



## 你想你的孩子擁有一個快樂的開學嗎？

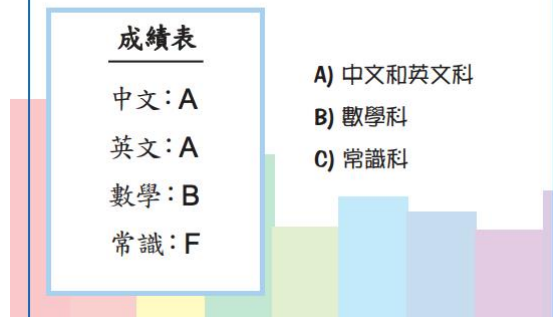
一踏入九月，便是開學日子，亦是家長和孩子繁忙的開始。今年較往年特別，因疫情關係，需要網上學習，相信孩子在家安坐和集中上課的確困難。



這些對話是否似曾相識？明白家長想讓孩子有更好的準備，但有時過於負面，對於孩子而言，實在吃不消，讓上學這事充斥著擔心及負面情緒，孩子的壓力大增。

### 想一想

假如你收到孩子這張成績表，你的焦點會落在哪裏？



不少家長會把焦點放在不合格的常識科上，亦會不自覺將以下相法向孩子表達：



我們習慣將焦點放在問題、缺點或需要改善的地方上，期望自己或孩子可以有進步及做得更好，但我們很多時把生命中美好的和值得欣賞的東西忽略了。很多育兒專家都提出過，小朋友聽到這句話時真的會認為自己蠢！當孩子失敗時，父母需要有一個寬容的態度，給他再次嘗試的機會。當父母對孩子的失敗反應太過強烈，會給他們帶來很大的不適感和煩惱，這也是導致小朋友自信心低的最大原因。

同樣，家長面對上班，負面情緒可能源於繁多的工作量、疲累、被上司責罵等。當然亦有正面原因來支持我們工作，好像是薪酬、同事的關心、工作上的滿足感等。若我們凡事都只從負面去看，不但大大削減做事或挑戰困難的動力，更會讓我們常常被負面情緒籠罩著，不能作出合理及客觀的判斷。



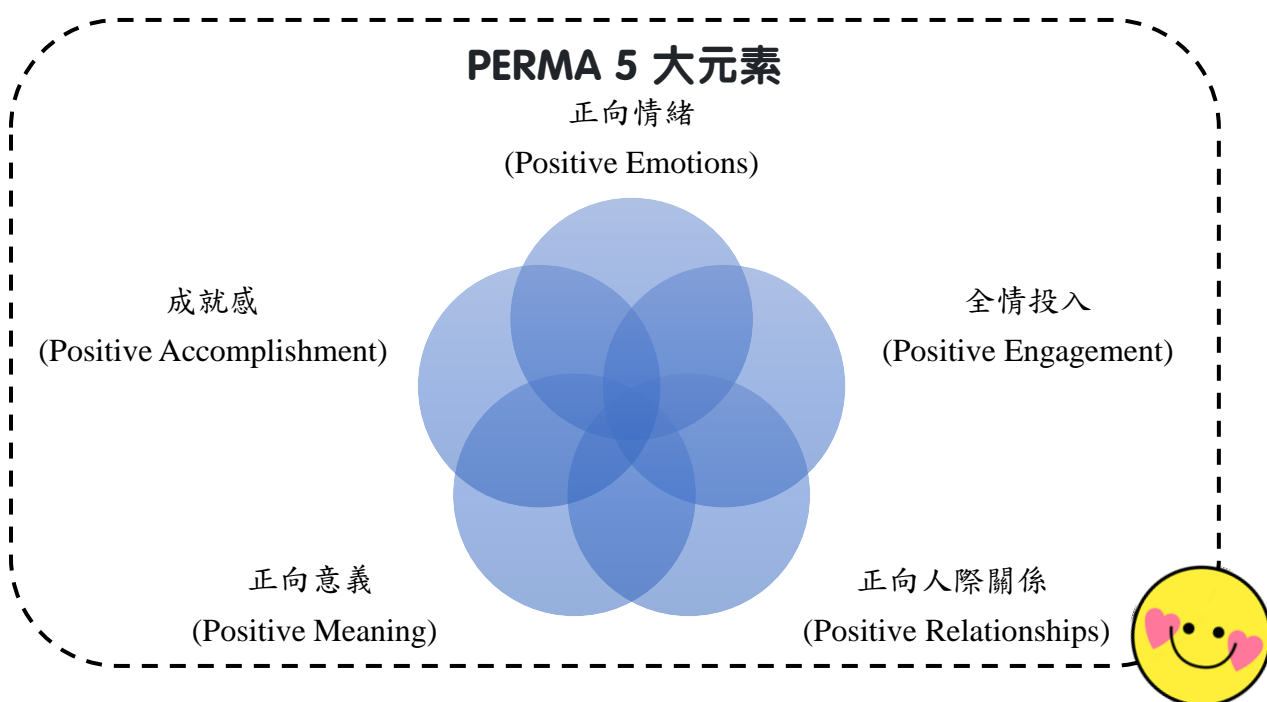
# 正向心理學

「正向心理學」主張我們轉變自己的焦點和角度，重視人類正面發展，提出每人都能培育及運用所擁有的性格強項，從而可以活得快樂、有意義及更豐盛。它是源自美國著名心理學家馬丁·沙尼文博士(Martin Seligman)，他指出過去的心理學焦點主要放在人類心理的「問題」和精神病上，忽略了生命中美好的層面。

「正向心理學」的理論中主要涵蓋以下的元素：

## 性格強項

二十四項性格強項分別列於六項美德之下：仁愛、公義、智慧與知識、勇氣、節制、靈性及超越。透過在生活中運用我們的性格強項，讓我們發揮正面的素質，獲得生活滿足感及真正的快樂。



「正向心理學」等於正向思考？是否叫我只向好的方面想，天天都要笑著面對生活？

正向思考只是「正向心理學的其中一個部份，「正向心理學」還包含了性格強項及 PERMA 等核心元素。雖然正向思考能助人產生正向情緒，好像快樂的感覺，但很多時候只是停留在認知層面，例如：如何改變自己的想法，以正面及樂觀的角度思考。但人生中難免出現負面情緒或遇上逆境，但「正向心理學」並非要我們忽視自己的負面想法和感受，而是全面地讓我們學習和探討如何運用你的性格強項和所累積的正向經驗，去面對負面情緒或經歷。即使遭遇逆境，我們仍能抱持積極的信念和盼望面對生活。

既然今年是特別開學的一年，除了學生要適應新的學習模式，家長可以不妨嘗試理解並運用正向心理學，與孩子一同建立樂觀幸福快樂的生活吧！

資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>

