



中華基督教會基真小學

2017/18 年度 9 月份家長通訊

做個身心正向的父母

暑假完結，學生們回到校園開展新的學習，理應是好事。不過，最近不論是傳媒，還是衛生署都指出，學期初是學生較易出現情緒問題，容易感到不安、焦慮、緊張，甚至患上情緒病的高危日子。那麼如何準備開學一事實在帶給父母和孩子不少壓力。為甚麼我們的教育會給孩子們那麼多壓力？

一. 正向心理學的觀點

近年興起的正向心理學或許可以給予一些啟示。Martin Seligman 被公認為當代正向心理學 (Positive Psychology) 的創始人。根據他在 2002 年撰寫《真實的快樂》(Authentic Happiness) 一書，一個整全的人生包括活得愉快 (Pleasant)、活得充實 (Engaged)、和活得有意義 (Meaningful)；而他及後在 2011 年出版《邁向圓滿》(Flourish) 一書更指出活得豐盛或幸福 (Well-being)，還需加上與人關係好 (Relationship) 和活得有成就 (Accomplishment)；而這五項元素加起來英文簡稱為 PERMA。如果參考這五項原素來檢視我們的教育，不知道大家有甚麼看法？

此外，正向心理學認為個人美德和品格優點，是快樂的人之基石。近年心理學研究的共識，人若要過喜樂的人生，就得留心培育品格，儘量發揮自己的美德和品格優點。這些美德包括：智慧 (Wisdom)、勇氣 (Courage)、愛 (Love)、公正 (Justice)、自我節制 (Temperance)、和崇尚真善美的情操 (Spirituality and Transcendence)。然而，這些美德和品格是否我們今日社會所重視呢？

二. 我們的反思

當讀到上述正向心理學的觀點時，大家心裡有甚麼感想呢？今日社會所看重的是否與正向心理學的觀點吻合嗎？作為家長，如果我們都認同正向心理學的觀點，我們要做的事是否只是在學期初做一些活動和措施舒緩開學壓力，然後讓孩子在這個事事講求效率和成功的學制和社會繼續承受各種不必要的壓力？或許大家會覺得教育制度和社會風氣不容易改變，但改變自己卻是我們可以做的事。若要讓孩子有愉快豐盛的人生，我們先要做一個身心正向的父母，成為孩子的榜樣及同行者。



(左起)：洪之龍校長、
黃靜雯校長、鄧達榮牧師合照

校長 **洪之龍** 謹啟
2017 年 9 月 1 日

延伸閱讀：

湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀：《喜樂工程：以正向心理學打造幸福人生》。香港：突破有限公司，2010。

