

正向心理豐富資優兒的人生

(轉載自星島日報 2015 年 8 月 4 日)

增加正向經歷可幫助孩子發展積極、正面的思想，要做到這點就要從生活著手。近年日本流行「小確幸」一詞，指「微小而確切的幸福」，引導孩子多欣賞生活的美好細節，他們眼中的世界也會變得更可愛。

資優兒在某些範疇表現卓越，但這並不保證他們活得快樂及有意義。有資優兒家長就曾向我訴苦，指兒子過份「完美主義」，常有不切實際的期望，當無法達成目標時便表現得異常沮喪。遇到這些情況，父母可借助正向心理學技巧，為孩子灌注正能量。

香港資優教育學苑上月舉辦以「正向心理：讓資優兒活出豐盛人生」為主題的家長會議，會上香港城市大學應用社會科學系心理學何敏賢教授分享了一些協助孩子發揮潛能，確立人生志向的實用策略，包括發掘優點以回饋社會、留意生活中的好人好事、培養積極而有具建設性的溝通方式，以及相信希望所帶來的力量，頗值得家長參考。

根據正向心理學理論，有意義及豐盛的人生與幾項個人特質有關。家長可以從孩子身上發掘一些普遍為社會所認同的優點，例如「親和力」（對他人的愛心、關心和感謝的心）、「生命力」（對創新的好奇和熱誠）和「意志力」（堅持達到成功和有自制能力），並協助孩子運用這些關鍵力量擁抱生活的機遇。

在發掘孩子的長處之餘，還要鼓勵他們積極參與社交活動，孩子透過與別人交流和合作會感受到被認同的快樂，同時有機會學習面對失敗和挫折，從中汲取經驗以調整待人接物的心態和方法。同時，家長可借助帶鼓勵性和建設性的對話、真誠的態度和微笑，進一步加強孩子的正向生活經驗。

訂定目標對於孩子的志向發展也是非常重要的，家長應協助孩子訂立目標，並一同討論達致目標的可行方法，然後朝著目標前進。如能以正向心理看待事物，相信可幫助孩子踏上豐盛人生路。

香港資優教育學苑院長吳大琪教授