# 提升孩子的成就感


臨床心理學博士(美國加州心理學專業學院)
臨床心理學碩士(美國加州心理學專業學院)
心理輔導學碩士(澳洲新英倫大學)
社會工作文憑 (香港樹仁大學)
美國EMDR®眼動身心重組治療法特許專業認證
澳洲MBTI®性格特徵特許專業認證執行師
EverythingDISE ®行為風格分析專業認證執行師
香港註冊社會工作者
美國APA心理學會會員
香港專業輔導協會會員
亞洲專業輔導協會會員
中國心理衛生協會(心理治療與心理諮詢專業委員會)會員

王海文博士
臨床心理學家


2021年5月12日

圖片來源：網上資源

# 成就感 (正向心理學)

- 個人奮鬥
- 爭取意義成果
- 開發個人潛能
- 聚焦努力過程
- 不受外界標準所影響

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

## 成就感 (正向心理學) :--

1.)***每個人能透過奮鬥***，如：堅持鼓起最大的勇氣，去完成透過電話在眾人面前可以有能力向母親表白。)***爭取有意義的成果。***如：雖然得到不同期望的回應，但笑中有淚，感受到母親的關愛

→*開發個人潛能*。如：原來向母親表白不是一件壞事， 母親也沒有不接受，要再加深思：自己怎樣調整表白方法、用那些形式會更好。

2.)***成就感聚焦在個人自己努力的過程***。 如：完成向母親真情表白，說一句「 媽媽我愛你」。

→*不受外界所定的標準所影響*。如：不理會同學會否取笑，不用隱藏自己內心真情感受的表白

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

## 成就感的重要...

→帶給人快樂滿足、邁向幸福快樂的人生
→推動人：
~追求進步，幫助個人成長、提升個人能力
~達成所定下的目標
、向成功進發。

圖片來源：網上資源

## 建立孩子成就感：讚賞法

- 身教重於言教，注意子女受到父母不自覺行為影響，未能完全接收到父母說話信息。

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

# 建立孩子成就感：讚賞法
## - 內容傳遞分析 -

| 文字語言內容 | 非文字語言內容 (行為動靜) | |
|---|---|---|
| 中央思想 | 聲調 | 瞭解身體語言說 |
| 7%<br>（甲君教誨）<br>（乙君回應） | 38%<br>聲量<br>語氣<br>說話速度 | 55%<br>面部表情、眼神<br>身體接觸、坐姿<br>交談距離、手勢<br>站立姿勢 |
| | 93% | |
| 100% | | |

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

# 建立孩子成就感：讚賞法

- 美國學者Henderlong &Lepperi(2002)研究：

→鼓勵和讚賞對建立孩子的成就感有很大幫助。

→讚美更有助引發個人動機，讓孩子追求自己的目標，得到滿足感和成就感。

圖片來源：網上資源

# 建立孩子成就感：讚賞法

- **錦囊一**：單純的讚美
- **錦囊二**：避免比較式的讚美
- **錦囊三**：對過程發出具體的讚美
- **錦囊四**：重視孩子的努力而非能力的讚美

圖片來源：網上資源

# 建立孩子成就感：讚賞法

- **錦囊一**：<u>單純的讚美</u>

→發出無雜質的初衷讚美

[事實]+[讚美句]

今次你中文科考到80分，比上次進步多了！

→加了雜質、遠離初衷的讚美

[事實]+[讚美句] + [「事後孔明」句]

*在讚美說話後，加上後來的句子，使孩子感到你在怪責他不夠努力，也在「秋後算帳」，把讚美原有的推動力失去了。

今次你中文科考到80分，比上次進步多了！不過如果你一開始便努力、唔打機，今次可能已經有90分！

王海文博士編制@2021

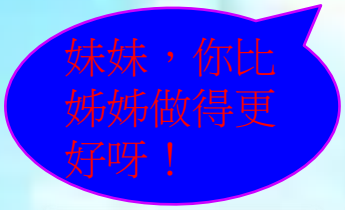
# 建立孩子成就感：讚賞法

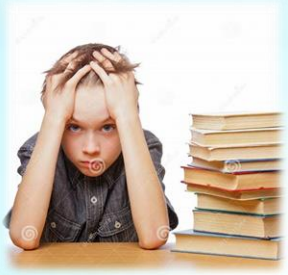
- **錦囊二**：**避免比較式的讚美**

孩子成長階段中，有與別人競爭和比較的心態，不宜作出過量比較式的讚美。

→誤將目標錯誤地定為「我要比或別人好」，把或別人視作比較的對象，而非自我的努力及進步的對象。

→影響相處關係



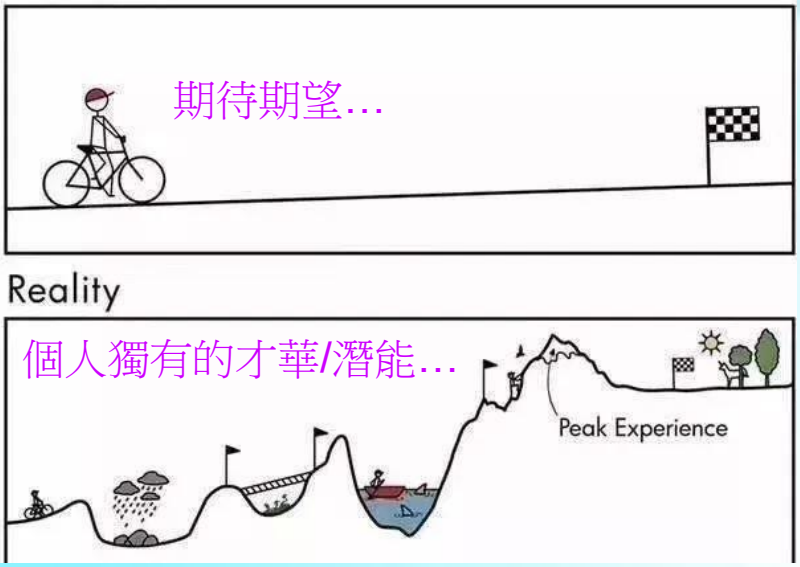



圖片來源：網上資源

# 建立孩子成就感：讚賞法

Your plan

- **錦囊三**：**對過程發出具體的讚美**




Source: https://kknews.cc/zh-hk/essay/neo54q3.html

王海文博士編制@2021

## 建立孩子成就感：讚賞法

- **錦囊三**：**對過程發出具體的讚美**

**具體地關注察覺孩子付出努力的過程，而非只著眼於事情的結果。**

→以具體指出他們努力過所做的事情和表現，給予賞和讚賞

→孩子會更願意面對挑戰和學習新事物，明白成敗和結果並非最重要，相反明白在過程中有否全力以赴才是關鍵。

明仔，媽咪覺得你今日做功課的時候好專心，雖然阿妹一早做完功課一邊自己玩一邊唱歌，你還能保持專注，努力堅持完成，表現很好呀！

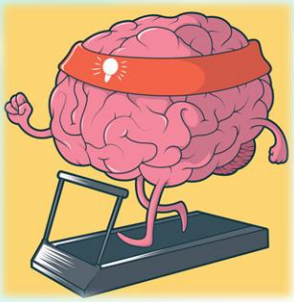
圖片來源：網上資源

## 建立孩子成就感：讚賞法

**錦囊四**：**重視孩子的努力而非能力的讚美**

讚美會影響孩子對事情歸因的看法、以及設定目標的方向。

→讚美的重點要清晰無誤，以免影響孩子進行有效的學習計劃。



圖片來源：網上資源

# 建立孩子成就感：讚賞法

**錦囊四：重視孩子的努力而非能力的讚美**

例：如何稱讚孩子答對一條數學解難題目...

| 欣賞孩子的方式(例) | 孩子歸因的方法 | 孩子設定目標的焦點 |
|---|---|---|
| 1.「你真聰明！」 | 把成功的原因→歸在自己的能力上 | 把別人的評價作為目標。如：要得到父母的讚賞。 |
| 2.「我很欣賞你願意花時間並嘗試用不同的方法去解決這條數學難題！」 | 把成功的原因→歸在自己的努力上 | 訂定目標時會從自己的目標角度出發。如：我想學懂那些東西我想挑戰自己。 |

圖片來源：網上資源

# 成就感：「SMART」目標

- 透過SMART目標理論，幫助子女訂立實際可行及具體清晰的目標。

→找到追求夢想和奮鬥方向、令生活更充實和滿足。

訂立目標 → 付出行動、獲得成就 → 達到快樂和滿足

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

# 成就感：「SMART」目標

SMART五大元素

- Specific(明確及詳盡)
  →目標能清晰地讓人清楚明白。
- Measurable(可量度)
  →目標是可以計算的，例如多少次多少日。
- Achievable(可實踐)
  →目標必須符合個人能力才有機會達成。
- Realistic(符合實際情況)
  →目標須考慮現實情況。
- Time-bound(有時間限制)
  →為目標制定一個時限， 藉以檢討表現及進展。

圖片來源：網上資源

# 成就感：「SMART」目標

SMART五大元素

例：孩子渴望數學成績有進步：

- Specific(明確及詳盡)
  →能清晰讓人清楚明白目標。
  →我希望本學期的數學測驗比上學期進步10分。
- Measurable(可量度)
  →可以計算的目標，例如多少次多少日。
  →我會每星期2天，天用一小時做數學書內的練習題。

圖片來源：網上資源

# 成就感：「SMART」目標

SMART五大元素

- Achievable(可實踐)

→必須符合個人能力才有機會達成的目標。

→數學測驗成績有65分進步至75分。

- Realistic(符合實際情況)

→須考慮現實情況的目標。

→因為我每週放學有兩天需要留校練習田徑，所以每收我只能預留兩天來溫習數學。

- Time-bound(有時間限制)

→制定一個目標時限， 以檢討表現及進展。

→在三個月內進行並以下學期數學測驗成績作檢討

圖片來源：網上資源

# 小練習－我的「SMART GOAL」

- 在人生的不同層面上(家庭、健康、人際關係、興趣、學業或事業) 想擁有、實踐、達到？可與孩子具體地定下屬於你或孩子的個人目標。

| SMART五大元素 | 目標要點 | 我的「SMART GOAL」 |
|---|---|---|
| Specific(明確及詳盡) | 能清晰讓人清楚明白目標 | |
| Measurable(可量度) | 可以計算的目標 | |
| Achievable(可實踐) | 必須符合個人能力才有機會達成的目標 | |
| Realistic(符合實際情況) | 須考慮現實情況的目標 | |
| Time-bound(有時間限制) | 制定一個目標時限、 檢討表現及進展 | |

# 傾談要領...

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

# 成就感...

1.) 生活互動關係有關

找話題

2.)人際關係密切者

3.) 動物/寵物關係密切

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

4.) 物件有關

成就感...

找話題

5.) 自己身體有關

6.) 與個人感覺統合系統(感統)有關

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

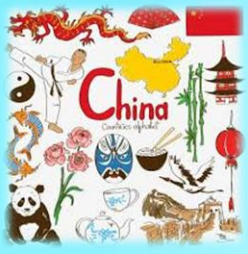
7.)宗教、哲理、人生道理有關

8.)進行個人獨有/特殊興趣發展的相關

成就感...

找話題

9.)與文化相關的關係故事




10.)人生一次特別/特殊生活體驗的人生感悟和反思

圖片來源：網上資源

王海文博士編制@2021

# 聆聽…成就感的過程和獨有經歷…

…聆聽…再細心聆聽…

圖片來源：網上資源

圖片來源：網上資源

# 快樂家庭，
# 彼此建立成就!

圖片來源：網上資源

## 參考資料


- 成就感 - Positive Education Hong Kong:
  https://www.positiveeducation.org.hk/4603/positive-accomplishment/
  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>
- 正向教育與輔導: https://www2.mingdao.edu.tw/stuaff/test/data/1.
- 運用正向心理學於課程及活動安排 – EDB:
  https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/lecture-notes/lecture-notes-201516/20160429_dr_kwok.pdf.
- 2.正向心理學之積極人生計劃實務手冊:
  http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/ui/Publications/positive%20education%20project%20on%20hope%20and%20gratitude.pdf
- 「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃 自助手冊_基督教香港信義會社會服務部
  https://service.elchk.org.hk/cht/filedata/tbl_project_related/doc/68_1.pdf

# 感謝大家! Thank You!

圖片來源：網上資源