

「*WE*」正向动力 计划



「正向校园，
师生同心」

热身

热身二



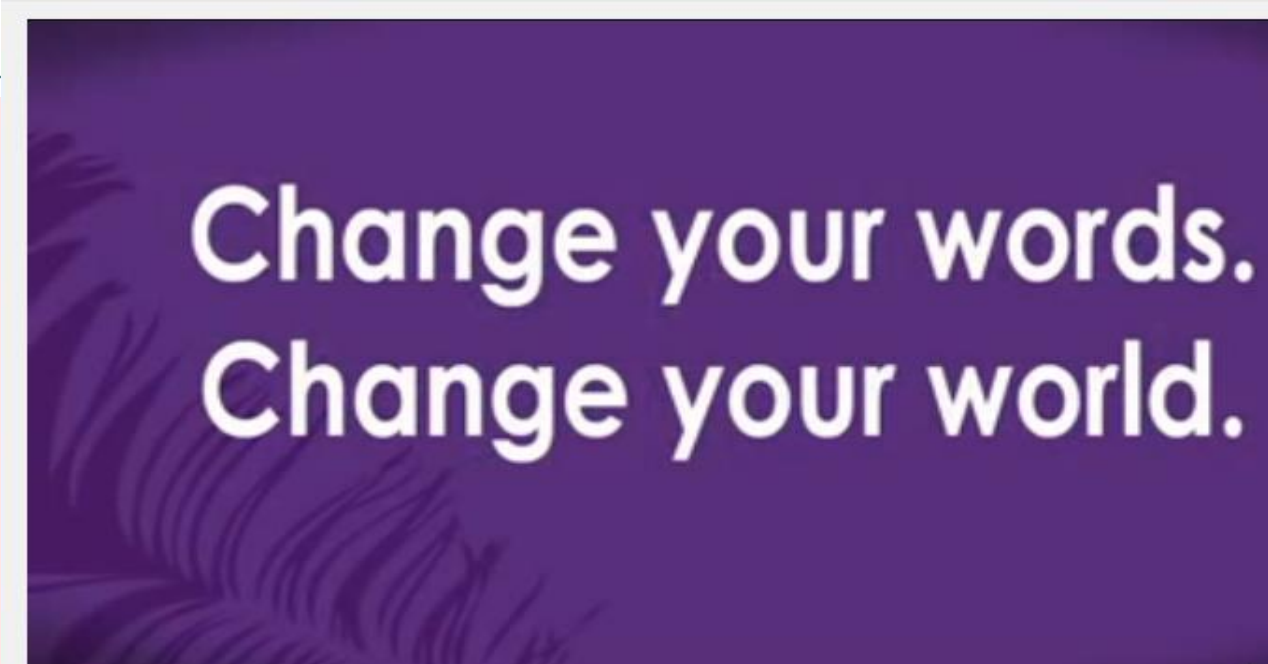
- **A:** 万分欢迎,没有你,我们的学校肯定不一样!
- **B:** 如果教得太累,搞不好我会辞职的
- **A:** 放心,我不会让这样的事情发生的!
- **B:** 我每学年只拟一份试卷可以吗?
- **A:** 当然了!这是底线!
- **B:** 平时会天天改簿到夜晚吗?
- **A:** 不可能,谁告诉你的?
- **B:** 有超时补假吗?
- **A:** 还用说吗,绝对比同行都高!
- **B:** 有没有在工作上猝死的风险?
- **A:** 不会!你怎么会有这种念头?
- **B:** 学校会定期组织去享用自助餐吗?
- **A:** 这是我们的明文规定!
- **B:** 那我需要假期当值吗?
- **A:** 不一定,看情况而定吧
- **B:** 假期呢?会有活动后补假吗?
- **A:** 一向如此!
- **B:** 差班全是新老师任教的吗?
- **A:** 怎么可能,你上头还有很多资深的同事!
- **B:** 如果在管理职位上有空缺,我可以参与竞争吗?
- **A:** 毫无疑问,这是我们学校赖以生存的机制!
- **B:** 你不会是在骗我吧?



由上而下读：正能量增加，
你会想留学校工作。

由下而上读：负能量增加，
你会不想回校工作。

It's a beautiful day and I can't see
it !



Change your words.
Change your world.

<https://www.youtube.com/watch?v=F8bm2llxxjU>



Transform

简介「WE」正向动力计划



小学生面对的困难及挑战

应付功课和考试压力、朋辈相处、成长中的价值观摸索



缺乏自信、自我形象低、认为自己不被人喜爱及人际关系欠佳



需要别人的认同及鼓励，建立正面的自我价值观，冲破成长中的种种障碍，健康愉快地成长

学校确是一个理想的环境帮助孩子
建立正面的自我价值观的地方



你是孩子成长中一个十分重要人物



WE

ME

计划期望



除了学生成长，
教师也有得着、成
长

活动一：「咭纸睇真D」（六-七人一组）

- 玩法：

每组提供一迭咭纸放在中间，每人轮流掀起一张卡纸（不能让别人看到），按照咭纸上的文字给予组内一个最合适的组员（反转咭纸），组员不能看咭纸内容，直至完成派发所有咭纸，组员可掀起别人派发给自己的咭纸。

- 规则：

每位组员必须集齐最少五张咭纸。

小组分享：



1. 你认为哪些咕纸形容你是对的，举例说明。
2. 你认为哪些咕纸形容你是不对的，举例说明。
(每人约**1-2**分钟分享)。

汇报



1. 在刚才的纸咭中，请分享一项你最认同/你最喜爱自己的优点。举例说明。
2. 被人肯定你的「正面」性格或特质，有甚么感受和表现？
3. 在刚才收到的纸咭中，有没有一些咭是你不认同的，请分享你的感受。

活动带给你甚么意义？



1. 每个人也重视别人怎样看自己。

2. 被人赞赏 → 接收 → 自我肯定 → 属于你 → 活在好的经验中 → 持续做好。

3. 被人赞赏 → 你不认同 → 未属于你 → 但你会
有动力朝着这方向做好 → 进步(精神力量)

小老鼠实验



将一只大白鼠丢入一个装了水的器皿中，它会拼命地挣扎求生，而一般维持的时间是**8**分钟左右。



然后，他在同样的器皿中放入另外一只大白鼠，在它挣扎了5分钟左右的时候，放入一个可以让它爬出器皿的跳板，这一只大白鼠得以活下来。



- 若干天后，再将这只大难不死的大白鼠放入同样的器皿

结果如何？

结果:



请猜猜这只曾死里逃生的
大白鼠可以坚持多少分钟?



答案：



24分钟



精神力量=积极的心态

内心对一个**好的结果**心存希望

「优势观点」理论 (Strength Perspective)

逆境中→

自我增强能量→

深信未来是充满希望和正向的。



4. 自我概念的初期发展是由很多别人赋予的「咕纸」形成。教师每天给予学生不同的「回应」，帮助学生建构自我价值观/自我概念。
5. 建立自我价值观→重要的人给你的「肯定」。
(教师在学生心目中的地位是十分重要)
6. 回应学生时要小心→真实的「他/她」可能有很多缺点，如何协助他/她「**transform**」是十分重要的。

活动二：「学生睇真D」活动(六-七人一小组)



1. 每组选出在班内一位「十分难处理」的学生。
2. 现在 x x 学校仍有一个学额，可安排 x x x 学生转校。
每组给予**10**分钟时间讨论，集中 x x x 学生的「**性格强项**」和「**可塑性**」。
3. 最多选取**五**项性格强项及可塑特质，并具体说明之。
4. 汇报时每组安排一位扮「老师」、一位扮「学生」。



SHOW TIME

活动带给你甚么意义？



心动力变

老师的心声：



- 这个学生实在赞唔落，日日欠交功课。
- 上堂常常滋扰课堂秩序，叫佢收声佢转个头又讲野，仲要赞？
- 佢日日驳我咀，不尊重师长，我只有当佢透明。
- 我工作压力大，自己的心情也不好，赞不出口。
- 交齐功课、专心上课是学生应有的责任，这样还要赞赏？！！！！

如何转角度？



同理心
优势观点

「负面性格」背后必有原因



学生背后的故事：

- 家庭问题
- 能力问题
- 环境问题



赞赏文化

心理学



正面的赞赏：

帮助提升个人能力，

有效促进个人建立内在的心理能量，

作为对抗挫折的缓冲，

面对未来。

临床心理学家提示：



一个负面讯息需要
三个赞赏才可抵销



何谓一个好的赞赏？

赞赏三部曲



- 「被关注」 Being seen
- 「被肯定」 Being recognized
- 「被重视」 Being wanted

Being Seen (被关注)

我看你能观察/发现/想到/提出/愿意.....

1. 记得对方的名字
2. 眼神交流
3. 留意他的面部表情/感受(明白对方感受是十分重要的)
4. 分享他/她与其他人不同之处(强项、弱项、个人风格等)
5. 行为背后的意思



LOVEABLE

(可爱的)

Being Recognized (被肯定)

你的观察/发现/想到/提出/愿意/是有深度/识见/建设性
/.....我喜欢/欣赏

- 1.他/她独特的长处
- 2.他/她有进步的地方
- 3.他/她有潜能的地方，能展望未来

**举一些真实的例子

**戏剧化的描述

**强调的语气：我钟意

(贡献)



CAPABLE

(能干的)

Being Wanted(被重视)



我希望你将来能继续.....因为.....对我有帮助

1. 身体接触，例如：拥抱、握手
2. 用「I」MESSAGE

例子：临终时想听到子女在床前的说话...(冇左你唔得)..

(行动)



IMPORTANT

(重要的)

例子：

小明，多谢你今天提我派簿。（表面行为）

我发现你是一个有责任感的小孩子，看到你十分重视这一科。（行为背后的品格/意义）

「被关注」 Being seen

你提醒老师派簿，受益的不只是你自己，也令全班同学今晚可以温习，令大家也能充足准备，预备明天的测验。（贡献）

「被肯定」 Being recognized

我很想邀请你做老师的小助手，继续在班内帮助有需要的同学（例如：提醒他们写手册及执齐家课）。

3A班十分需要你！

「被重视」 Being wanted

练习时间:赞赏三步曲

- 「被关注」 **Being seen**

我看你能观察/发现/想到/提出/愿意.....

- 「被肯定」 **Being recognized**

你的观察/发现/想到/提出/愿意/是有深度/
识见/建设性/.....我喜欢/欣赏.....

- 「被重视」 **Being wanted**

我希望你将来能继续.....因为.....对我有帮助。

终极的赞赏技巧



发自内心的表达

总结：



对自己：

常激励，有助我们提升身心灵健康。

对学生：

相信学生是可以**改变**，有性格强项和可塑性。

常投入地与学生相处，你才更了解学生的需要（同理心）。

常以身作则，你的学生才有正面的学习和影响。



老师们，你有梦想吗？



送给大家大首歌，
请大家细心欣赏

<https://www.youtube.com/watch?v=yYVICDtDBX4>

爱与梦

让平凡变得不平凡!

一个也不能少

做一个永不放弃



谢谢!