

多元智能躍進計劃 2018/19
「正向教育」教師工作坊(中學)

講者

- 盧陳清泉女士
 - 資深臨床心理學家
 - 香港大學專業進修學院 客席副教授
- 蔡華智先生
 - 臨床心理學家
- 今日目標
 - 透過正向心理學框架：
 - 認識學生的強項
 - 發展學生強項的技巧 (優勢為本介入模式)
 - 如何給予正面反饋，以保持學生的強項
- 香港老師及學生的心理健康狀況
 - 為人師表壓力大 3 成人中度嚴重抑鬱有教師萌自殘念頭
 - 半數受訪中學生 受抑鬱情緒困擾
 - 香港學生的現況

甚麼是正向心理學?

- 一門以實證為本的社會科學，集中研究促進個人和社區的健康
- 身心康健的人生，需要的是甚麼？
 - P.E.R.M.A.
 - Positive Emotion 正向情緒
 - Engagement 全情投入
 - Relationships 正向關係
 - Meaning 意義
 - Accomplishments 成就感
- Nick Vujicic 影片分享

品格強項及生活滿意度

- 一起來：
 - 每人一張咭紙
 - 寫下*你自己的*3個性格上的優點
- 研究結果顯示，希望、生命力、愛、社交智商及毅力與生活滿意度的關聯性最大
- 研究顯示，在課程上強調品格強項的建立，例如：感恩、樂觀、毅力、好奇心等有助於學業上的成就

優點測試

- 品格強項

- 1.創造力
- 2.好奇心
- 3.開明的思想
- 4.愛學習
- 5.洞察力
- 6.勇敢
- 7.毅力
- 8.正直
- 9.生命力
- 10.愛
- 11.仁慈
- 12.社交智商
- 13.團隊協作
- 14.不偏不倚
- 15.領導才能
- 16.寬恕和慈悲
- 17.謙恭/謙遜
- 18.審慎
- 19.自我規範
- 20.欣賞美麗及卓越
- 21.感恩
- 22.希望
- 23.幽默感
- 24.靈修性

正向心理學的運用

- 甚麼是成長型思維?

- 成長型思維 (Growth Mindset)

- 固定型思維? 成長型思維?

- 是指人對自己學習能力的看法

- Carol Dweck 的研究發現，如果人相信自己智力和能力有可塑性，能大大的增加他的努力、動機、及表現

- 影片分享

- 固定型思維 VS 成長型思維

關注	過去的成功	當下和將來的可能性
學習觀	有天份才能成功	努力就會進步
對挑戰的看法	害怕挑戰，衰咗點算	What doesn't kill you make you STRONGER
成功要訣	天賦異稟	意志 + 努力
面對失敗	不如歸去	屢敗屢戰

- 成長型思維 Growth Mindset

- 目標: 做運動、個人成長、工作上的轉變、情緒管理

- 當目標達成: 你的方法很有效

- 當遇到挫折: 你只是「仲未得」

- 當目標未能達成: 這是個學習過程

- You can learn ANYTHING 影片分享

- 教師反饋 & 成長型思維

- 影片展示: 如何向學生給予反饋

- 影片展示: 教師以身作則

- 影片展示: 學生自我反省

- 討論時間

- 透過專注在學習的過程而並非成果，能培養成長型思維

- 當學生能做好一件事情時，應給予具體的反饋，著重學生的努力及採用方法

- 建構一個能夠接納錯誤的學習環境

- 提供同學反饋的機會
- 建構一個勇於嘗試的學習環境
- 在課堂上建立成長型思維：具體地增強學生毅力
- 推行正向教育概念的實例 – 優勢為本介入模式
 - 培養品格強項：感恩
 - 感恩日記
 - 每天寫下三件值得感恩的事
 - 連續做兩個星期：
 - 減少負面情緒 和 提高生活滿意度 (保持三個星期)
 - 增加正面情緒 (保持兩個月)
 - 感恩
 - 感恩是指對生命的讚嘆、感謝和欣賞。感謝自己遇到的幸運的事和善意的人。在 24 個品格強項中，感恩是與生活滿意度關係最強的其中一項。
 - 對兒童而言，正向教育是應該在每個學科中。如在視藝課中，可請他們用藝術表達他們對感恩的理解。而同時，他們也會有獨立一種的正向教育課。(Norrish, et al., 2013).
 - 回歸前線
 - **感恩** 在多元智能躍進計劃中重要嗎？
 - 可以在甚麼情況下應用？
 - 你預計會遇到甚麼困難？
 - 在你的課堂，你可以怎樣推動 **感恩**？

正向教育研究

- 正向教育促進個人成長
 - Sheila M. Clonan and colleagues (2004) 發現: 結合正向心理學在學習環境當中有助**培育個人強項**。
- 減低憂鬱情緒
 - Sin and Lyubomirsky (2009) 的整合分析 (4266 名參加者) 發現正向心理學有助**提升幸福感 (Happiness)**, 並**減低憂鬱症狀(depressive symptom)**
- 快樂的學生有更高的成就
 - 正向教育能提高學生的**投入感**，使學生產生**好奇心**，並**熱愛學習**。(Fisher, 2015).
- 讓教師們受惠
 - 正向教育讓教師容易**與學生相處**，並且能**專注及維持**自己教學上的工作 (Fisher, 2015).
- 增強抗逆力
 - 賓夕法尼亞大學研究人員推行的 Penn Resiliency Program (PRP)，有 19 個對照研究發

現參與了 PRP 的學生更樂觀、並有更高抗逆力和希望

- 替學生建立自我效能(Self-efficacies) 是一種學習途徑

推行正向教育

- 優勢為本介入和全校參與
 - 優勢為本的介入在教育系統裡是重要的，而且實行起來並不困難。
 - 澳洲的 Geelong Grammar School (GGS) 是實行正向教育的成功例子，亦是其中一間最早以「全校參與」的模式來實踐正向教育的（Norrish et al., 2013）。
- 正向青少年綜合服務計劃
 - 教師及訓輔
 - 培訓講座
 - 個案諮詢
 - 學生
 - 講座
 - 小組治療
 - 危機介入及個人治療
 - 家長
 - 講座
 - 親子治療 (視乎需要)
- 教師部份：
 - 優勢為本介入模式著重教師與學生的關係
 - 當教師給予反饋時，他們應該具體地回應學生所表現的強項，而不是給予模糊的讚賞，例如：「做得好！」
- 「建構正向校園 - 實踐新方向」研討會-浸信會沙田圍呂明才小學
 - 正向教育課
 - 生日穿便服回校 接受祝福
 - 正向成就大舞台
 - 家長工作：家長證書課程, 正向家長群組

堅毅

- 成功的關鍵
 - 為什麼有一些人能比他人獲得更高成就？
 - 影片分享 Grit: the power of passion and perseverance
 - 在艱難環境下，甚麼特質可預測成功？
 - 健康身體？
 - 社交能力？
 - 良好外表？
 - 智商？
- 堅毅 Grit

- 什麼是 Grit ?
 - Grit: 富有毅力及熱情追尋長期目標
 - (Perseverance and passion for long term goals)
 - 台譯: 堅毅
 - 在追尋成就的過程中，擁有堅毅特質的人就像在跑馬拉松一樣
- 協助發展 Grit 的因素
 - 學習型思維模式 (Academic Mindsets)
 - 成長型思維模式 (Growth Mindset)
 - 自制能力 (Effortful Control)
 - 運用自身的意志把目光放在長遠或更高層次的目標上，而非眼前短暫的事物
 - 策略與計劃 (Strategy and Planning)
 - 了解自身處何地，將要前往何處，以及如何擺脫現時阻礙自己前進的因素

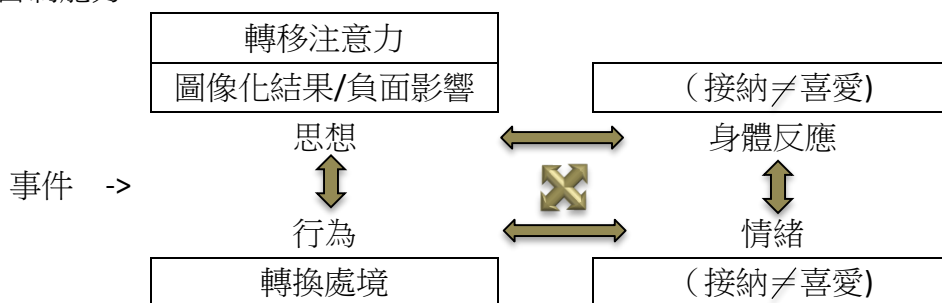
如何尋找熱情／動力

- 24 強項
- 價值觀：完美的一天
 - 幻想有一天你可以無拘無束地做任何事情，而且感覺滿足的話
 - 你這一天是如何渡過?
 - 在哪？ 在誰？ 做甚麼？
- 人生拍賣會
- 價值觀：生涯卡—青少年版
- 識讚，一定係咁讚 (影片分享)

自制能力

- 忍得住口，成功在你手？ (影片分享)

- 自制能力



- 拖延症：將需要執行的工作往後推遲
 1. 雖然推遲了，但遲早要還
 2. 帶來壓力、自責、無效率、焦慮、及不良評價
 3. 是惡性循環，進入拖延的無間道
 4. 拖延症是……一個習慣

5. 觸發點 (whatsapp, FB 消息, 時間表)
 6. 慣性反應 (即覆 mgs, 開機 click PUBG)
 7. 獎勵 (購物, 刺激, 不用面對煩惱)
 8. 信念 (我性格係咁, 過到骨, Plan 都無用)
- 拖延症#面對
 1. 觸發點 - 找出死穴
 - 地點: 房間, 電腦前, 客廳, 商場...
 - 時間: 下午飯氣攻心, 打開電腦...
 - 感覺: 擔心, 煩, 劫, 諗唔通...
 - 反應: 唔識做, 收到 msg, 收到特價傳單
 - 習慣的力量很強大, 最有效是避開這些觸發點
 2. 慣性反應 - 事先計劃
 - 在較少觸發點的環境學習 (圖書館、有人陪...)
 - 移開誘惑: 關機、斷網
 3. 獎勵
 - 計劃好如何獎勵自己
 - 設立具體的 mini deadline
 - 利用他人的力量
 4. 信念
 - 相信自己能夠做到, 用行動證明
 - 相信這個新方式可能帶來改變
 - 拖延症: 其他有效的改變
 - 重視 過程 而非 結果
 - 我要專心做野 20 分鐘
 - 我要 20 分鐘內完成呢個 task
 - 只要一直前進, 自然會去到終點
 - Tomato timer 蕃茄工作法
 - 每週寫下一兩個重點要完成的 task
 - 睡前寫下明天的 to do list, 讓潛意識去消化
 - 計劃好休息和玩樂的時間
 - 難做的做左先

策略與計劃

- 明明已經十分努力, 卻.....
- 策略與計劃—訂立目標
- 策略與計劃—嘗試達成目標
 - 訂立長期目標
 - 例子: 截至 2019 年 9 月, 持續每週兩次的 30 分鐘帶氧運動

- 分割成為不同的短期目標
 - 2018 年 12 月前:
每兩週進行一次 15 分鐘的鍛煉
 - 2019 年 3 月前:
每週進行一次 15 分鐘的鍛煉
 - 2019 年 6 月前:
每週進行一次 30 分鐘的鍛煉
- 實現短期目標的策略
 - 容易開始
 - 具體
 - 例子: 2018 年 12 月前: 每兩週進行一次 15 分鐘的鍛煉
 - ◆ 擇日開始 (例如星期日)
 - ◆ 為下週的練習預定一個日期
 - ◆ 準備相關的 YouTube 視頻參考
 - ◆ 把這個計劃告訴朋友
- 策略和計劃 – 預期可能的挫折及如何應對
 - 可能遇到的挫折
 - 在某月份裡未有依照計劃進行鍛煉
 - 應對
 - 接受計劃進行中會有高低起伏
 - 進行積極的自我對話
 - 想像計劃完成後的成果
 - 在自己的行程表中設置提示
 - 檢討是否需要微調計劃目標