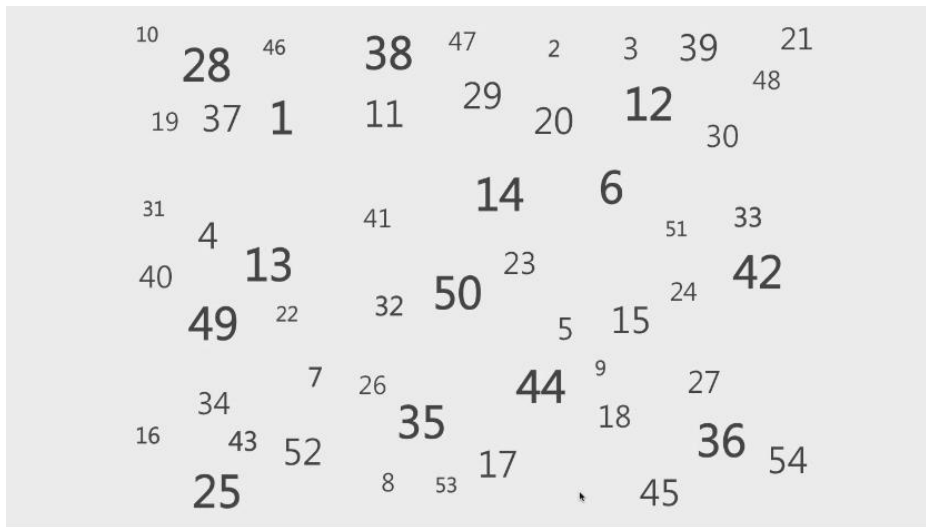


屏東縣立枋寮高級中學教師研習心得報告

研習名稱	如何健全孩子的心理韌性
起訖時間	111年12月16日
主辦單位	新北市教育局
研習教師	王美玲
地點	線上
研習大綱	如附件
研習心得 (含內化為教學活動之相關紀錄)	<p>「心理韌性」(resiliency), 亦稱「復原力」。很多人容易誤會心理韌性或復原力的意思, 以為就是要「堅強」、「勇敢」, 而任何跟堅強或勇敢的相反狀態, 都會被放大成懦弱的表現, 所以很多人往往會認為: 堅強的人不能哭、勇敢的人不能怕、堅毅的人不能想放棄等。這些看法是對心理韌性的誤解。</p> <p>心理韌性不僅是從逆境中復原, 真正更重要的是, 他具備了一種心理素質, 能幫助他從適度的傷害、錯誤、挑戰、壓力或挫折中「獲益」。也就是說, 心理韌性不僅能讓一個人在逆境中復原, 同時也在這些經歷中帶來進化與成長的契機。</p> <p>我們要教導學生如何從逆境生存, 增進對未來受挫的能力。</p>

Open Ai可以處理過去統計資料，包括重複、過去的事情，但電腦無法處理未來問題、複雜



思考方向

1. 重複性高、大訊息量是AI天下
2. 機器學習的限制：向過去學習
3. 人類優勢：多元知識整合創新
4. 重點：解決複雜新問題的能力
5. 核心：面對未知挑戰的心能力



54

10 28 19 37 1	38 11 29 20	3 39 21 12 48 30
31 4 40 13 49 22	41 14 32 50 23 5	6 51 33 24 42 15
34 7 16 43 52 25	26 35 44 8 53 17	9 27 18 36 54 45

¹⁰ 28 ⁴⁶ _{19 37} 1	38 ⁴⁷ ₂ ₁₁ ²⁹ ₂₀	₃ ³⁹ ₂₁ 12 ⁴⁸ ₃₀
³¹ ₄ ₄₀ 13 49 ₂₂	₄₁ 14 ₃₂ ⁵⁰ ₂₃ ₅	6 ⁵¹ ₃₃ ₁₅ ²⁴ 42
₁₆ ³⁴ ₇ ₄₃ ⁵² 25	²⁶ 35 ⁴⁴ ₈ ₅₃ ₁₇	⁹ ₁₈ ²⁷ ₄₅ 36 ₅₄

心理韌性，有無消化，得到有意義的滋養，失敗先躺平再起立
 挫折忍受力，忍受忍耐挫敗，從哪裡失敗又再站起來

- 1.自我覺察 內省靜心不犯傻
(開啟對內對外的通道)
- 2.自我價值 自信自我效能
(對自己能成事的相信)
- 3.人際資源 互惠共生非零和
(避免零和賽局只剩敵意)

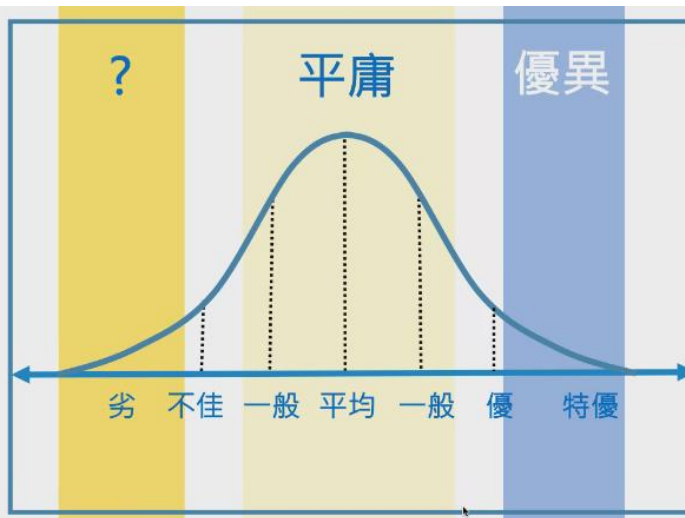
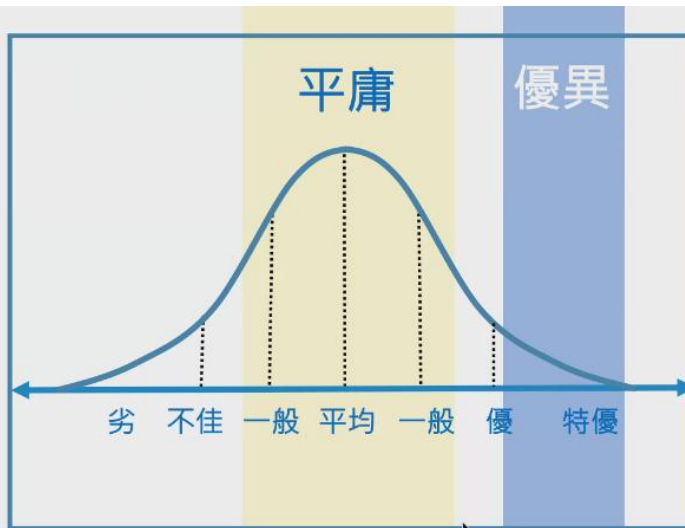
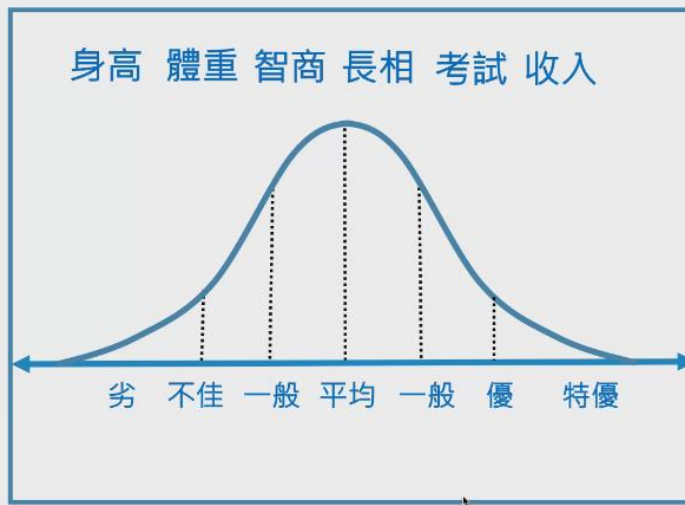
出自《心理韌性線上課程》



就我個人的觀點.....
從我的角度來說.....



所有需要給成績都需要成績統計，但長期落在左手邊



1-4都可以安慰，對無法解決對學習挫敗感

你覺得哪句話能安撫孩子？

- 1.沒關係，有努力就好
- 2.別在意，過程更重要
- 3.你很棒了，這OK的
- 4.錯誤能讓你學習更多

多數學生心中真正相信是

第一我不聰明，第二我不是讀書的料。但嘴巴說出我對讀書沒興趣，即時說有也是戲謔、找台階

多數孩子相信是什麼造成差異？

- 1.努力/態度？
- 2.興趣/好惡？
- 3.資質/天賦？

孩子用什麼理由讓自己好一點？

- 1.我不是讀書的料
- 2.我的努力還不夠
- 3.我對讀書沒興趣

孩子用什麼理由讓自己好一點？

- 1.我不是讀書的料
- 2.我的努力還不夠
- ✓ 3.我對讀書沒興趣

0-10分，1/2題相加，3/4相加，前大於後寫下F，你的態度是。好的家長是後大於前且5分以上

請寫下你認同的程度

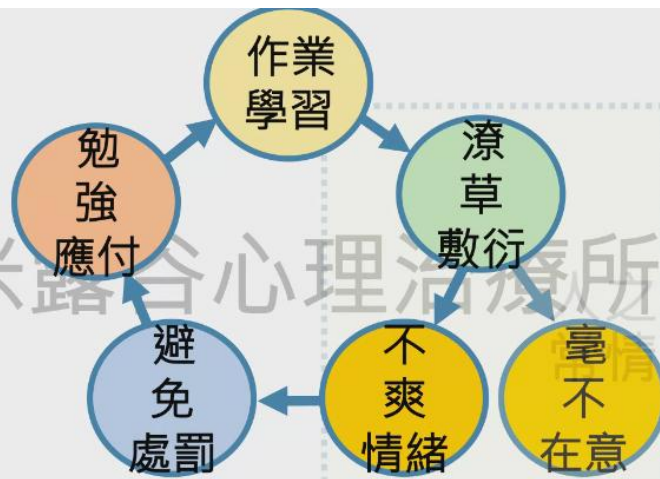
從0-10分，完全不認同0、非常認同10

- 1.智力是根本特質，後天改變的有限
- 2.你可以學會新東西，這改變不了聰明程度
- 3.你永遠可以大幅度改變你的智力
- 4.無論你智商多少，永遠可以些微改變智力

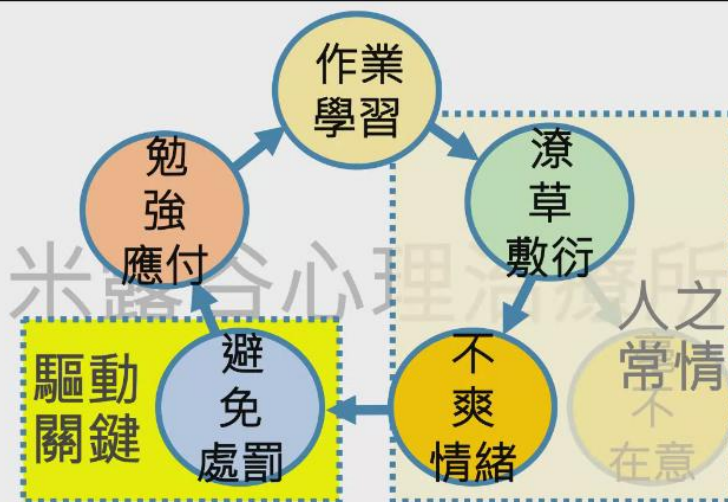
與其肯定聰明，但聰明是不確定不穩定，害怕自己被別人知道，你不過如此而已

當孩子在某項比賽中輸了，儘管他對這個比賽拿手也算喜歡。你會怎麼做？

- 1.告訴他，你認為他是表現最好的一個
- 2.告訴他，他被奪走了理當會贏的獎牌
- 3.告訴他，這比賽其實不是那麼重要
- 4.告訴他，他有能力，下次一定能夠勝出
- 5.告訴他，他的表現確實沒有資格勝出



(取自心理韌性線上課程)



(取自心理韌性線上課程)

與其肯定能力 更要肯定努力

你學得好快！你真聰明！
你很認真學習，不錯唷
你沒讀書就考100，聰明！
你願意去挑戰準備考試
的壓力，不錯，這不簡單

成長型思維

能力和個性能透過
學習、訓練來改變



固定型思維

能力和個性是天生下
來就無法改變的特質



carol dweck
美國史丹佛大學
心理學教授

每種做法將可能帶來的心態及結果

- 1.告訴他，你認為他是表現最好的一個
(孩子學不到自己該努力的投入)
- 2.告訴他，他被奪走了理當會贏的獎牌
(但孩子仍然不知道別人有在認真學習)
- 3.告訴他，這比賽其實不是那麼重要
(事實上，比賽都應該試著全力以赴)

每種做法將可能帶來的心態及結果

- 4.告訴他，他有能力，下次一定能夠勝出
(僅肯定能力，後面是沒有務實基礎的期待)
- 5.告訴他，他的表現確實沒有資格勝出
(回到事實，並且討論需要學的技巧與方法)

4+5-能力+方法+目標

學習 = 智力

學習 = 你爸是誰

學習 = 優勢能力 + 學習技巧

性向
擅長
興趣
形式

策略
認知
型態
執行

摘要

1. 心理韌性不是堅強，而是復原
2. 韌性發展是終身，趨勢向上就好
3. 除了肯定能力，更要看到努力
4. 心理測驗：相信滋生力量
5. 學習 = 優勢能力 + 學習怎麼學習

挫折 = 挑戰 - 意義

米露谷心理治療所

挫折 = 挑戰 - 意義

生命本質 人生常態

連結
相信
成長型
思維

如果你想做一艘船，不要找一批人
來搜集木材、指揮分配任務與工作
而是教他們 渴望 浩瀚無盡的大海



Antoine de Saint-Exupéry
安東尼·聖修伯里



萬用溝通三招
歡迎練習共好



韌性線上課程
好聽好懂好用

心理治療所