



讓孩子從平凡到傑出

## 關鍵在於「相信自己」

你知道自己是誰嗎？你是作者，譜寫自己一生的作者。「人生就像一本書，封面是父母給的，內容是自己寫的。厚度可能不由自己決定，但精彩程度卻自己創作。」你相信嗎？

### 一切從「自我概念」說起

美國心理治療專家費茲 (W.H. Fitts) 認為「自我概念」分為五個層面：

**「生理我」(Physical Self)**：對自己身體、外表、健康、活動力等方面的看法

**「心理我」(Psychological Self)**：對自己能力、特質的看法，包括個性、人格、性向、興趣、能力、態度、動機、信心、自尊、優點、缺點等

**「家庭我」(Family Self)**：對於自己在家庭中角色的看法

**「社會我」(Social Self)**：對於自己與他人互動交往的能力及價值的看法

**「道德倫理我」(Moral-ethical Self)**：對於自己的道德觀、心靈生活、宗教信仰及好壞人的觀點



●我們每天都在變化，也在成長，了解自己是一個怎樣的人，可謂一生的必修課。

## 「相信自己」是一種「超能力」

從事生命教育多年，發現在孩子小時候最需要培育一種能力。擁有這種能力的孩子，人生未必會一帆風順，但卻往往能乘風破浪，勇往直前。因為不論風雨有多巨大，內心總是如此安穩有力——相信自己的能力。

美國成長心理學家卡爾·皮克哈特 (Carl Pickhardt) 表示，缺乏信心的孩子，通常不願嘗試新事物或迎接挑戰，因為他們害怕失敗或擔心令他人失望，這將令他們裹足不前，難以在學業及事業上獲得成功。與此同時，自信的形成，需要充分的安全感。嬰兒透過哭泣來尋求照顧者的保護，當照顧者「適時出現」、「敏感覺察」、「給予支持」時，嬰兒才能被安撫，獲得安全感。

「相信自己」是一種「超能力」：超越的能力——超越主流社會對「成功」的單一定義，在擠迫混亂嘈吵的聲音中，確信自己是獨一無二、寶貴而美好的存在，並以此為基礎，持續發掘、發揮及發展自己生命中各個可能性。

一個孩子，從平凡到傑出的關鍵在於「相信自己」。這是指「我做得好」、「我值得」，因而願意做未做過的事情、願意做不願意做的事情、願意做不敢做的事情。

“你比你所相信的更勇敢，比你看起來的更堅強，比你所想像的更優秀。——《小熊維尼》”

## Be a「STAR」

我們與樂善堂劉德學校有一個讓孩子「相信自己」的生命教育實踐——「星」級車王爭霸戰，誰是真正的車王？透過運用「STAR Model」來設計是次活動：Situation (多元的情境)、Task (有趣的任務)、Attitude (成長的態度)、Response (正向的回應)，以表達我們相信每一位孩子也能透過有效的教學方式，成為自己生命中閃閃發亮的「STAR」。

全級小三及小四學生化身為「賽車樂園」的「星級車手」，展開一連三天的公路奇遇記。「星級車王」峰哥 (由顏源峰校長飾演) 卸任在即，他要為「賽車樂園」找尋下一位「車王」做接班人。因此，他邀請所有「星級車手」一起踏上公路之旅，沿途找尋下一任「車王」的最佳人選。「星級車王」平日要負責統籌所有活動及比賽，因此需要做很多決策，過程中需要相信自己，相信同伴。一位理想的「車王」是一位能夠讓這裏的車手得以繼續幸福及和諧共處的王者。「星級車手」透過各項多元體驗，探索新一任「星級車王」必備的生命素質，究竟怎樣的人才能成為「星級車王」？透過這個公路奇遇記，期盼孩子從中掌握，真正的「星級車王」，就是能夠堅穩地相信自己的人。



我們運用了教育家寶帕 (Borba) 的「自尊五感」作為活動的核心主軸。自尊 (Self-esteem)，或稱自我肯定，是個體對自身價值的主觀評價，「自尊感」包括五個主要元素分別是：

**「獨特感」**：清楚認識自己，認為個人有獨特之處，並引以為傲

**「能力感」**：清楚及接受個人的強弱項，認為自己有能力去面對不同的挑戰

**「方向感」**：能認清及決定個人的方向和目標

**「安全感」**：肯定自己的價值，在心理上感到安全、被重視及受保護，不易焦慮

**「聯繫感」**：感到自己在人際關係中被欣賞、接納及認同，具歸屬感

人們在這幾個範疇的感覺愈強，自尊感也就會愈高。因此，學校期盼透過提升學生的「自尊五感」，從而增強學生的自信心，知道自己有照亮世界的能力。

## 相信自己是怎樣的人 就會成為怎樣的人

若未能在兒童期協助孩子「相信自己」，他們就很容易出現無助、無力、無心的沮喪局面，最終失去自我，處於迷失惶惑的狀態，會窒礙個人成長。然而，「相信自己」可通過後天的思維習慣、刻意挑戰、特定經歷中建立。一旦孩子習慣信任自己，他們就較能正面地迎向生命中的挑戰。故此我們一直相信，「信任」是師長送給孩子的一份重要禮物。你想孩子成為一個怎樣的人？你相信孩子會成為怎樣的人，他們就會成為怎樣的人。☺

### PROFILE

生命教育機構Why Not Education 創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



● 林秋霞