

正向小貼士(2)

正向心理學指出，每個人都具有以下24種性格強項，哪種強項是你較常用的？哪種強項是少用的？甚至未曾用過的？



| | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Creativity 創造力 | Perseverance 堅毅 | Teamwork 團隊精神 |
| Self-Regulation 自我控制 | Curiosity 好奇心 | Honesty 真誠 |
| Fairness 公平 | Zest 熱情與幹勁 | Judgment 判斷力 |
| Leadership 領導才能 | Hope 希望 | Love 愛與被愛 |
| Forgiveness 寬恕 | Perspective 洞察力 | Kindness 仁慈 |
| Humor 幽默感 | Humility 謙遜 | Spirituality 靈修性 |
| Bravery 勇敢 | Gratitude 感恩 | Prudence 審慎 |
| Love of Learning 喜愛學習 | Appreciation of Beauty and Excellence 對美麗和卓越的欣賞 | Social Intelligence 社交智慧 |

如你希望深入了解性格強項，或想做有關的個人測試，你可以登入以下網址：



鳴謝：香港城市大學應用社會科學系編寫
北山堂基金贊助

公平(Fairness)



我是公平小子，我對所有人一視同仁，不偏不倚，不會因為個人喜好而作出偏差的判斷。

公平的好處

- ◇ 能作出正確及良好的判斷
- ◇ 有助建立良好的人際關係，成為出色領袖
- ◇ 遭遇不公會讓人產生負面情緒，而公平則能讓人體驗正面情緒

培育公平小技巧

以下4種方法有助我們培育孩子的公平性格：

一. 先聆聽，後回應

了解孩子的想法及需求，回應他們的情緒和感受，讓他們感到被接納

二. 避免即時滿足孩子

避免即時滿足孩子「人有我有」的心態，讓他們了解待遇不同的背後原因，藉此學習

三. 學習留意他人的需要

資源分配和人的需要息息相關。當孩子與人比較時，可與他討論及了解別人的需要。亦可邀請孩子把自己擁有的，分享給有需要的人

四. 放眼世界

多留意新聞及周圍發生的事情，與孩子討論，從中了解別人的需要以及分享對公平的看法

熱情與幹勁(Zest)



我是熱情小子，我以興奮和充滿幹勁的心情面對生命，做事不會半途而廢。無論不做甚麼事，我都懷着活力和熱情。

熱情的好處

熱情能夠幫助我們提升動機，發掘及培養自己的內在潛能和喜好，讓我們朝着人生目標進發。富有熱情及生命力的人擁有較強的抗逆力，較能面對生活上不同的壓力，亦更能享受生活，對生活的滿意度較高。

驅動熱情小錦囊

以下的三個小錦囊，能夠幫助我們及孩子驅動熱情，令我們充滿活力和幹勁的面對每一天：

一. 自主性

給予自己及孩子機會去自由地選擇所熱衷的事，讓生活取得平衡

二. 戶外活動

在繁忙的生活中抽空接觸大自然能夠補充我們的活力，增加正面情緒

三：發揮生命的感染力

保持對生活的熱情，用自己對生命的活力及熱情感染身邊的人

誠實(Honesty)

創造力(Creativity)

浸信會沙田圍呂明才小學



正向小貼士 2



誠實(Honesty)



創造力(Creativity)



公平(Fairness)



熱情與幹勁(Zest)



我是誠實小子，我會說實話、真實地表現自己，不虛偽、以真心對己待人。

誠實的好處

- ◇ 培養出良好和有效的工作關係
- ◇ 與別人建立緊密的人際關係
- ◇ 建立正面的情緒，自由地表現自己

培育誠實小守則

以下的三個小守則，能幫助我們培育孩子的誠實及正直品格。

1. 讓孩子了解你對他們的要求背後的真實用意，減少只是表達「唔准」、「唔可以」，先解釋原因再提供「可以」的替代方案讓孩子選擇
2. 以身作則，持守正直及真摯的原則
3. 遵守諾言，讓孩子明白承諾及責任的重要性



我是創意小子，我能想出新穎的方法做事。如果有更好的方法，我是不會滿足於用傳統的方法去做同樣的事。

創意的好處

- ◇ 發展出開放式的思想，有助學習新的事物
- ◇ 在遇到困難和問題時，可以有更多方法面對
- ◇ 建立成功感及滿足感
- ◇ 為生活增添不同的趣味

創意修練「四大錦囊」

錦囊一：裝備

- ◇ 首先要裝備自己，具備基本技巧和知識，才能在自己熟悉的領域上更有效地發揮創意。

錦囊二：尋找

- ◇ 透過問題啟發自己，去尋找讓你的生活或身處的環境變得更具創意的方法。例如問問自己「現在的你想做甚麼?」「你有甚麼問題想解決?」「你有甚麼想製作出來?」

錦囊三：嘗試

- ◇ 推動自己用不同的新方法，有創意地向你的目標及方向前進，達至你期望的滿意程度。

錦囊四：改變

- ◇ 願意打破僵局、尋找不同策略
- ◇ 改變心態，鼓勵自己努力做到「最好」而不是與別人比較
- ◇ 培養樂觀的想法