

提升抗逆力： 培養青少年的堅毅精神

討論議題

01

何謂堅毅

02

培養堅毅

如何回應子女的失敗

03

培養堅毅

如何回應子女的成功

04

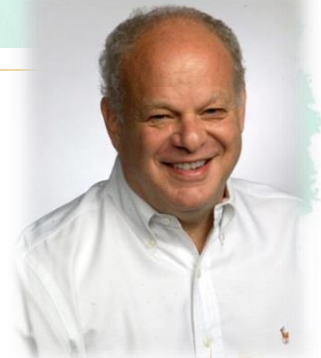
培養堅毅

健康作息的重要

何謂堅毅

正向心理學與性格強項

- ❖ 發掘全世界不同文化中，被共同認可的、可以賦予生命意義的美德
- ❖ 每人都有24個性格強項，只是發展程度不一，而且能被後天培養



Dr. Martin E. P. Seligman
正向心理學之父

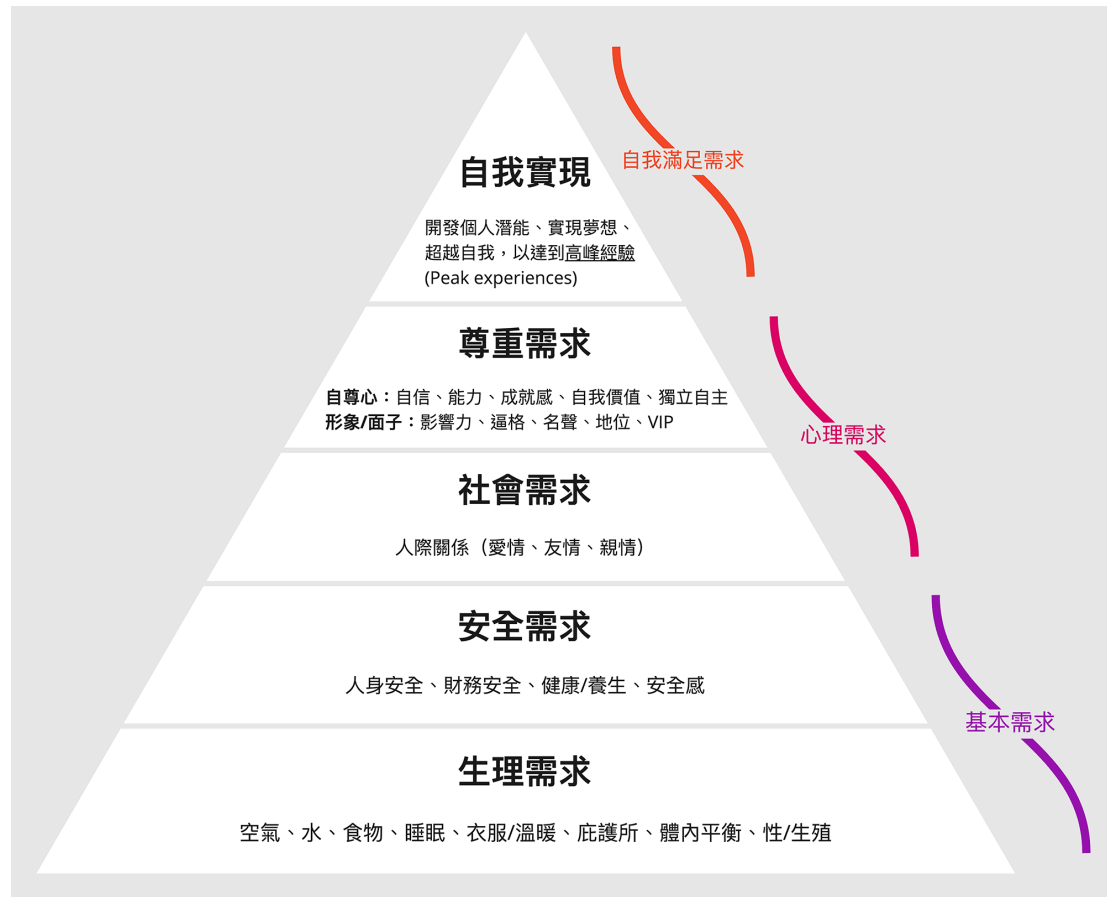
我們與生俱來有堅毅的特質： 不斷嘗試、從失敗中學習

為什麼子女成長後害怕失敗和逃避挑戰？



馬斯洛的需求層次(Maslow's Hierarchy of Needs)

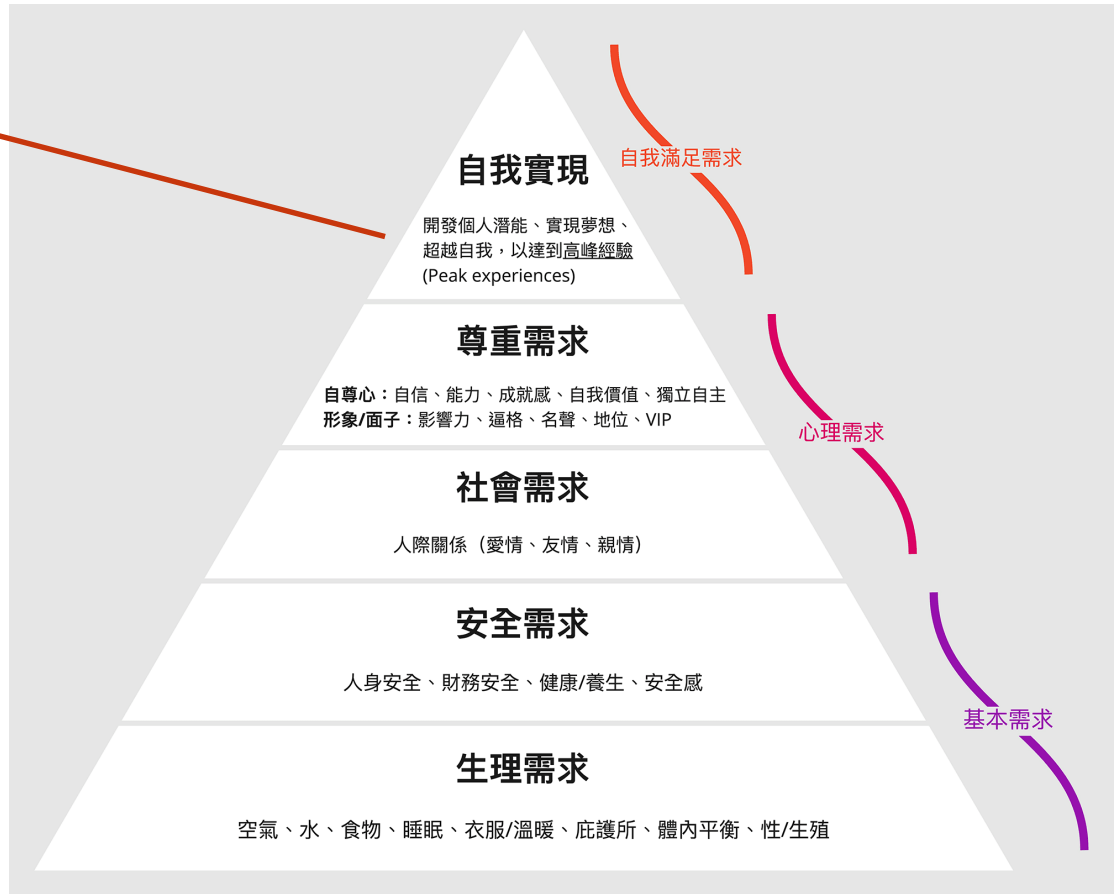
- 人類的需求是有層次的
- 只有基本需求得到滿足以維持生存所需的程度後，其他的需求才能成為新的激勵因素。



馬斯洛的需求層次(Maslow's Hierarchy of Needs)

- 堅持、有恆心地付出努力去完成訂下的目標
- 遇到挫敗都會繼續嘗試和努力

這裡的需求有被滿足嗎？



為什麼子女成長後害怕失敗和困難？ = 為什麼你害怕失敗和困難？

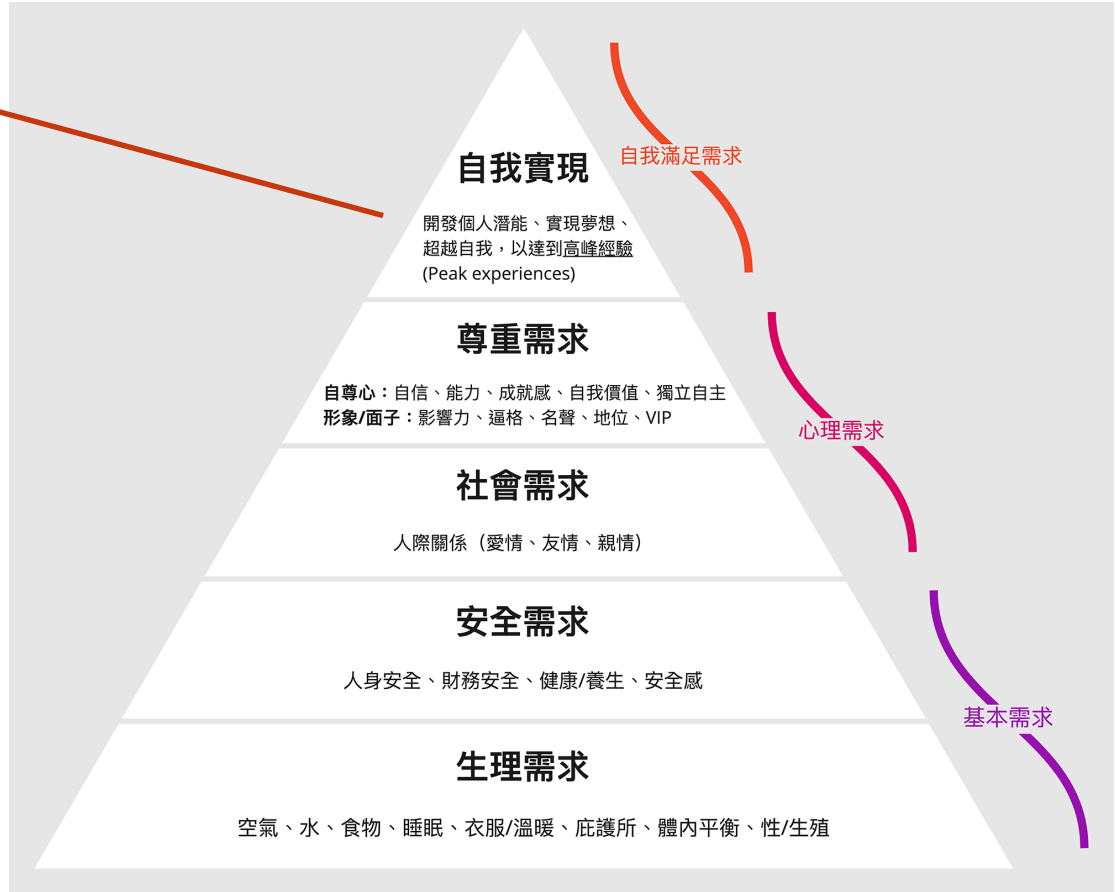


馬斯洛的需求層次(Maslow's Hierarchy of Needs)

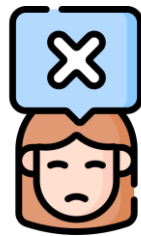
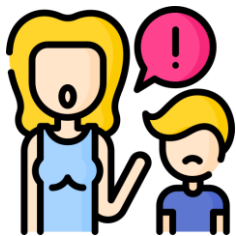
- 堅持、有恆心地付出努力去完成訂下的目標
- 遇到挫敗都會繼續嘗試和努力

這裡的需求有被滿足嗎？

- 當付出努力 / 勇於嘗試時有被欣賞嗎？
- 當嘗試失敗時會被懲罰嗎？
- 當嘗試失敗時會感到恐懼 / 無價值嗎？
- 挫敗時繼續嘗試是安全的嗎？



你的子女能在安全環境下「失敗」嗎？ 如何回應子女的失敗



父母的語言影響子女行為

父母的語言

- 蠢
- 曳
- 無用
- 懶

子女的想法

- 我因為蠢而失敗
- 我就係咁
- 改變唔到
- 天生咁蠢
- 努力都冇用

子女的行為

- 放棄嘗試
- 躺平
- 逃避困難
- 逃避付出努力

**與子女溝通小貼士：
批評個人特質無助子女進步和發展堅毅**

當子女失敗時，父母可以如何回應？

目標：讓子女感覺安全，願意再次嘗試

第一步

承載情緒

我知你測驗唔合格，好唔開心

第二步

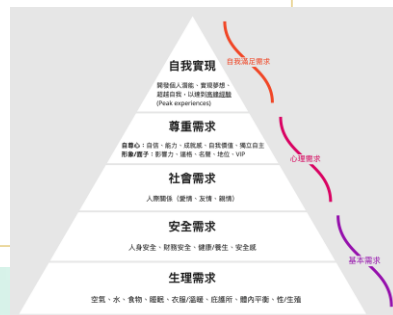
尋找「可控制」的因素

今次測驗好難/預備時間唔夠/溫書方法冇效

第三步

鼓勵再次嘗試

我對你有信心，只要你再嘗試，一定會有進步



情境:

德華一星期只練一次琴，老師也坦白說德華需要多練琴才會在五級考試中合格。不過德華在手機下載了拍子機APP，也有嘗試寫出老師的建議。

可惜德華還是在五級考試真的「肥佬」了。

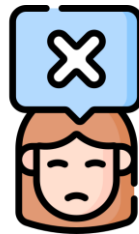
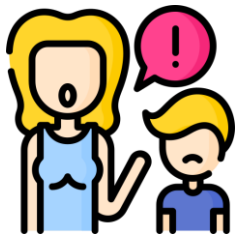
無效的批評

- 又唔合格，你係咪冇樣得！讀書又唔得，而家彈琴都唔得！
- 你又唔係唔識彈，只係懶！

有效的回應

- 我知唔合格**會唔開心**，你覺得今次**有咩原因**所以唔合格？我哋一齊諗**吓下次點進步**
- 嗯，如果聽老師建議，考試前**再練密少少**，**一定會進步**
- **見到你嘅努力同嘗試唔同方法**，有用拍子機，又有寫低老師講嘅嘢。

你的子女能在安全環境下「失敗」嗎？
如何回應子女的「錯誤」選擇



張家朗父母給兒子的信

當時見到你差不多場場都輸，世界排名跌出前16，三年來浮浮沉沉，找不到方向，我們可說是面對雙重壓力。說對你的成績沒期望，肯定是騙人，總沒有父母不擔心孩子的前途吧？但更多的是無奈，我們解決不了你的難題，卻見你在死胡同打轉，那句「今屆去唔到咪下屆囉」，不只安慰你，更安慰自己；有時爸爸甚至質疑自己，當日讓你做全職運動員，我有沒有做錯決定？

其實你說得對，奧運級數的心理狀況，爸爸媽媽不可能完全理解。做父母，一路路去學，行到嗰步、學到嗰度。小時候，我們自是希望你讀好書，入間好學校，但你選擇了全職運動員這條路，孩子變，我們都要變。媽媽有句座右銘：父母必須將自己的要求愈減愈少，去迎合孩子的變化。如果我們事事苛求，最終不似預期，父母固然失望，但孩子受的傷害更大。媽媽改你的名字叫家朗，就是希望你做人要開心開朗，開心是你的人生觀，我們都一樣。

其實我們也在一直學習，學習不對你嘮嘮叨叨，譬如你要出席活動，以前爸爸會提你幾點起身穿哪件衣服，現在一則friendly reminder就算了，要準備什麼，你大個仔自己安排。不過，當我們覺得你在某些事情上做得不夠好，做父母的一定出聲，提點你做人處事之道。有時你默不作聲，或者語氣搞怪地說「知——道——」，多少意見你聽進耳中，當中又同意多少，我們心中有數。父母希望子女接收到我們的訊息，難免譖氣，但將來的人生，只得你自己去承擔，此時此刻，我們總會擔心又牽掛。



(來源:香港01 <<張家朗父母給兒子的信——
奧運金牌是你from a boy to a man>>)

Grit (恆毅力)



The strongest predictor for success

ANGELA LEE DUCKWORTH



Grit: the power of passion and perseverance | Angela Lee Duckworth



TED
2210萬 位訂閱者

已訂閱



Grit (恆毅力)

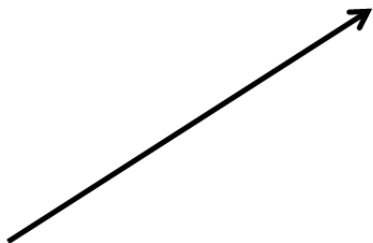
- 意志力 (grit)：是追求長期目標的**熱情** (passion) 與**毅力** (perseverance)
- 意志力**比智力或者天賦更是成功的關鍵**
- 我們的**潛力是一回事**，我們**做什麼又是另外一回事**
(believing in grit is about believing that your personal and professional success is largely in your own hands)
- **好的堅毅**：有謙卑、決心、毅力、自律、樂觀主義等諸多美好的品質，具備成長型心態，善於合作。
- **壞的堅毅**：固定心態，虛假自戀，錯誤堅毅，自戀以及倔強，無法認清現實，會不計代價的獲得成功，而且會頑固的追求某個長期目標，**當目標發生變化和負面效果，不知道變通和改變**，非常固執。



影片:世上唯一的問卷



成功



人們以為
的樣子

成功



它真正
的樣子

如果做錯了事情，可
以從中學習經驗

離開「安舒區」
可以令人進步

嘗試新的挑戰或
者不熟悉的工作
使人成長

你接受成功真正的樣子是這樣嗎？

你接受你子女成功真正的樣子是這樣嗎？



「讀書只可以入三大，入City同IVE有咩分別？」

蔡穎妍指，該名17歲女生會於新學年應考IB，惟她從文憑試學制轉到IB學制後，一直感到難以適應，面對身邊的親友抱着「非三大不可入」的想法（三大：港大、中大及科大），令她壓力更大，蔡穎妍形容，女生牢牢記着親友所言的「讀書只可以入三大，入City（城市大學）同IVE（職訓局專業教育學院）有咩分別？」故整個暑假都在補習，希望成績有所進步，「日日都要補習係好普通，就好似食飯咁，日日都要食，係睇食得多定少！」

日讀夜讀，若是為了自己的目標奮鬥，還算無悔，惟該女生實際心儀獸醫課程，只是出生於醫學世家，父母認為獸醫需要長期站立、收入不夠可觀，建議女兒讀醫或藥物研製，令女生一直為大學選科而苦惱，「但一直擔心自己揀錯科，覺得揀錯就一世，但事實上可以轉科，甚至轉校。」

(來源:香港01新聞)



協助子女發展興趣以培養堅毅



如何回應子女的成功



對學生構成壓力事件

壓力事件	壓力評分 (100分最大壓力)
父母去世	100
父母離婚	90
與朋輩的關係出現明顯改變	67
患重病需要入院治療	58
考試不合格	56
不能參加某一項課外活動	55
父母之間磨擦增加	47
父母失業	46
擁有超卓成就	46
父母不在家的時間突然增加	38
父母開始全職工作	26

(來源：香港教育大學兒童及家庭科學中心)

當子女成功時，父母可以如何回應？

目標：讓子女感覺安全，願意再次嘗試

第一步

承載情緒

好開心你考得好！

第二步

尋找「可控制」的因素

你預備咗好耐/你喺方法溫書/你上次冇放棄，肯再試！

第三步

鼓勵再次嘗試

我對你有信心，只要用啲方法同努力，一定會繼續進步



情境:

學友很想入三大，從form 5起已經更努力寫筆記，上課也似乎有認真聽課，又減少了打遊戲機的時間，唔識會主動問人。結果，他在MOCK考得比以往更好的成績，但數學仍唔合格。

無效的讚揚

- 叻仔嚟加嘛！都話做到啲啦！
- 我覺得你有讀書天分嘅！加油！

有效的回應

- 你考得好咗我**登你開心**，你覺得今次**有咩原因**令你**進步**？
- 你上次**冇放棄**，**肯再試**！
- 你花多咗時間**整筆記同認真聽書**，有嘗試**訂立時間表**，又有整理有邊啲 **concept**你未掌握，之後**問老師**。
- 我對你有信心，只要**用啱方法同努力**，數學都一定會**進步**

成人的想法

成人的語言

孩子的想法

孩子的行為



以正面態度**面對錯誤和失敗**

- 犯錯並不可恥，無需逃避
- 鼓勵從錯誤中學習
- 尋找**方法**處理
- 讚賞**堅毅和願意嘗試**



在**成功**中學習正確方法和態度

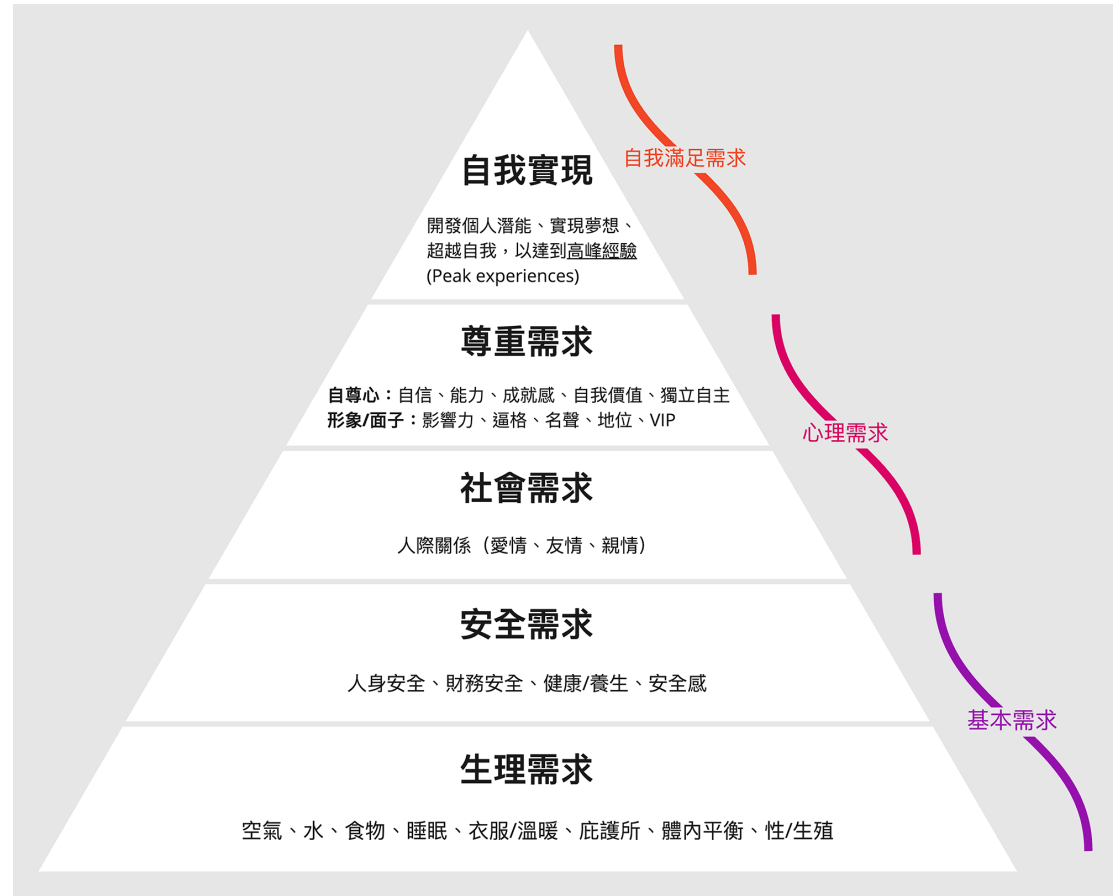
- 讚賞**努力**
- 讚賞用了**好方法**（要具體）
- 讚賞**進步**

健康作息的重要



馬斯洛的需求層次(Maslow's Hierarchy of Needs)

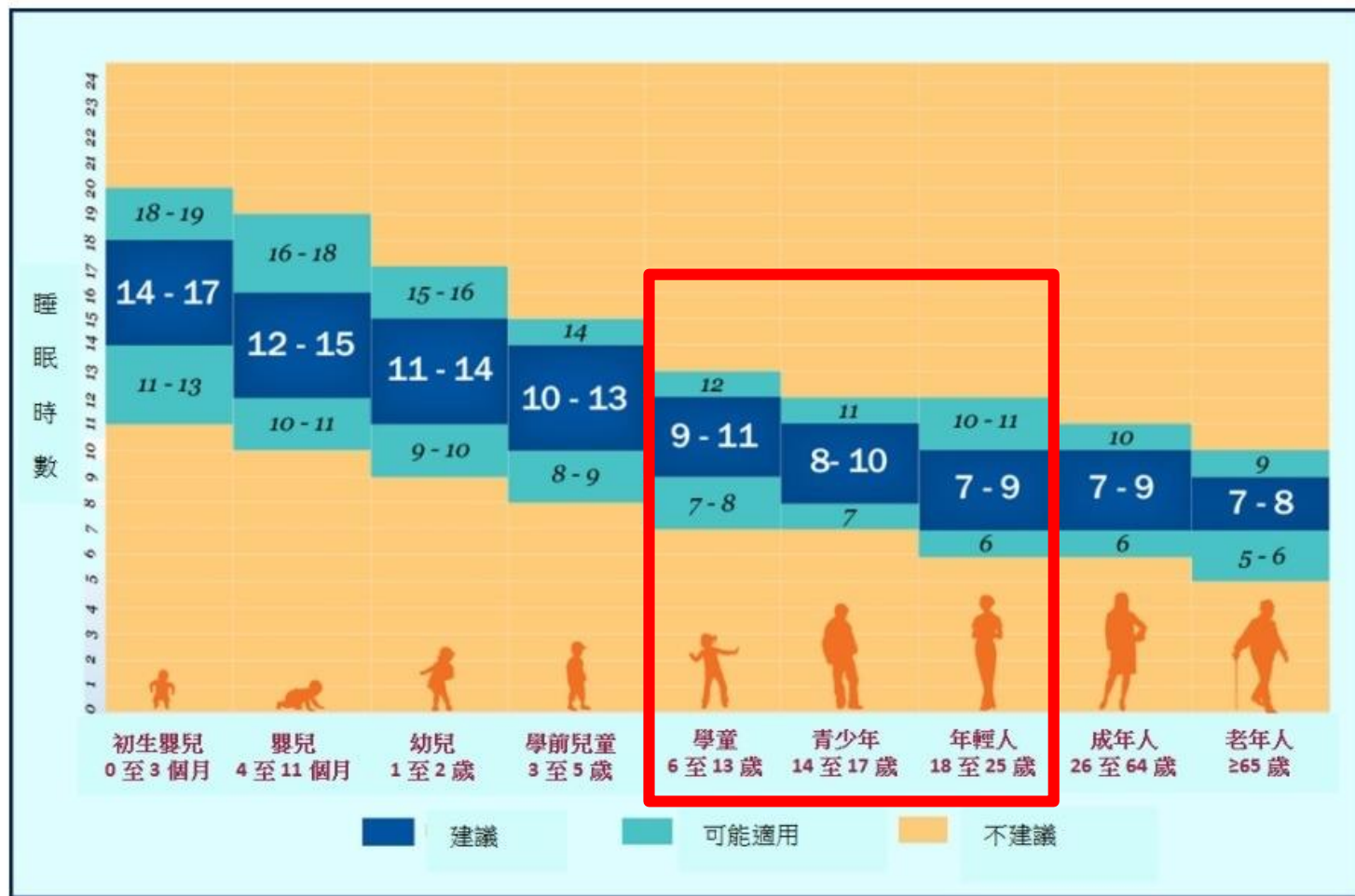
- 人類的需求是有層次的
- 只有基本需求得到滿足以維持生存所需的程度後，其他的需求才能成為新的激勵因素。



青協「學生情緒及健康狀況」調查結果

2/11/2021

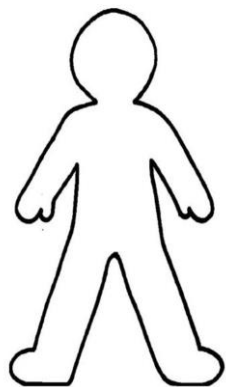
- ▶ 結果顯示，面對新學年，學生最擔憂的事情依次為「成績未如理想」（39.3%）、「功課繁重，沒有私人空間」（38.1%）及「應付頻密的測驗 / 考試」（36.1%）。另亦有三成（30.3%）學生擔憂「缺乏學習動機，難以自律」。
- ▶ 問卷亦參考了美國及台灣的流行病學研究中心抑鬱量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D），以了解青少年的抑鬱情緒狀況。超過一半（51.9%）受訪學生評分達16分或以上，即出現抑鬱情緒表徵。他們過去一星期較常出現的抑鬱徵狀包括「難於專注在要做的事情上」（35.8%）、「為一些以往不受困擾的事而感到煩惱」（29.2%）、「睡得不好」（27.6%）等。量表結果與兩年前的結果相若。
- ▶ 疫情持續良久，學生的身體及數碼健康狀況亦值得關注。開學後，愈三成四（34.7%）受訪學生每天平均睡6小時或以下；四成三（43.1%）每天運動時間平均在20分鐘以下；三成六（36.6%）每天平均的屏幕時間更在6小時或以上。



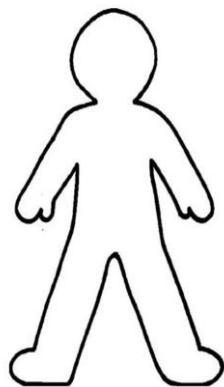
資料來源：二零一五年美國國家睡眠基金會。

睡眠與記憶力和專注力

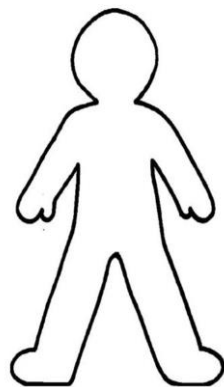
他們的記憶力和專注力會如何？



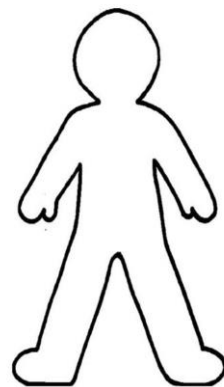
3日不睡覺



兩星期每日睡覺8小時



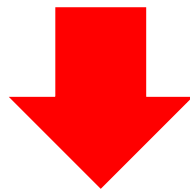
兩星期每日睡覺6小時



兩星期每日睡覺4小時

(Van et al., 2003)

記憶力和專注力



=



兩星期每日睡覺6小時

1日不睡覺



=



兩星期每日睡覺4小時

2日不睡覺

雖然表現差了，但他們並沒有如無睡眠的參加者般感到眼訓，
所以他們**不會察覺**到缺睡對腦部的影響！

為子女安排活動時要注意：

- 以不影響作息為原則
- 重質 > 重量
- 與子女共同商討，讓他們發展自主和自律
- 鼓勵子女有充足睡眠和運動時間

(Source:
Instagram account:
toyoufromsteph)

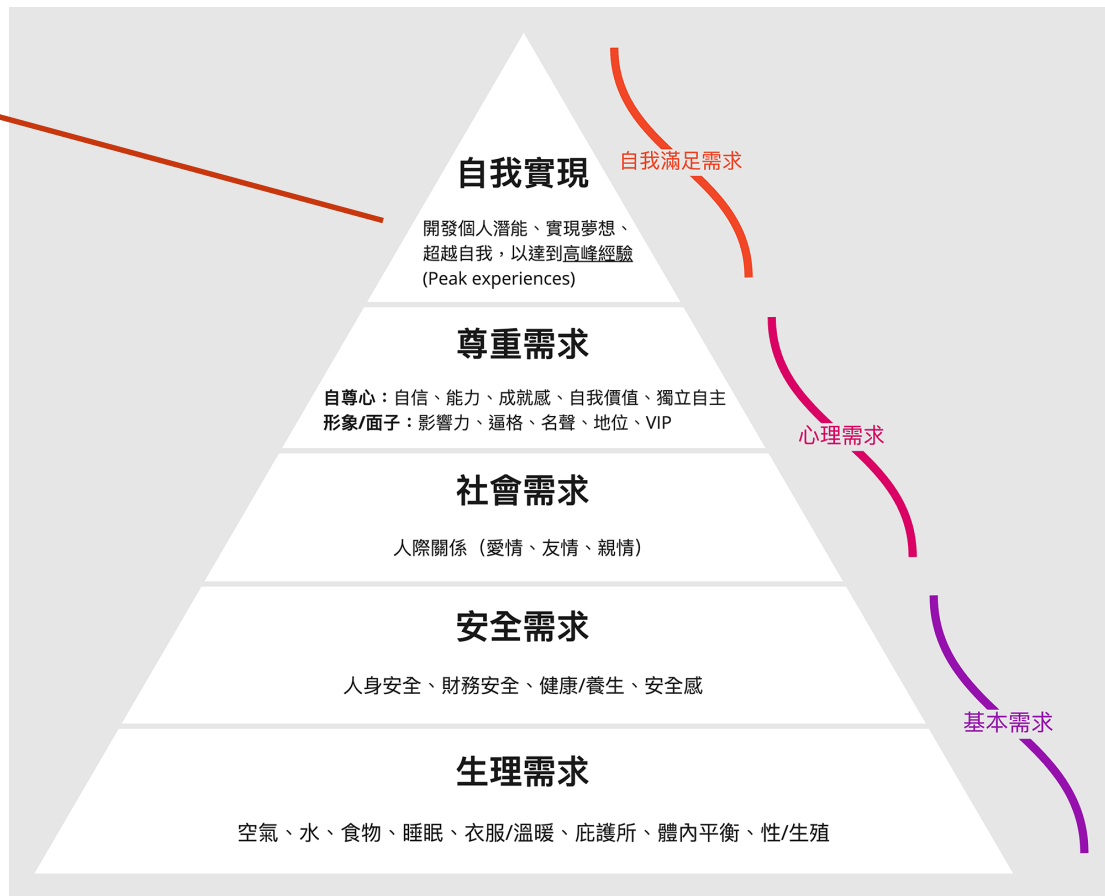


總結

- 堅持、有恆心地付出努力去完成訂下的目標
- 遇到挫敗都會繼續嘗試和努力

這裡的需求有被滿足嗎？

- **安全感**：失敗會帶來懲罰 / 恐懼 / 羞辱嗎？
- **自尊心**：我能做甚麼令自己進步嗎？
- **充足睡眠**：我身體能支撐我堅持不懈地向目標進發嗎？



參考資料

- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.
- Van Dongen, H.P.A, Maislin, G., Mullington, J.M. & Dinges, D.F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose- response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26, 117–126.