

## 甚麼是抗逆力？（Resilience）

抗逆力（Resilience）是天生的一種潛能，能使人於嚴重的危機後仍順地反彈復原的能力。  
抗逆力，即回彈力，可以透過在家培養孩子感恩的習慣而增強抗逆力。

- 研究調查當人能指出生命中意義的來源，會顯示出：
  - 整體快樂和生活滿意度較高、身心較健康、較強抗逆力，對他們的人生有較大的掌控感。
  - 正向心理學之父——馬丁沙利民博士（Martin Seligman, PhD）提出：  
「建基於一個信念，就是每個人均渴望能活出有意義及充實的人生，去發展內在最美好的品格，豐富在愛、工作及玩樂的體驗。」  
求學是「發現」潛能、特質的過程，不是將父母意願強加在孩子身上。
  - 家長常給孩子肯定、鼓勵和讚賞能堅固品格（建立自信心）  
香港學生讀書壓力，「贏在起跑綫」，為學童課業帶來壓力愈來愈大。  
不要說令孩子失去自尊的話，無論成人或孩子常被不斷否定、指責和命令，只會對自己的能力和想法感到困惑、憤怒和消極。
1. 常常感恩的人會感到更幸福、更樂觀、對生活更有掌握感。
    - 以身作則，把真理/價值觀活出來
    - 『要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。』帖撒羅尼迦前書五章 16-18 節
  2. 幫忙家務
    - 提升團隊精神、建立自信心、責任感、強化解難能力
  3. 同理心
  4. 四個培養品格原則
    - 多培養品格長處，發揮優點；
    - 減少討論缺點及尋求改變
    - 所有的品格長處都值得發展
    - 突顯優點 (Signature Strength) 代表孩子獨特之處



家長要在思維上改變：

由經常關注孩子問題(Problems) 轉向關注孩子的品格強項 (Strengths)

24 項品格強項，請參考「價值實踐(VIA) 優點調查」

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/zh-hant/testcenter>

其他家長正向教育課程 請瀏覽：<http://charactercity.hk>