



#105期同學會故事

主題月聚會 ~「教養和你想得不一樣—讓正向心理學帶給孩子正向的力量」

整理/ 105故事長 2019-6-8

身為父母總是背負著「為了孩子好」的責任，努力糾正缺點與錯誤，盡可能地想讓孩子達到完美；但孩子不甘願的配合卻讓我們在教養中感到無力與徬徨。以正向心理學為基礎的優勢教養，是透過發覺與加強孩子的優勢與正向特質，協助孩子建立自我認同感以發揮自己的優點並同時修正弱點，提供樂觀與抗壓性讓孩子充滿正向力量迎接每一次的挑戰。「優勢」不是沒有，而是——你看見了嗎？6月屏東家協與愛團的主題月聚會「教養跟你想得不一樣~讓正向心理學帶給孩子正向的力量」，邀請蔣馨怡心理師擔任講師。

日期:108年 0 6月 0 8日

時間:早上 9 :30-11:30

地點:屏東市中正國小會議室

(信義路校門口進入，中庭右側一樓第二間)

講師:蔣馨怡/臨床心理師

教養跟你想得不一樣?! 讓正向心理學帶給孩子正向的力量

身為父母總是背負著「為了孩子好」的責任，努力糾正缺點與錯誤，盡可能地想讓孩子達到完美；但孩子不甘願的配合卻讓我們在教養中感到無力與徬徨。以正向心理學為基礎的優勢教養，是透過發覺與加強孩子的優勢與正向特質，協助孩子建立自我認同感以發揮自己的優點並同時修正弱點，提供樂觀與抗壓性讓孩子充滿正向力量迎接每一次的挑戰。「優勢」不是沒有，而是——你看見了嗎？

日期：108年06月08日

時間：早上9：30-11：30

地點：屏東市中正國小會議室

〈屏東市信義路校門口進入，中庭右側一樓第二間處室〉

講師：蔣馨怡 / 臨床心理師

現職 高雄市立凱旋醫院兒青精神科臨床心理師

高雄市臨床心理師公會監事

學歷 高雄醫學大學心理學系研究所臨床心理學組碩士

專長與服務項目

腦心智功能發展評估與治療、神經心理衡鑑與復健、

正向心理治療、親職教養諮詢等





教養之路充滿愛也佈滿艱辛，要用愛心回原點，回到最本能的情感，但也需要注入與時俱進的教養知識，讓愛的力量不是自我封閉的專斷，讓我們愛的孩子能順著先天氣質安心的做自己，讓教養的大人能沒有懼怕的祝福孩子，飛翔在屬於他們自己的天空，用微笑看帶生命中不夠完美但獨一無二的彼此。屏東家協愛團的主題月聚會來到上半年最後一場，我們邀請蔣馨怡臨床心理師為大家講解正向心理學。在講座中馨怡心理師帶來的測驗，讓大家發現自己未必夠了解自己，甚至潛意識美化了自己。因此想到，我們又怎能說最了解孩子？會不會我們是用期待在了解孩子？所以，孩子的優勢，我們不是看不見就是被錯誤評斷！教養走錯方向，變成大人孩子都雙輸！教養不能閉門造車，也不能隨波逐流，身為教養者的大人，真的要努力釐清與沉著，才能與孩子走這趟成就與支持的人生路。/秀芬



以下是參與的同學們的心得分享---

成麟: 感謝馨怡心理師帶來如此精彩的講座，我相信在坐的家長都與我有相同的感覺「時間太短了！」，會有這樣的感覺也是因為孩子是家中的寶貝，怎麼讓孩子都能以自己的優勢創造將來最好的未來，是家長的期待！期望我們還有再相聚的機會，再次感謝。也謝謝幸福地圖的參與。

大倉: 一般的大人，往往都只會關注到小孩不好及失敗的那一方面，卻總是忽略了小孩有成就及成功的作為，不好的會嚴加苛責，好的一面卻沒有一些心靈上鼓舞獎勵，就如今日所要上的～正向心理學～小孩每日都會有或多或少的成就，但大人卻關注的那負面行為而責罵，卻造成小孩因為害怕失敗被罵而不去勇敢接受挑戰，慢慢地無法發揮自己的長才，因而平庸過了一輩子... 正念. 正向. 正能量 ... 是可以幫助你一生的力量，正面的能量能撥雲見日，負面的能量則烏雲密佈，包括個人，家庭，事業以及整個社會，融入了和諧正向能量，更讓你受用無窮...

瑞旭: 這堂課讓我了解到要正面看小孩的角度，學習如何找出小孩的強項，成為他們未來競爭力的優勢。父母們也從心理測驗及遊戲中了解自己的特質，再從中找到強項，用這些特質及強項幫助小孩成長。



彥綦: 感謝馨怡臨床心理師的解析，優勢本位教養和正向心理學，用優勢本位教養，來關注孩子的優勢，而不是漠視缺點，只是必須換個方向。那麼優勢在哪？從擅長到喜歡到高度使用，三者不斷的做循環，來達到最好的效果。從心理測驗和小遊戲，讓我更加了解正向心理學。

亮姩: 身為大人的我們都想了解孩子優勢在哪？進而幫助自己的孩子，也都希望我們的孩子，面對事情不要怕失敗及困難，身為大人的我們有做到這些身教嗎？所以蔣老師所帶領的活動是讓大人們先了解自己，透過測驗來了解自己的強項在哪？唯有我們先了解自己，才會懂得如何幫助孩子了解自己。透過測驗問題後，讓我對自己的了解有更深入，雖然題目裡有很多模糊地帶，但透過測驗題目加總後的分數高低，讓我了解屬於自己的強項特質有哪些，謝謝屏東家長協會(愛團)舉辦的活動，讓我們一起學習正向教養。

珍慧: 馨怡心理師說到, 常被打罵的孩子會害怕失敗、不敢嘗試, 這是我們所希望教導出來的樣子嗎? 沒有父母天生喜歡打罵小孩, 只因為找不到更好的方法……。我常提醒自己, 看到孩子的進步要讚美, 而看到孩子的缺失要有耐心去引導修正, 但真正遇到孩子犯錯時, 自己卻又陷入破口大罵, 血壓飆高的失控狀態, 以至於親子關係呈現兩敗俱傷的結果。課程中強調優勢本位教養, 開啟孩子的正向力量, 讓孩子的優點被看見, 關注孩子真正擁有的優勢, 用鼓勵提醒孩子使用自己的優勢, 其實優勢是有更細緻的強弱程度差異、不是只有單一一種而已, 所以, 心理師提供了幾項測驗來幫助自己了解孩子的優勢程度。有些負面的思緒容易成為阻礙父母的看見, 感謝馨怡心理師讓我學到該把注意力放在哪一個區塊, 先從低風險的情境開始, 思考如何用父母本身的優勢來轉換對孩子教養的情境, 亦能幫助孩子高度使用自己的優勢來處理現況。



雪真: 我總會要求孩子好還要更好, 經常用自己的方式命令孩子。卻忽略停下來觀察, 今天講師點醒了我, 每個孩子都擁有自己的先天特質, 父母要巧妙的運用孩子的優勢順勢引導他們學習以及面對日常生活; 這將是我一生的課題啊....加油!

淑芬: 做中學, 學中做, 才能檢視自己不足與需要修改的地方, 讓自己變得更好, 才有能力支持並成就孩子。每個人都有強項、正向特質, 如何發覺強化自己與孩子的優勢, 課程中透過影片和遊戲, 更讓我明白事物都有一體兩面, 但我們容易也習慣把焦點放在負向, 而忽略了正向特質, 要透過不斷的練習與提醒。不只是孩子需要, 就父母的更需要一起成長, 孩子都是看著父母背影長大的。

Anni 我先生是第一次參加月聚會, 說第一次參加愛團的聚會儀式, 感覺像是參加學生時代的童軍團活動。聽完老師的講座, 重點在於如何發現孩子們的優點以及缺點, 如何把優點放大, 讓孩子們有成就感; 把缺點改善。但在現實生活中, 家長往往把孩子的過錯放大, 把優點縮小, 去責難他們, 不敢放手讓他們去嚐試; 聽完後, 何嘗不放手讓孩子們去做, 家長們從旁觀察, 在必要時在出手幫忙。感謝愛團辦的活動, 讓參與的家長都有滿滿的收穫。



麗玲: 我也常常忽略了孩子的正向特質，這堂課提醒了我，和孩子相處要去看孩子的優勢，不要著重在劣勢，這樣的方式不會讓情況更好，著重在孩子的優勢，劣勢自然而然會改善，這也是我需要學習和練習的課題，雖然知道改變自己的說話方式和口氣，就會有截然不同的結果，但常常沒做到，我真的要努力練習，加油！

秀蘭: 上了這堂課之後更加了解人與人之間互動是很重要的，與人互動對眼1秒鐘是幸福的，每天嘴角上揚是幸福的。這一堂課讓我很深的影響並且牢牢的記住 正向心理學本位教養的關注優勢，讓我們不要那麼注意缺點也要要看好的，鼓勵有的優點，透過這項關注優勢找出小孩的強項，這樣才会有信心迎接挑戰不怕失敗，幸福感才會提升。所以幸福隨時在身邊。

佳穎: 我們常看到大白紙上的小黑點、成績單上的低分欄位，卻忘了為更美好的事物給予更多正面的鼓勵與支持。通過這次課程的學習，在日常生活中我要更試著放大孩子的優點，當然也要適度的提醒孩子改善缺點，引導孩子了解自己的優勢並適當的發揮優勢，培養孩子勇於接受挑戰的正面能量。除了運用在孩子身上，相信運用在另一半上也會讓家庭氣氛更加和諧。第一次參加月聚會，愛團109期訓後第一次與大家再次齊唱團歌，感謝當天出席的所有夥伴及其家人，讓我內心注入滿滿的感動，繼續養大我內心的小天使！



麗玲: 孩子的教養真的跟你想的不一樣，通常我們喜歡用自己過去的經驗框在框架裡來教養孩子，這樣的教養方式容易掩蓋了孩子的優勢。埋沒了他的專長，課堂上，透過測驗讓自己找到自己的優勢，再帶領孩子練習發掘自己的長處，進而看見別人的優勢。

淑如: 正向心理學，帶給孩子正向的力量，馨怡心理師點醒了做父母的我們，就是我們常會說以小孩的興趣為優先，讓他自己選擇要讀什麼，但卻常常會以自己想要的方向去指引孩子要走的路，也很少了解孩子的優勢在哪裡，只有關注在他們不優的一面，這樣反而會讓他們產生挫敗感，其實我們應該增強孩子的優勢，讓他們產生自信心，相對的弱勢的一面也會一起帶動起來。馨怡心理師也讓我們大人從了解自己開始，往往我們連自己都不清楚自己的優勢在哪裡，又怎麼能幫助孩子了解他的優勢呢？經過這次的測驗，相信大家都更能了解自己的強項，利用優勢增強正向的力量，加油~~

芳如(中正國小志工): 謝謝愛團辦了如此有意義講座。原來正向心理學也能融入教養當中，透過蔣馨怡心理師的講座，知道了什麼是正向心理學，先從初步心理測驗裡了解自己，進而知道自己是否適合使用正向力量來教導孩子。希望自己能慢慢嘗試帶入，使用正向的思考教養方式，進入屬於我的家庭教育。

