

# 增強自信心： 性格強項與優勢教養法

東華三院何玉清教育心理服務中心  
教育心理學家 林鳳茹姑娘

# 我的孩子



我的孩子



☹️ 重複失敗經驗 → 「無助」「放棄」

☹️ 打擊信心

我係「唔得」

我學極都係咁差

唔做就唔錯

# 自信心 - 對自己有信心

- 正面、樂觀....

我可以做到的

我係得嘅

再接再厲  
再學再試

失敗也沒什麼  
大不了, 再試

心存希望

# 正向心理學

發掘個人**優點**與**潛能**

- ✓ 正面情緒、抗逆力
- ✓ 生活充實、愉快、有意義

**「幸福感」**

# 性格強項 與優勢

(Peterson & Seligman, 2004)

## 6種「美德」

- 心理學家研究古今不同文化,

歸納出來的**人性美好特質**

→ 透過個人行為、思想和感情展現

「美德」的具體表現方式  
→ 24 項 「性/品格強項」  
「個性優勢」

✓ 每人都有**24**項「性格強項」

✓ 只是顯現的程度有所不同

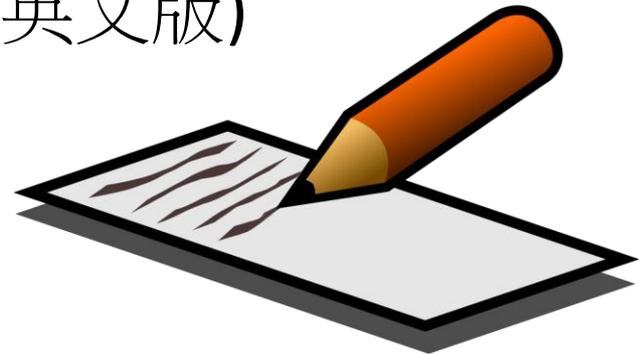


東華三院何玉清教育心理服務中心 ( 2013 ) 「正向工程-中學生正向心理教育課程」

# VIA 品格強項量表 (免費登記及填寫)

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

- 18歲或以上的青少年和成人版 (設有中文版)  
→ 瞭解自己的 品格強項
- 11至17歲青少年版 (目前只有英文版)





## 愛和被愛的能力

珍惜與別人的親密關係，尤其是相互分享與照顧的人；與人親近

## 仁慈

給別人恩惠，做好事；  
幫助別人；照顧別人

## 社交智商

覺察別人和自己的動機和感受；  
知道怎麼做以融入不同的社交情景；  
知道別人的喜好



## 創造力

用新奇有效的方法來構思和行動；例如藝術性成就

## 好奇心

對世事萬物充滿興趣，樂於探索與發現真相或新奇事物

## 判斷力

能夠周詳思考事情；不會妄下結論

## 愛學習

透過自修或正式學習而掌握知識和新技能，尤其喜歡上學，閱讀

## 洞察力

對世界有一套自成道理且為他人接受的想法  
能夠為別人提供精闢的見解



## 勇敢

不會因為挑戰、困難、痛苦而退縮；  
面能反對聲也會為正義發聲；  
即使不受歡迎也會根據信念行動

## 毅力

完成事情，即使遇到困難亦繼續行動；  
樂於完成任務

## 誠實

說話真誠；行事認真；不虛偽做作

## 熱情

對人生充滿激情與活力；  
做事不半途而廢；  
把人生看成冒險，活力十足，保持積極



## 寬恕

原諒別人的過錯；接納別人的缺點；不存報復心理

## 謙虛

不認為自己比別人特別了不起；不喜歡出風頭

## 謹慎

慎重作出決定；不冒過度風險；  
不說出或做出將來可能會後悔的事

## 自律

有紀律；有效控制自己的情緒，行為和需求

**鑑賞力** - 注意/欣賞各種生活中美麗/優異的表現；  
從自然、藝術、數學、科學、到日常經驗...



**感恩** - 覺察到好事發生；心存感謝；  
花時間表達謝意

**希望** - 對未來抱著最佳期望；努力達成；  
相信美好的未來可能實現

**幽默** - 喜歡帶給別人笑容；看事情光明的一面；  
搞笑風趣(不一定是說笑話)

**信念、目標** -  
對宇宙更崇高的目的和意義抱有信念；追尋意義



**團隊合作** - 身為團隊成員而表現良好；  
對團體忠誠；做好份內的事情

**公平** - 按照公平正義的觀念對待所有人；  
給每個人公平的機會

**領導力** - 身為團隊的一份子鼓勵團體完成事情；  
維持成員間的良好關係；  
安排團體活動並促成活動進行

眼到 + 心到

# 眼到 + 心到

- 自己和孩子有哪些性格強項? 5大優勢?
- 日常生活觀察、親子時間
- **找亮點** - 自己練習 + 引導孩子
- 性格強項圖 - 張貼於家中當眼處; 儲存手機內

多欣賞 → 正面情緒 → 正面行為  
→ 有助促進正面關係



# 仁愛

仁慈  
社交智商  
愛與被愛



# 智慧與知識

創造力  
好奇心  
判斷力  
熱愛學習  
洞察力

勇敢  
毅力  
誠實  
熱情

# 勇氣



# 節制

寬恕  
謙虛  
謹慎  
自律



# 正義

團隊合作  
公平  
領導力

鑑賞力  
感恩  
希望  
幽默  
精神力

# 超越



幫助別人





仁愛

仁慈  
社交智商  
愛與被愛



智慧與知識

創造力  
好奇心  
判斷力  
熱愛學習  
洞察力

勇敢  
毅力  
誠實  
熱情

勇氣



節制

寬恕  
謙虛  
謹慎  
自律

攪笑表現  
笑話  
鬼臉

團隊合作  
公平  
領導力

鑑賞力  
感恩  
希望  
幽默  
精神力

超越



正義



**仁愛**

仁慈  
社交智商  
愛與被愛



**智慧與知識**

創造力  
好奇心  
判斷力  
熱愛學習  
洞察力



**正義**

團隊合作  
公平  
領導力

**好  
嘜  
好  
孺  
身**

鑑賞力  
感恩  
希望  
幽默  
精神力



**勇氣**

勇敢  
毅力  
誠實  
熱情



**超越**

寬恕  
謙虛  
謹慎  
自律



**節制**

口到+心到

# 打擊孩子信心的話

- 💣\* 咁都唔識？冇尼醒目！
- 💣\* 你睇吓你表姐幾叻！好心你學吓人啦！
- 💣\* 睇你又唔合格啦！
- 💣\* 生舊叉燒好過生你！當無生過你！
- 💣\* 你無得救㗎喇！

☠️ 孩子感到無法改變，無助，動機大減

☠️ 破壞親子關係

每一個都希望得到別人的...

明白 愛護 欣賞

重視

# 正面評語和溝通

## 先讚

- 「好表現」與「性格強項」聯繫起來
- 努力、個人進步、勇於嘗試、學習策略
- 不只在能力

## 鼓勵

- 「學習中總有失手」 「從錯誤／困難中學習」

表達信心 - 相信子女有能力完成目標

建設性批評、給予時間改善

# 正面溝通 - 性格強項與優勢





## 正面溝通

我係得嘅

### ☺嘉許好行為、努力

「你主動讓坐，好欣賞你仁慈又好有愛心！」

「你一直好有心機做，係好堅毅嘅表現！好好呀！」

### ☺指出進步 → 「堅毅」 「勇氣」

「今次有進步呀！欣賞你再接再厲！」

### ☺表達信心 「希望」

「我相信你一定得。」

不放棄就有希望

我可以繼續做得更好

# 突顯運用的策略

「你今次主動搵老師幫手, 欣賞你嘅勇氣  
同好學精神」

「今次做得好好, 你用咗咩方法呀? 欣賞  
你嘅創造力(創意)」



我係得嘅

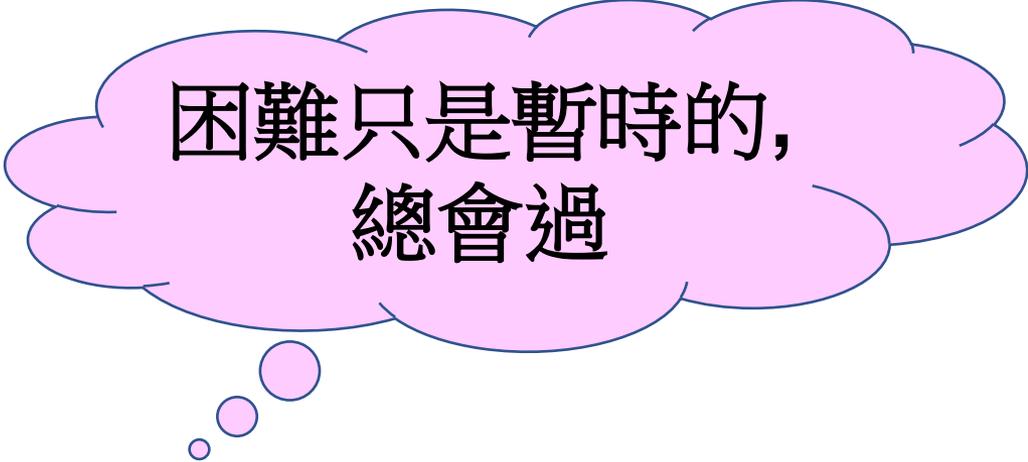


我會繼續嘗試  
不同方法



我可以繼續  
做得更好

**陪伴**孩子克服恐懼和困難  
增強「勇氣」性格強項→ 自信



困難只是暫時的，  
總會過

手到 + 心到

# 手到

各有強項  
勇於發揮

以身作則 - 為子女樹立榜樣, 展現性格強項

→ 家長日常表現

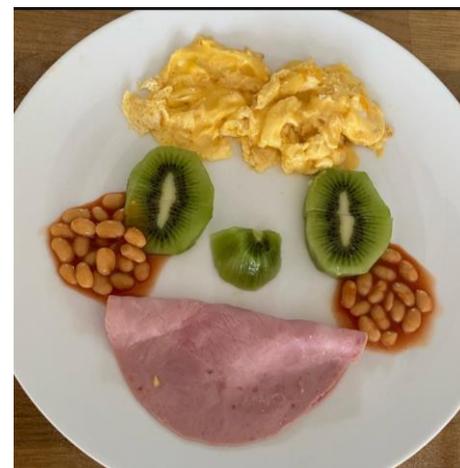
「創意媽媽」- 用孩子名字自創故事

「美感媽媽」- “小丑早餐”

「仁慈爸爸」- 義工服務

→ 分享日常 / 過往克服困難的經驗

鼓勵從錯誤 / 困難中學習 - 「生活中總有失手」。



不放棄就  
有希望

## 一 引導孩子學習榜樣／心中英雄

(家中成員、親友、鄰居、老師、導師、時事／歷史角色...?)

✓ 勵志電影、歌曲、展覽、偉人奮鬥事蹟

→ 互相分享感受及體會

「\_\_\_\_\_ 能夠最後克服困難，

有什麼強項值得我們學習？

欣賞哪些強項？」

# 與孩子建立正面的自我對話

## - 製作勵志卡 / 張貼打氣說話

- 名人格言

我係得嘅

- 歌詞

- 金句

不放棄就  
有希望

- 自創

**「我試過成功、  
試過失敗，但係  
未試過放棄。」**

# 協助孩子實踐

我做得到

- 跟孩子每日反思及記錄正面/美好事情
  - 聯繫「性格強項」
  - ✓ 讚許和鼓勵
- 遊戲中學習
  - 欣賞自己的強項
  - 接納自己的限制 + 挫敗中學習

# 一起商量善用性格強項解難

小敏 - ☹️👉 經常欠帶功課、書包混亂

👍😊 愛畫畫和做手工

→ 「創造力」 「鑑賞力(美感)」

👍😊 樂於助人, 班內很多朋友

→ 「愛與被愛」 「社交智商」

? 自製功課袋、執書包清單

? 顏色筆做記號提示



? 與友好同學互相提點

? 協助簡單家務 - 摺衫及放好

? 書包美容記錄冊

# 性格強項發揮/培養的例子

## - 勇氣

性格強項	發揮/培養的例子
勇敢	<ul style="list-style-type: none"><li>- 協助家人“叫餐”、“叫落車”、“表達意見”...</li><li>- 讓孩子走在前面給大人帶路</li></ul>
毅力	<ul style="list-style-type: none"><li>- 訂定具挑戰的目標</li><li>- 參與具挑戰性的活動/比賽</li></ul>
熱情	協助提議/計劃/組織活動

# 性格強項發揮/培養的例子

## - 智慧與知識

性格強項	發揮/培養的例子
創造力	裝飾房間或書枱 / 節日報置
好奇心	尋找新的遊玩景點或食肆
洞察力	閱讀名人事蹟，思考他們的生平和看法

# 性格強項發揮/培養的例子

## - 仁愛

性格強項	發揮/培養的例子
仁慈	<ul style="list-style-type: none"><li>- 參加義工服務</li><li>- 協助年幼/有需要的家人/朋友</li><li>- 擔當小導師</li></ul>
愛與被愛	<ul style="list-style-type: none"><li>- 聯絡親友表關心，分享生活點滴</li><li>- 讓孩子自己分享食物/禮物</li></ul>

# 增強自信心： 善用性格強項

➤ 眼到

➤ 口到

➤ 手到

➤ 心到

我的孩子



X

?



## 參考資料

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

Seligman, M. E. P. (1972). "*Learned helplessness*". *Annual Review of Medicine*. 23 (1): 407–412.

VIA Institute on Character ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org))

東華三院何玉清教育心理服務中心 (2013) 「正向工程-中學生正向心理教育課程」(優質教育基金)