

# 佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

## 正向教養系列：讓孩子的優勢被看見

圖及文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

近日不少家長關注如何促進孩子的精神健康、情緒社交發展等。研究指出，若家長能夠看見孩子的優勢，此舉對孩子的精神健康和情緒社交發展有很大的正面影響。有見及此，本家長通訊將會向家長分享發掘孩子優勢的三步曲，讓我們一起了解一下如何有系統地發現孩子的優點和潛能。

### 預備階段 認識品格強項<sup>1</sup>

品格強項是每個人的正面素質，當我們能夠了解自己的強項與美德，並加以有效地「運用」和「發揮」時，我們便會感到正面的情緒，讓生命變得豐盛。家長可以從右圖<sup>2</sup>透過各品格強項精靈，了解一下各品格強項吧！

智慧	創造力  「魔法師」常常能夠想出不同方法去做事，喜歡使用新方法。	喜歡學習  「魔大師」十分喜愛學習新事物。	判斷力  「彈彈仔」常以多角度思考和考證事物，靈活變通。	洞察力  「摩司」十分喜歡探索和發掘新事物，給別人有建設性的意見。	好奇心  「八仔」對每事物充滿好奇，常發問，喜歡用不同角度了解事物。
	勇氣	勇敢  「阿勇」是個無所畏懼的精靈，願意接受不同的挑戰和克服難關。	堅毅  「牛仔」是個十分動力的精靈，會努力不懈地向目標邁進。	熱情與幹勁  「小火球」對每事物都充滿熱誠，當懷着感興趣的心情做事。	24 品格強項 精靈介紹
	仁愛	社交智慧  「抱抱魚」善於理解別人的感受和想法，做社交場合應做的行為。	愛與被愛  「雙子」重視與別人的親密關係，喜歡互相分享和關懷的關係。	仁慈  「阿慈」對人常保持慈悲的心，享受為別人做好事，付出關心。	
	公義	領導才能  「小獅」善於推動組員合作，並助能夠維持成員間的和諧。	公平公正  「阿正」重視公平公正，待人一致，堅守原則。	團隊精神  「蟻仔」常欣賞組員的努力，並會為團隊的成功而感到欣喜。	
	節制	謹慎  「三思仔」做事小心，做任何決定都會審慎處理。	自主自律  「自律超人」能夠自覺地監察自己的表現，繼而作出改善。	寬恕慈悲  「慈心靈」會寬恕一些對自己不好的人，常給別人改過的機會。	
靈性與超越	對美欣賞  「美魔女」常留意和欣賞到生活中美麗和優秀的東西。	心靈信仰  「阿信」有堅定的信念，認為生命中有崇高的目的和意義。	抱有希望  「希仔」對將來充滿盼望，亦相信自己能夠逐步邁向自己的目標。	感恩  「感恩精靈」常對別人表示謝意和很會感恩的精靈。	

<sup>1</sup> Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>2</sup> 彭樂謙 (2022)。《尋。品：認識品格強項遊戲卡》。香港：香港佛教聯合會校本教育心理服務及佛教中華康山學校。

## 第一步：於日常生活中留意孩子的優勢

家長可以在日常的生活細節中留意孩子擁有的優勢。「留意優勢」是需要讓孩子知道他們所運用到的品格強項，並且直接告知孩子所運用的品格強項。當家長能夠留意到孩子的強項時，孩子的潛能便能夠被看見。有時候家長可能會問，孩子出現問題行為時，我們還能夠發現優勢？對的，實際上，我們都是無時無刻地運用自身的優勢，只不過是「充份使用」、「過度使用」或「未被充份使用」自己的品格強項<sup>1</sup>而已。當家長能夠利用「充份使用」、「過度使用」或「未被充份使用」的視覺來看待孩子的行為，並且鼓勵孩子在運用品格強項時採取「中庸之道」（不過度使用、不未被充份使用），讓孩子得以正面發展。我們可以看看以下有關品格強項—「勇敢」的例子，從「充份使用」、「過度使用」或「未被充份使用」的角度，理解孩子相關的品格強項。



怯懦



品格強項  
勇敢



魯莽

### 未被充分運用

例子：

1. 孩子害怕嘗試，抗拒在課堂中回答老師的問題。
2. 孩子害怕與陌生人對話（如：不敢點餐或小巴叫下車）

### 充分運用

例子：

1. 孩子面對挑戰時勇於嘗試，例如：學游泳時能勇敢地放開浮板，勇於嘗試使用泳式游泳。
2. 當孩子面對過錯時，勇於承擔，並向對方道歉

### 過度使用

例子：

孩子漠視安危，在沒在導師的指導下攀爬石牆。

當家長發現孩子的品格強項「未被充分運用」時，鼓勵孩子多使用；當家長發現孩子的品格強項「過度使用」時，鼓勵減少使用；當孩子能夠充分運用時，多給予欣賞和鼓勵。相信久而久之，孩子便能夠作出更多「充分運用」品格強項的行為。

<sup>1</sup> Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counseling Psychology Quarterly*. <http://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674> Golden\_mean\_overuse\_underuse\_optimal\_use\_of\_CS\_(Niemiec\_2019).pdf

## 第二步：向孩子具體解釋為何你留意到他具備的品格強項

若家長只單純告知孩子所具備的品格強項，而沒有引用事例來描述。這做法對孩子來說會比較空泛，亦會令孩子感到難以理解。反之，家長宜給予具體例子，告知孩子其品格強項相關的觀察，此舉能夠讓孩子有更深刻的印象，為孩子日後作出好行為作很好的參照。家長可以多使用「我見到 … 我覺得…」和「我聽到…我覺得 …」的句式來表達家長的觀察。例如：

「我見到你畫畫嘅時候除咗用老師教嘅方法畫外，仲加咗自己嘅方法去畫，我覺得你好有**創造力**啊！」  
「我聽到你頭先同嫲嫲傾電話時，關心嫲嫲最近嘅身體狀況，我覺得你好**仁慈**，會主動關心人啊！」

## 第三步：欣賞、鼓勵和肯定

家長除了讓孩子知道自己所具備的品格強項和相關的觀察外，還可以去欣賞孩子，以鼓勵孩子繼續運用和發展該品格強項。家長可以使用右方句式來鼓勵孩子。▶



稱呼	小明
準	<u>我聽到</u> 你頭先同嫲嫲傾電話時，關心嫲嫲最近的身體狀況， <u>我覺得</u> 你好 <b>仁慈</b> ，會主動關心人啊！
讚賞	<u>欣賞你</u> ！

### 總結

當家長能夠看見孩子的優勢，為孩子創造發展優勢的機會並鼓勵孩子運用自身優勢面對逆境，並且適時給予欣賞和肯定，相信孩子將能夠更有信心和能力去面對人生路上的種種挑戰。