

1. 正向意義是甚麼？

一個有意義的人生會讓人：

感到有價值，並能全情投入在其中

明白及相信服侍他人比單單關注自己更為重要

會主動作出行動以讓人受惠，來實踐正向的人生意義

2. 從正向心理學看成就感

現今社會競爭激烈，凡事講求成果，我們是否受這種風氣影響，追求高薪厚職、權力地位，養育子女則要安排入讀名校，要求在比賽中獲獎，習慣把成就量化，只著重外界所認定的「好」和「成功」？人生是否只有這些東西，才能令我們過得幸福快樂？

正向心理學所指的成就感，是指每個人能透過奮鬥，爭取有意義的成果，來開發個人潛能。此外，成就感的焦點是放在個人自身努力的過程上，並不受外界所定的標準所影響。

3. 成就感有何重要？

能推動人追求進步，有助個人成長及提升個人能力

能推動人去達成所定下的目標，助人邁向成功

成就感能帶給人快樂和滿足，助人邁向幸福快樂的人生

4. 如何建立孩子的成就感—讚賞有妙法

鼓勵和讚賞對建立孩子的成就感有很大幫助，讚美更有助引發個人動機，讓孩子追求自己的目標，得到滿足和成就感。然而，怎樣的讚賞才能幫助孩子建立成就感？

妙法錦囊一：單純的讚美

例如：

這次你英文考 80 分，比上次進步了很多！媽媽很所賞你的努力啊！**不過如果您一開始願意更努力一點，你這次可能已經有 90 分了。**

別讓讚美加上雜質，破壞了你對孩子發出讚美的初衷。

本來讚美孩子努力的話語，在加上後來的句子後，會讓孩子感到你在怪責他不夠努力，因此你的讚美也失去了原有的推動力。

妙法錦囊二：避免比較式的讚美

例如：

弟弟，你估得比哥哥好啊！

孩子於成長階段中，會有與別人競爭和比較的心態，故應避免作出比較式的讚美。

否則，孩子很可能會因此將目標錯誤地定為「我要比哥哥或別人好」，把哥哥或別人視作比較的對象，而非自我的努力及進步。

妙法錦囊三：對過程發出具體的讚美

例如：

媽媽覺得你今天畫畫時很專心，即使旁邊有其他人大聲談話，你還能保持專注，表現很好耶！

學習具體地讚賞孩子付出努力的過程，而非只著眼於事情的結果，這樣，孩子會更願意面對挑和學習新事物。明白成敗和結果並非最重要，相反，在過程中有否全力以赴才是關鍵。因此，你可以具體指出他們努力所做的事情和表現，從而發出讚賞。

妙法錦囊四：重視孩子的努力，而非能力

讚美會影響孩子對事情歸因的看法，以及設定目標的方向，因此我們讚美的重點要清晰無誤，以免影響孩子的學習。

例如：

當孩子答對一條數學難解題目時，我們可以如何稱讚他？

讚賞孩子的方式	孩子歸因的看法	孩子設定目標的焦點
「你真聰明！」	把成功的原因歸在自己的能力上	把別人的評價作為目標，例如：要得到老師的讚賞
「我很欣賞你願意花時間，並嘗試用不同方法去解決這條數學難題！」	把成功的原因歸在自己的努力上	訂定目標時，會從自己的目標角度出發，例如：我想學懂那些東西，我想挑戰自己

5. 以下是有關正向教育的措施，可以有效的運用在子女的教育上，並得到孩子很好的回饋。

適當之正向教育措施

正向教育措施	例示
與孩子溝通時，先以「同理心」技巧了解他，也讓孩子覺得被了解後，再給予指正、建議。	<p>一、「你的好朋友找你打電玩，你似乎很難拒絕；但是，如果繼續用太多時間玩電玩，你也知道會有很多問題發生。怎麼辦？讓我們一起來幫助你。」</p> <p>二、「媽(爸)了解你受委屈、很生氣，所以你忍不住罵出三字經；但是，罵完三字經，對你自己、對別人有沒有好處？還是帶來更多麻煩？」</p>
告訴孩子不能做出某種行為，清楚說明或引導討論不能做的原因。而當他沒有或不再做出該行為時，要儘速且明確地對他沒有或不再做該行為加以稱讚。	<p>一、「上課時，在沒有舉手並被邀請發言時，請你不要講話。」「因為如果你講話，老師講課的時間就不夠，老師也會分心，課就講不完或講不清楚，同學可能聽不懂。」想想看，如果你很想聽課，却有同學不斷講話，你會受到什麼影響？」「以前你上課常隨便講話，但今天你沒有隨便講話，你很有禮貌（或很會替別人著想）。」</p> <p>二、「學校不再規定你的髮型，但請同學不要只注重做髮型、跟流行，而沒有考慮到花錢、功課、健康、團體形象，要考慮不要給自己或別人添加麻煩。」「想想看，你要如何安排時間與金錢？要花多</p>

	<p>少金錢、多少時間在髮型上？」「我們來討論金錢的價值、生命的價值，要把金錢、時間用在什麼事情上比較有意義呢？」「你以前的頭髮很亂，看起來沒有精神，今天的髮型很清爽，看起來很有活力。」</p>
<p>除具體協助孩子了解不能做某種不好行為及其原因外，也要具體引導孩子去做出某種良好行為，並且具體說明原因或引導孩子去討論要做這種好行為的原因，並且當他表現該行為時，明確地對他表現這種行為加以稱讚。</p>	<p>一、「當你要講話時，請你注意場合與發言程序。」「如果在老師講課時，每個同學都可以任意講話，你認為這樣好嗎？有什麼壞處？相反地，如果大家都能不隨便講話，則有什麼好處、壞處呢？」「○○同學要講話時，會先舉手問老師，很有禮貌；○○同學，在老師一開始上課，就不再講話，會很認真地看著老師，讓老師很高興，很想好好教給你們最好的！」</p> <p>二、「我們要出國交流，對方國家很重視禮節與服裝儀容，並且要求整齊，請同學剪好頭髮。」「我們要出國交流，對方要求短髮、整齊，如果我們不按照對方的要求，後果是什麼，我們要怎麼做比較好？是入境隨俗？或不再去交流？各有何優缺點？什麼樣的決定比較好？」</p>
<p>利用討論、影片故事或案例討論、角色演練及經驗分享，協助孩子去了解不同行為的後果（對自己或他人的正負向影響），因而認同行為能做或不能做及其理由，以協助孩子學會自我管理。</p>	<p>請孩子在生活中觀察紀錄打人的事件與被打的人的反應及感受，帶著孩子一起討論；也請孩子分享被打的經驗，並討論打人的短期及長期的好處和壞處；一起看控制生氣的示範影片，學習如何控制生氣的步驟。</p>
<p>詢問句啟發孩子去思考行為的後果（對自己或對他人的短期與長期好處與壞處），以增加孩子對行為的自我控制能力；並給予孩子抉擇權，用詢問句與稱讚來鼓勵孩子做出理性的抉擇，以鼓勵孩子的自主管理。</p>	<p>「你可以繼續每天打電玩打到半夜；但對你的身體、功課以及你和爸媽的關係有什麼壞處？如果你能節制與安排玩電玩的時間，對你有什麼好處？」「玩電玩有什麼好處？這些好處是不是用其他的活動或做其他事情可以取代？」「想想看，玩電玩一時的好處、壞處；更長遠的好處、壞處，你如何決定？媽(爸)可以協助你一起思考與規劃，作出對自己、對別人都較好的決定。但最重要的，你自己要想清楚，做好決定，並負責任；我們相信你，也期待你做出最有智慧的決定。」</p>
<p>注意孩子所做事情的多元面向，在對負向行為給予指正前，可先對正向行為給予稱讚，以促進親子正向關係，可增加孩子對負向行為的改變動機。</p>	<p>一、「關於你大聲叫罵同學、罵學校這件事，我們可以了解到你對同學、學校很關心，這是很好的，以後你還要繼續關心同學！但是，你的方法是不當的，可能會傷害別人，可能會使別人討厭你，也</p>

	<p>會違反校規，是不是可以改換別的方法來表達你的關心或你的生氣？」</p> <p>二、「關於你亂貼海報這件事，我們了解你想表達你的意見，這是很好的，你也很有創意；但是，你不依規定貼海報，可能會使校園凌亂，而且也違規了；是否可用別的方法來表達意見與創意而不違規？」</p>
<p>針對不對的行為或不好的行為加以糾正；但也要具體告訴孩子是「某行為不好或不對」，不是「孩子整個人不好」。</p>	<p>「你生氣時容易出手打別人，對自己、對被打的人都不好；但我們並不認為你整個人都不好，我們了解你有時也會幫一些人的忙；希望你發揮會替別人著想、幫忙別人的優點，以後不再打人。」</p>