

心藏筆露：我是「廢柴」

記得在6月下旬的一堂「處理壓力小組」中，參與的小朋友都有點心不在焉，明顯是心情低落及憂慮自己的考試成績。

當中有一位孩子告訴大家他成績不好，10多科是80分或以上，但有3科只是及格而已。然後他對自己作了一個總結：「我覺得自己像一個廢柴。」席間鴉雀無聲。細問之下原來他的這個想法，不但牽動了情緒，更打擊了自信心。他們深信成績不夠好就是沒用。

從強項培育自信心

作為導師，便針對「我覺得我是廢柴」這個想法來教導小朋友們處理負面情緒。話題隨即轉變為啟發他們思考「廢柴」的其他用途。起初他們需要被邀請才能勉強舉出一些例子如生火、燒烤、做圍欄等。

漸漸各人越來越起勁，踴躍地舉出一些有創意的例子，如做髮釵、木糠、剪貼板、紙、用作修補木屋的材料、□、椅子及雕刻品等。說□說□□大家心情也好起來。

正如每一件物件也有其用途，這個例子亦恰恰證明了一個道理，沒有人能做到盡善盡美，但是每一個人也有其價值及專長。最後，他們更作出一個正面的總結：「我雖然有某些地方做得未夠好，但是我還有很多長處及優點啊！」然後歡天喜地離去。

現實生活中，我們都會遇到挫折或失敗，往往很輕易就責怪自己，鮮少欣賞自己擁有的長處及優點，認為做得好是理所當然，自然打擊了自信心，繼而陷入負面情緒的漩渦。

要培育小朋友的自信心，可以多從他們的強項□手，加以讚賞。反之，只集中注視他們的弱點，反而令他們的自我價值更低，沒有幹勁去努力。從今天開始，我們也要多讚賞，少批評。

精神科資深護師鄺穎賢

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-1-29)

隔周五刊出
心藏筆露

我是「廢柴」

記得在6月下旬的一堂「處理壓力小組」中，參與的小朋友都有點心不在焉，明顯是心情低落及憂慮自己的考試成績。

當中有一位孩子告訴大家他成績不好，10多科是80分或以上，但有3科只是及格而已。然後他對自己作了一個總結：「我覺得自己像一個廢柴。」席間鴉雀無聲。細問之下原來他的這個想法，不但牽動了情緒，更打擊了自信心。他們深信成績不夠好就是沒用。

從強項培育自信心

作為導師，便針對「我覺得我是廢柴」這個想法來教導小朋友們處理負面情緒。話題隨即轉變為啟發他們思考「廢柴」的其他用途。起初他們需要被邀請才能勉強舉出一些例子如生火、燒烤、做圍欄等。

漸漸各人越來越起勁，踴躍地舉出一些有創意的例子，如做髮釵、木糠、剪貼板、紙、用作

修補木屋的材料、枱、椅子及雕刻品等。說着說着，大家心情也好起來。

正如每一件物件也有其用途，這個例子亦恰恰證明了一個道理，沒有人能做到盡善盡美，但是每一個人也有其價值及專長。最後，他們更作出一個正面的總結：「我雖然有某些地方做得未夠好，但是我還有很多長處及優點啊！」然後歡天喜地離去。

現實生活中，我們都會遇到挫折或失敗，往往很輕易就責怪自己，鮮少欣賞自己擁有的長處及優點，認為做得好是理所當然，自然打擊了自信心，繼而陷入負面情緒的漩渦。

要培育小朋友的自信心，可以多從他們的強項着手，加以讚賞。反之，只集中注視他們的弱點，反而令他們的自我價值更低，沒有幹勁去努力。從今天開始，我們也要多讚賞，少批評。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科
資深護師鄺穎賢

編輯：唐麗琳 美術：王命星