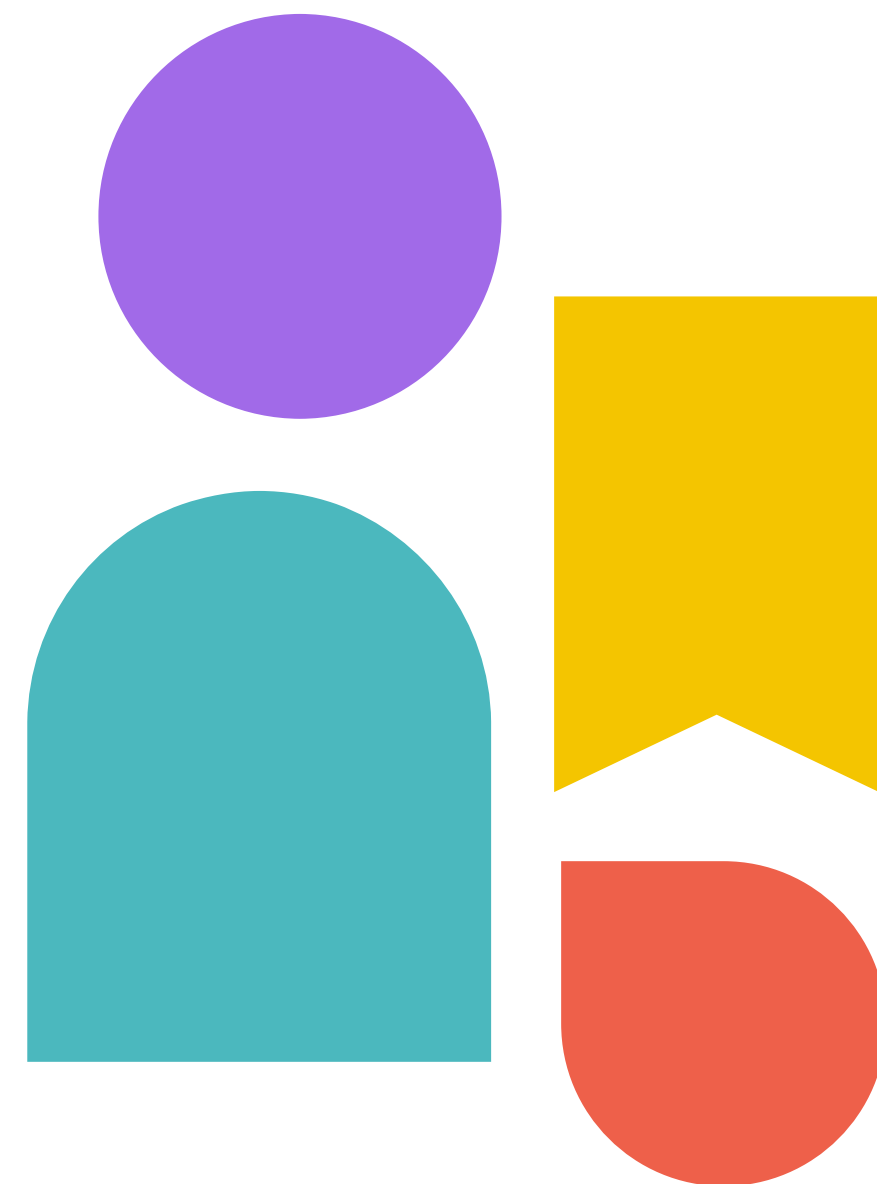


# 如何平衡 學習成績關注 及 正向心理發展



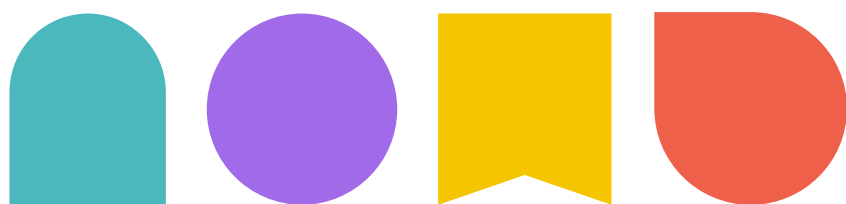
**馮泳霖女士 (Wing)**

資深註冊社工

香港專業輔導協會認證輔導師

# 內容

- 幼兒發展成長階段
- 專注力與學習
- 培養孩子正向心理
- 正向管教的溝通方式
- 自我關顧管理小貼士



# 熱身活動

## Warm Up Game



大人視覺 vs 小朋友視覺

## Adult vs Children Perspective

# 大人視覺



# 小朋友視覺





# 大人視覺



# 小朋友視覺





# 大人視覺



# 小朋友視覺





# 大人視覺



# 小朋友視覺





# 大人視覺



# 小朋友視覺





你對孩子的期望是甚麼？



父母信念如何，子女也必如何？





父母信念如何，  
子女也必如何？





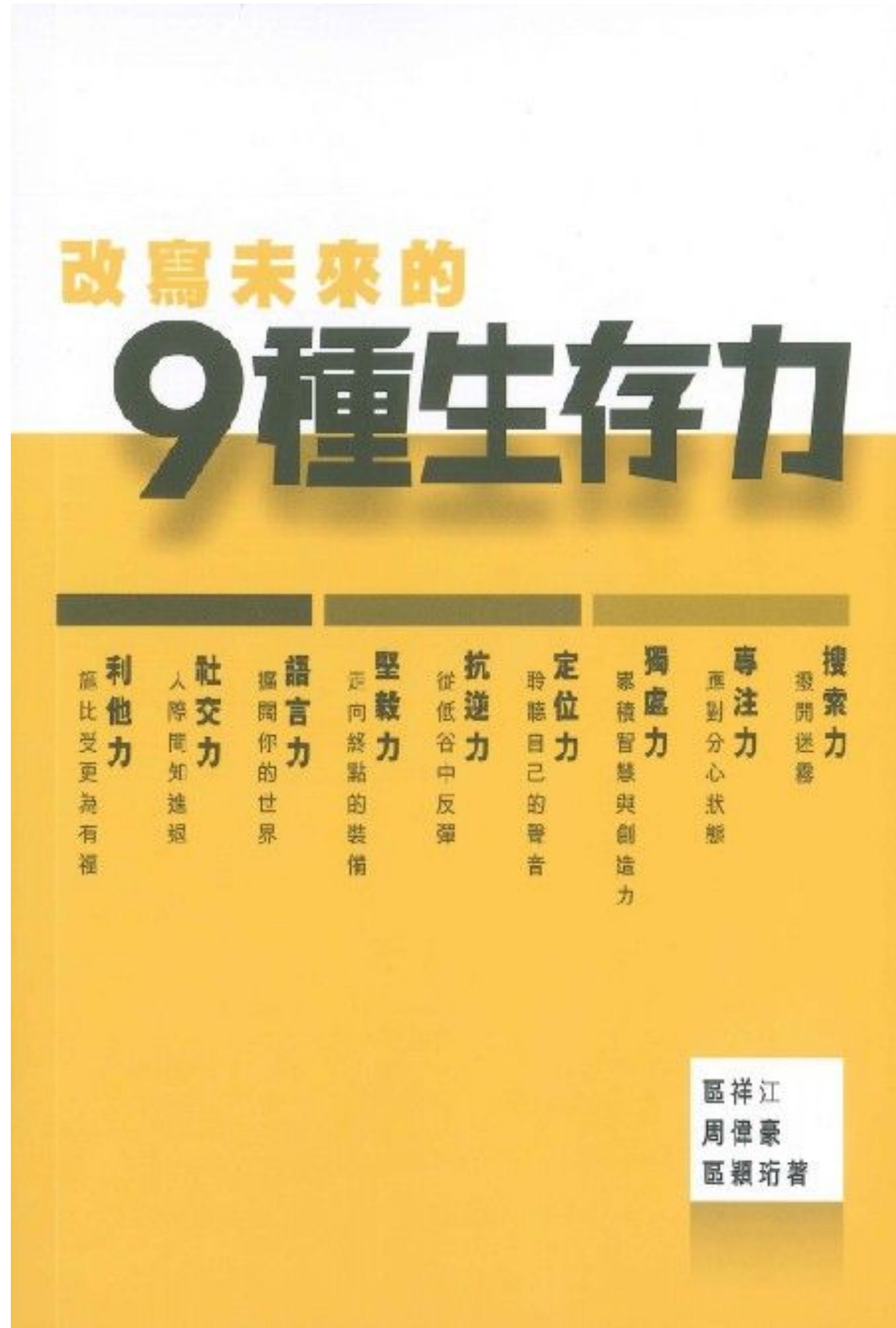
# Gardner的多元智力理論

## Multiple Intelligences

From H. Gardner and T. Hatch, "Multiple Intelligences"

 <b>邏輯 數學</b>	科學家 數學家	具有辨別邏輯或數的類型的敏感力和能力；有處理一連串推理的能力。	 <b>空間 視覺</b>	航海家 藝術家	精確地覺察視覺—空間世界的的能力；且對最初的知覺能夠予以轉換的能力。
 <b>語文</b>	詩人 記者	對聲音、節奏和文字意義的敏感力；對語言的不同功能的敏感力。	 <b>肢體 動覺</b>	舞蹈家 運動員	具有控制自己的身體運動和巧妙地處理物體的能力。
 <b>音樂</b>	作曲家 音樂家	產生和鑑賞節奏、音的高低和音色的能力；鑑賞音樂表達形式的的能力。	 <b>人際</b>	治療師 銷售員	能適當的辨別和反應出他人情緒、性情、動機和欲望的能力。
 <b>自然 觀察</b>	博物 學家	對自然物體的敏感力，如植物和動物；能使用感官做細微的區別。	 <b>內省</b>	具有詳細 及精確 自我知 識者	接近自己情感和區別不同情感的能力，且能利用它們來引導行為；有關個人自己的優點、缺點、欲望和智力的知識。





## 資訊汪洋中尋找適用資源

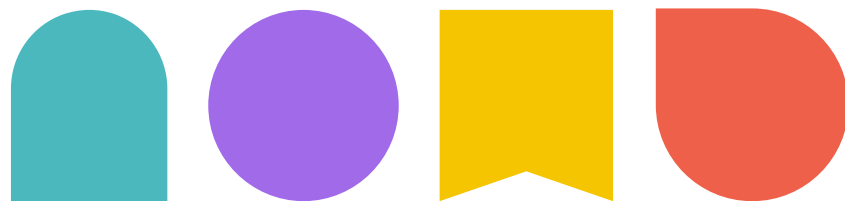
- ★ 搜索力 (Googling)
- ★ 專注力 (Focus)
- ★ 獨處力 (Solitude)

## 幻變世代中鎖定方向

- ★ 定位力 (Voice)
- ★ 抗逆力 (Resilience)
- ★ 堅毅力 (Grit)

## 在流動時勢中建設人際網格

- ★ 語言力 (Bilingual advantage)
- ★ 社交力 (Movement)
- ★ 利他力 (Give and take)



# 幼兒發展成長階段

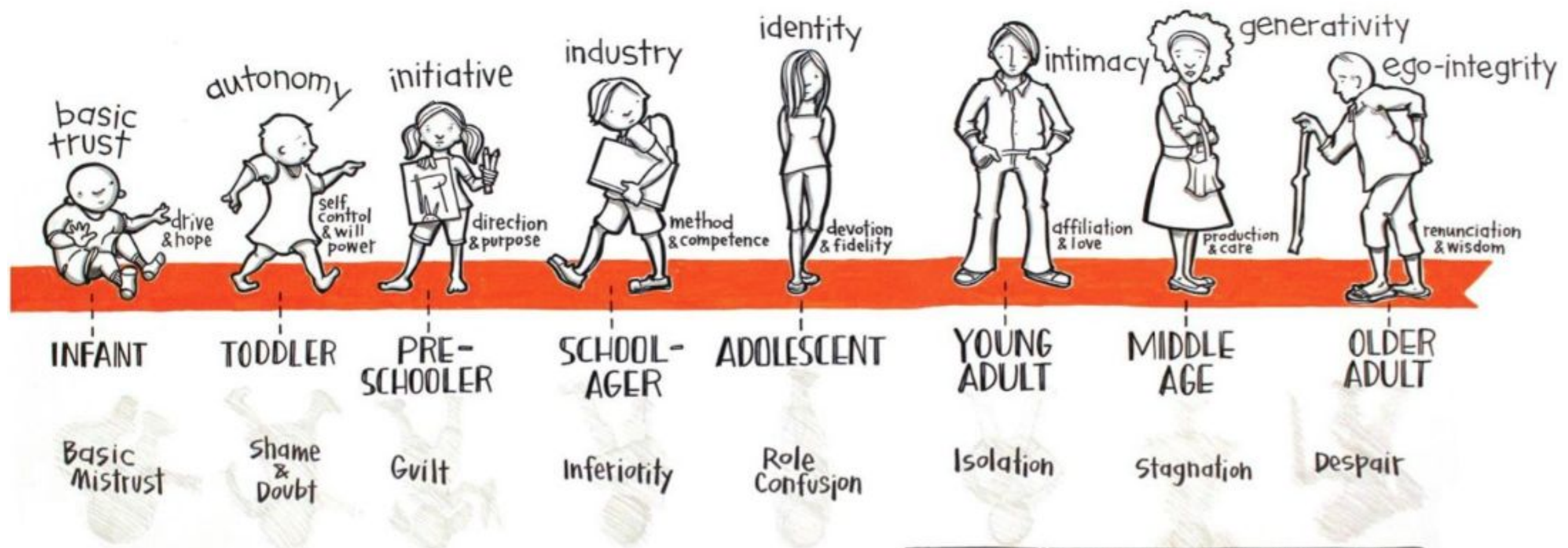


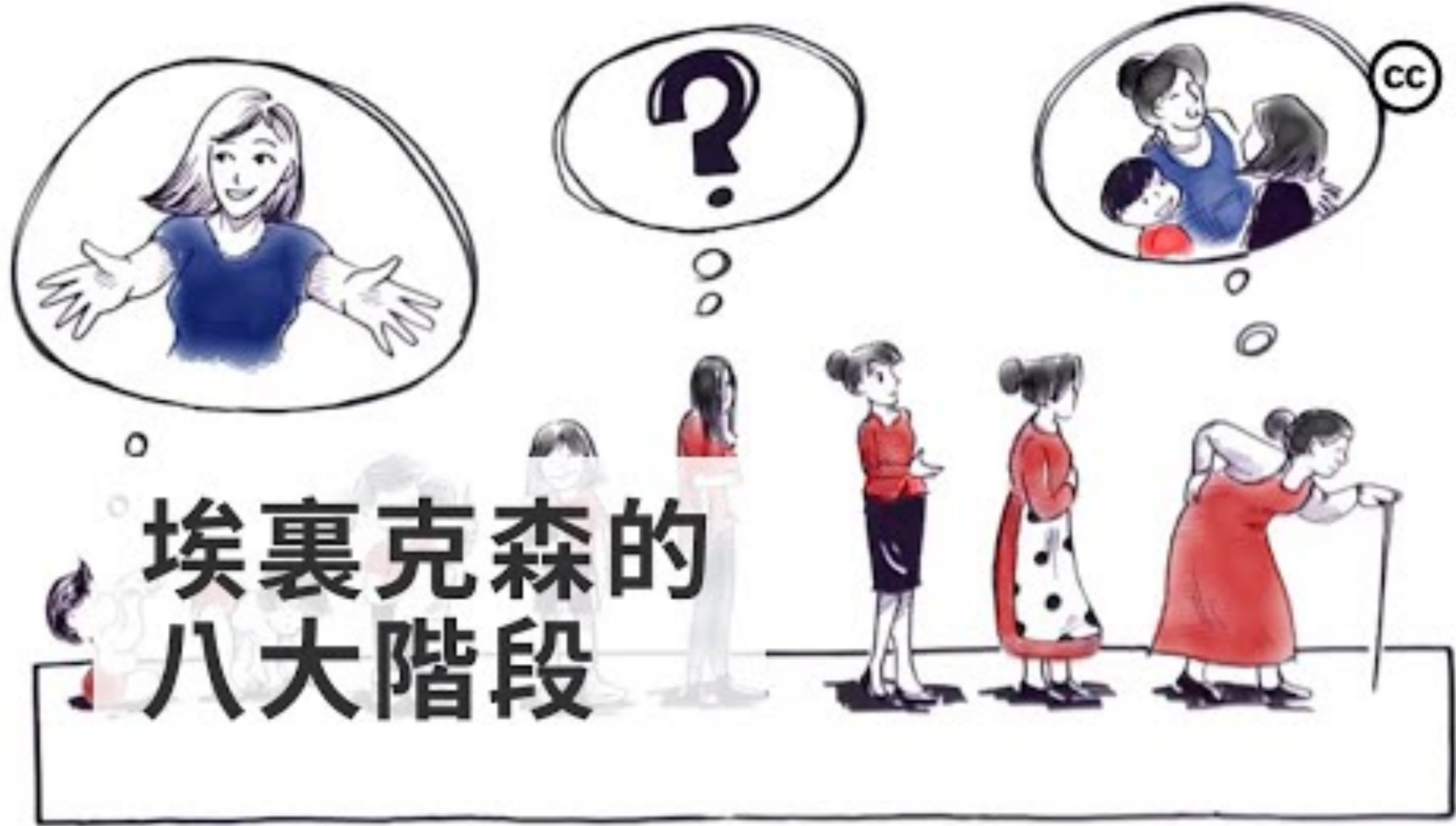


# 心理社會發展理論 (Erik Erikson Eight Psychosocial Stages)



ONE.	TWO.	THREE.	FOUR.	FIVE.	SIX.	SEVEN.	EIGHT.
嬰兒期	幼兒期	學前期	少年期	青年期	成年期	中年期	老年期
0-1歲	2-3歲	4-5歲	6-12歲	13-18歲	19-25歲	26-65歲	66歲後

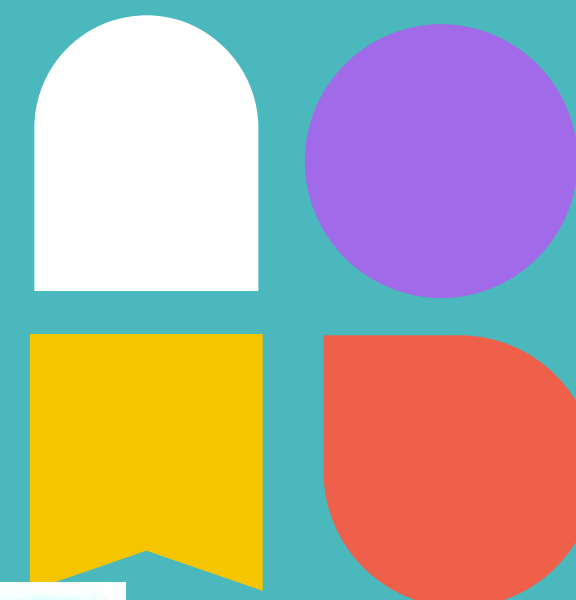




# 埃裏克森的 八大階段



# 心理社會發展理論 (Erik Erikson Eight Psychosocial Stages)



發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾



# 自尊心 (Self-Esteem)



- ◆ 自尊心是每個人對自己的主觀感覺
- ◆ 我們每天都不自覺地、不斷衡量自己的價值和能力，得出的結論使我們對自己產生一種感覺
- ◆ 影響自尊的因素包括：我們自己(性別、外貌、社經地位等)、身邊的人(如朋輩、父母等)和環境
- ◆ 自尊心較高的人一般對自己的評價比較正面、較能肯定自己的價值、確認自己的能力及接納自己的不足之處，在面對新挑戰時一般顯得較有自信

# 專注力發展與學習





# 0-7歲兒童專注力發展階段表



## 16-24個月嬰幼兒

- 會主動看正發生的人事物
- 會被外界刺激吸引,如拍手、叫名字
- 有興趣的,可以漸漸持續玩3-5分鐘

## 2-3歲幼兒

- 可以聽懂大人給他的單一指令
- 能主動看著人說話
- 玩玩具,可以持續7-9分鐘以上
- 會自己去探索不同的玩法



## 4-5歲幼兒

- 可以安靜坐著聽故事或介紹
- 跟別人有共同話題,可以對答
- 可以跟從3個指令或多重步驟
- 可以注意到別人在注意的目標
- 活動中可以持續12-15分鐘以上

## 6-7歲兒童

- 在靜態活動中,減少分心話語
- 不會常因干擾而停下手邊工作
- 可以聽到他人交待的一連串任務
- 不會任意離開座位或活動
- 活動可以持續20-30分鐘以上



## 五大注意力,影響孩子專心的秘密

### 集中型注意力

能集中注意力在正要做的事情上  
如:疊積木

### 持續性注意力

持續集中注意力的時間  
如:能疊積木10分鐘

### 選擇性注意力

只專注眼前的事,不被其他干擾分心  
如:旁邊有人在看電視,還能專心疊積木

### 轉移性注意力

能在不同活動中來回轉換其注意力  
如:可以跑去吃點心,又再回來繼續疊積木

### 離散性注意力

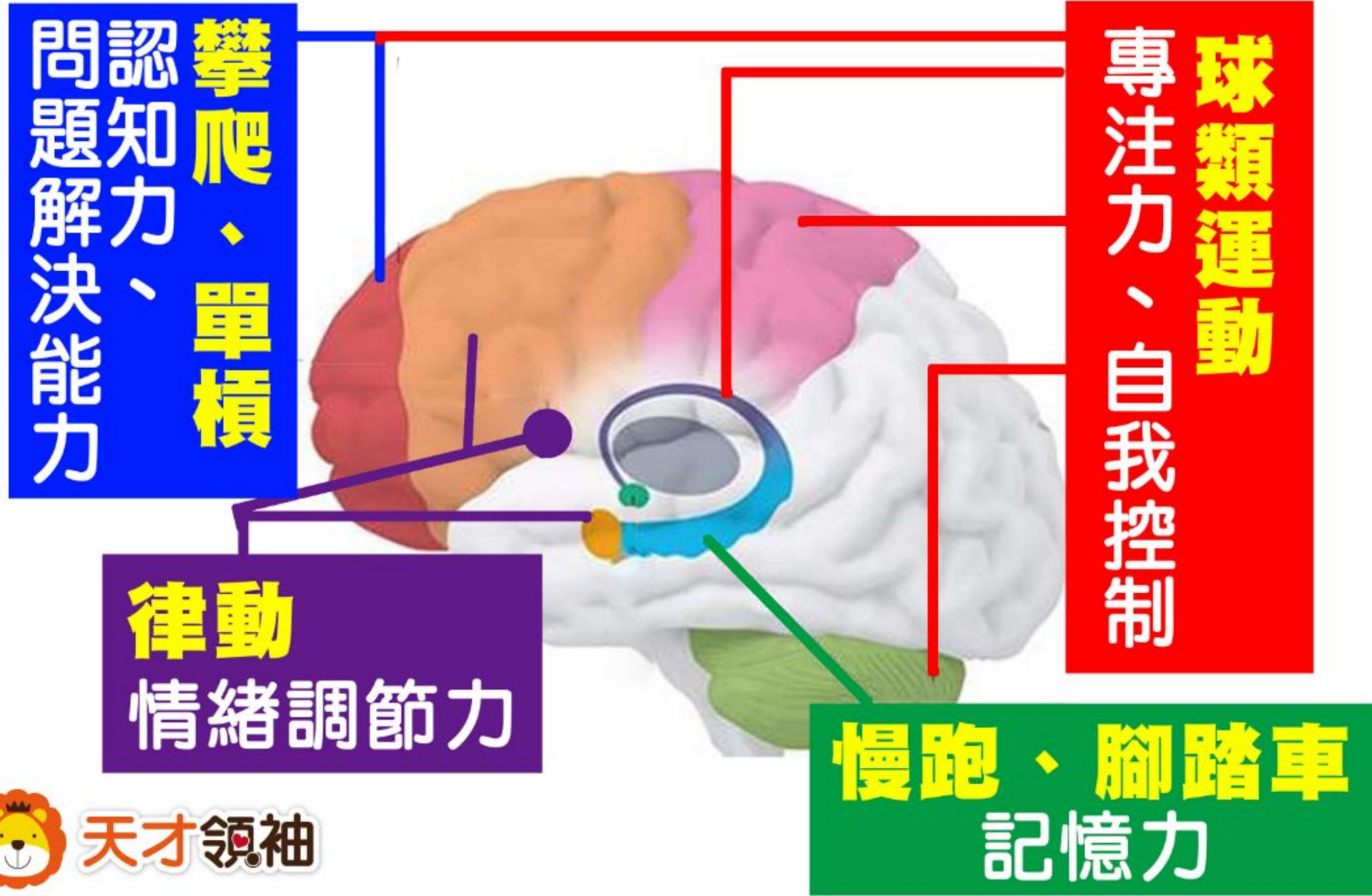
能同事做兩件事情  
如:一邊唱歌,一邊疊積木

# 提升孩子專注力小貼士

1. 親子閱讀
2. 提升興趣
3. 每隔一段時間便轉換其他項目
4. 戶外及球類運動
5. 多接觸大自然



# 運動與大腦學習發展



## 帶氧運動的好處：

- 提升注意力
- 改善孩子情緒行為
- 提升大腦衝動抑制的能力
- 學習與人合作、輪流、等待



# 親親大自然



- 實驗顯示，讓孩子多點接觸大自然，能幫助孩子把專注力保持在最佳水平
- 多帶他們到公園或郊外散散步，放鬆心情
- 時間緊迫的話，看看有關大自然的電腦圖片或牆上的圖畫，也有助負責分配專注力的大腦部分稍事休息。

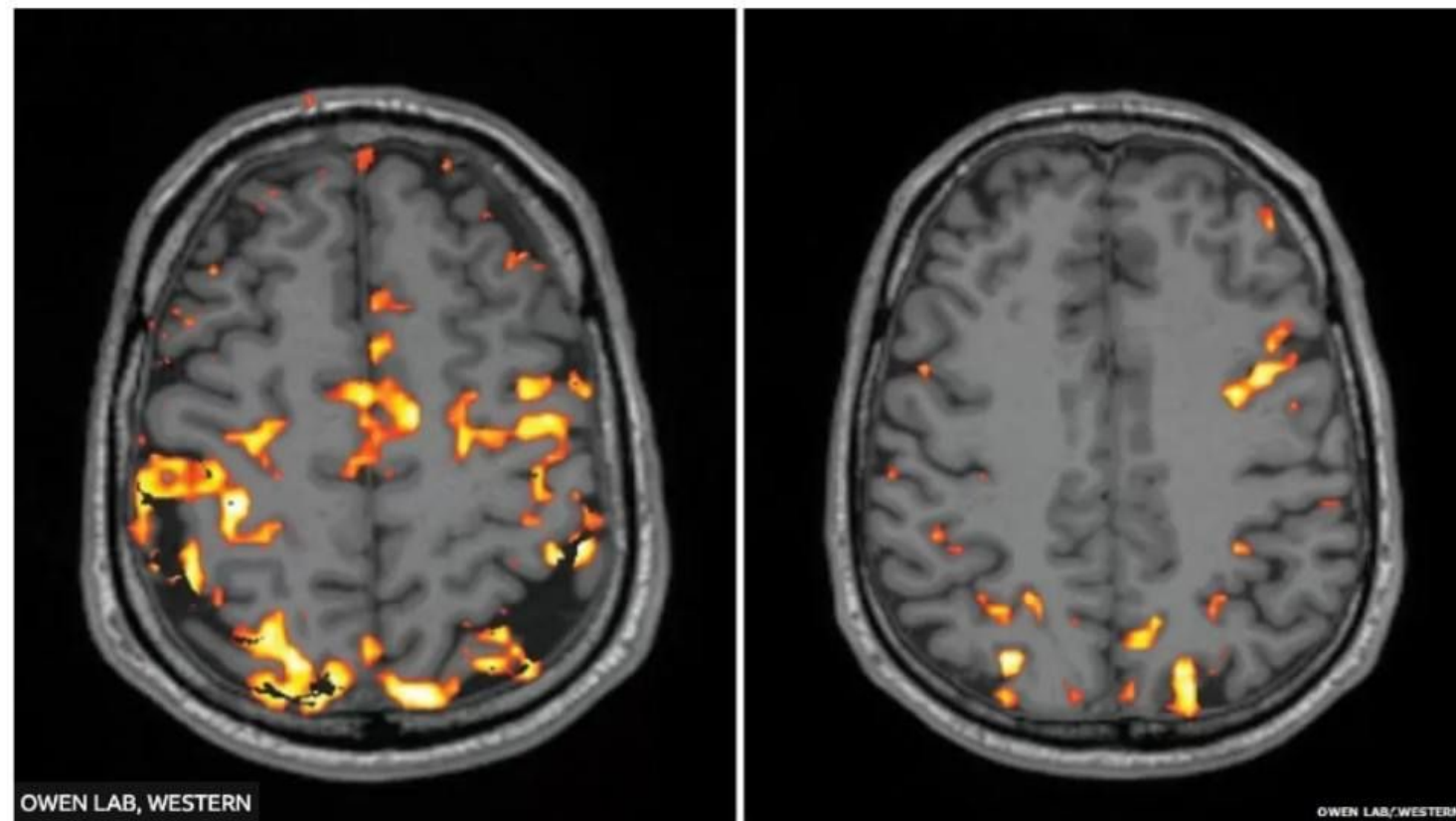




# 睡眠與大腦活動能力



## 缺乏睡眠會影響大腦活動能力



充足睡眠

睡眠不足

培養健康的睡眠習慣，  
有助兒童的腦部發展！

PLAYFUL CHAOS

- 當人缺乏睡眠的時候，腦部活動能力會急速下降
- 孩子真正需要的是更多的補充練習，還是更多的休息時間？

你和你的孩子快樂嗎？





# 討論：家長的壓力來源



# 家長的壓力來源

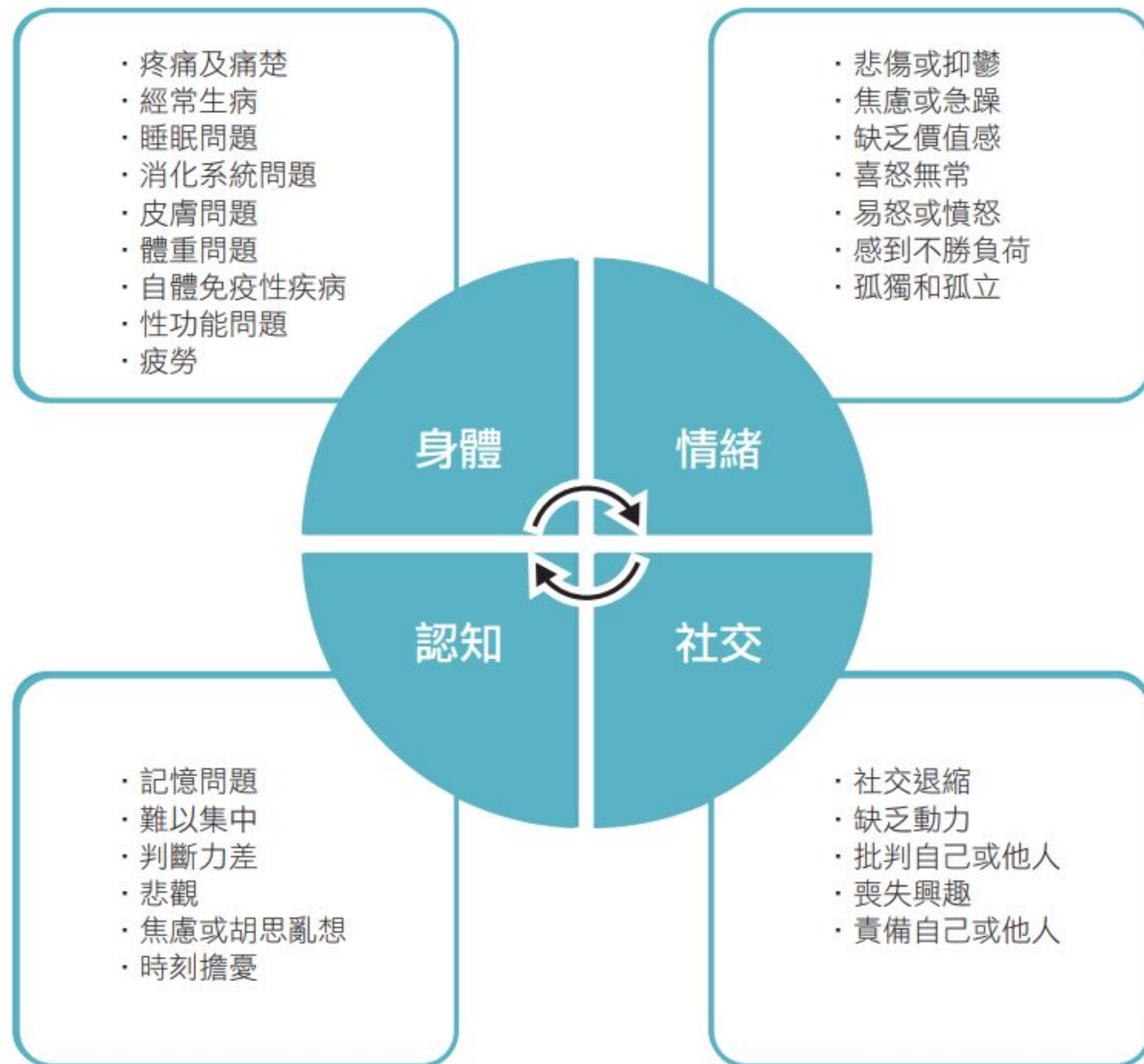
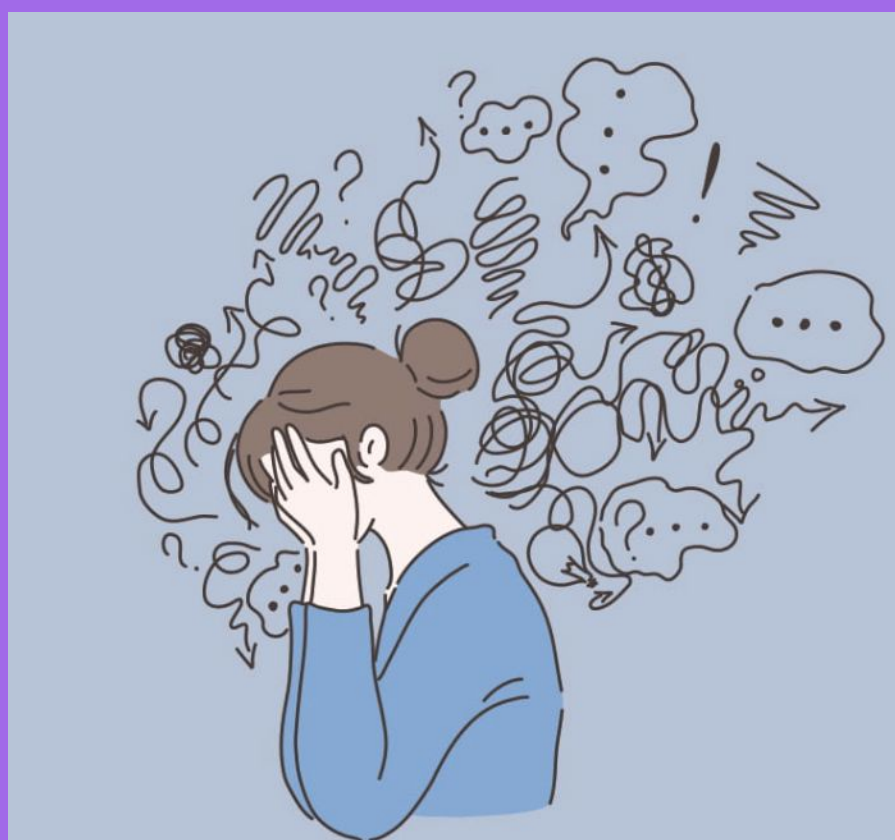


- ▶ 自己或外界的要求/期望
- ▶ 當期望 > 能力-->壓力
- ▶ 環境因素
- ▶ 人際及家庭關係
- ▶ 過大的壓力-->影響身心健康及親子關係



# 壓力的徵狀

## Stress Symptoms



小朋友就如海綿一樣，  
如吸收過多父母帶給他們的**負能量**，  
會使他們產生**自卑、焦慮、抑鬱、憤怒、內疚**等情緒，  
長遠會令他們對家庭觀感變得負面；  
而**憤怒、恐懼**更會慢慢累積，可能於日後突然爆發





# 父母如何面對小朋友的功課及溫習壓力

- 給予孩子空間
- 批改功課是老師的責任
- 將主導權交給孩子，自己決定是否需要修改，父母只作提醒及建議
- 孩子認真時需要具體地讚賞
- 提升學習興趣和動力
- 保持良好親子關係



# 正向心理發展

# Positive Psychology





# Happiness Formula

正向心理學家  
馬丁·沙利文博士  
(Martin Seligman)  
經過多年研究，  
提出了一條  
「快樂方程式」



快樂方程式： $H = S + C + V$

**H = Happiness**

快樂指數

**S = Set Range**

與生俱來的快樂幅度，  
即你的個性

**C = Circumstances**

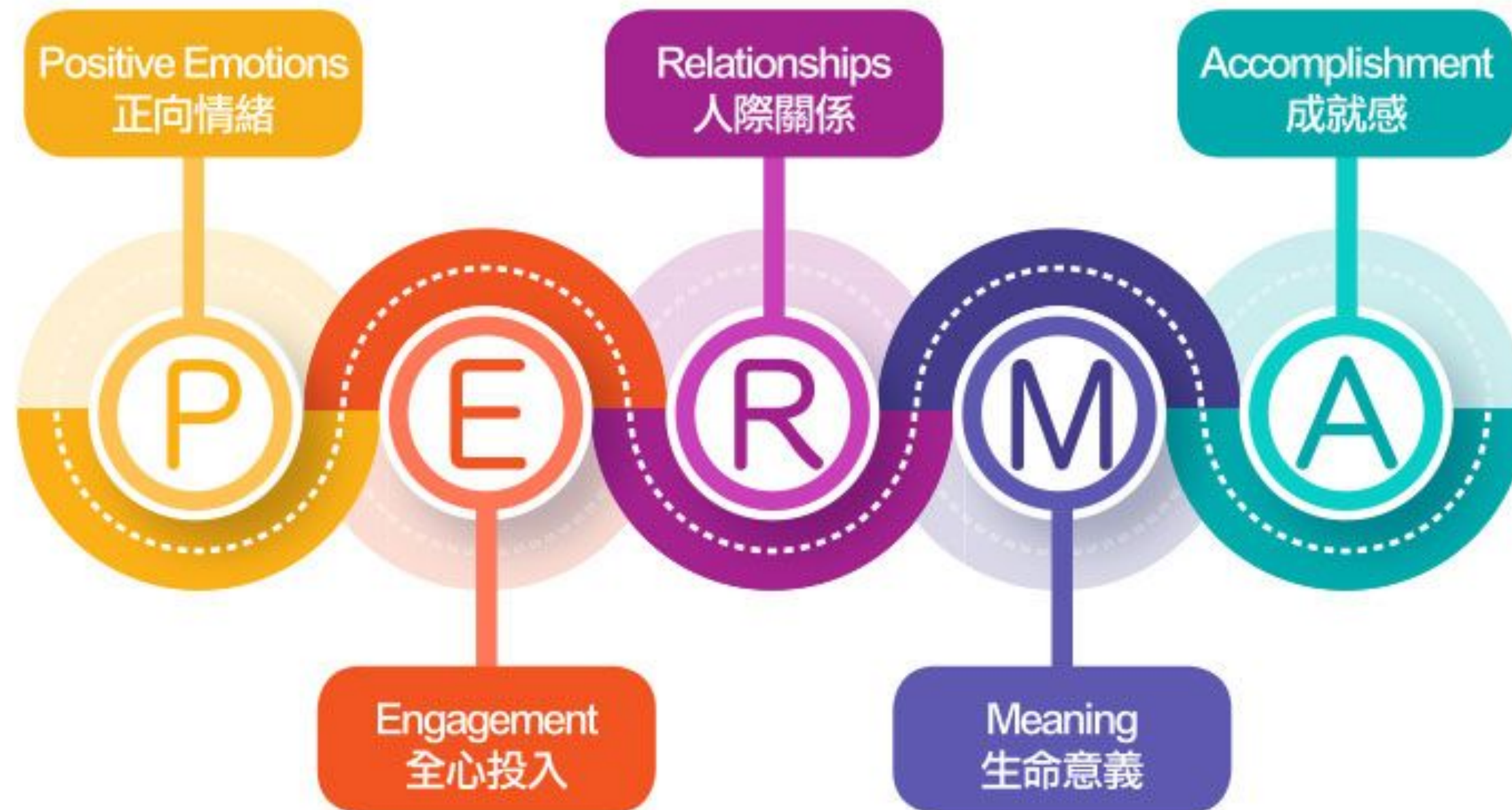
生活環境及個人際遇

**V = Voluntary Control**

自主活動，即你的態度、  
想法及行動

# 正向心理學 - 幸福五大元素

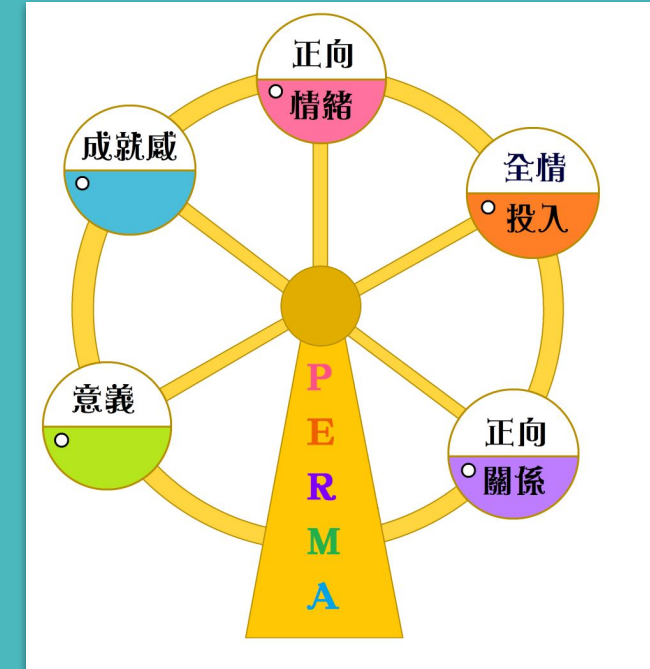
## The PERMA Model of Positive Psychology





# 正向心理學 - 幸福五大元素

## The PERMA Model of Positive Psychology



### P: 正向情緒

幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，能夠成功引導到這種元素的生活，稱之為愉悅的生活 (Pleasant Life)

### E: 全情投入

當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」(FLOW)

### R: 正向關係

包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。

### M: 生命意義

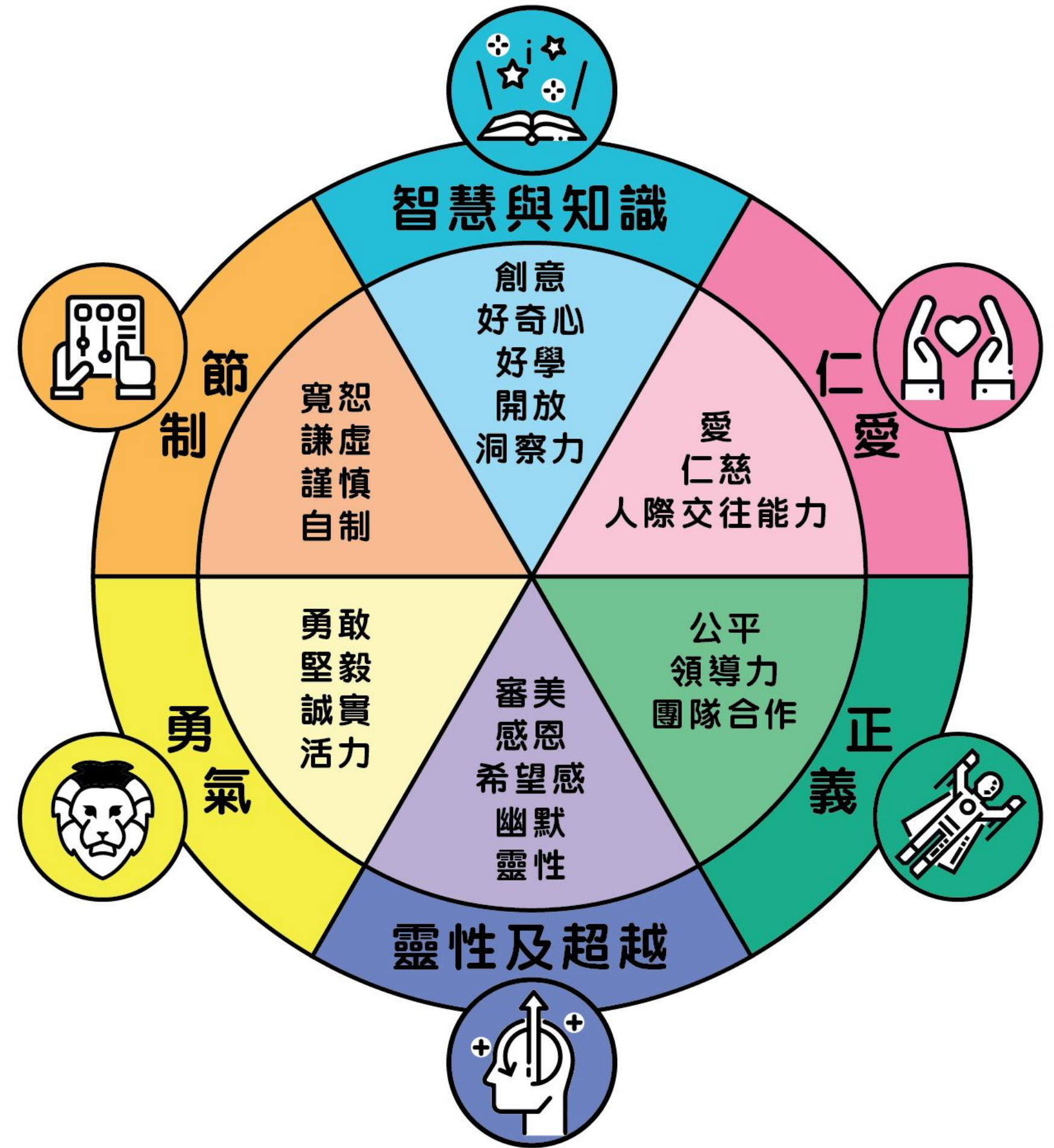
意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。

### A: 成就感

一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。

# 24項性格強項

## 24 Character Strengths





# 性格強項平衡木

性格強項的其中一項特點，是它有機會被誤用(misuse)、過度使用(overuse)和未被充分運用(underuse)。我們在運用性格強項時，應找到一個平衡點。

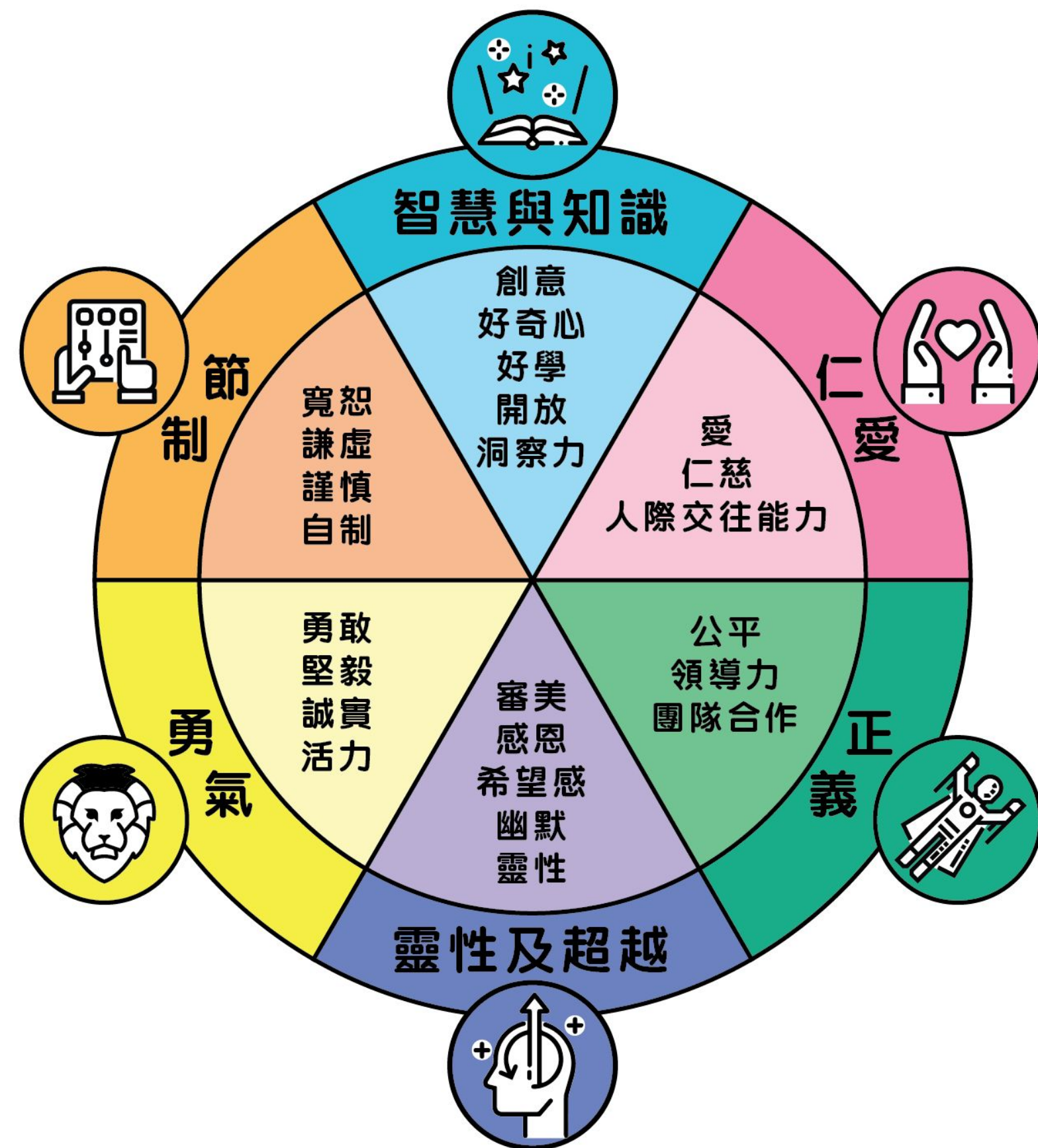
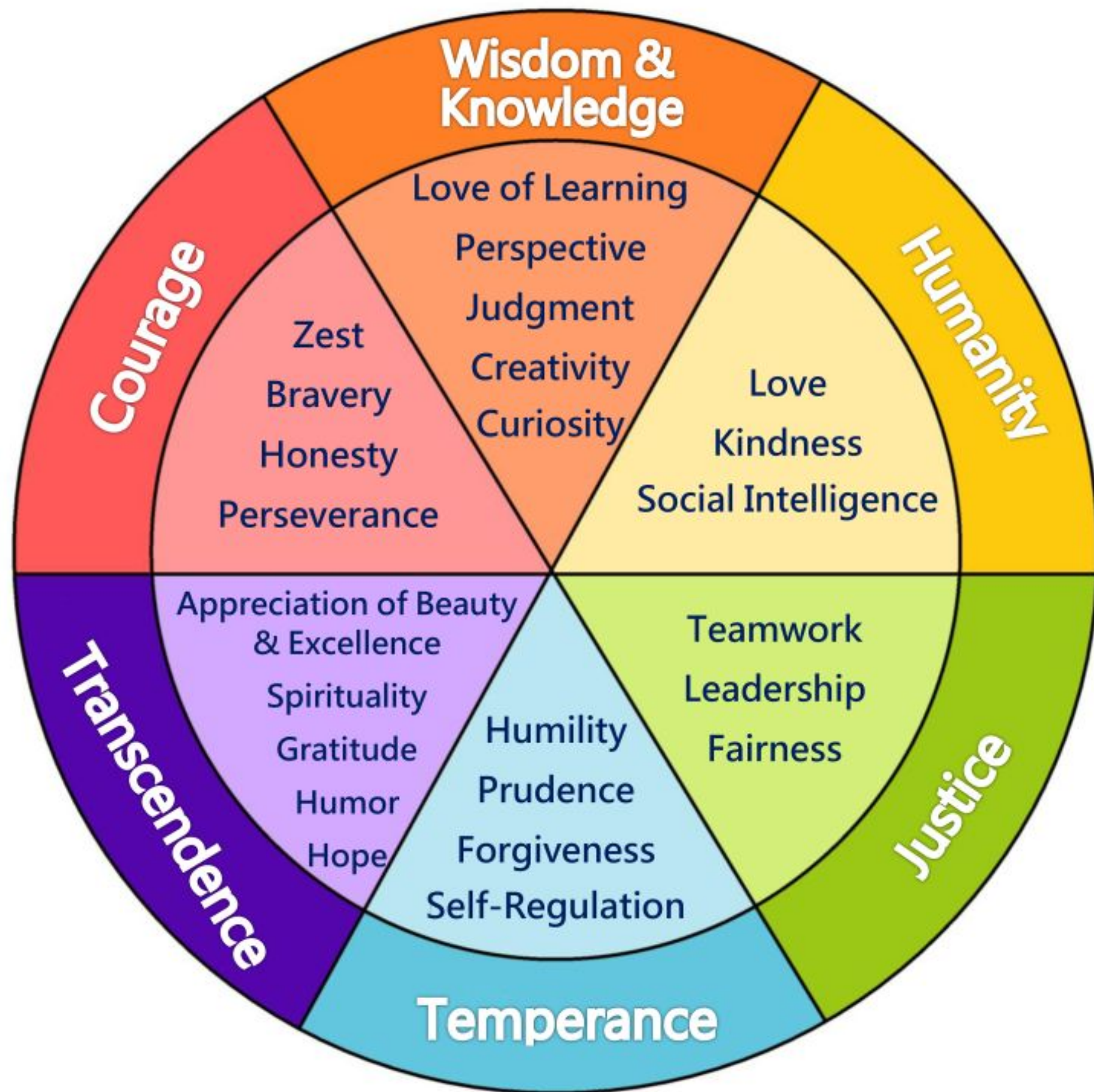
例子：  
性格強項 - 勇敢



未被充分運用	充分利用	過度使用
怯懦	勇敢	魯莽
孩子害怕在同 學面前表演，拒 絕老師的邀請 參與話劇演出	孩子在玩耍時 不慎將別人推 跌，卻能勇敢地 承認及向對方 道歉	孩子漠視危險， 爬上樹上拯救 被困的小貓



# 想想孩子的三個表現較突出的性格強項





如何稱讚孩子？





識得言貝  
一定係  
咁先  
言貝



# 稱讚的重點



1

關注孩子能做到的部份

2

觀察孩子的改變，把握機會稱讚

3

具體描述  
好行為及動機

4

別拿孩子和別人做比較。跟孩子的過去做比較，就能看見成長



NEW YORK TIMES BESTSELLER

"Simple, smart, and effective solutions to your child's struggles."

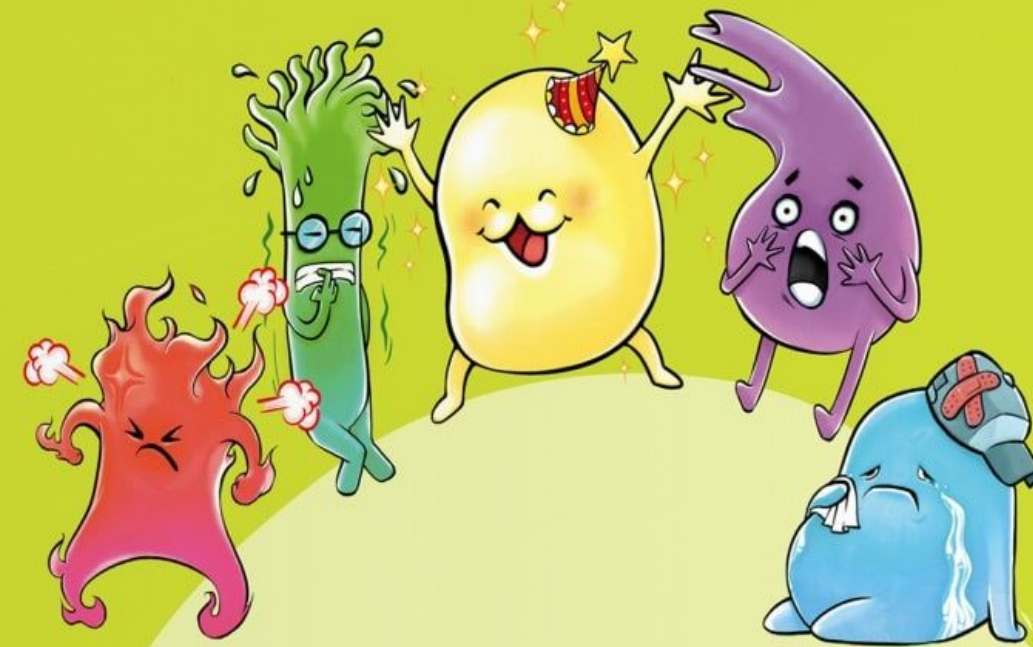
—HARVEY KARP, M.D.

# THE WHOLE-BRAIN CHILD

12 REVOLUTIONARY STRATEGIES TO NURTURE YOUR CHILD'S DEVELOPING MIND

More than 1 MILLION COPIES in print!

DANIEL J. SIEGEL, M.D.,  
AND TINA PAYNE BRYSON, Ph.D.  
AUTHORS OF NO-DRAMA DISCIPLINE



0~12歲  
的全腦情緒  
教養法

## 教孩子跟情緒做朋友

不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！

12歲前教會孩子整理情緒右腦，連結理性左腦，完成全腦均衡發展，成為創意理智兼備的好孩子。

THE WHOLE  
BRAIN CHILD  
12 Strategies to Nurture Your  
Child's Developing Mind

腦神經權威、兒童發展專家  
丹尼爾·席格 Daniel J. Siegel, M.D.  
蒂娜·布萊森 Tina Payne Bryson, Ph.D. 著  
周玥、李碩 譯

教孩子跟情緒做朋友

丹尼爾·席格、蒂娜·布萊森 著  
周玥、李碩 譯

HONGKONG  
地平線文化



# 協助孩子跟 情緒做朋友



**左腦：**  
邏輯思維  
語言

**右腦：**  
身體感官知覺  
原始情緒  
個人記憶

在處理孩子的情緒時，父母應該先用自己的「右腦」與小孩的「右腦」做情感連結，再用「左腦」理性溝通。

# 協助孩子跟 情緒做朋友



## 上層腦:

思考、想像和計畫  
掌管高級分析思考

## 下層腦:

基本生存功能  
強烈情緒

鍛鍊上層大腦，多發問，讓孩子從不同角度思考，並提供機會讓孩子作選擇及計劃。

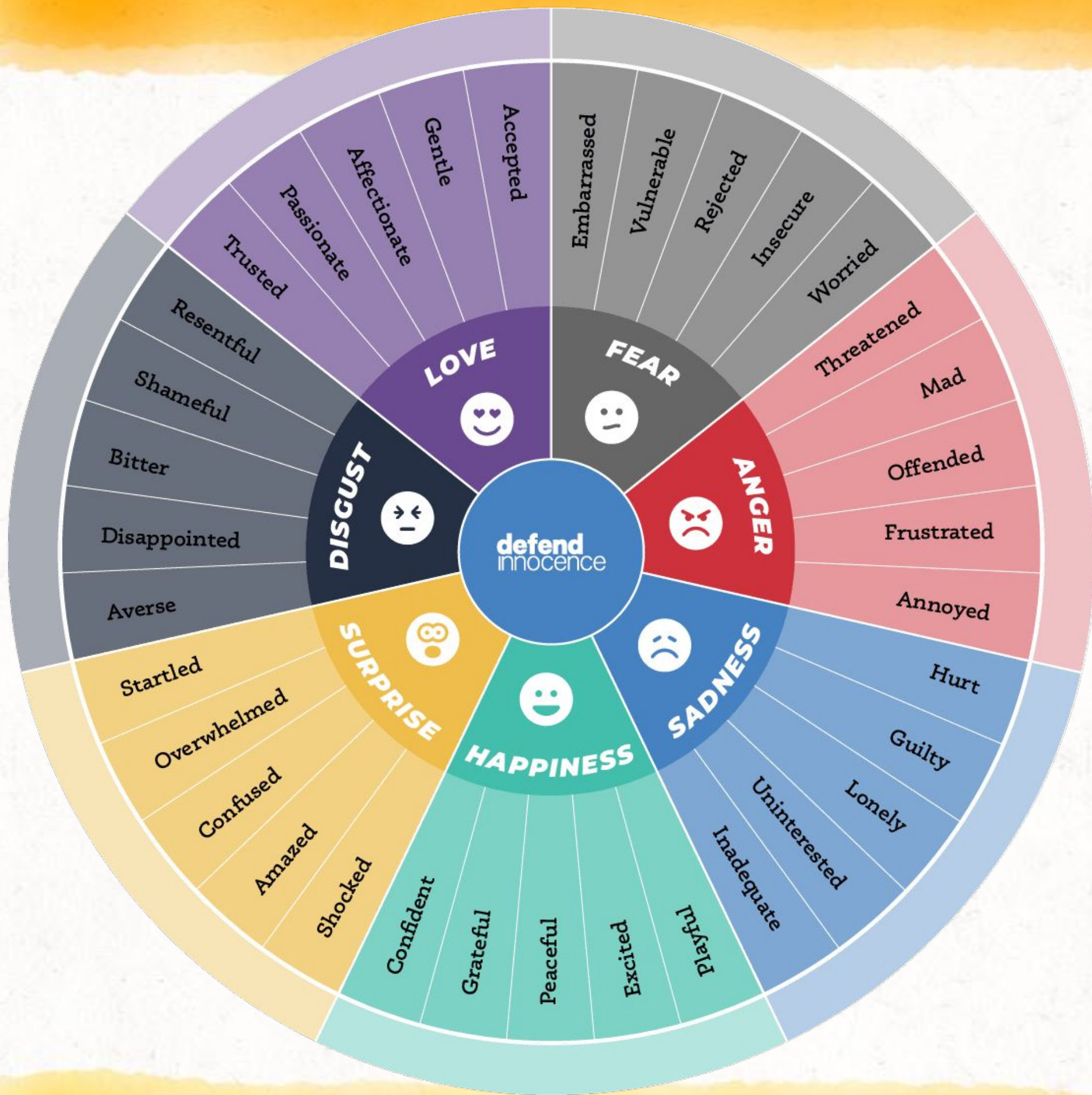












喜悅情緒：



憤怒情緒：



哀傷情緒：



恐懼情緒：





# 培養正向心態

## *Cultivate Positive Attitude - Gratitude Practice*

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。  
帖撒羅尼迦前書 5:16-18



要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。  
帖撒羅尼迦前書 5:16-18





# 家□可以與幼兒一起為環境、別人和日常生活而感恩

## 為環境而感恩

- \* 美麗的大自然
- \* 清新的空氣
- \* 晴朗的天氣
- \* 小鳥動聽的歌聲
- \* 色彩鮮艷的花
- \* 舒適潔淨的家

## 為別人為我們做的事而感恩

- ☺ 家人的照顧
- ☺ 朋友的支持
- ☺ 老師的教導
- ☺ 其他人的笑容、問候和幫助（如家傭、鄰居、保安、路人）

## 為日常生活而感恩

- ♥ 健康的身體
- ♥ 安全的旅程
- ♥ 愉快的經歷
- ♥ 睡了個好覺
- ♥ 學到新知識
- ♥ 閱讀了一本好書
- ♥ 吃了一頓美味的晚餐

每天睡前列出三件當天最感恩的事



# 父母自我關顧 Self-care for Parents

SELF  
CARE  
ISN'T  
SELFISH





## Physical 身體方面

---

- 照顧身體
- 將運動融入日常生活中
- 均衡飲食
- 充足和優質的睡眠

## Psychological 心理方面

---

- 接納自己的感受
- 欣賞自己的努力
- 以書寫抒發感情
- 閱讀

### 自我關顧管理小貼士 PPS Life

## Social 社交方面

---

- 與他人建立有意義的聯繫
- 與家人和朋友保持聯絡和交流
- 作出有利他人的行為，如參與義工服務

## Life 生活方式

---

- 制訂個人目標
- 檢視情緒，做鬆弛練習
- 放下家庭和工作，享受假期
- 活在當下

## 總結

- 自尊心是正向成長的基礎
- 從多方面發展孩子的能力
- 先連結情感，後講明道理
- 多欣賞，多聆聽，少批評





## 常問自己三個問題：

- 這是**孩子重視**的事還是**家長著緊**的事？
- 這對孩子**長遠的成長**重要嗎？
- 這對**親子關係**及孩子的**自尊感**有何影響？



The image features a bright yellow background. A large, teal-colored shape with rounded corners and a curved bottom edge is positioned in the center-left. To the left of the bottom of this teal shape is a solid red circle. To the right of the top of the teal shape is a purple bookmark icon. Centered within the teal shape is the text "問答環節" in white, bold, sans-serif characters.

# 問答環節





**Thank you!**

Ms. Wing Fung  
fwlwing@gmail.com