



新學年開始兩個月了，不知道各位家長是否為著孩子的功課、默書和評估不停地打仗呢？筆者於上學年《分享園地》中，分享了「正向心理學」強調快樂是一種選擇，本學年將深入討論「正向心理學」的要點。



於成長階段中，你覺得有甚麼因素和角度讓你改善自己及肯定自己？還是身邊的人都批評你的缺點？現在邀請各位家長停下來，想一下自己及孩子的性格強項吧！或許這有助大家更能夠找到一個合適自己和孩子相處及學習的方法。



## 甚麼是性格強項？

每一個人都擁有屬於自己的性格強項，它代表我們每個人的正面素質，影響著我們的思想、感受和行為，是我們表現美好自我的關鍵。性格強項部份是天賦的，而大部份品格則源於歷練。正向心理學將性格強項分為 24 項，並歸納在六種美德之中。

1. 智慧與知識（認知上的美德）
  - 1) 喜愛學習 2) 好奇心 3) 開明思想 4) 創造力 5) 洞察力
2. 勇氣（情緒上的美德）
  - 1) 勇敢 2) 正直 3) 毅力 4) 熱情與幹勁
3. 節制（個人修養的美德）
  - 1) 寬恕 2) 審慎 3) 謙遜 4) 自我規範
4. 仁愛（人際方面上的美德）
  - 1) 愛 2) 仁慈 3) 社交智慧
5. 公義（公民的美德）
  - 1) 團隊精神 2) 公平 3) 領導才能
6. 靈性及超越（心靈上的美德）
  - 1) 對美麗和卓越的欣賞 2) 幽默感 3) 感恩 4) 靈修性 5) 希望



不知道大家希望自己的孩子擁有哪一個性格強項？可能面對學業時，家長都想孩子「喜愛學習」，然而是否有「喜愛學習」才叫做好學生？正所謂「天生我才必有用」，我們重視才能，是因為它所帶來的具體成果；而性格強項受到重視則是因為它的道德及內在價值。每人都有不同的品格是值得我們欣賞，不用強迫自己和孩子做自己理想的品格，反而花時間發掘自己和孩子的性格強項並加以培育發展，成為更好的自己吧！



## 性格強項平衡木

性格強項有機會被誤用(misuse)、過度使用(overuse)和未被充分運用(underuse)。我們在運用性格強項時，應找到一個平衡點，就如中國儒家思想中所謂的「中庸之道」。

過度使用	充分利用	未被充分運用
怯懦	寬恕	仇恨
即使別人做了孩子不喜歡的事也不敢發聲，默默忍受。	孩子願意接受別人的道歉並給予對方改過的機會。	孩子不能夠接受別人的過錯及道歉，不願意再與別人相處。



## 找你的性格強項

你可透過以下的連結，發掘自己以及孩子的性格強項

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

兒童版：「兒童優點問卷—量度兒童的 24 項個人優點」

成人版：「優點測試(簡式)—量度 24 項個人優點」或「價值實踐(VIA)突顯優點調查—量度 24 項個人優點」

資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>

