



情意教育系列：

(2) 在課堂內外提升資優 / 高能力學生的
抗疫力及情緒智力 (小學) (新辦)

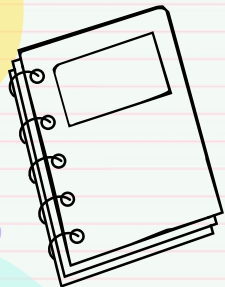


腦震盪

1) 資優學生可能會在課堂內外
面對什麼樣的挑戰？



2) 這些挑戰會怎樣影響他們的情意和
社交發展呢？



反思時間



行為問題 或 完美主義

1. 小息時埋頭苦幹
做數?

2. 咬手指?

3. 測驗考試之前經常
要去洗手間?

4. 無動力溫書?

5. 容易對同學挑剔?

6. 經常照鏡?



完美主義

Self-oriented Perfectionism

自我主導

- 自我要求極高
- 非黑即白思維
- 自我批評

Socially Prescribed Perfectionism

外界主導

- 認為自己要滿足外界對他們不合理的要求
- 遠離同儕
- 自我價值低

完美主義

完美主義

+

危急生活壓力

可以預示引發：

自我傷害

焦慮

抑鬱



Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress

Rory C. O'Connor^{a,*}, Susan Rasmussen^b, Keith Hawton^c

^a Department of Psychology, University of Stirling, Scotland FK9 4LA, UK

^b University of Strathclyde, UK

^c University of Oxford, UK

ARTICLE INFO

Article history:
Received 18 May 2009
Received in revised form
26 August 2009
Accepted 15 September 2009

Keywords:
Perfectionism
Diathesis–stress
Prospective
Self-harm
Depression
Anxiety

ABSTRACT

Despite the growing evidence that perfectionism is associated with adolescent psychological distress, few studies have investigated this relationship prospectively with measures designed for use in adolescent populations. In the present study, within a diathesis–stress framework, we investigated the extent to which perfectionism and acute life stress predict depression, anxiety and self-harm among adolescent school children ($n = 515$) over a 6 month period (Time 1–Time 2). Socially prescribed perfectionism (SPP), self-oriented perfectionism–critical (SOP–critical) and the associated interactions with acute life stress differentially predicted anxiety, depression and self-harm. Acute life stress was an independent predictor of depression, anxiety and self-harm. SPP predicted depression and interacted with acute life stress to predict self-harm. SOP–critical and the SOP–critical by acute life stress interaction predicted anxiety. Self-oriented perfectionism–striving (SOP–striving) did not predict any of the Time 2 measures of distress. The dimensions of perfectionism are differentially associated with psychological distress. Tailored clinical interventions focused on adolescent perfectionism should offer promise in tackling psychological morbidity in adolescence.

© 2009 Elsevier Ltd. All rights reserved.

Introduction

Psychological morbidity is pervasive in adolescence (O'Connor, Rasmussen, Miles, & Hawton, 2009). Although rates of depression are low in young children, they are comparable to those found in adults by middle adolescence (Southall & Roberts, 2002). Anxiety is also a common feature of adolescence (Essau, Leung, Conradt, Cheng, & Wong, 2008). In addition, recent findings from across Europe suggest that adolescent self-harm is prevalent, especially among females (Hawton & Rodham, 2006) with depression and anxiety frequently

(Essau et al., 2008; O'Connor, 2007; Rice & Preusser, 2002). This may be because there are few perfectionism scales designed for use with child and adolescent populations (O'Connor, Dixon, & Rasmussen, 2009; Rice, Loeber, Noggle, & Lapsley, 2007). The Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS; Flett, Hewitt, Boucher, Davidson, & Munro, 1997) is one such scale developed specifically for use with younger populations.¹ It is modelled on Hewitt and Flett's adult Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt & Flett, 1991) and is comprised of two subscales: (a) *Self-oriented perfectionism* (SOP), defined as a strong motivation to be perfect, all-or-nothing thinking

今日內容

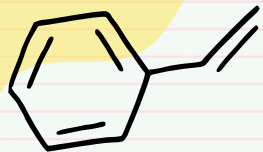
1. 認識資優學生的情意特徵及其情意需要

2. 介紹抗逆力理論與資優學生全人發展的關係

3. 探討在課堂內外提升資優學生的抗逆力及情緒智力的有效支援策略



1. 認識資優學生的情意特徵及其情意需要



A

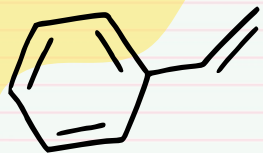


她的情感發展上 有什麼需要？



情感發展

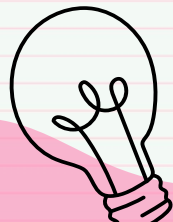
- ✓ 完美主義
- ✓ 把個人的成敗歸咎於外在的因素：失敗時會認為是自己能力不逮，成功時則認為源於幸運
- ✓ 較低的自信心，覺得自己不能達到父母及師長的期望
- ✓ 自我概念低，消極的自我評價
- ✓ 具有強烈的無助感，對未來期望低
- ✓ 認為沒有人會喜歡自己
- ✓ 容易感到被排斥
- ✓ 害怕失敗，逃避困難
- ✓ 情感較易波動
- ✓ 對自己持續的負面反饋，專注自身的弱點



A



她的社交發展上 有什麼需要？



社交能力

- ✓ 對人充滿戒備心，害怕與別人建立親密關係
- ✓ 覺得長輩們誤解他們，認為他們的表現未如理想的原因是懶惰
- ✓ 有時會抗拒參加團體活動，在小組活動中甚少與朋友交流
- ✓ 在小組活動中難以與其他組員協調和合作
- ✓ 在班上可能會被孤立或排斥

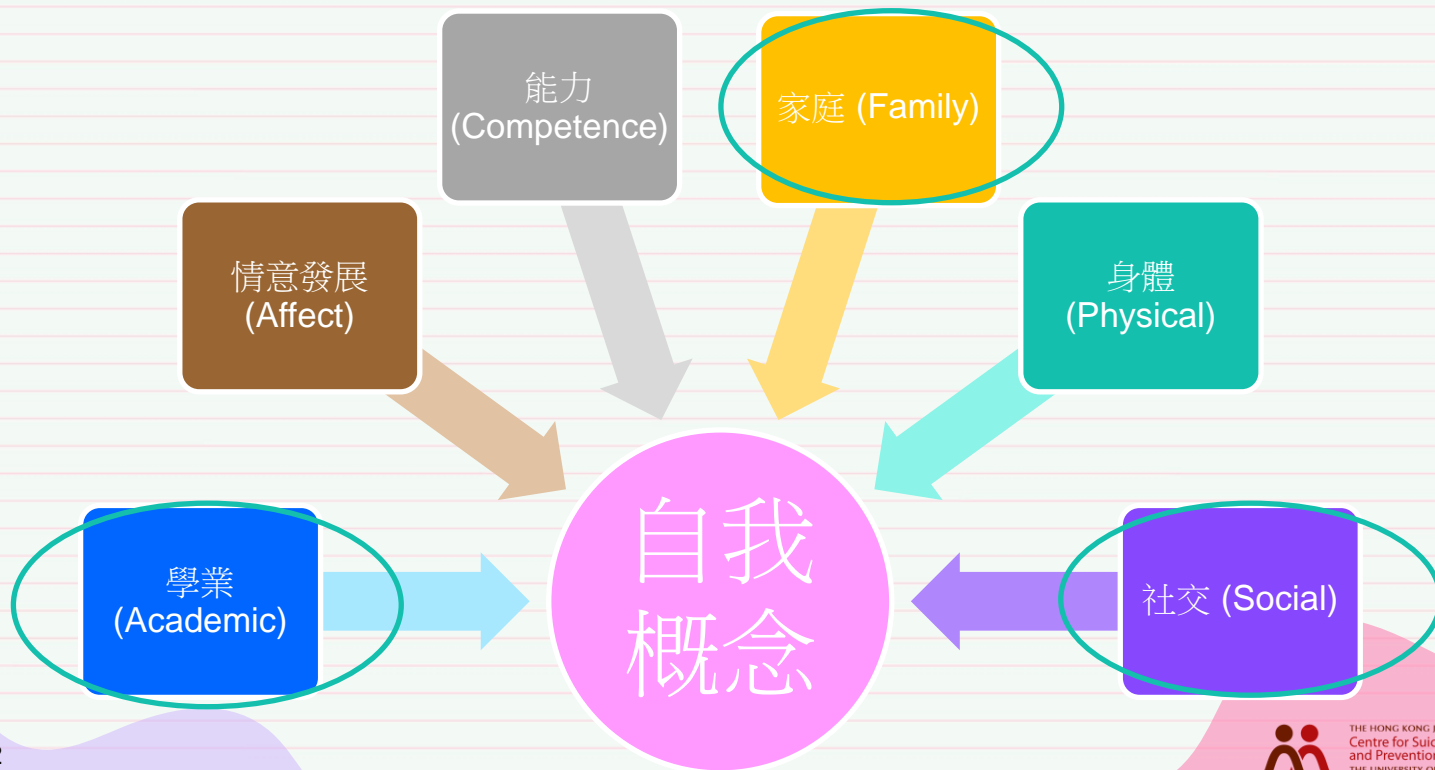
自我概念

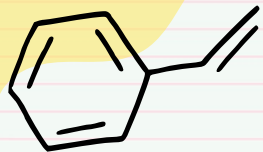
真正自己

別人眼中的自己

自己期望的自己

兒童及青少年的自我概念





A



抗逆力不足的資優學生 自我概念是怎樣？ 為什麼？



抗逆力不足資優學生自我概念

真正自己

別人眼中的自己

自己期望的自己

可能導致資優學生抗逆力不足的 疊加因素

有**部分**資優學生承受不了突如其來的壓力，
可能是因為有以下的情意特徵：

潛能未展的因素

過份的
完美主義

過度敏感
(易於緊張)

內向的性格

與計劃 / 預計出現的成果有明顯落差
(杞人憂天)

連貫式思考
(失敗一次
已是人生缺憾)

我是失敗者

我仲有兩題
數計唔到!
冇100分!

我做什麼都
不會成功

人際關係
十分差勁!

我都沒有
任何長處

老師今日唔叫
我答問題, 是
否已經放棄我

感到沮喪
和無助!

個案討論：偉逸



偉逸是小四的學生，他的的成績中上，沉醉於中國歷史故事。他在課堂上非常活潑，坐不定，總愛離開坐位跟其他同學談天說地，因此經常被班長「摘名」。跟同學玩耍時，一定要自己贏，如果一旦輸掉，他就會大發雷霆，亦會「嚎啕大哭」，所以頑皮的同學總喜歡捉弄他。

討論問題一：你認為他有什麼情感和社交方面的需要？

討論問題二：你會怎樣幫助他看到自己的需要？



6人一組
時間：10分鐘



課堂內外反思

頑皮/搗蛋

VS

需要



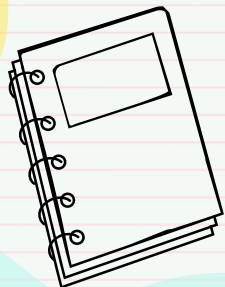
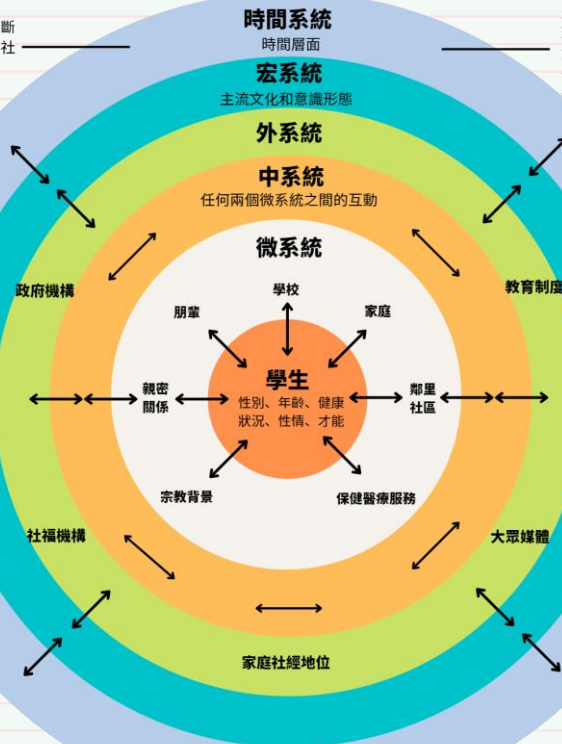
2. 介紹抗逆力理論與資優學生 全人發展的關係



學生發展生態系統

生命歷程裡不斷轉變的個人及社會歷史條件。

生命歷程裡遭遇的環境事件與轉變模式，以及社會歷史條件和個人生活事件的影響。



抗逆力

抗逆力指人們面對危機的能力，**抗逆力愈高的人**，在面對逆境和挫折時能保持**正面態度**，積極地利用適切的應對方法克服困難，並在**逆境過後快速恢復**過來。

相反，抗逆力較低的人容易受負面壓力的影響，把一次的困難視作人生的全部，挫敗後一蹶不振。這種能力除了是與生俱來外，還會受學校教育、成長環境等外部因素影響。



逆境中的3P 陷阱



01

個人化
personalization

自責、內化問題

02

廣泛化
pervasiveness

相信會對生活每個層面都
帶來負面影響

03

永久化
permanence

相信這件事情會有永遠的負
面影響

個人化 (personalization)



- 自責，甚至內化問題

- 「我係咁㗎啦，點都做唔好！」
- 「都係我唔好，如果唔係我，件事唔會攞成咁！」
- 「我幾努力都無用㗎，我都唔夠人醒，讀極都讀唔嚟㗎啦！」



廣泛化 (pervasiveness)



- 相信會對生活每個層面都帶來負面影響

➤ 「死啦！輸咗呢節比賽，唔使玩啦，**點都輸硬**㗎！」

➤ 「佢唔理我，**呢個世界**無人會再理我㗎啦！」

➤ 「今次默書低分，我**讀唔到好中學**！」



永久化 (permanence)



- 相信這件事情會有永遠的負面影響

- 「無啦，**點都**無出路㗎啦！」
- 「你由得我啦，我**呢世**都唔會開心返㗎啦！」
- 「比賽輸左XX撈咗我，佢**點都**唔會再睬我㗎啦！」



三思而後行

關乎什麼？

這件事情是**個別/單一**事件，還是**整體事件**？

覆蓋程度？


這件事情影響**那一個層面**，還是**滲透每個層面**？

時間性？

這件事情影響多久？是**短時間**，還是**永遠**？



個案討論：天怡



天怡12歲，小六學生，已經有自己網上頻道，亦有差不多500個訂閱人次，她懂得拍片，也懂得剪片，甚至自己配樂和錄音。她平日的學術成績還可以留在Band 1，但是第一次呈分試成績卻失手，跌落Band 2級別。媽媽告訴老師她鬱鬱不歡，每天躲在房間花更長時間玩手機。

討論問題：作為班主任老師的你，你會給予媽媽什麼意見去避免她跌入3P的陷阱？



6人一組
時間：10分鐘



建議



親子溝通

1. 提醒家長處理親子關係要冷靜
2. 鼓勵家長先要展示對子女的同理心，聆聽他的感受
3. 可以讓家長認識3P陷阱
4. 要多肯定孩子在學業成績以外的長處，特別要肯定和讚賞孩子的品德及努力
5. 只要子女對自己有信心和對將來有盼望，他們就會克服到面前的挑戰
6. 鼓勵家長參加家長講座和工作坊，使家長了解資優兒的特徵及他們情感過敏的特質，並與學校保持溝通



親子關係的反思

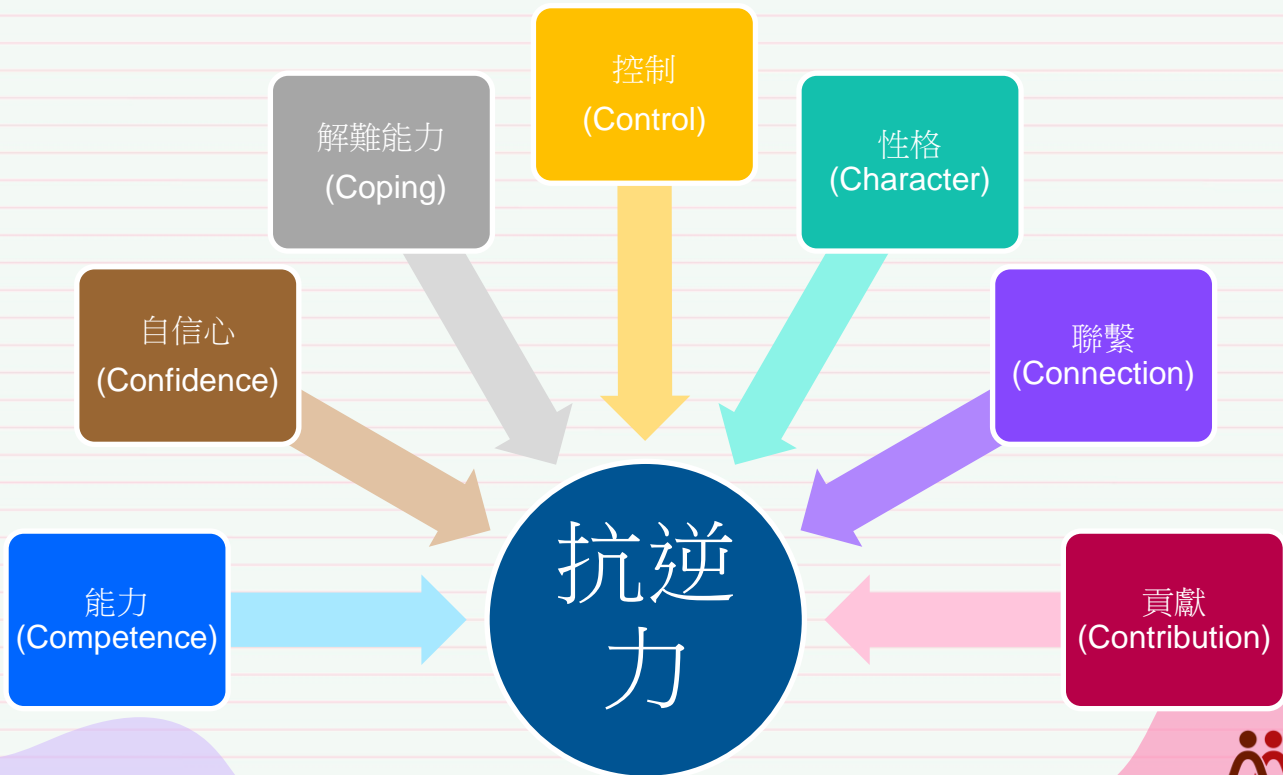
子女的未來

VS

家長的未來



7C's 抗逆力



Bracken, 1992

資優學生抗逆力的三大元素



01

我有用！

效能感

包括情緒管理、社交能力、目標訂定及問題解決能力，能夠與人溝通，明白他人感受。當處理問題時，有獨立思考和行動力，同時能夠覺知及正面表達自己的情緒

02

我有明天！

樂觀感

樂觀感是對未來存盼望，相信只要肯嘗試，便有成功的機會，即便身處逆境也相信能看見希望；保持樂觀信念的人會對未來抱有信心，並能提升其在學業或工作上的表現

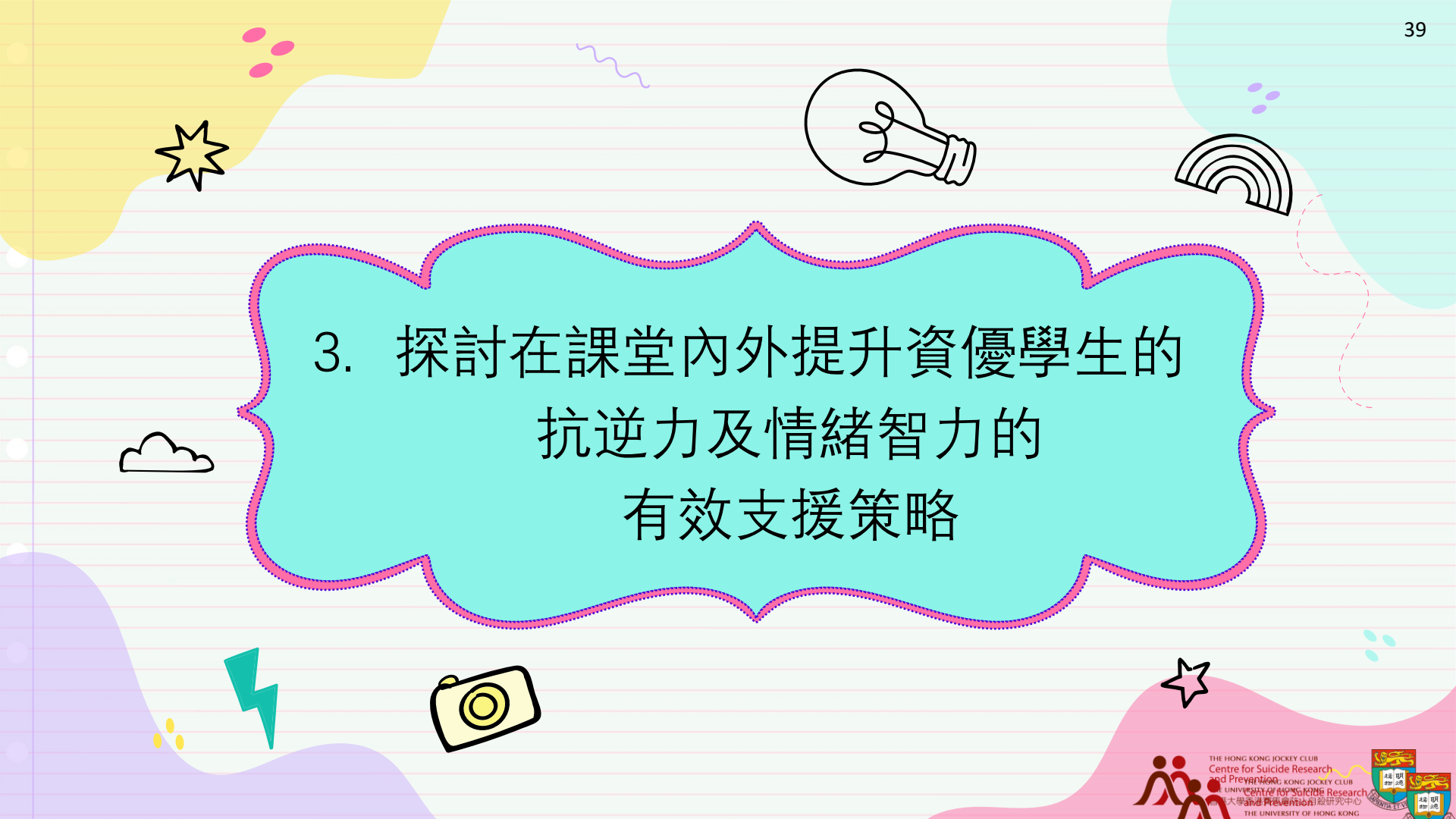
03

我有家的感覺！

歸屬感

歸屬感建基於照顧、支持的關係，指個人對團體的認同，例如家庭、學校、社團、社會等），明白身為其中一分子，獲得接納和支持。





3. 探討在課堂內外提升資優學生的
抗逆力及情緒智力的
有效支援策略

美德 (Virtues)	品格優點 (Character Strengths)
智慧與知識	好奇心、判斷力和開明的思想、愛好學習、洞察力、創造力
勇氣	真誠、勇敢、堅毅、熱情和幹勁
仁愛	愛與被愛、仁慈、社交智慧
節制	自我約束、謙遜、審慎、寬恕
公義	公平、領導能力、團體精神
靈性與超越	欣賞美麗與卓越、感恩、希望、幽默感、人生意義追尋



品格強項的應用

A

1

AWARE

- ◇ 幫助學生認識個人品格優點和其他優點的排序

2

EXPLORE

- ◇ 探索學生的品格優點
- ◇ 把品格優點與過去和現在的經驗連接，有助更深入了解自己的品格強項

3

APPLY

- ◇ 在學校/家庭生活上應用出來



個案討論：宇軒



宇軒10歲，小三學生，口才了得，平日對答可以舉一反三。然而數學成績欠佳，測驗或考試的成績只徘徊在合格左右，父母經常投訴他駁嘴，不聽話。

討論問題1：作為班主任老師的你，你認為宇軒有什麼「品格強項」呢？

討論問題2：你會怎樣幫助家長可以發現宇軒的「品格強項」？



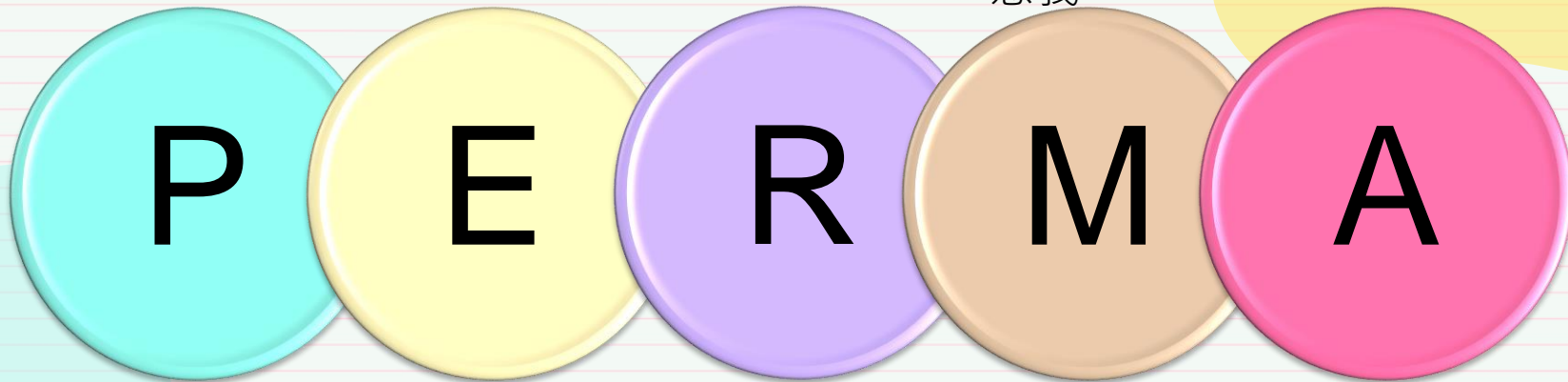
6人一組
時間：10分鐘



正向心理學

Engagement
全情投入

Meaning
意義



Positive Emotions
正向情緒

Positive **R**elationships
正向關係

Accomplishments
成就感

PERMA™

正向情緒

對過去、現在、將來都抱存
希望和樂觀

全情投入

全情投入參與學校生活

人際關係

與家庭成員、老師和同學
有正面的關係

生命意義

對自己的人生有期望

成就感

對於現時所參與的活動
(學術/非學術) 都有成就感



個案討論：芷晴



芷晴11歲，是一個音樂資優學生，小提琴已考獲八級，並獲演藝學院青少年精英訓練班取錄，一星期有三天要上課。她個性文靜，對同學友善；然而因為學科成績不如音樂科理想，所以她對自己的評價很低，認為自己除了小提琴以外一無是處。

討論問題：作為班主任老師的你，你會怎樣運用正向心學框架(例如：PERMA™)來鼓勵芷晴建立抗逆力呢？



6人一組
時間：10分鐘



課堂內外反思

正向心理學

VS

美麗謊言



A

固定思維 vs 成長思維



- 我的**才能**決定了一切!
- 我擅長某些事，但**不擅長**另外一些**事!**
- 我**不想**在我不擅長的事情上挑戰自己!
- 如果我考試不及格，我就是**失敗者!**
- 我希望**別人誇獎我聰明!**
- 別人成功即是我**失敗!**

VS



- 我的**努力**決定了一切!
- 我**可以學習**任何一樣我想學的事!
- **我想挑戰自己**，我信我可以有突破!
- 如果我考試不及格，我會**檢討**學習!
- 我希望別人**誇獎我努力!**
- 別人的成功就是我的**啟發!**



反固化練習

一早都話咗你啦，
終於撞板！



如果你呢次考得
唔好，你唔使旨
意可以升到一間
好中學！

你現在唔改下你啲性
格，將來呢啲性格害
死你呀！

未見過D人好似你咁
hea！

你估畫畫就夠咩，
書都要俾心機讀㗎
嘛！

呢個同學已經最容易相
處，你都可以得罪，你
唔係咁嘛？



我又錯了，我次次
都做錯…



我都控制唔到自己
點解會發脾氣，我
呢世都改唔到了…

我今次考試考得唔好，
我一定考唔到好中學，
又讀唔到大學，我真
係好無用…

我都唔想咁hea，不
過我真係唔想讀啊！

我除咗畫畫，真係咩
都唔識…

我都好鍾意呢個同
學，我都唔知點解
佢會嬲咗我…



反固化練習

有無唔開心呀，係咪覺得自己做錯咗嘢？
不如我哋小息傾下有啲乜嘢學到？



呢次真係考得唔好，不如老師同的分析下邊方面可以做得好啲，等下次可以進步！

成日發脾氣真係會傷害你同身邊人嘅關係，不如我哋一齊諗辦法去改善？

不如同我講下剛才發生咗咩事，乜嘢令到大家唔開心嘅？

你係咪有啲地方唔明？
我可以解釋多次！

你畫嘅畫真係好靚，一啲俾咗好多心機，不如試下响其他學科都俾多啲心機，就好似畫畫一樣做得咁好！



情緒智力

自覺

Self-awareness

對自己的行為 / 感受有覺察

自制能力

Self-regulation

可以對自己的情緒能放能收

動機

Motivation

有能力去推動自己向上，亦能以樂觀態度面對挑戰

同理心

Empathy

將心比己

社交能力

Social Skill

有團隊的精神，懂得與人合作

個案討論：永然



永然10歲，小三學生，口才了得，語言資優，活潑好動。因為數學測驗低分，父母責罵他只顧打機，導致成績欠佳，所以整天氣沖沖，又漸漸不想與外界接觸，有時又不願上學，睡眠質素不佳，上課終日打呵欠。

有一天，他躲在學校圖書館一角 …

討論問題一：作為班主任老師的你，你認為他欠缺了那些情緒智力？

討論問題二：你又會怎樣提升他的情緒智力去幫助永然改善現有狀況？

6人一組

時間：10分鐘



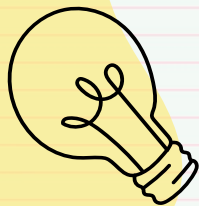
建議



情緒智力

1. 先要對學生展示同理心
2. 鼓勵學生先冷靜，並可透過深呼吸練習去冷靜情緒
3. 積極聆聽，嘗試理解他的感受，幫助他分辨自己的情緒
4. 教導他學習控制自己的情緒
5. 在課堂可多教導同理心和與同儕和諧相處的重要性

建議



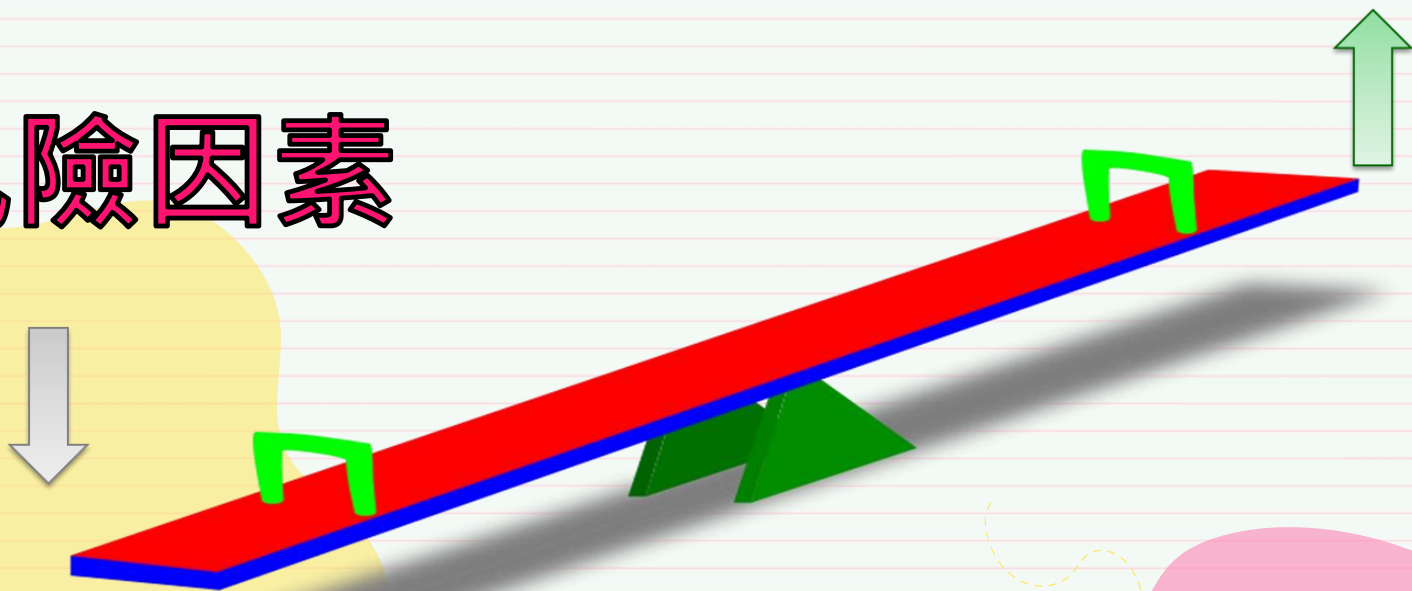
轉介

1. 轉介給社工作遊戲輔導，參與桌上遊戲，學習與人相處的技巧，以及同理心。
2. 有需要，可諮詢教育心理學家意見，或為學生作評估和面談等，同時可向家長講解情緒智力的重要性，讓學生在家中都可以訓練情緒智力。

精神健康與抗逆力

保護因素

風險因素



資優學生的風險因素



個人	學校	家庭	社區
基因或遺傳因素	學習、課業	創傷或虐待	不合宜的媒體報導
自殺家族史	測驗、考試	喪失親人/寵物	容易獲取自殺工具
性格：衝動、逃避	老師斥責	親子衝突	
沉迷網絡世界，不能分辨虛假和現實	同學關係衝突、不和	兄弟姊妹的爭論	
相信有死後世界	群體排斥、隔離		

保護因素

個人因素	人際關係	環境因素
良好的情緒管理	良好的家庭溝通 / 關係	有危機處理的計劃及措施
解難能力 / 抗逆力	良好的朋輩關係	培育建立正向關係的群體 (工作環境)
生活的滿足感	擁有關懷的朋友	提供有滿足感/成功感的機會
成長思維 (Growth Mindset)	懂得衝突處理的朋輩關係	接納及包容「不完美」、「Not OK」
充足睡眠	互相包容、接納的群體	培育「感恩」、「慷慨」等的正向價值觀
均衡營養	健康正向的師友關係	鼓勵求助的精神
積極參與正向的群體活動, 如運動	有歸屬感	善用社區資源

仔細觀察

特別是他或她與平日的表現不同.....

認知：

- 心神恍惚？
- 渾渾噩噩？

說話：

- 我係咁無用㗎啦！你當生少個我！
- 對唔住，對唔住！

負面：

- 無希望？
- 內疚？
- 負累？

朋友：

- 疏離朋友？
- 匿埋自己一個？

胃口：

- 無胃口，吃不下？


行為：

- 改變睡眠習慣？
- 失去興趣？
- 分派心愛的物品
- 寫遺書？

憤怒：

- 目怒凶光？
- 報仇雪恨？

尋找自殺/自殘工具：

- 天台？家？炭？藥物？ 氫氣？

抗逆力的反思

日常的師生關係有沒有 促進學生的抗逆力？

British Journal of Guidance & Counselling,
Vol. 36, No. 4, November 2008, 385–398

 Routledge
Taylor & Francis Group

Teacher–student relationships which promote resilience at school: a micro-level analysis of students' views

Bruce Johnson*

School of Education, University of South Australia, Magill, South Australia, Australia

This paper draws on qualitative data from an Australian longitudinal study begun in 1997 and completed in 2005. It identifies the ordinary, everyday, relational, 'little things' that teachers do to nurture and promote their students' resilience at school. It briefly uses Giddens' structuration theory to justify the study of micro-level relationships between teachers and students. It uses the voices of students to show how everyday life at school is the source of significant resilience promoting influences. In doing so, this paper demonstrates why local activities and relationships *matter* – because they have the potential to reinforce traditional school structures and processes, *or* to transform them to better support student resilience.

Keywords: resilience; student–teacher relationship; Giddens' structuration theory

總結

1



2

3



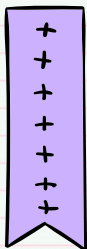
4

5



6

enjoy



- i. 認識抗逆力不足資優學生的特徵：情意及社交需要
- ii. 幫助學生有較合一的自我概念
- iii. 認識抗逆力的元素
- iv. 以PERMA和成長思維去建立正向的人生觀
- v. 認識24個品格強項
- vi. 避免跌入3P陷阱
- vii. 家校合作訓練學生的情緒智力

參考資料：

1. 教育局資優教育組 (2021)。在課堂內外支援資優/高能力學生情意及學習需要的策略系列。
2. Bronfenbrenner, Urie. (1992). Ecological Systems Theory.
3. Bracken, B. A. (1992). Multidimensional Self-Concept Scale Examiner's Manual. Austin, TX: Pro-Ed.
<https://doi.org/10.1037/t01247-000>
4. Caskey, M, Anfara, VA. (2014). Developmental Characteristics of Young Adolescents: Research Summary [Internet]. Westerville OH: Association for Middle Level Education.
5. Ginsburg, K.R., Fitzgerald, S. (2011). Letting Go with Love and Confidence: Raising Responsible, Resilient, Self-Sufficient Teens in the 21st Century. New York, NY: Penguin Group
6. Heacox, D.,Cash, R.M. (2020). Differentiation for Gifted Learners: Going Beyond the Basics. Free Spirit Publishing.
7. O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. Behaviour Research and Therapy, 48(1), 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.09.008>



參考資料：

8. Rogers, Carl. (1959). "A theory of therapy, personality relationships as developed in the client-centered framework.". In S. Koch (ed.). Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill.
9. Seligman, M. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.
10. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being, The Journal of Positive Psychology, DOI: [10.1080/17439760.2018.1437466](https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466)
11. Worrell, Frank & Subotnik, Rena & Olszewski-Kubilius, Paula & Dixson, Dante. (2019). Gifted Students. Annual Review of Psychology. 70. [10.1146/annurev-psych-010418-102846](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102846).



謝謝大家!

credit [Slidesgo](#)