模式：**當孩子感到失意時，父母可用幽默的方式，教導他們選擇較開心的方式去面對，例如：孩子打算到公園與爸爸踢球，突然下雨，孩子埋怨天氣，爸爸可以說：「這場雨正好給公園裏乾涸的樹木澆水，下次到公園時，我們不需要給樹木灌溉太多汗水了！」

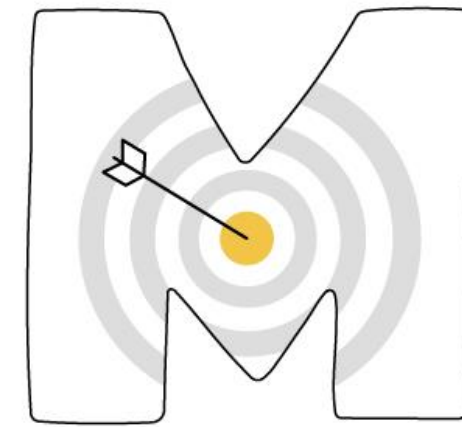
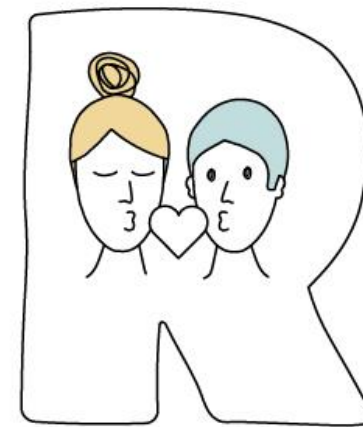
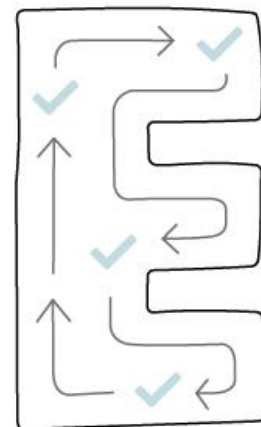
正向心理學

- 1998年, 美國心理學會會長Martin Seligman提出正向心理學
- 正向思維能夠提升
創造力,
動力,
社交能力以及...
生理免疫力與**心理抗逆力**



正向心理元素

- 正面情緒
- 全情投入
- 良好關係
- 意義人生
- 成就感



All rights reserved Dr. Felix Cheung

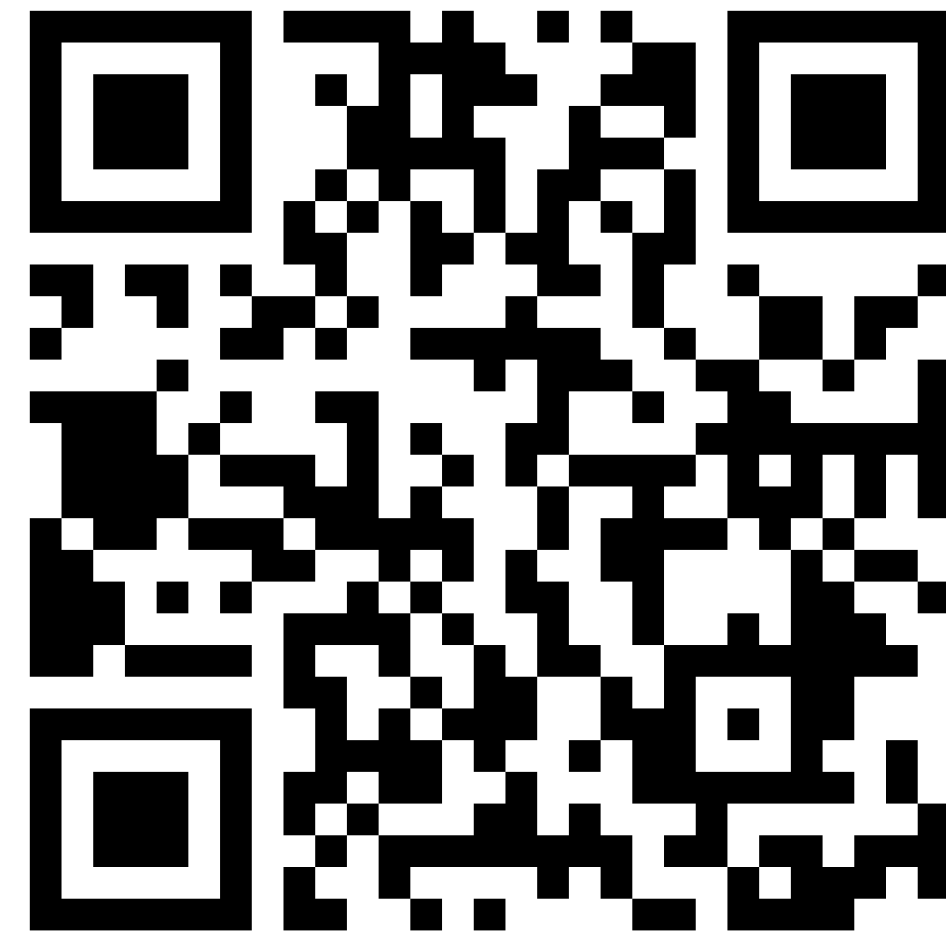
原來我擁有, 原來我值得

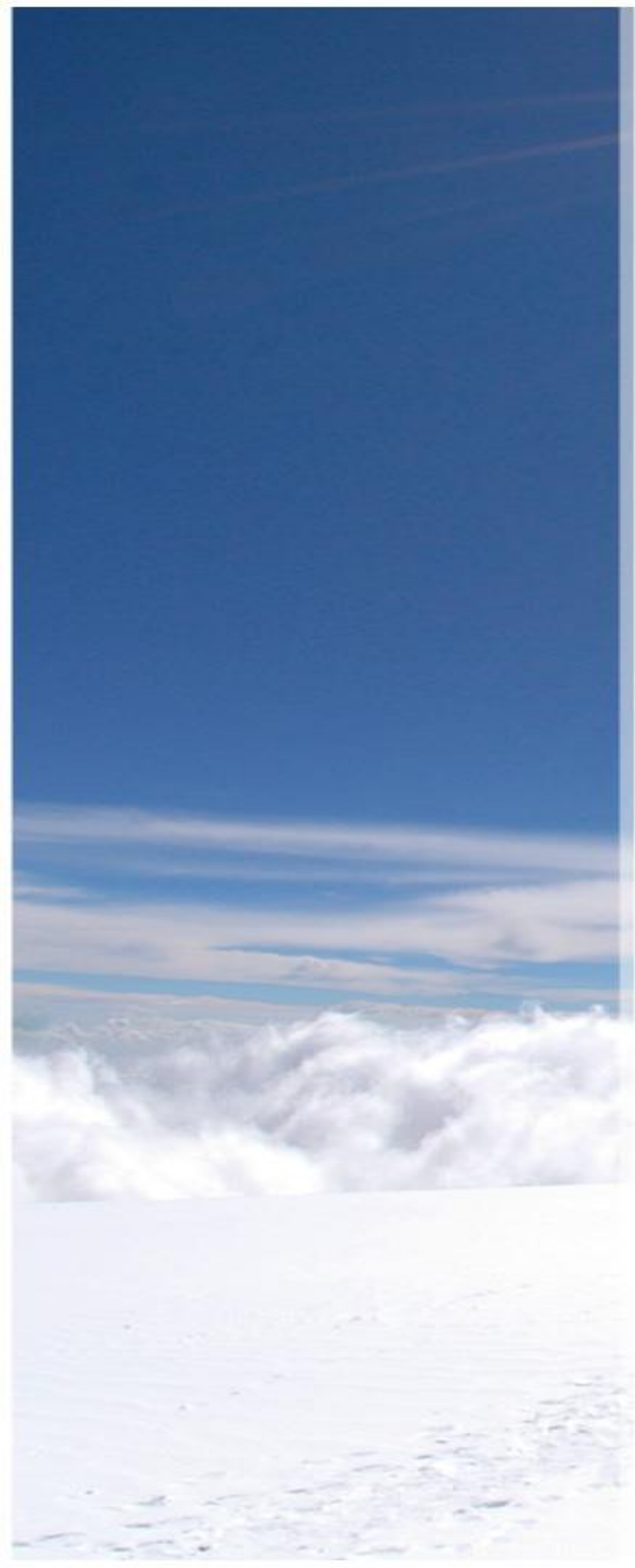
- Let's count our blessings!!!
- 感謝與讚美...
- 由欣賞自己開始!!!
- 活動: 片片心意

(寫低自己作為家長的優點
或為小朋友的付出)



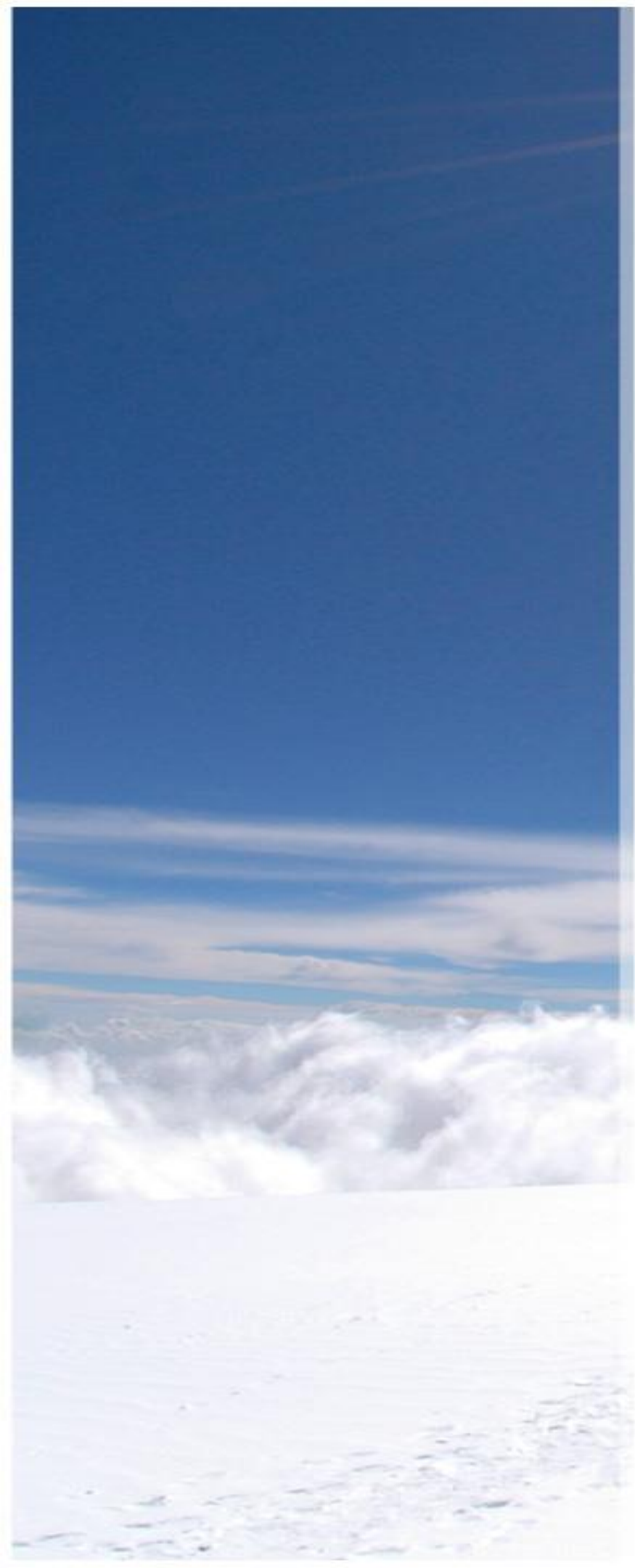
<https://padlet.com/328felix/czh4lyin41m3yocm>





3. 培養孩子獨立性

- **培養孩子的自理能力**、養成作息規律的生活、養成「做家務」的習慣，都能增加孩子的能力感，自我控制及自我欣賞的感覺。
- 父母也可**與孩子訂立合理的目標**，並**引導他獨立完成**，例如協助孩子在指定時間內完成功課，從中訂定完成的步驟及推動鼓勵的方法，讓孩子完成一件他們認為艱辛的任務，從中得到成功感和能力感。



4. 擴闊孩子的網絡

- 多與孩子參與親子及家庭活動，鼓勵孩子**多交朋友及與人合作**，接納各種性格的人；
- 同時，**培養孩子多元化的興趣**，但最重要是家長應**以身作則**，**多參加群體活動及與親友聯絡**，與他人融洽相處，而且真誠待人。

「我的訊息」表達法 (I-Message)



「我的訊息」

- ☑ 接納及表達自己及對方的內心感受
- ☑ 希望得到對方的明白及尊重
- ☒ 情緒發洩
- ☒ 帶批評或怪責之意

我的訊息例子

	「我的訊息」	例子二
1.	先反映孩子的感受	我知道你剛放學回來很累
2.	客觀地描述不接受的行為當中不帶任何判斷	但你把衣服放在梳發上
3.	這行為引致的具體及實際後果	衣服會弄皺，我們亦不能舒服地坐在梳發上
4.	描述此行為帶來的問題和感受	我又要花時間去熨，我覺得很辛苦
運用技巧 (3) 和 (4) 時，切記心平氣和，否則弄巧反拙		
5.	告知期望，避免衝突	我想你把衣服掛好
6.	對已改善的行為表示欣賞和接納	我喜歡你把衣服整齊地放好

親密的親子關係是建基於家長和孩子之間的互信和感情。



討論及分享

當你見到孩子在朋友家被小朋友搶去玩具，
你會怎麼辦？





討論及分享

當你見到孩子在朋友家與另一位小朋友打起架來，
你會怎麼辦？





看到這些情況，你又有何感覺？

天子門生不識路 父母接送

至於**大學開學，卻反而出現不少家長接送情況**。香港大學學生韋同學是家中獨子，開學日由父母陪同到校後則充當家人嚮導，他表示沒令父母勞累，不介意家人陪伴上學，其母補充，其實不是特別擔心兒子，只是想藉以了解他的生活。同校新生譚同學則稱，因自己不懂路需要家人接送，如果沒有父母幫忙便會遲到，她坦言對此並不感尷尬，因見到很多同學都有類似情況。亦有該校學生家長指要接子女放學，乾脆坐在校園一角等待。

嶺南大學昨早亦有家長陪剛升一年級的子女上學，有大學保安稱，早上看見兩位家長陪子女到校，其中一名母親八時許便與女兒同步入校門，直至下午五時多兩人才一同離開。

All rights reserved Dr. Felix Cheung



看到這些情況，你又有何感覺？

跟得家長幫眼又幫口 陪子女見工嚇走老闆

今年的畢業生湧入職場，許多新鮮人已開始搵工。對子女呵護備至的**家長跟出跟入陪搵工，甚至向僱主問長問短，令僱主質疑求職者欠獨立，「跟得家長」往往成為搵工失敗的致命傷。**

近日政府及機構陸續在各區舉辦招聘會，上周六在灣仔會議展覽中心的招聘會，有家長全程陪同子女搵工，在場不斷交頭接耳。在入境處的攤位，更有家長比子女更着緊詢問考核程序。陪同女兒搵工的李太稱對女兒的工種有要求，「如果搵到工可以學到嘢，對佢有幫助」。



結語

所有父母，都希望子女能力發光發亮。可是，別忘記：「人生就像鑽石，必須經過壓力、打磨，才能發出璀璨的光芒。」





謝謝！

祝願你們的孩子，在你們的培育下，都像鑽石一樣，
發出璀璨、耀眼的光芒。



All rights reserved Dr. Felix Cheung



講座回饋





**PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION**
保良局專業教育書院