

# 正向教育 刻不容緩

香港城市大學

應用社會科學系

郭黎玉晶副教授

## 家庭的角色

近日學童自殺的個案不斷上升，傳媒多歸咎於學業的壓力，但我認為學童自殺的原因是多方面的。根據過往的研究顯示，家庭是重要的影響因素之一。家庭中如出現孩子或父母的關係過份糾纏不清，或孩子成為父母爭執的磨心，經常被牽連在父母與孩子的三角關係中，孩子的情緒便很容易受影響，日積月累，當遇上外來壓力，例如功課壓力或人際關係的壓力，便容易令孩子走上絕路。此外，孩子的情緒很受父母的情緒影響，當父母情緒起伏不定的時候，孩子便像海綿般吸收了父母的喜怒哀樂，長年累月，孩子的情感可能負荷不來，容易爆發。再者，父母有時會在不自覺的情況下用言語標籤或傷害孩子，這些話便像計時炸彈般潛藏在孩子心底裏，一觸即發。因此，適當的家長教育刻不容緩。

## 正向心理學

其他研究亦顯示，孩子即使在不太健康的家庭長大，譬如父母有虐兒的危機，精神健康問題、家庭功能失調、或者父母與子女缺乏溝通，但如果孩子有穩固的抗逆基礎，便仍然能夠減低他們的焦慮、抑鬱甚至自殺念頭。因此我建議在學校推行正向教育，以美國沙利文(Martin Seligman)教授的正向心理學理念為基礎。他的理論指出，如果能培養及發揮孩子的六個美德（智慧、勇氣、人道精神、正義、謙恭節制、超越自我）和 24 個性格強項（創造力、對世界的好奇和興趣、判斷力和開明的思想、喜愛學習、洞察力、勇敢和勇氣、勤奮和堅毅、誠實和真摯、熱情和幹勁、去愛和被愛的 ability、仁慈、社交智慧、公民感和團隊精神、不偏不倚和公正、領導才能、寬恕、謙恭和謙遜、小心和審慎、自我控制與自我規範、美麗和卓越的欣賞、感恩、希望和樂觀感、幽默感和挑皮、人生目標和信念）作為基石，進而培養孩子的正面情緒、正向人際關係、投入感，成就感，正向目的和意義，身

心健康，孩子的抗逆能力便大大提升。當他們遇上不開心或者逆境的時候，也都較有能力去面對。

### **提升學童正向元素**

預防學童自殺，我建議學校可用一些量表作為篩選學童的抑鬱程度(由於抑鬱及自殺有很大關連)，高危的同學轉介社工或教育心理學家跟進。對於有抑鬱傾向的同學，老師可與他們多作傾談，安排同學作守護天使互相幫助，也可以在課堂滲入樂觀、感恩、希望感等元素。我近年在中小學推行了很多正向教育的計劃，包括提升小學生的希望和感恩元素，以提升他們的生活滿足感、自我接納、操控感等，及降低他們的焦慮和抑鬱。我在中學的研究也顯示，越能提升中學生的希望感、樂觀感，感恩、自我操控感，成就感等元素，他們的焦慮和抑鬱也會大大降低。最近，我更整合正向教育與音樂元素，提升中學生的希望感、解決問題的能力、及情緒控制。實證研究指出此項計劃能減低中學生的焦慮、抑鬱和自殺念頭。

### **校本正向教育**

因此，學校可考慮在全校推行校本的正向教育，以小學為例，首先從校政入手，例如在學校的政策方面訂定五年的目標，以提升學生的正面情緒、正向人際關係、成就感、投入感、正向目的和意義、身心健康為本，在校政和課程方面加以配合。第一階段可嘗試納入這六個元素在成長課中，從小一至小六，分階段進行，逐步滲入不同的重點。例如在提升正面情緒方面，可以集中於情緒教育；投入感方面，可以著重提升孩子對某些興趣的全程投入和內在學習動機；人際關係方面，可以培養他們與人有效的溝通，從而建立和諧的人際關係和團隊精神；成就感方面，可以培養他們靈活的思考模式、訂定及實踐目標；要培養正向目的和意義，可首先讓他們自我接納和了解個人的價值觀，再培養他們的利他精神；身心健康方面，可提升他們的生理和心理健康，和教導一些鬆弛情緒的技巧。

誠然，這六個支柱還需要以性格強項作為基石。除了在每級的成長課加入這些元素外，第二階段也可以在正規課程加入正向教育的元素，例如在音樂課可以讓他們利用音樂發洩情

緒，或分享家庭的情況，過去的人生經歷等。在電腦課也可以用一些電腦軟件，提升他們對正向教育或性格強項的認識，我任教大學的學生也製作了很多的電腦軟件及網上遊戲，供學生在課餘時間或上電腦課時使用。此外，學校在其他環節，例如評估方法也可以加入性格強項的元素，譬如老師的評語可以指出孩子很喜愛學習，很有堅毅的精神，很勇敢，或者很能夠謙虛待人。至於在功課方面，例如在週記中可以讓學生分享一些正向關係或者正面情緒的經驗，甚至手冊中也可以加入性格強項和正向教育的元素。此外，學校也可以加設感恩版，讓學生張貼他們對別人一些感恩的事件；加入成就電視，裝置一個電視讓孩子把個人的經歷拍成短片上載，讓其他同學觀看，短片可以報導一些很簡單的事情，例如焗蛋糕，替母親做家務等。再者，也可以在其他課外活動、週會、旅行、宿營甚至在交流活動中加入正向教育的元素。如果學校能將正向教育作為一個氛圍，在整個校園塑造正向文化，孩子在這氛圍下便能發揮他們的強項和抗逆力，當他們面對困難時也較能從容應付。

### **老師培訓及家長教育**

要成功地推行正向教育，老師的培訓及家長的教育也需要相應地配合。老師培訓方面，可以滲入六個正向教育的元素，讓老師認識自己的性格強項。再者，需要培養老師的正面情緒、正向人際關係、投入感、成就感、以及對教學和人生意義的省悟。當老師瞭解自己的強項及加以運用，以及掌握正向教育理論基礎後，他們才能活出正向的生活，以及更容易發掘和發揮學生的性格強項，協助他們培養不同的正向元素。家長方面也需要學習一些正向的管教方法，例如家長要瞭解自己的強項，以及如何發揮強項於管教子女當中，從而協助發掘和發揮孩子的強項。家長也可以分享和表達他們的情緒和想法，作為家長的角色和責任，建立家長網路。當家長、老師、學校各方面都能夠共同努力，互相配合，孩子在正向的氣氛下成長，便能增加他們的正向元素，令他們更有能力去面對困難和逆境，從而減低自殺念頭。

如欲了解更多，可瀏覽 [http://www6.cityu.edu.hk/ss\\_posed/](http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/)