



正向教育的謬思與 性格強項的實務運用

郭啟晉先生
香港城市大學 正向教育研究室
服務督導



為何要推展正向教育



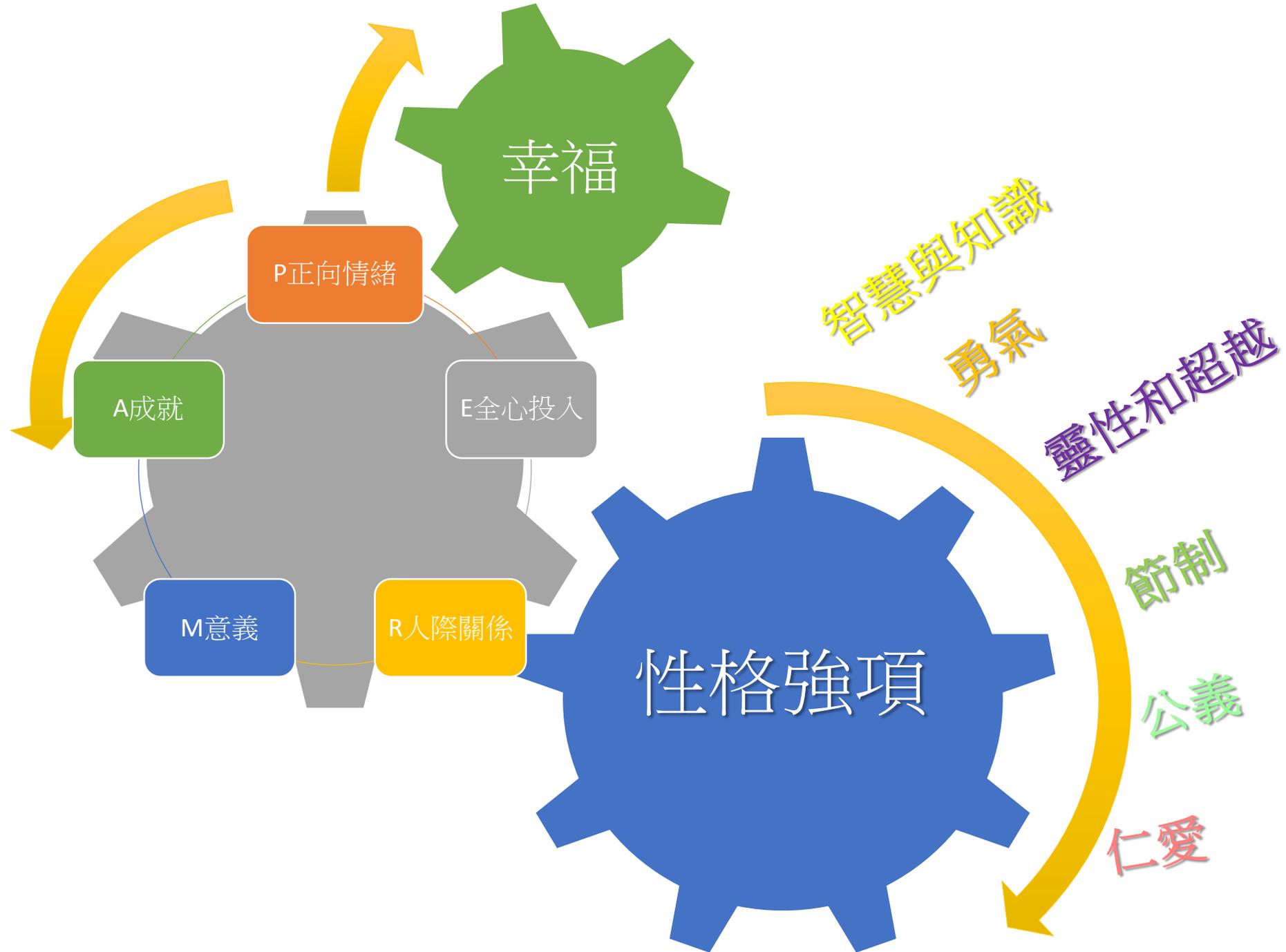
快樂、幸福、豐盛

真實的快樂

快樂的類別

- 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
- 價值為本的快樂(Value-based Happiness)





幸福

P正向情緒

A成就

E全心投入

M意義

R人際關係

性格強項

智慧與知識

勇氣

靈性和超越

節制

公義

仁愛

性格強項



性格強項

- ❖ 介紹性格強項的基本概念
 - ❖ 分六大美德、二十四個性格強項
 - ❖ 交響樂團的比喻
 - ❖ Over-use, under-use, mis-use
 - ❖ 重視「內在品格」的培育、而非「才能」的訓練(運動員的例子)
- ❖ 檢視自己的性格強項
- ❖ 抽取部份性格強項作體驗
 - ❖ 創意
 - ❖ 勇氣
 - ❖ 感恩
 - ❖ 希望感
 - ❖ 愛與被愛
- ❖ 探討如何發揮和培養自己的性格強項



性格強項好像一隊交響樂團

性格強項也好像一盒24色的顏色筆

性格強項

二十四個性格強項人皆有之，
但當中哪個是你最突出的特質？

Prepared by Troy Ting

靈性及超越

對美麗和卓越的欣賞
留意和欣賞到生命的美麗之處、優秀或富技巧的表現。

感恩

留意身邊發生的好事，不會視為理所當然。

希望

對未來抱有最好的期望，並努力達成心願。

幽默感

喜歡大笑和逗別人，為別人帶來歡笑。

靈修性

對生命有一種信念。該信念會塑造你的行為及作為慰藉之源。

節制

寬恕

原諒做錯事的人，給別人第二次機會。

謙恭／謙遜

享受應有的成就感，不誇耀。

審慎

小心謹慎地作選擇，不做將來會後悔的事。

自我規範

調節自己的行為與感覺，會自律。

公義

團隊精神

在團隊合作中，做好自己本分。

公平

依據公平和公正的觀念，對所有人一視同仁。

領導才能

組織並帶領其他人一齊行動。

仁愛

愛與被愛

重視與別人的親密關係。

仁慈

帶給別人恩惠和為別人做好事。

社交智慧

理解別人和自己的動機與感受。

勇氣

勇敢

面對威脅、挑戰、困難時，你不會畏縮和逃避。

毅力

會完成自己開展的工作。面對困難亦會堅持下去。

真摯與真誠

說實話、真實地表現自己(包括情感)。

熱情與幹勁

興奮和充滿幹勁的面對人生。

智慧與知識

創造力

能想出新奇而有效的做事方法。

好奇心

對身邊的事物感興趣，並會嘗試了解更多。

判斷力

能從多方面思考和考證事物。

喜愛學習

不管是在課堂或自學，你都喜愛學習新事物。

洞察力

能夠為別人提供明智而獨到的意見。

六大支柱的發展重點



正向情緒

- 認識情緒
- 培養多角度思考
- 建立對學習和社交生活的正面想法，將壓力化成動力
- 學習感恩

全情投入

- 善用心流理論(Flow Theory)，以發掘生活(學習/人際相處)的趣味
- 集中享受「過程」，放輕當中的「成績」

正面人際關係

- 促進老師、學生、家長彼此關懷
- 多些讚賞別人，促進人際間互相欣賞
- 多些「有質素」的社交生活
- 如何增進溝通 (ACR)

人生意義

- 探討現時的學習對社會/他人的貢獻
- 探討現時的學習對自己的意義

正面成就

- 重新界定「成就」
- 從細微處去欣賞自己的「成長」
- 多點去肯定自己的「成功」

身心健康

- 培養健康生活
- 強化內在和外資源，以增強抗逆能力

實務工作

- 評估學校校情，以訂定如何推展正向教育
- 老師培訓
- 編寫成長課
- 校園環境
- 學校政策
- 課外活動
- 家長教育
- 研究及評估

資源推介

- 正向教育研究室: http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/index.aspx?lang=zh
- Positive Education Hong Kong: <http://www.positiveeducation.org.hk/>
- Authentic Happiness Website: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>
- VIA Institute on Character: <https://www.viacharacter.org/www/#nav>
- Character Lab: <https://characterlab.org/resources>
- 「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃: <http://www.elchk.org.hk/service/happy/>