

教育局

「如何提昇家長的樂觀感」?

講者：李慧蘭(Coach Lee)

@13.4.2021

李慧蘭(Coach Lee)

- 簡介

- 香港首位華籍家長教練
- 逾25年青少年發展及家長教育的經驗
- 香港國際專業教練協會會長(2013- 2015)
- 香港身心靈平台董事 (2016-2019)
- 曾任香港中文大學及香港城市大學
社工實習導師

- 使命

- 啟發父母自信地培育未來卓越的領袖
- 促進家庭成員和諧快樂相處,親子之間有心連心的溝通



良好的家長教育， 由家長的**自省**做起



你是一個樂觀還是悲觀的人？

培養孩子成為樂觀的人
是父母送給孩子
最珍貴的禮物



你參加今天的講座 有甚麼期望？

1. 認清自己是樂觀還是悲觀的人
2. 自己想成為樂觀的人
3. 想學習如何教出樂觀的孩子



什麼是「樂觀感」 (Optimism) ?

- 正向心理學家
Dr. Martin Seligman
(馬丁·賽里格曼博士):

樂觀感是指如何解釋遇到正負面事情的想法, 包括事情的延續性, 影響範圍, 內在及外在的原因等



樂觀與悲觀的人對事情的反應

孩子考試成績差

悲觀	樂觀
孩子比較笨	他今次沒有好好學習，所以考得不好
每次都考不好	他若每天多練習下次，應該會考得好一點
孩子就是無能，將來的呈分試都唔會好	孩子的其他學科的表現也很好

「哈利波特:神奇的魔法」

作者: J.K. Rowling

羅琳

- 樂觀的人

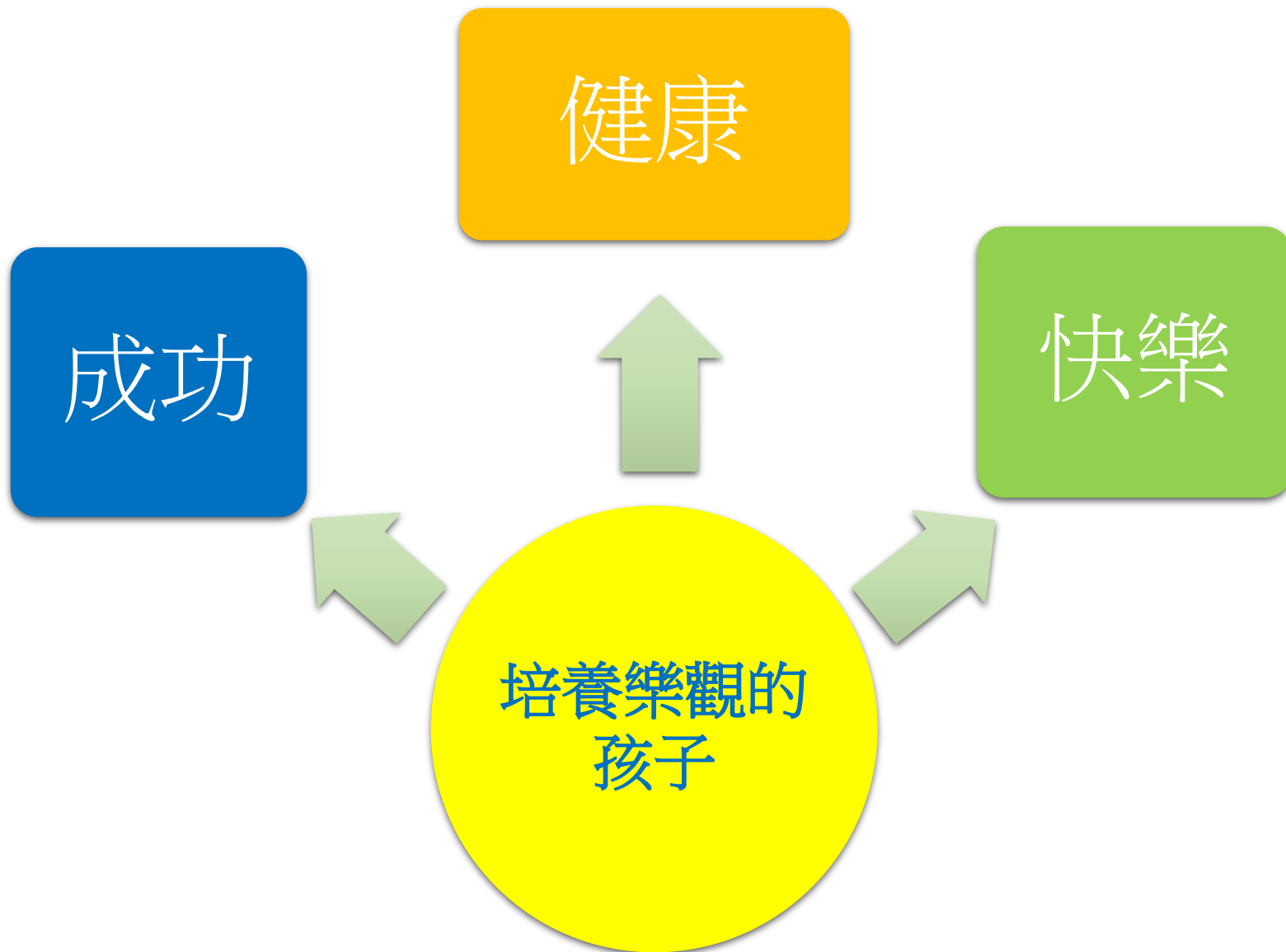
- 感覺好事會發生，事情會成功
- 變得有動力解決當下的困難

- 悲觀的人

- 面對眼前的困難，看不到轉機及出路
- 容易感到沮喪，變得無助及失去希望

樂觀的定義

- 不只是正面思考或凡事多往好處想
- 根據事實做合理的評估, 在觀察學習和經驗累積中獲得成長, 以提昇自我效能



研究發現:

兩個同等有能力的人,
有較高樂觀感的人的
成功達致目標的機會比
悲觀的人為高

親職教養專家 Anita Cleare:

小孩如何解釋事件直接
影響他們的自尊及
自我感覺

資料來源：
<https://www.storm.mg/lifestyle/2658478?page=1>

Copyright 2021



台灣心理研究：

容易產生情緒困擾或憂鬱
的大學生, 通常有明顯負
面思考的特質

資料來源：

<https://www.storm.mg/lifestyle/2658478?page=1>

Copyright 2021



樂觀的家長才能教出樂觀的孩子

家長如何 提昇樂觀感？

樂觀從轉念開始

- 分辨什麼是悲觀和樂觀？
- 辨識思想陷阱
- 學習樂觀，認識ABCDE五步曲

- Dr. Martin Seligman

你是否經常墜入以下的思想陷阱？

1. 非黑即白(沒有其他可能性)
2. 都是我的錯(問題全在自己)
3. 貶低/否定自己(心存僥倖)
4. 妄下判斷(沒有證據)
5. 怨天尤人(怪責他人)
6. 大難臨頭(誇大嚴重性)
7. 感情用事忽略事實

* 辨識思想陷阱，有助對症下藥身處逆境，不會受不理智想法帶來影響

- Dr. Martin Seligman

學習樂觀: ABCDE 五步曲

A**Adversity** : 引起負面思想/情緒的事件

B**Beliefs** : 辨識對事情的想法

C**Consequences** : 想法如何對自己造成
負面情緒和後果影響

D**Disputes** : 反駁負面思想

E**Energize** : 自我激勵

- Dr. Martin Seligman

自我反思：由悲觀變為樂觀

五步曲	反思
Adversity	那些事件對我來說是困難？ 那些事件觸發我的負面情緒？
Beliefs	我怎樣看待這件事，當時我在想什麼？
Consequences	我有甚麼感受？(情緒) 我做了什麼事？(行為)
Disputes	我有甚麼證據支持我的想法？ 事件中有沒有其他可能性？ 我的想法會為我帶來什麼後果？
Energize	事件中我有甚麼領悟？ 我可以怎樣鼓勵自己轉換角度來對待事情

學習感恩
(培養正向思考
的習慣)

**與正能量
的人在一起**
(降低負能量)

冥想練習
(情緒管理)

肯定自己
(提昇自信)

你是怎樣的父母，
比起學習養出樂觀
的孩子的方法重要

若你想培養出樂觀的孩子，
當你調整好自己，
還要檢視自己怎樣看待孩子！

你是否相信孩子可以

- 從錯誤中學習？
- 從失敗中成長？
- 作合理的冒險？
- 學習正向思考？

你想孩子成為「完美」
還是「完整」的人？

培養樂觀的孩子

由家長的**自我反思**和**學習**做起