

正向心理丰富资优生的人生

(转载自星岛日报 2015 年 8 月 4 日)

增加正向经历可帮助孩子发展积极、正面的思想，要做到这点就要从生活着手。近年日本流行「小确幸」一词，指「微小而确切的幸福」，引导孩子多欣赏生活的美好细节，他们眼中的世界也会变得更可爱。

资优生在某些范畴表现卓越，但这并不保证他们活得快乐及有意义。有资优生家长就曾向我诉苦，指儿子过份「完美主义」，常有不切实际的期望，当无法达成目标时便表现得异常沮丧。遇到这些情况，父母可借助正向心理学技巧，为孩子灌注正能量。

香港资优教育学苑上月举办以「正向心理：让资优生活出丰盛人生」为主题的家长会议，会上香港城市大学应用社会科学系心理学何敏贤教授分享了一些协助孩子发挥潜能，确立人生志向的实用策略，包括发掘优点以回馈社会、留意生活中的好人好事、培养积极而有具建设性的沟通方式，以及相信希望所带来的力量，颇值得家长参考。

根据正向心理学理论，有意义及丰盛的人生与几项个人特质有关。家长可以从孩子身上发掘一些普遍为社会所认同的优点，例如「亲和力」（对他人的爱心、关心和感谢的心）、「生命力」（对创新的好奇和热诚）和「意志力」（坚持达到成功和有自制能力），并协助孩子运用这些关键力量拥抱生活的机遇。

在发掘孩子的长处之余，还要鼓励他们积极参与社交活动，孩子透过与别人交流和合作会感受到被认同的快乐，同时有机会学习面对失败和挫折，从中汲取经验以调整待人接物的心态和方法。同时，家长可借助带鼓励性和建设性的对话、真诚的态度和微笑，进一步加强孩子的正向生活经验。

订定目标对于孩子的志向发展也是非常重要的，家长应协助孩子订立目标，并一同讨论达致目标的可行方法，然后朝着目标前进。如能以正向心理看待事物，相信可帮助孩子踏上丰盛人生路。

香港资优教育学苑院长吴大琪教授