



# 成長的天空計劃(小學)分享會 建立學校的抗逆文化— 從「樂觀感」開始

2021.04.13

# 講員簡介

- **郭廣輝** 資深社工，輔導碩士  
NLP培訓師(AANLP)，MBTI認可執行師  
PFP教練(OnTrack)，九型人格導師  
非暴力危機介入技巧教練(CPI)  
校本及教育局教師工作坊導師
- **鄭翠玲** 教育及家庭支援服務中心助理主任  
資深駐小學社工，主修家庭治療及指導式遊戲治療  
親子正向課程 (3P)導師、成長課導師

# 正向的過去，現在，未來

對過去滿意：

- 寬恕，感恩

對現在投入：

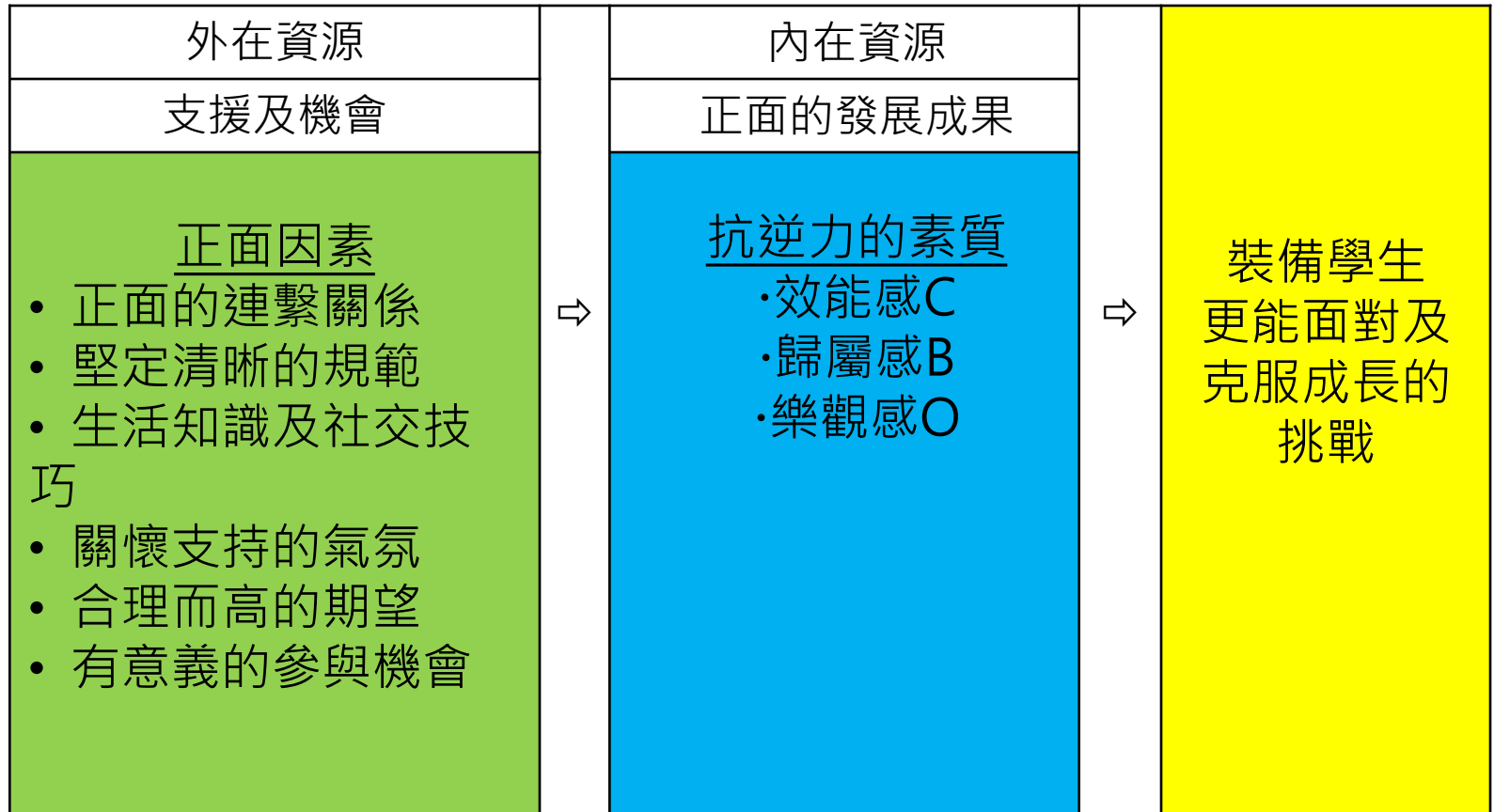
- 標誌強項，神馳經驗，人際關係，

**樂觀感**

對將來：

- 希望

# 抗逆力的工作理念



# 樂觀感(O)

- 相信未來是光明和充滿盼望的，未來是可以改變的。
- Martin Seligman (1995)在“**Optimistic Child**”一書中強調樂觀感是可以培養的，主要是取決我們怎樣看待當前的逆境。
- 我們若將當前的**逆境看為暫時性、局部性和外在的**，就能較樂觀及正面地面對逆境。

## 解釋型態的三個向度

1. 原因是一次性或普遍性
  2. 原因是誰的錯，或怪罪誰
  3. 影響會存在多長時間
- 以解釋型態來理解什麼是「好事」或「壞事」
  - 樂觀是對當下事情的解釋，延伸至未來
  - 老師、社工有多樂觀是很重要

# 解釋型態

1. 老師選我做話劇中的某角色：
  - A. 因為那角色和我都是一個肥人
  - B. 因為他認為我懂演戲
2. 父母出席學校的家長日：
  - A. 因為他們當天有時間出席
  - B. 因為他們關心我的學校生活
3. 同學邀請我參加生日會：
  - A. 他每個同學都請的
  - B. 我是他好朋友，所以他請我

# 遇到稱心如意的

	樂觀的人	悲觀的人
事件起因 有多普遍	普遍性: 今次成功證明我努力 沒白費，只要肯努力， 其他事也可成功	局部的: 我只有在這件事上做 得好，其他的就做不 好
誰的責任/ 對錯	內在的: 我成功，因為我的能 力和有努力付出	外在的: 好彩有人幫助我，否 則靠我自己一定不成 事
這個原因 的影響會 有多長時 間	永久的: 今次得，下次都會得	暫時的: 今次只是特別好彩



# 遇到不理想和挫敗的事

	樂觀的人	悲觀的人
事件起因 有多普遍	局部的: 今次失敗並不代表其 他事也不成	普遍化: 我連這件小事也做不來， 所有事情我也做不好
誰的責任/ 對錯	外在的: 今次失敗未必全部是 我的錯，其他因素亦 可能有關	內在的: 都是我的錯，都是我不好， 失敗只因我而起
這個起因 的影響會 有多長時 間	暫時的: 失敗很快過去	永久的: 為什麼惡運總是纏繞著 我不放

# 樂觀感有助增加正向情緒

- 選擇有幫助/樂觀/正面的想法，可以減低負面情緒，甚至變為正面情緒。
- 正向情緒增進學生的智力表現，擴大他的社會和身體資源，使他長大後可以提取存款，故此也是成長上一個重要元素
- 鼓勵學生的正向情緒，使他盡早開始向上的歷程，以倍增其正向情緒

# 「成長的天空」計劃中的應用

- 獎勵及嘉許
  - 從看到自己的個別優點，能成為恆常的能力
  - 從有困難去做，到成功克服
  - 從現在的處境到預視自己的未來成就
- 活動過程：行山、野外煮食、夜行.....
  - 提醒留意好的事物，看面前的景物
  - 有計劃又如何、沒有計劃又如何
- 家長工作坊、親子日營：家長的配合

# 培養學生樂觀小貼士

- 長期留意及數算一下重覆發生的好事情
- 留意不同的環境下，都有相類似的好事情發生
- 提醒學生多肯定自己
  - 「得次今，得會都次下！」
  - 「只要肯努力，我做其他事也可成功的。」

# 樂觀地建立學校抗逆文化

- 給學生評語或回饋時
- 報告績分時
- 處理違規情況時
- 接見家長交代學生情況時
- 展示派位情況時

成長課例子

什麼都不能跟人家比  
誰像你一樣沒有用啊

試試將文字轉位置，轉個角度再  
看看，有沒有什麼不一樣？

什麼都不能跟人家比  
誰像你一樣沒有用啊

沒有誰能像你一樣啊  
不用什麼都跟人家比

同樣18個字，只要轉換擺位或角度，  
意思立即由負面轉為正面

# 總結

1. 樂觀感是可以**培養**的
2. 學生的解釋形態有一部份從身邊的成人而來
3. 樂觀的說話能夠幫助學生在困難中，感到被**激勵**及充滿**希望**，**有動力**面對眼前一切。