



2021年12月



家長必學

提升孩子抗逆力

一個口訣六個心法

鮑思高慈青營協會
學生輔導服務



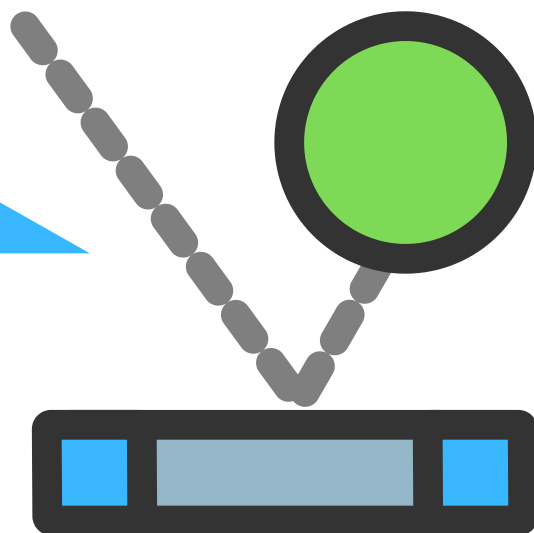
抗逆力是什麼？

Resilience

心理學所指的「抗逆力」，又稱心理韌性、反彈力或復原力，是人在面對逆境時的適應能力，並從中獲得成長。抗逆力是可以經由後天練習和學習而得。

在成長的過程中，必然會遇到困難和挫敗，擁有高抗逆力的孩子，能協助自己從跌倒中重新站起來，並相信自己有能力及懷著希望面對未來的各種挑戰。

抗逆力就如
網球的反彈力



那些沒有打敗你的，都使你更強大。

哲學家 弗里德里希·尼采

提升抗逆你要知，培養孩子的3C

- ✓ **COMPETENCE 掌控感**
- ✓ **CONFIDENCE 信心**
- ✓ **CONNECTION 與人的連結**



提升抗逆的六大心法

1

時常感恩

多向孩子表達「感謝」，為孩子做的每一件小事「感恩」，讓孩子感覺被重視，提升孩子的信心和強化與家人的關係。

例：「多謝你今日一齊收拾碗筷。」
「多謝你今日提醒爸爸簽手冊。」

THANK
YOU



2

從失敗中汲取經驗

與其逃避失敗，不如勇敢面對！
「失敗乃成功之母」，每個失敗背後都有讓孩子「成長」的意義。引導孩子從「錯誤中學習」，避免責備或批評，打擊孩子的信心。

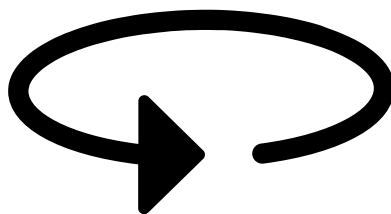
例：「今次不合格，雖然不開心，但都可能系提醒你下次要提早準備啫。」
「如果下次再做，你覺得邊個部分可以再做好D？」

3

不同的角度

當孩子表達不開心時，家長可擴寬孩子的視野，引導他們以「不同的角度」去看，亦可以向孩子分享自身的經驗。

例：「除左覺得自己蠢，仲可能系咩原因令測驗不合格呢？」
「爸爸以前都試過唔合格，我都唔開心，不過我就會xxx(分享克服困難的方法)。』



4

接受轉變是常態

生活中總會遇到不同的變化和突如其來的改變，要保持彈性和接受「變化是正常」。

例：「天氣不似預期，就算做不到也不代表失敗。」

「生活中有高有低，人生才精彩。」



5

著眼逐小的進步

如果只著重「結果」和「終點」，就只剩下「成功」與「失敗」。嘗試將眼光放在過程中所付出的「努力」和「進步」，提升孩子的掌控感。

例：「今次可以連續默5個生詞喎。」
「今次測驗比上次高分左10分。」

6

參與社群活動

根據孩子的興趣安排合適的社群活動，讓孩子建立正面的群體生活，並從中得到朋輩支持、意義感和快樂。

例：籃球隊、游泳、動漫社、手球、科學實驗小組、STEAM小組



擁有抗逆力不代表人生從此無風無浪。

**培養抗逆力是為了讓孩子學會
乘風破浪，迎難而上。**



如有任何查詢，歡迎與學生輔導員聯絡