

打造正向家庭，由正向父母 開始

講者：薛漢強（註冊社工）

〈感恩社會服務資源中心〉





「正向心理學」概念

正向心理學可以幫助個人找到內在的心理正能量，在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中，促使個人努力尋找解決問題的方法。





「正向心理學」重要性

1. 提升面對逆境或挫折的能力
2. 增強處理情緒壓力的能力
3. 培養認知及心態的積極性

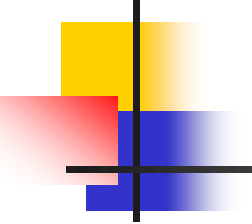




家庭是孩子.....

- 提供生活所需的照顧
- 生命風暴的避難所
- 體驗愛的地方
- 學習成長的學校





家庭對孩子的影響力

1. 安全感的來源
2. 性格塑造
3. 三觀建立
4. 健康快樂成長經驗
5. 父母身教榜樣學習





「正向家庭教育」

父母運用正向心理學於家庭教育，
可以令孩子身心健康成長，讓
孩子可以擁有開心快樂童年回憶
及美好成長經驗。





「正向家庭教育」10大影響力

1. 提升家庭婚姻及親子關係
2. 提升家庭正能量
3. 提升家庭凝聚力/歸屬感
4. 提升家庭安全感
5. 提升家人信任感
6. 提升孩子自尊自信
7. 向負能量「Say No」
8. 提升抗壓力 AQ
9. 提升情緒管理能力EQ
10. 提升家人親密感（愛）





「好家庭 VS 壞家庭」比較

1. 積極正面溝通 VS 消極負面溝通
2. 安全舒適 VS 緊張害怕
3. 讚美欣賞 VS 批評指責
4. 表達愛 VS 表達傷害
5. 以身作則身教言教 VS 言行不一
6. 陪伴孩子 VS 忽視孩子
7. 坦誠 VS 壓制
8. 鼓勵 VS 懲罰





「正向家庭教育」7大特質

1. 正向思想
2. 正面情緒
3. 正面說話
4. 正面管教
5. 積極主動(行為)
6. 積極樂觀(態度)
7. 愛的教育

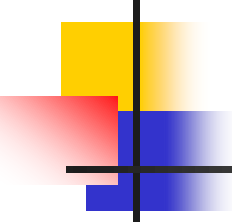




正向思想

- 正向思想 VS 負面思想
- 理性想法 VS 非理性想法
- 創意思維（凡事有可能）





積極主動行為

1. 陪伴孩子，為孩子付出時間
2. 以身作則，身教榜樣
3. 身教、言教、心教
4. 做個負責任的父母
5. 主動努力學習育兒知識





積極樂觀態度

1. 相信 (明天會更好)
2. 相信 (凡事有可能)
3. 相信 (孩子能力、努力)
4. 常存希望 (希望在明天)
5. 調整心態 (半杯水)
6. 凡事感恩





學習正面情緒

1. 保持冷靜
2. 保持幽默感
3. 常存感恩的心
4. 笑口常開，保持良好心情
5. 提升抗逆力
6. 接納孩子的不足/限制
7. 接納孩子做不好/犯錯
8. 欣賞孩子的好優點





學習表達情緒

運用「我的訊息」

- 當你....(說出事情)
- 我覺得....(說出感受)
- 因為....(說出原因)
- 請你....(說出要求)





正面說話

1. 溫柔，慢慢說
2. 好聲好氣
3. 好言好語
4. 主動開話題
5. 有回應



避免負面溝通：十大溝通禁忌

埋怨、批評、指責、威嚇、羞辱、

命令、嘮叨、教訓、拒絕、聲大夾惡





學習正面溝通：欣賞、稱讚、肯定

- ▶ 稱讚孩子的好
- ▶ 稱讚孩子的進步
- ▶ 給予成功感
- ▶ 只看孩子的好
- ▶ 不與其他孩子比較



正面管教： 教出好孩子三種方法

1. 鼓勵良好行為
2. 預防不當行為
3. 處理不當行為





愛的教育

1. 溫柔
2. 正面正確教育
3. 主動付出





愛的真諦

愛是恆久忍耐，又有恩慈；

愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，
不做害羞的事，不求自己的益處，

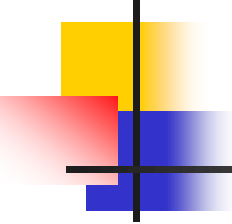
不輕易發怒，不計算人的惡，

不喜歡不義，只喜歡真理；

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐

愛是永不止息。（聖經）





父母給孩子最大的禮物是……

讓孩子確信父母彼此相愛，
也要讓孩子感覺到父母的愛。

「我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」

約翰福音十三章三十四節



如何將正向心理學運用於家庭上： 讓孩子感受到父母的愛

- 父母情緒控制
- 讓孩子有安全感
- 讓家庭有笑聲
- 讓家庭有愛
- 欣賞你的配偶
- 尊重你的配偶
- 愛你的配偶





【可愛的家】

只要踏進這個家，便覺天倫愛可嘉，
彼此相體恤語中多關注，愁悶一概拋下，
可愛是這一個家，愉快溫情滿一家，
主恩比春暉暖於心窩裡，寒夜不會懼怕，
有勉勵，沒責罵，不見衝突不吵架，
沒疑慮，沒埋怨，互愛真誠不虛假，
溫暖是這一個家，互勉關懷最可嘉，
縱使多委屈踏進家中去，愁盡解怨盡化。

打造正向家庭，由正向父母開始 家長問卷

