

正向親子管教法

文正康先生 | Chris Man



甚麼是逆境商數 (AQ) ?

- 保羅·史托茲博士在其《AQ》一書指出，**AQ是面對困難和超越困境的能力。**



大綱

- 成為正向的小學生
- 為何要提升孩子之抗逆力？
- 成功抗「逆」3配方
- 個案分享



甚麼是逆境商數 (AQ) ?

- 保羅·史托茲博士更進一步提出，AQ越高，就代表越能以**積極樂觀、正向、富有彈性的**心境面對困難，並找出**解決方解**，最終達成卓越。



1. 讓自己變得更樂觀

- 樂觀的基礎不在於正面詞句或是勝利的景象，而在於我們**對原因的看法** (Seligman, 1995)



3P 解釋型態

永久性 - 時間
(Permanence)

個別性
內在v.s.外在
(Personalization)



普遍性 - 空間
(Pervasiveness)

永久性：偶爾 v.s. 總是

普遍性：特定 v.s. 一般



低AQ：我的英文**無可能**合格！



低AQ：我的**英文**很差。



高AQ：**這次**英文科不合格，
我需要更多時間溫習



高AQ：我**英文口語**很差。

個人性：內在 v.s. 外在



低AQ：過度自責，推卸責任



高AQ：適度自責，高度責任感

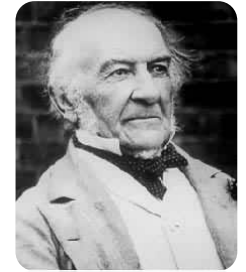
學習承擔責任
行為性而非一般性自責

3. 多給孩子體驗的機會



2. 讓孩子更有能力感

- 合理的期許
- 訂定鮮明日標
- 避免比較
- 讚賞及鼓勵 (堅持)
- 批評及建議
- 掌握溝通、情緒管理等能力



英國首相格萊斯頓

1

甚麼也不做，可能孩子已懂得處理挫折，很快適應、接受

2

嘗試不讓孩子感到挫折及傷心、不斷與孩子理論，孩子感到憤怒且具攻擊性

夜深，不准看平板電腦

家長可能處理孩子挫折的 4 種方法

不斷滿足孩子，不給孩子適應生活的技能

家長負起責任，孩子經歷否認、憤怒、討價還價階段、通過悲傷或徒勞之牆，終於接受或適應，適應環境，向前邁進

3

4

徒勞之牆

Wall of Futility

孩子需要感受悲傷，用眼淚發洩情緒，如果孩子經常在你的幫助下，可以好好地大哭一場，發洩所有他想要卻得不到的、或一些破碎卻無法修補的事物，孩子才能繼續前進，學習適應。

Gordon Neufeld

總結

- 高AQ可讓我們的孩子面對困難和超越困境
- 我們面對困難之態度，直接影響孩子AQ之高低。
- 透過抗逆成功3配方，正面思維、提升能力，體驗，可有效提升孩子之AQ

“We must accept finite disappointment, but we must never lose infinite hope.”

- Martin Luther King, Civil Rights Leader

「我們必須接受有限的失望，但絕不失去無盡的希望。」

- 馬丁·路德 (民運領袖)

收取最新 親子教養文章及資訊

