



聖公會蔡功譜中學

如何培養子女的正向成長思維？

潘正言老師

Spectrum
of Success 功譜

Positive Emotion

正面情緒

Meaning
意義人生

Engagement
全情投入

Flourishing

殷盛

Accomplishment
成就感

Positive Relationship
良好關係

真實的快樂

- 快樂的類別

- 感覺良好的快樂(Feel-good Happiness)
 - 價值為本的快樂(Value-based Happiness)

快樂
Happiness

幸福
Wellness

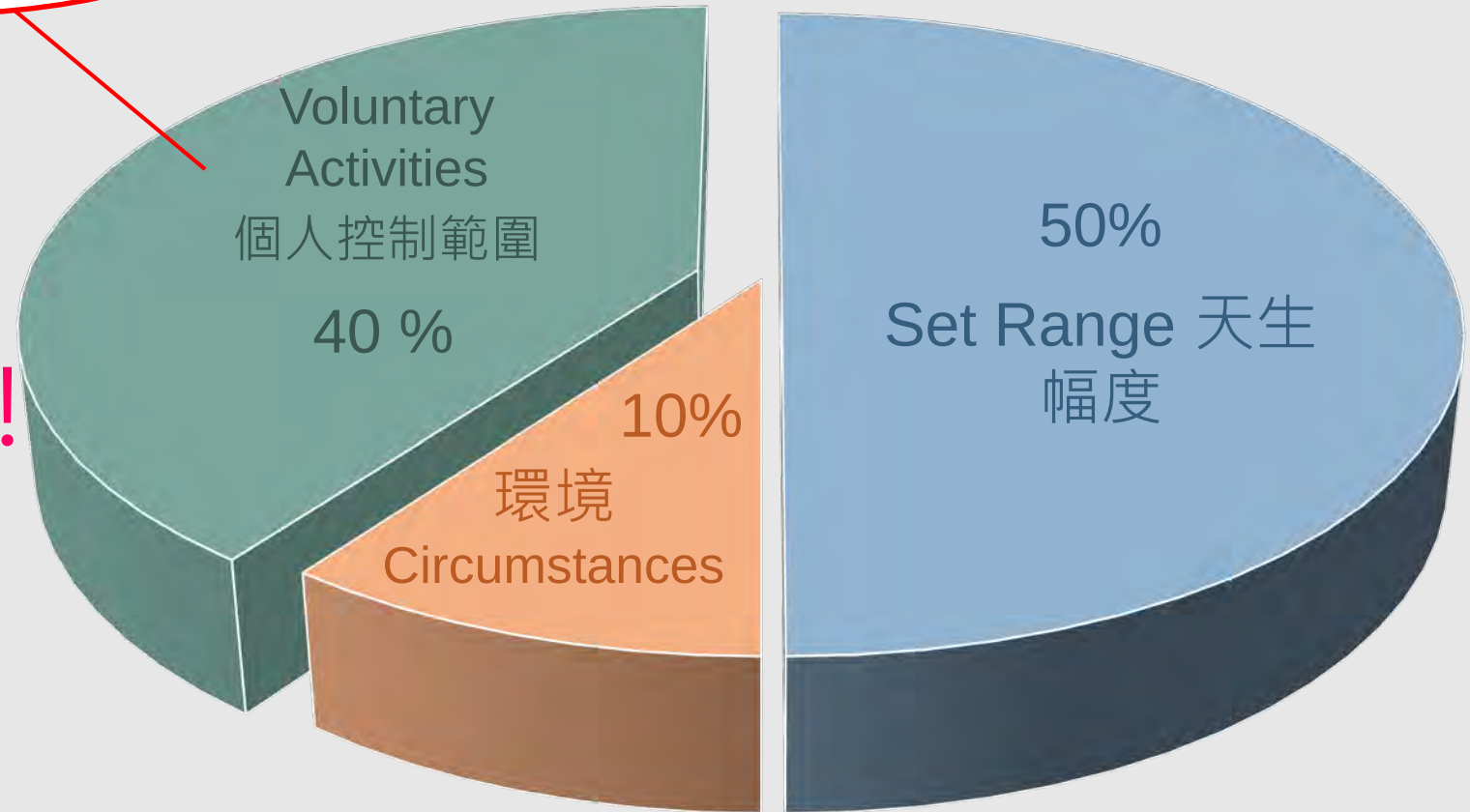
豐盛
Flourish



決定快樂的因素

這是你的個人選擇

快樂有40%
可以自己決定！





品格強項

Character Strengths

性格強項代表我們每個人的正面素質，它影響著我們的思想、感受和行為，也是讓我們表現和邁向最美好自我的關鍵，幫助我們通向更美好的人生道路。

Charity 仁愛



忠誠 Faithfulness

愛己
Love Yourself

愛親
Love Your Family
and Friends

愛鄰
Love Your
Neighbour

誠實
Honesty

正直
Integrity

忠心
Loyalty

愛學習
Love of learning

仁愛
Kindness

寬恕
Forgiveness

誠懇
Sincerity

審慎
Prudence

謙卑
Humility

毅力
Perseverance

感恩
Gratitude

社交智慧
Social intelligence

自制
Self-regulation

判斷力
Judgement

熱情與幹勁
Zest

創意
Creativity

欣賞
Appreciation

團隊精神
Teamwork

勇敢
Boldness

公正
Fairness

盼望
Hope

好奇心
Curiosity

愛與被愛
Love

幽默
Humour

洞察力
Perspective

領導能力
Leadership

信念
Spirituality



每個人都擁有 Everyone has all 24 character strengths



得到普世的重視 Character strengths are universal



既是穩定的，但又是可變的 Stable but can and do change



可以被培養 Character strengths can be developed



有機會被過度使用、誤用，或未被充分運用 Can be overused, misused, or under-used.

怯懦
scared



勇敢
Bravery



魯莽
reckless



未被充分運用

underuse

充分運用

optimal use

過度使用

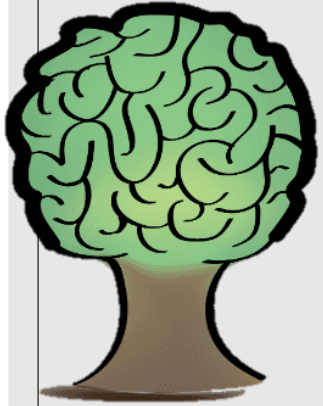
overuse

如何培養品格優勢 Character Strengths?



1. 發掘你的個人優勢
2. 培養你的品格優勢
3. 用新的方法使用你的個人優勢

成長思維 VS 固定思維

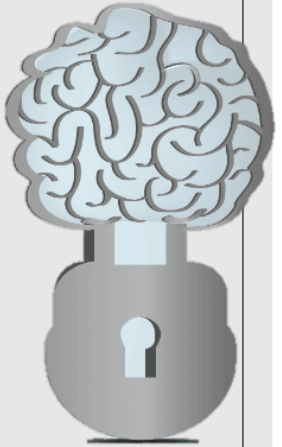


成長思維 Growth Mindset

- 能突破自己界限，能學到新知識
→ 成功
- 不去成長、不盡全力、不努力嘗試、不發揮自己所有的潛質
→ 失敗
- 努力能使自己更聰明、更有天賦

Fixed Mindset 固定思維

- 證明自己聰明、具存在價值 / 意義
→ 成功
- 成績差、輸比賽、被拒絕、被開除
→ 失敗 → 自己不夠聰明、沒有資質
- 需要努力代表自己不夠聰明、不夠天賦

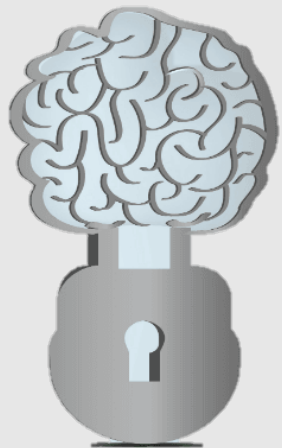


*Even in the growth mindset,
failure can be a painful experience.
But it doesn't define you.
It's a problem to be faced, dealt
with, and learn from.*

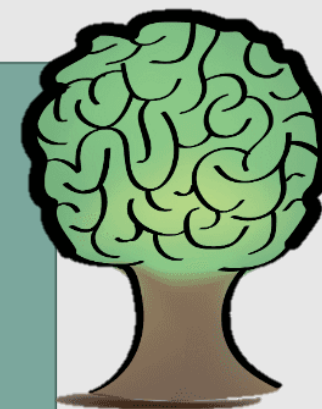
Carol Dweck: Mindset 2006



如何培養「成長型思維」？

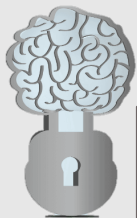


- 「個人」讚揚／批評
 - 好聰明／蠢
 - 調皮／乖
- 「空泛的」讚揚
 - 不直接表達成功和行為的關係
 - “好犀利” “做得好”



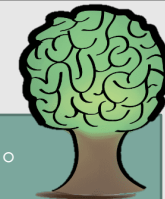
- 「過程」讚揚／批評
 - 好努力／可以再進步
 - 好的方法
- 「具體的」讚揚
 - 直接清晰地指出成功和行為的關係
 - “你自己製作了筆記，所以今次小測能學以致用，做得好！”

失敗時

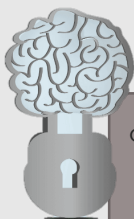


- 沒關係，下次努力！
- 點解又錯！你又亂咁做！
- 你唔係蠢，你係好懶！

- 看到你的努力，已經有進步，今次無_____。
- 我們來一起看一下錯在哪裡，下次如何不再錯。
- 一起來想想有沒有其他好的學習方法，例如多練習常錯的題目。



成功時



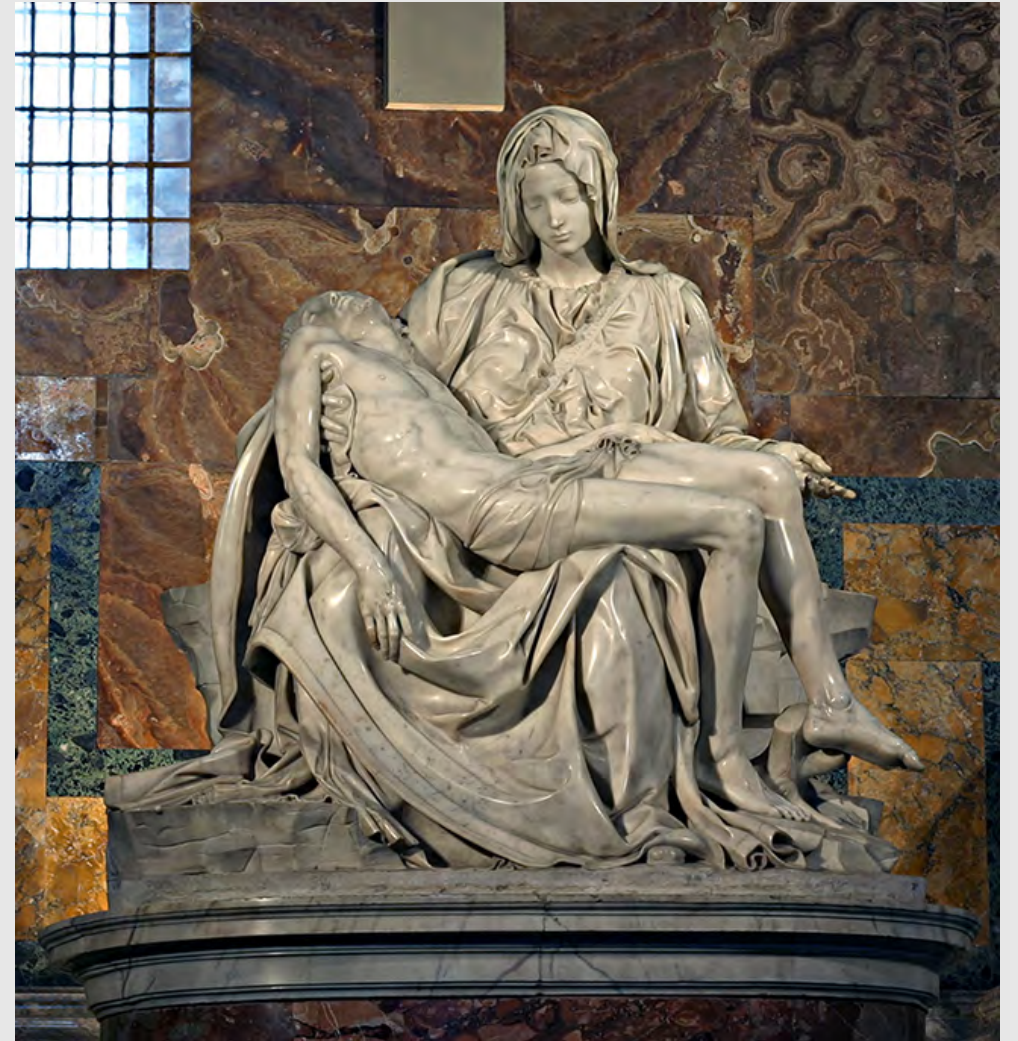
- 好叻女wor！
- 都係你最乖女！

- 見到你的用心去搵資料，做得好！
- 好欣賞你用咗好的方法，又勇於提問！
- 見到你好堅持，好有恆心做好份功課！欣賞你！



“ Just as Michelangelo thought there was an angel locked inside every piece of marble, I think **there is a brilliant child locked inside every student.**”

Marva Collins



Positive Emotion
正面情緒

Meaning
意義人生

Engagement
全情投入

Flourishing

殷盛

Accomplishment
成就感

Positive Relationship
良好關係