

在家實踐正向教育

以正向親職促進家庭關係

蔡舒琪 Jasmine



美國應用正向心理學碩士
香港大學社會工作碩士
註冊社工
MakePositive創辦人

你的子女正向嗎？ 你做父母正向嗎？

Is your child positive? Are YOU positive?



身心俱疲 Languishing



正向豐盛 Flourishing



香港兒童和家長正向嗎？ 幸福嗎？

Are HK children/ parents positive?

- 每4名受訪兒童及青少年有1人受精神疾病困擾 7%有輕生想法 (HK01 2023-11-30)
- 4成受訪青少年只感到一般幸福，更有3成7受訪青少年整體幸福感自評分數少於6分 (HKET 2018-04-22)
- 香港學童 「活在世上很有價值感」創新低 (HK01 2024-10-9)
- 逾三成半及一成半中學生的家長有中度或以上的抑鬱或焦慮徵狀，比率較小學生家長高約1倍；如家長負面情緒大，子女幸福感會減少 (明報 2024-7-4)

最令父母增添負能量的可能是……

What brings negativity to parents...

- 子女唔聽話?
- 權力鬥爭?
- 財政壓力?



- 長憂九十九?
- 自責不足?
- 疲勞轟炸?

Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014)

正向心理學的啟示

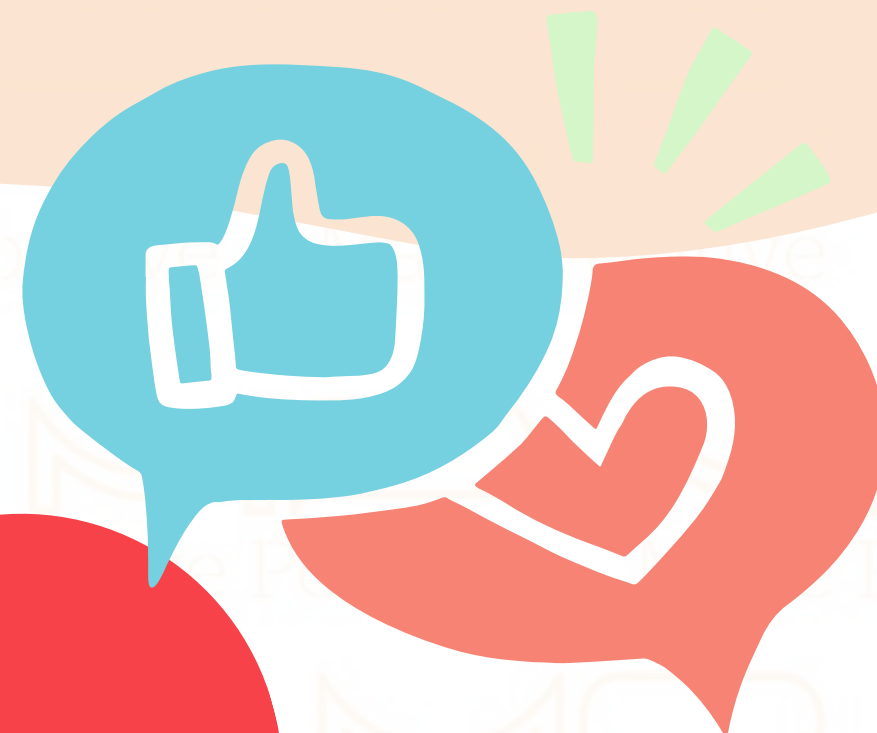
What to learn from Positive Psychology



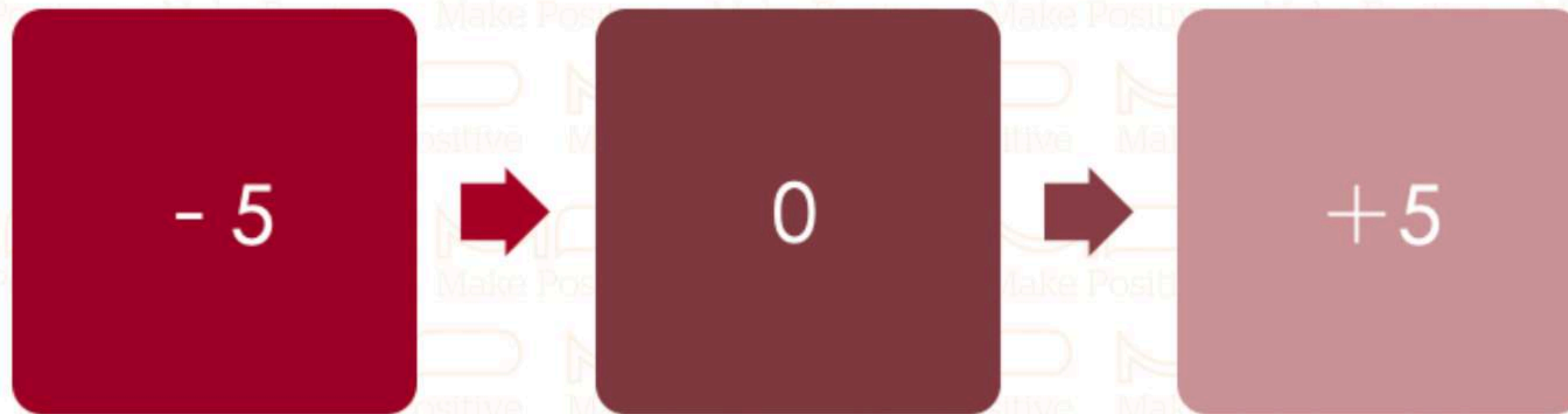
Dr. Martin Seligman
賓夕法尼亞大學
心理學系教授
「正向心理學之父」

1998

美國心理學協會(APA)主席
選定「預防」為大會的主題



何謂身心健康? What is Wellbeing?



世界衛生組織(WHO, 1948)定義：

「健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。」

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

從正向教養到正向教育

From Positive Parenting to Positive Psychology Parenting

- 5

非暴力、非懲罰性育兒或溫和而堅定的育兒

+ 5

預防問題及打造美好豐盛人生

Mind Happy
Optimism Creative
Psychology Positive Smile Goal
Idea Motivation Thoughtful Strength
Inspiration Brain Positivity Philosophy
Faith Dare Dream Think
Confident Creativity Good Attitude
Work Live LOVE Optimistic
Strong Excellent People Saying Health
Best Positive Thinking Try
Thankful Grateful Respect
Family Holiday Emotion
Success Person

shutterstock.com · 203737294

Kyriazos, T. and Stalikas, A. (2018)

正向心理學 - 一門探討美好及豐盛人生的科學

Positive Psychology - the scientific study of Wellbeing



PERMA Model of Wellbeing (Seligman, 2012)

從著眼改善不足到發現孩子性格強項

Spot your Child's Character Strengths

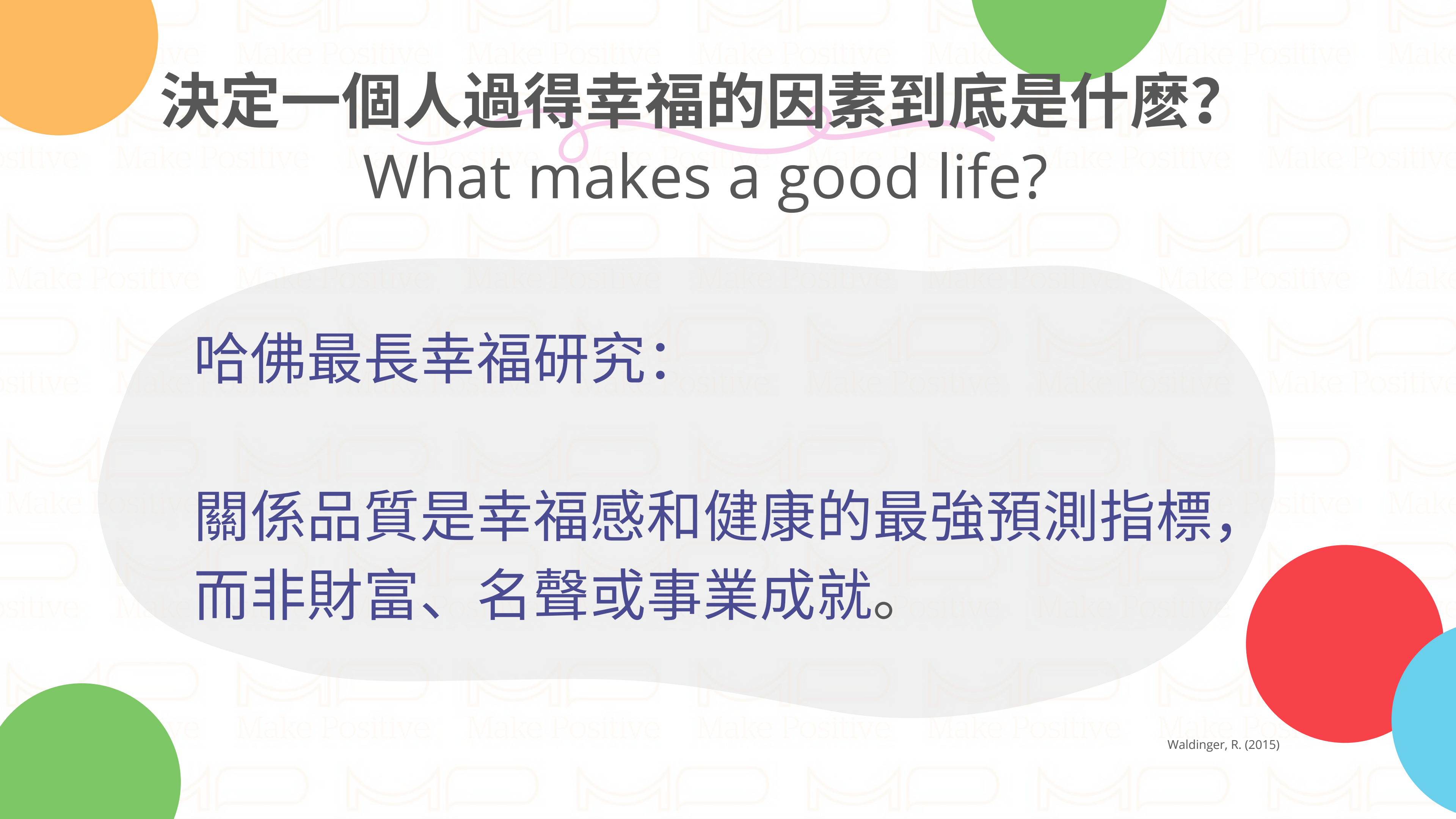


優點放大鏡Strengths Spotting

Label 你很。。。 (一個優點)

Explain 因為。。。 (做/說了什麼)





決定一個人過得幸福的因素到底是什麼？

What makes a good life?

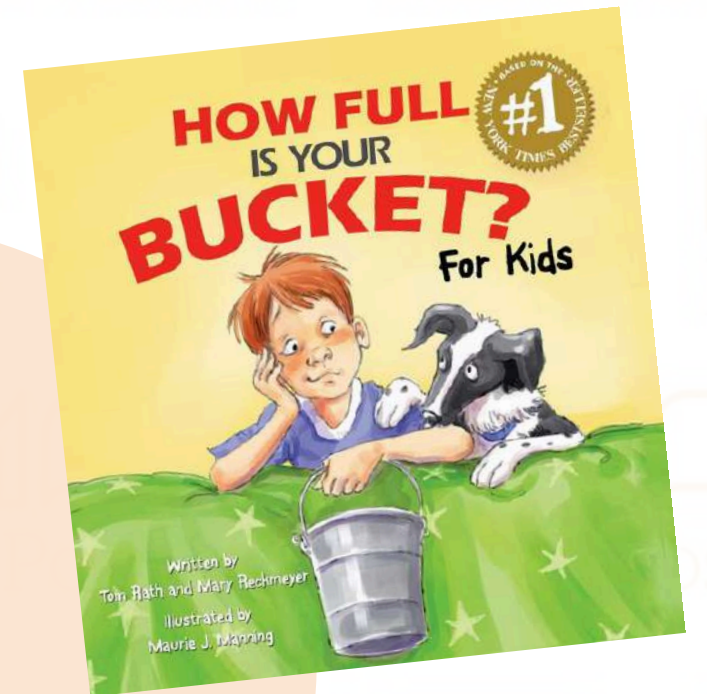
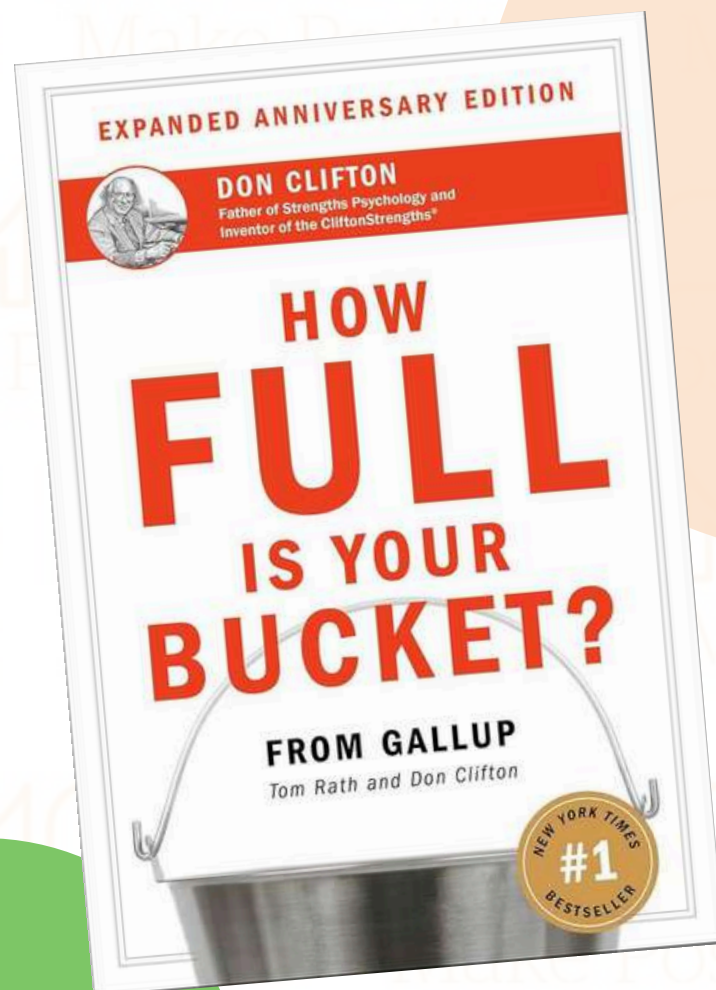
哈佛最長幸福研究：

關係品質是幸福感和健康的最強預測指標，
而非財富、名聲或事業成就。

從著眼更正行為問題到重視建立親子關係

Build Positive Relationships

《你的水桶有多滿？》兒童版 How Full is Your Bucket?



做個加水人！ Be a Bucket Filler!



每一刻都重要、留意非言語溝通、黃金比例5:1

從緊張孩子成功到打造孩子成長思維

Foster a Growth Mindset

UPDATED EDITION

CAROL S. DWECK, Ph.D.

mindset

THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS

HOW WE CAN
LEARN TO FULFILL
OUR POTENTIAL

2
MILLION
COPIES
IN PRINT

*parenting
*business
*school
*relationships

“Through clever research studies and engaging writing,
Dweck illuminates how our beliefs about our capabilities exert tremendous
influence on how we learn and which paths we take in life.”

—BILL GATES, *GatesNotes*

Dweck, C. S. (2008)

換個說法，換個思維

Change your Words, Change your Mindset



All Rights Reserved www.makepositive.hk

讚聰明 VS 讚過程

Dweck, C. S. (2008)

父母在孩子成長過程中的 角色和責任

As a Parent

- 重回教養初心，讓孩子健康快樂成長
- 認識正向心理學，善用實證有效方法
- 保持個人身心健康，成為孩子的好榜樣

總結學習 Take Home Message

在家實踐正向教育
以正向親職促進家庭關係

