



強項為本・靜觀親職



By
Gloria

10-3-2023

對子女的期望

1. 希望他們健康成長
2. 希望他們有獨立能力
3. 希望他們成功
4. 希望他們不會行差踏錯
5. 希望孩子孝順
6. ○ ○ ○ ○ ○



著眼孩子的強項

從而建立起來



對整個家庭產生正面影響，甚至減低父母的擔子



孩子的強項被肯定 -->
感到自己的價值 -->
自信心加強-->
能力更能得以發揮

讓家庭系統強化
每一位均成為有建設性的團
隊成員

強項為本的途徑

STRENGTH-BASED APPROACH



性格



技能

性格強項



突顯性格強項

SIGNATURE STRENGTHS

你最常用的強項被稱為你的「突顯強項」。運用這些強項就好像你簽名一樣，是非常自然及不費勁的，是絕對獨特的，很容易運用於日常生活中。研究所得，能為健康與幸福水平，帶來長久的正面改善。

「性格強項是人類的正面素質，引領我們通往更美好生命的路徑。」 GGS

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



性格強項

對美麗及卓越的欣賞

看見世界的美麗和卓越是會感到讚嘆

勇敢

面對困難或恐懼時仍然做正確的事

創意

提出嶄新及有用的想法和做事方式

好奇心

對更加了解不同的人地方事物和想法感到興趣

公平

尊重和顧及所有人，並給予每個人平等的機會

寬恕

放下怨恨，饒恕犯錯的人

感恩

留意並感謝生命中出現美好的事物

誠實

實話實說，對自己的感受和行為負責

希望

保持樂觀及希望，相信總有方法可以創造光明的未來

幽默感

透過歡笑和遊戲，享受生命

仁慈

以有用及慷慨的行動去關懷別人

領導才能

支持別人發揮最好的自己，並令事情成真及做好

愛

重視親密關係，同時感到被愛和與他人連繫

喜愛學習

熱衷於掌握新技巧和學習新事物

謙遜

大方地認同自己的成就，同時肯定別人的貢獻

開明的思想

對不同觀點保持開放態度，並仔細考慮

堅持

努力不懈，堅持有意義的事情

洞察力

做決定之前明瞭各方意見，並為他人提出有用的建議

審慎

深思熟慮自己的行為和言語所帶來的短期和長期影響

自我規範

控制自己的情緒，朝着自己的目標進發

社交智慧

了解眾多不同類型的人，與他們建立親厚的關係

靈修性

深信我們的生命有更崇高的意義，並知道我們彼此相連

團體精神

作為團隊的成員，以積極正面的方法發揮所長及作出貢獻

熱情

帶着熱情或活力參與不同活動

突顯性格強項



以嶄新方法運用你的突顯強項 Signature strengths

揀選一項自己的突顯強項

我運用此強項的慣常方法

1

2

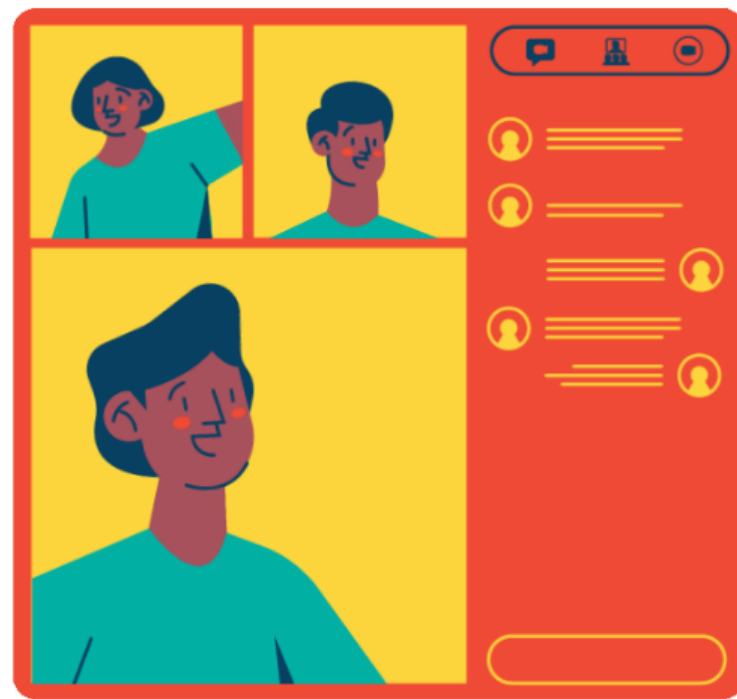
3

運用該強項的三種嶄新方法

1

2

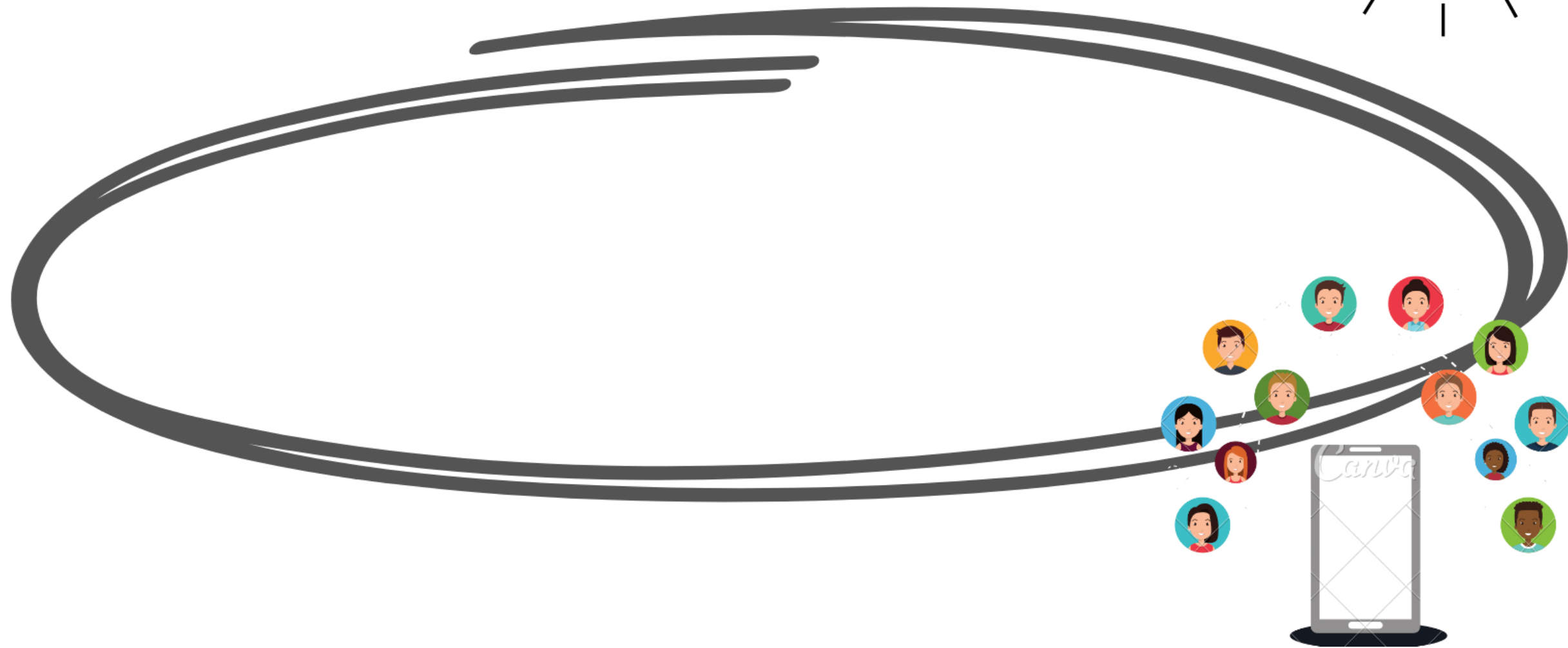
3



性格強項家系圖

FAMILY TREE OF CHARACTER STRENGTHS

Task 2



以強項為本親職

建基於正向心理學，為孩子提供兩個重要的心理工具。



RESILIENCE 復原力 -
在困難中反彈



OPTIMISM 樂觀 -
推動孩子創造正面的未來

以強項為本親職

父母著意找出孩子的強項作為起點，以無限的可能性和開放性，加以培育，讓孩子不斷成長，邁向美滿人生。

強項的三項特點：

好表現



充滿活力及推動力



會很自然地運用



以強項為本的優勢

1. 研究結果，強項能夠加強：
2. 堅毅、面對壓力
3. 成長型思維
4. 應付學業的挑戰、學習表現
5. 堅固友誼
6. 全心投入
7. 自我效能感、自信心
8. 正向情緒
9. 生命的滿足感



找出你自己的親職強項

PARENTING STRENGTHS

Task 3

1. 回想一次你成功親職的經歷。
2. 你說過些什麼？做些什麼？孩子有何反應？
3. 請將故事詳細寫下，你有什麼感受？對孩子有什麼影響呢？



在這次正面的親職經歷，請找出你個人的強項。

1. 我能夠很容易察覺我子女的強項，包括他們的性格、能力、才華和技能
2. 我知道我的子女享受做什麼東西
3. 我感到有困難去找出子女的強項
4. 我知道我的子女喜歡做什麼事情
5. 我察覺我每一位子女的突顯強項
6. 我知道什麼事情令我的子女充滿活力
7. 我很容易察覺我的子女什麼事情做得最好
8. 我經常給我的子女機會發揮他們強項
9. 我鼓勵我的子女多做他擅長的事情
10. 我建議我的子女每天運用他們的強項
11. 我主動指導我的子女如何在不同處境中運用他們的強項
12. 我鼓勵我的子女做他們享受的事情
13. 我找出不同方法幫助我的子女運用他們的強項
14. 我鼓勵我的子女多做令他們充滿活力的事情



分數：

- 1 非常不同意
- 2 有點不同意
- 3 沒有意見
- 4 有點同意
- 5 非常同意

問卷答案分析

1. 將第一至第七題分數加起來，第三題的分數掉轉
2. 然後，將第八至第十四題分數加來
3. 將兩組分數加起來。分數應該是7至70分
4. 分析一下你對你孩子的強項認識有多少，你如何建立孩子的強項。

0-20 很少使用強項為本親職

21-40 中度使用強項為本親職

41-60 高度使用強項為本親職

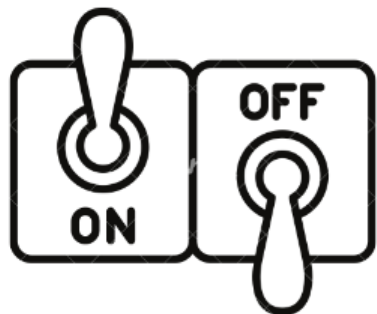
61-70 恭喜你！你是一位很出色的家長，發揮孩子的強項淋漓盡致



如何轉變？SWITCH

Task 5

1. 尋找孩子做對的地方**先於**做錯的事情。
2. 選擇你的孩子的一個性格強項，一起定立目標善用這強項，一星期後與孩子討論有關進展
3. 一旦發現自己的負面能量與習慣，立即停止



想像**strength switch**，立即開動這個掣，
將注意力由負面轉向正面

強項發展策略

策略

1. 思維管理
2. 樹立典範
3. 建構鷹架
4. 練習發展「近側發展區」

強項發展的公程式

強項發展 = 技能 X 努力

成長型思維



挑戰自己的極限

勇於嘗試累積經驗

虛心接受他人指教

努力實現理想

VS

固定型思維



習慣待在舒適圈

遲遲不肯跨出第一步

透過貶低他人凸顯自己

依舊在原地

強項發展方法

加強注意力
Attention



享受正向愉快過程
Savoring



愉快的時光就如存錢到銀行戶口一樣，當困難的時候便可以抽取一些「存款」應急。教導子女至小將注意力放在正向事件上，感覺良好就能夠維持我們的專注力，提升正向情緒，以及生命的滿足感。

感恩
Gratitude



消磨時間的活動
Goofing off



這些活動十分簡單，是隨意去做。例如：閱讀、繪畫、做手工藝、烹飪、射籃球、砌積木、發白日夢等等……

瞭解、尊重和接納孩子

FOUR QUALITIES OF MINDFULNESS



當下

undistracted
focused
presence
attentive

仁慈

non-judgemental
kindness
acceptance
non-striving
patient

clear
awake
awareness
noticing

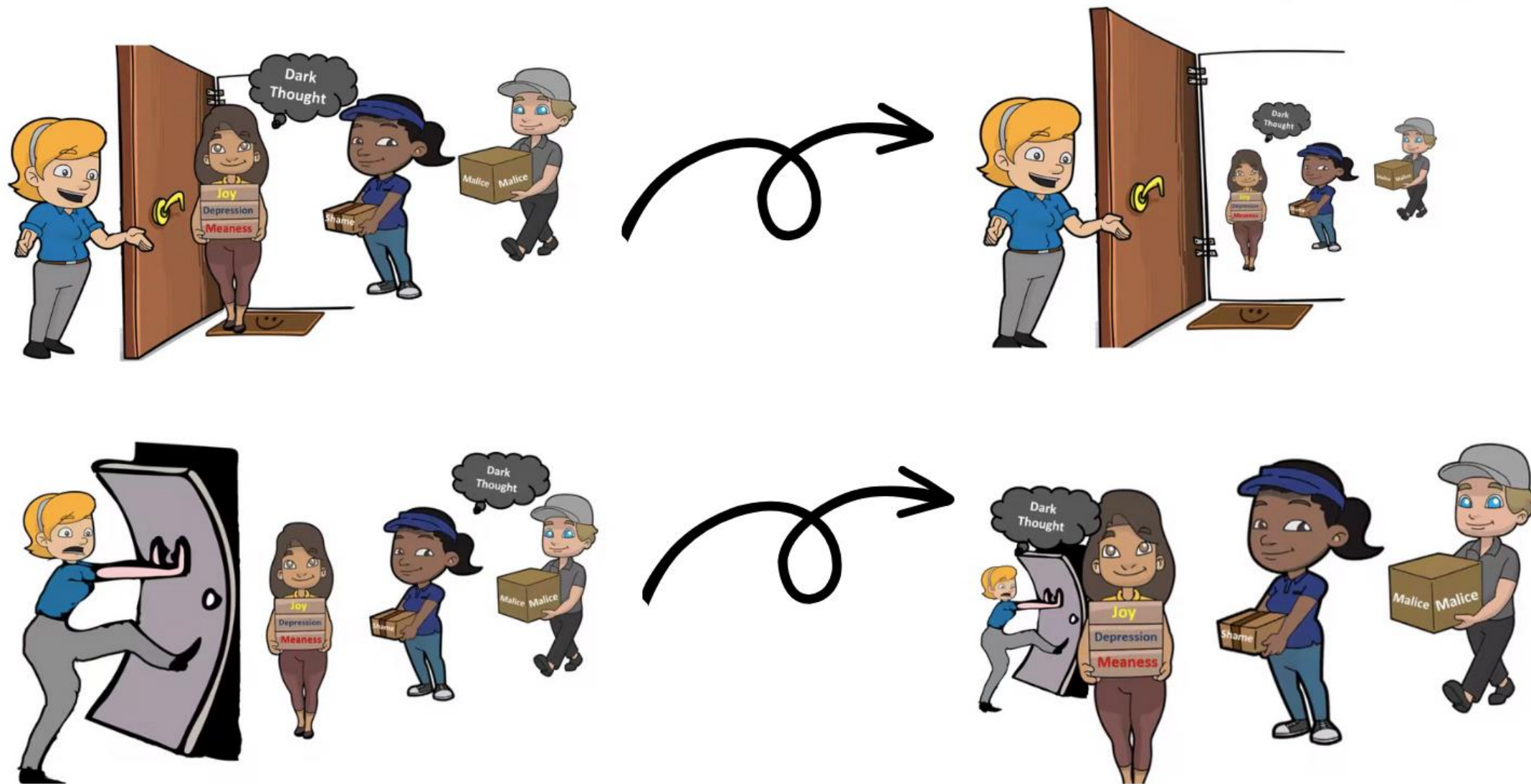
察覺

open
checking
relaxation
easy
being
letting go

放鬆



以愛去接納



給慈愛和善良的父母的建議

1. 對自己和他人友善和理解
2. 成為您孩子的榜樣
3. 活在當下，永遠不晚，要有希望
4. 尊重每個孩子的獨特性，不要拿你的孩子和別人比較
5. 擁有信任，給予空間和時間，提供支持，允許選擇，培養自信
6. 避免情緒化、批判和完美主義
7. 握住孩子的心，而不是手；不是“直升機父母”
8. 使用正向語言和正向紀律
9. 擁有成長心態（參考：Carol Dweck 的「心態」）

