

如何提升學童的抗逆力

教育局

教育心理學家

林永康

甚麼是抗逆力？

- 抗逆力是適應逆境的能力
- Resilience有從困境“反彈”的意思
- 抗逆力是常人擁有的能力
- 抗逆力並不代表不會經歷困難和痛苦
- 抗逆力不是與生俱來的，是可以學習和發展的能力

抗逆力的基本元素

1. 有能力定出實際的計劃並施行出來
2. 對自己有一個正面的看法，並對自己的長處和能力有信心
3. 溝通和解難的技巧
4. 能夠處理強烈的情緒與衝動

十個抗逆力強的要素

1. 建立良好的支持系統 (Support system)

- 與家人和朋友有一個好的關係
- 接受他人的幫忙
- 參與義工或服務工作
- 加入信仰團體

十個抗逆力強的要素

2. 避免把危機視為 不可克服的困難 (Flexibility)

- 正面地理解和處理困難
- 向前看
- 從困難中學習

十個抗逆力強的要素

3. 接受轉變是人生的一部分 (Accept changes)
- 目標要因環境而調較
 - 接納有些環境是現在 不能改變的

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

4. 不停向你目標前進 (Pursuit Goal)

- 為自己定下可行的目標
- 不斷做一些可幫助你達成目標的事

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

5. 作出決定性的行動 (Face challenges)

- 不要逃避困難
- 學習在困難中作決定並行出來

十個抗逆力強的要素

6. 找尋自我探索／發展的機會 (Self development)

- 在困境中成長
- 增強自信
- 與朋友及家人建立更密切的關係

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

7. 培養一個正面的自己看法 (Positive self)

- 增強對自己的信心
- 信任自己的直覺

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

8. 適當地去看事物 (Look far)

- 有更廣闊和長遠的視野

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

9. 對將來有盼望 (Hopefulness)

- 多想像自己想要的，而不是擔心自己恐懼的事
- 正面的期望能幫助自己對生命樂觀

The Road to Resilience
(American Psychological Association)

十個抗逆力強的要素

10. 好好照顧自己 (Caring for self)

- 注意自己的需要和感受
- 多參與自己喜歡做的事

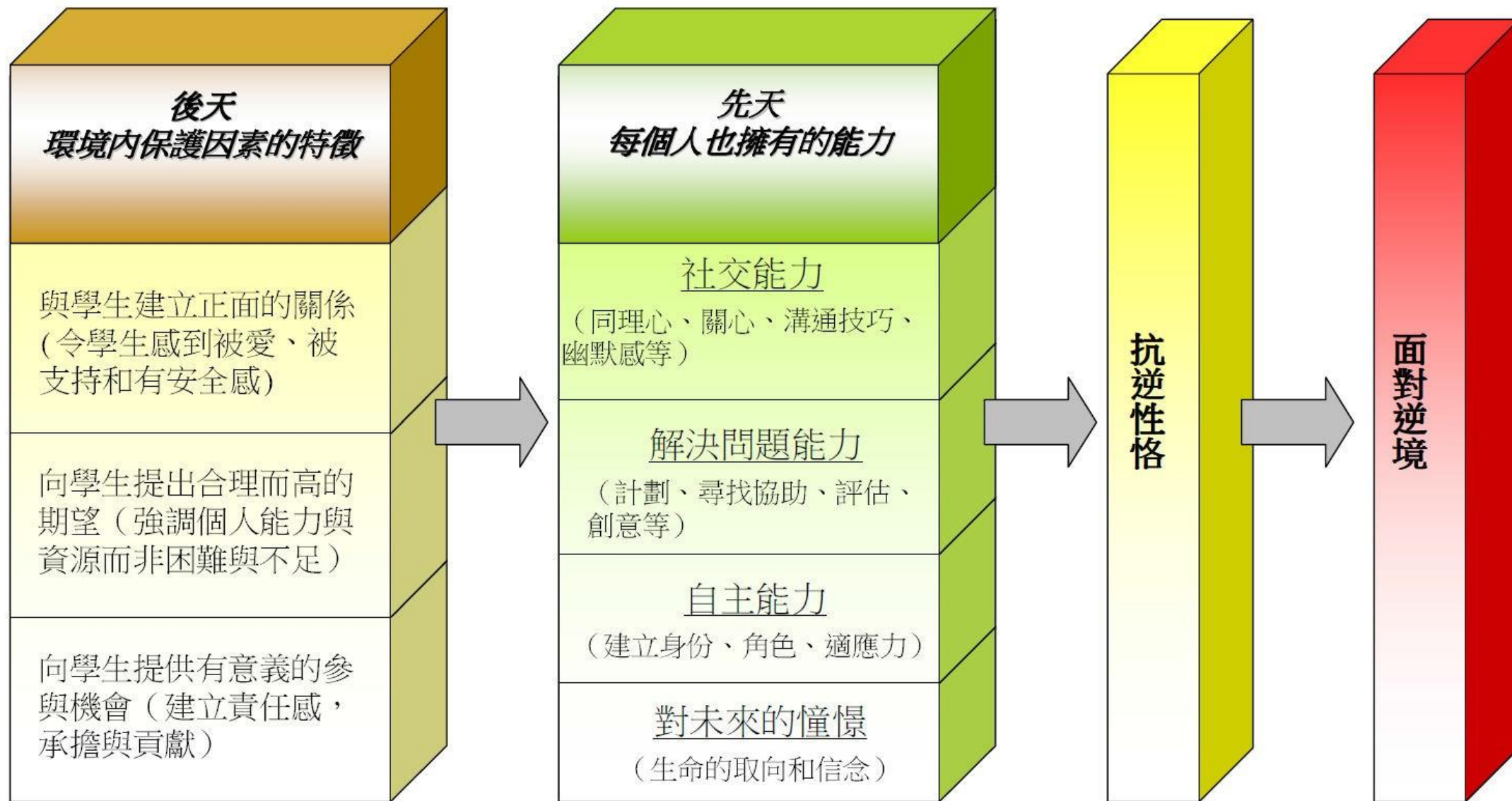
The Road to Resilience
(American Psychological Association)

Child and Youth Resiliency Framework

學生身邊的系統對他們抗逆力的影響

Resiliency Canada
2001

成長的天空的概念



如何幫助學生增強抗逆力？

- 建立關懷系統
- 定期對所有學生作出關顧
- 幫助學生之間建立友誼
- 鼓勵學生投入課外活動
- 了解學生與家人的關係

- 加強自信
 - 幫助學生發掘潛能
 - 給予發揮長處的機會
 - 給學生的努力加以肯定
 - 幫助學生訂立長期和短期目標
 - 教導學生把成功歸因努力和、知識和技巧

如何幫助學生增強抗逆力？

如何加強學生的自信心？

- 第一步
 - 減少用負面的方法，例如處罰、責罵、嘮叨
 - 不要用貶低的字眼
 - 獎勵及讚賞好行為或表現

歸因理論？

- 高自尊感和高成就感的學生傾向：
 - 把成功歸因於內在，不變因素如能力
 - 但把失敗歸因於內在、會改變的因素如努力
或外在、可改變的因素如工作的難度

歸因理論？

- A. 他們心情唔好
- B. 我的烹飪技術仍需改善
- C. 我根本沒有烹飪的天份
- D. 他們根本是完善主義者，很難滿足

	內在的	外在的
不變的	C	D
可變的	B	A

學習得來的無助感（Learned Helplessness, Seligman, 1974）

- 人生在世的一個主要課題，便是了解事物間的因果關係以及行為對周圍造成的影響，從而學會如何操縱及適應環境，切合生存需要，但假若一旦我們發覺這種因果關係不再存在，行為便立刻變得沒有意義，因為行為反應不能達到預期的效果。這種情況會引起一種不良的心理狀態，被稱為習得性無助(learned helplessness)。

學習得來的無助感（Learned Helplessness, Seligman, 1974）

- 當人類得到習得無助感時，他們通常會從三個角度來處理問題，也就是：
 - 個人（personal）：他們也許會將自己投射到問題上，換句話說，傾向於針對問題來內化自己。
 - 普及（pervasive）：他們也許會認為問題影響了生活中每個層面。
 - 永恆（permanent）：他們也許會認為問題是不可能被改變的。

如何改變無助感？

- 幫助學生相信他們可以控制事情的結果
- 講是無用的
- 要給他們成功的經歷
- 把焦點放在他們做得好的事上
- 用真心的賞識去加強自信

如何改變無助感？

2. 幫助學生學習樂觀

- 老師以身作則樂觀面對失敗和困難
- 幫助他們從新角度看事物
- 教導學生多感恩
- 幫助學生明白現在失敗不代表將來失敗
（名人故事）

失敗不是完結

Famous Failures

Motivational Video

如何幫助學生增強抗逆力？

- 正面的思想
 - 多感謝
 - 活在當下
 - 接受人生不會是完美
 - 建立希望
 - 擴闊視野，認識出路
 - 失敗不是完結

感恩--就像一部
攝影機，把美好
的事記在心裏面

明天會更好！真的嗎？

失敗不是完結

- 老師日常的榜樣是十分有說服力的
- 老師多分享自己的失敗與進步

如何幫助學生增強抗逆力？

- 面對挑戰
 - 教導解難技巧
 - 教導如何將困難拆細
 - 時間管理
 - 如何得以協助
 - 教導學習和考試技巧
 - 如何減壓

IDEAL 解難技巧

Identify

Define

Explore

Action

Look back

Problem Solving

如何壓力處理

什麼是壓力？

- 壓力是當人面對威脅及身體和情緒上感受到的騷動。
- 壓力是當人面對緊急事件時，身體為預備作出「作戰或逃避」 (**Fight or Flight Response**) 的原始生理反應，使身體有能力、快速和有效地作出反應。
- 壓力就在我們覺得我們的能力不能夠應付外面對我們的要求時產生。

壓力對你有好處嗎？

性格與處理壓力的方法

逃跑

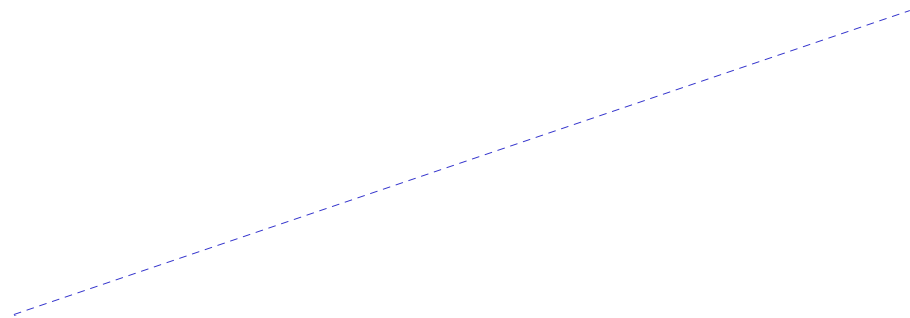
作戰（解決問題）

僵化（癱瘓狀態）

飄浮（適應、面對現實）

角度和信念

隨它自己離開
壓力的
應付機制



理想

應該

信念的束縛

凡事控制

完美主義

只顧工作

自尊心

執著

致「高壓」的性格取向

凡事有絕對

成功不用驕傲

失敗也不用氣餒

只因為這都只是今次的結局，
而永遠都有下一次。

有助處理壓力的個人特質

主義凡事控制

有支持網絡

樂觀

執著

和諧的相處技巧

多元化興趣

幽默感

彈性

自信心

肯接受和表達感受和情緒

以身作則—幫助學生改變對事物的看法

- 改變錯誤思想
- 要擺脫A形性格
- 培養幽默感
- 學習同自己講 “So What?” 『又如何？』
- 不要忘記獎勵你自己

突破考試壓力

學習

時間控制

溝通

鬆弛

認識 多元出路

「條條大路通羅馬·總有一條適合你」





BETTER

TIME MANAGEMENT

To Do List

你有沒有習慣列出
「要做的」清單？

DUMP DEF
PRIORITIZE
DO

誰是「時間大盜」？

學習

SAY NO

分配時間給你認為有意義和
有價值的事項上

溝通

消消氣
打打氣

舒緩情緒

別糾纏於不愉快的經驗

將曾經歷過的快樂

時光留在回憶裏，

隨時翻查

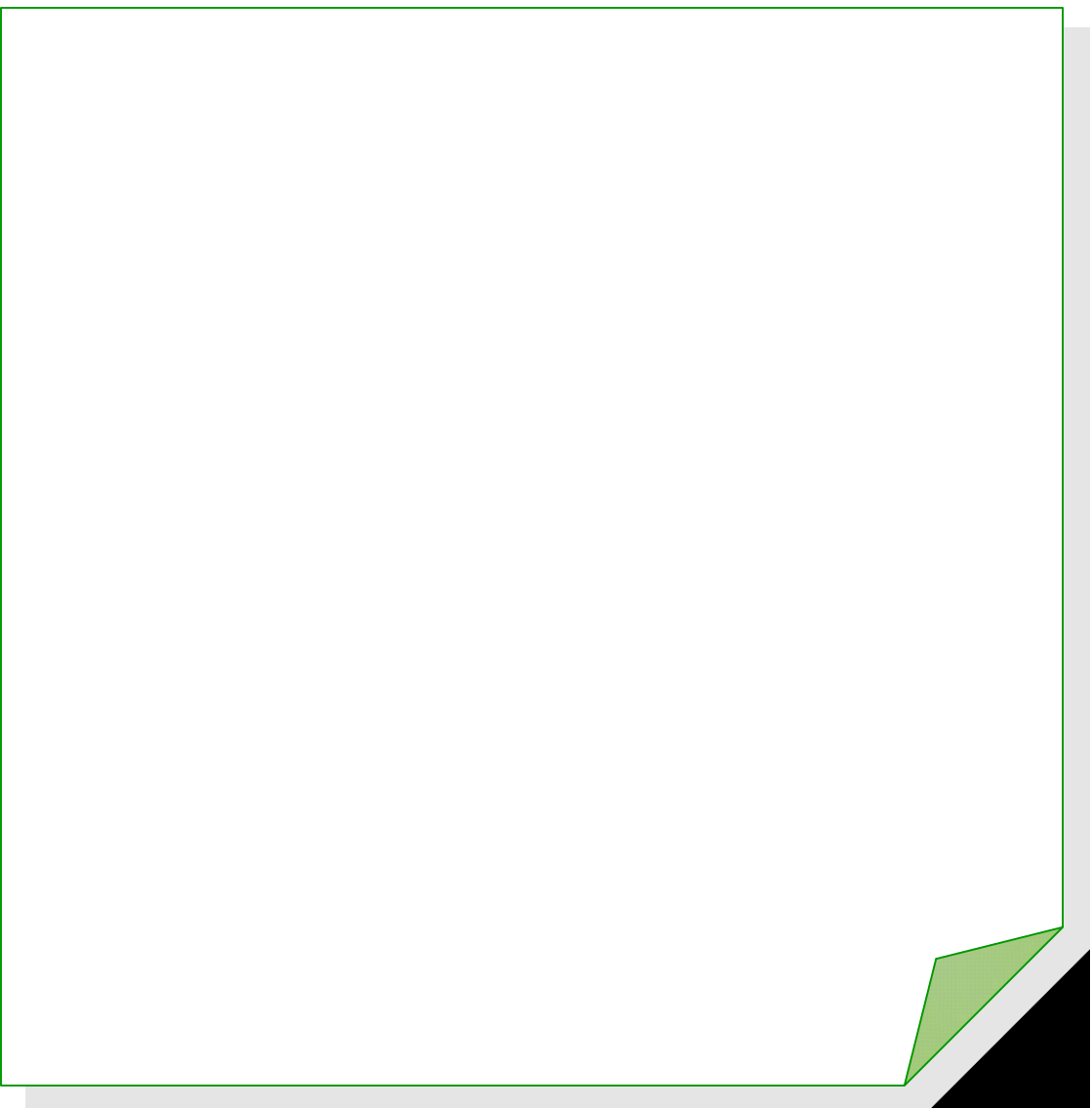
世間事難得完美，學

習欣賞美好的部份

培養興趣和嗜好

欣賞生命

享受生活



Don't worry, be happy

學習鬆弛

- ☐聽音樂
- ☐學一樣東西或發展一樣嗜好
- ☐呼吸鬆弛法
- ☐逐漸鬆弛法
- ☐意象鬆弛法
- ☐散步／回到大自然

壓力管理技巧

- 做自己的主人
- 時間管理（時間表）
- 把大而艱難的工作，化整為零
- 定目標，定次序，自我調節
- 避免過量委身
- 不要老是把工作推遲

壓力管理技巧

- ☐ 在工作之間要休息
- ☐ 懂得找他人幫忙／分配工作
- ☐ 懂得拒絕
- ☐ 懂得處理衝突及與人溝通
- ☐ 給自己較寬的時限

工作表現生理循環

多找朋友傾訴和參與健康的社交活動

保持良好及健康的生活方式

- ☐ 均衡飲食
- ☐ 戒煙，減用咖啡因
- ☐ 充足休息與睡眠
- ☐ 適量運動
- ☐ 勿濫用藥物和酒精
- ☐ 善用餘暇

S ELF-UNDERSTANDING

T IME-MANAGEMENT

R ELAXATION

E XERCISE

S UPPORT SYSTEM (Social and spiritual)

S EEK HELP

“STRESSED”

spelt backwards is ...

(反轉來是)

“DESSERTS”