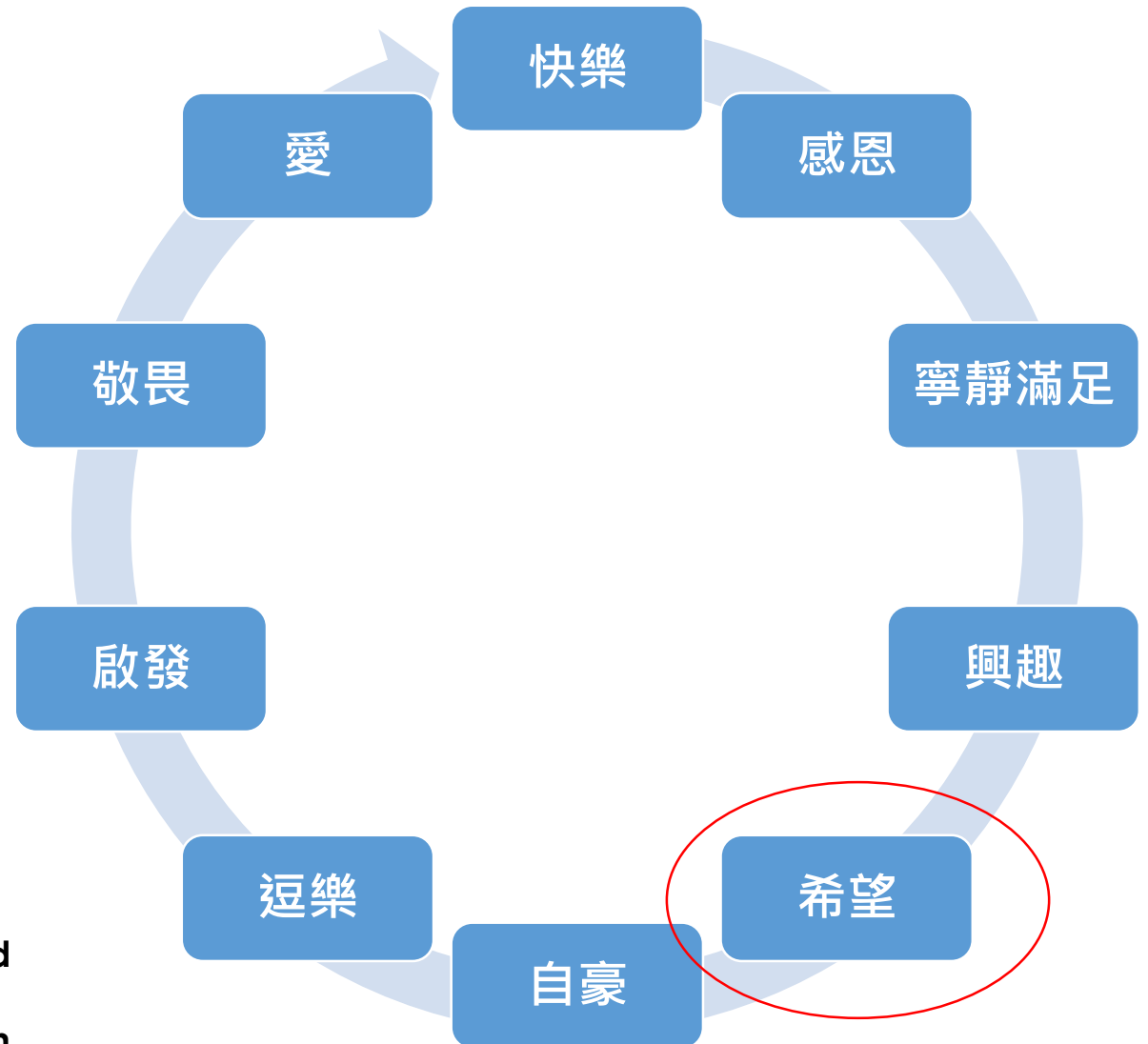


建立正面情緒有妙法

香港教育大學

林俊彬博士

什麼是正面情緒？



Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–54). San Diego, CA: Academic Press.

什麼是希望？



Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13, 249-275.

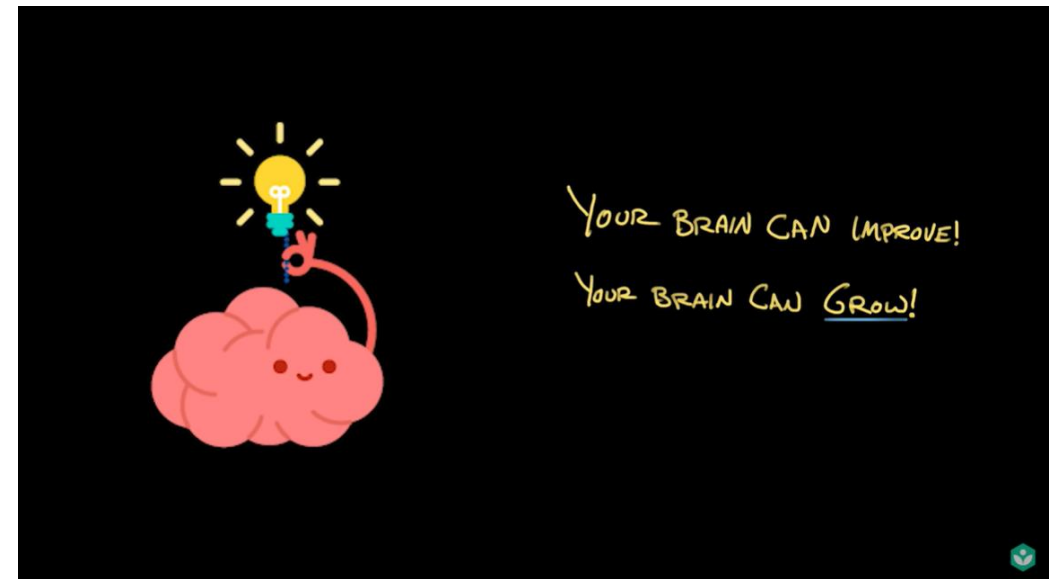
成長心態

- **強調經驗改變大腦結構**：「當你專心做事、努力思考時，你的腦袋就會慢慢發展！」、「大腦和身體其他部分一樣，愈用得越多愈發達！」
- **強調學生隨着時間進步**：「你還未懂得除數，就像你從前未懂得加數一樣。」、「我記得開期初你還不懂得如何投訴信，現在已經會寫了！」
- **強調孩子的策略運用**：「我見到你先圈出題目的加減符號再做運算，我覺得這個方法很不錯。」、「你剛剛使用什麼方法？你還可以用什麼方法？」

成長心態

- <https://drive.google.com/file/d/1pyntOopKRvDy58O81oSzVEglmzafG6Xg/view>

- <https://www.youtube.com/watch?v=rf8FX2sl3gU>



W.O.O.P.



W.O.O.P. 工作紙

- <https://davestuartjr.com/worksheets-tools/>

WOOP helps people do the things they really want to do.

W	WISH What is an important wish that you want to accomplish? Your wish should be challenging but feasible.	My wish:	<input type="text"/>
O	OUTCOME What will be the best result from accomplishing your wish? How will you feel? Pause and really imagine the outcome.	Best outcome:	<input type="text"/>
O	OBSTACLE What is the main obstacle inside you that might prevent you from accomplishing your wish? Pause and really imagine the obstacle.	My obstacle:	<input type="text"/>
P	PLAN What's an effective action to tackle the obstacle? Make a when-then plan.	When: Then I will: (my action)	<input type="text"/> <input type="text"/>

「過程」的重要

- 「**過程讚美**」：「你看到你很用心畫畫。」、「你一定很喜歡跑步！」
- 「**過程重估**」：「我知道你感到失望，因為未能做到最好。但我亦知道你之前很努力溫習，所以我很欣賞你當中的認真！其實，由溫習至考試的過程當中，你覺得有什麼地方令你成長了？這些成長也很重要。」

控制圈

控制圈

