



# 家長如何培養有目的感的孩子

余國健 Jacob Yu

# 甚麼是目的感？

## 1. 基本定義

- 明確知道自己想要什麼
- 了解為什麼要做某件事
- 對生活有清晰的方向
- 能找到行動的意義



## 2. 核心要素

- 自我認知：了解自己的興趣和能力
- 價值觀：知道什麼對自己重要
- 動機：有持續行動的內在驅動力
- 願景：對未來有想法和規劃

## 3. 表現特徵

- 做事有明確目標
- 能堅持完成任務
- 遇到困難不輕易放棄
- 對生活充滿熱情

## 4. 影響層面

- 學習：更有動力學習新知識
- 工作：更容易找到職業方向
- 生活：日常決策更有依據
- 人際：建立更有意義的關係

# 明尼蘇達大學的心理學家 Stephanie Hooker, 2015



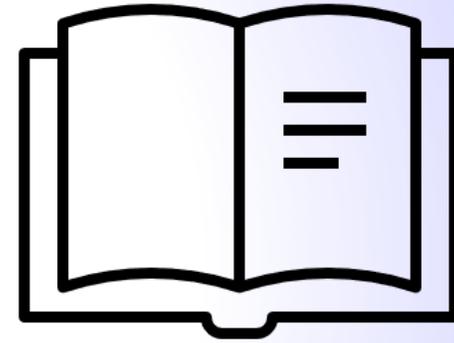
- 缺乏對生活的「目的感」讓人茫然無措，
  - 每天明明很忙碌卻沒有充實感，
  - 甚至可能造成情緒調節問題、壓力負荷過重甚至健康問題。
- 研究表明當你覺得自己的生命富有意義時，  
對睡眠問題、心臟健康，以及延長壽命都有好處。

# 明尼蘇達大學的心理學家 Stephanie Hooker, 2015

健康



描述生活: 具有意義的陳述、  
表現出更強烈目的感的人  
→  
運動及步行次數遠高於另一組



壓力

A無邏輯與意義的無聊句子  
VS  
B帶有哲理性的短文  
→  
A壓力激素水平較高



「數學神童」

的張炘煬





● 10歲入大學 ● 16歲讀博士

昔日神童

# 28<sup>歲</sup>淪啃老族

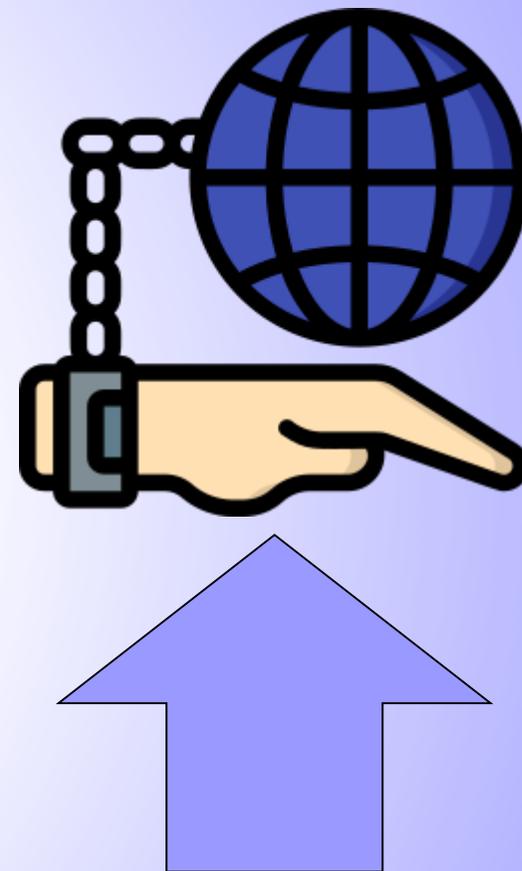


“時代變了沒人會餓死  
爸媽還欠我一套北京房”

## 缺乏目的感可能導致



- 容易感到迷失
- 缺乏學習動力
- 情緒管理困難
- 心理堅韌度低
- 生活缺乏方向



找不到意義及價值→懷疑人生

子女缺乏  
目的感的原因是...?



# 子女缺乏目的感的原因

- 社會環境：快速變化和激烈競爭
- 教育體系：強調成績和標準化考試
- 父母期望：父母對子女的期望和壓力
- 缺乏指導：缺乏足夠的指導和支持
- 心理情緒：完美主義、焦慮、抑鬱等
- 社交媒體：使年輕人過於關注他人的生活，忽略了自我探索的重要性。



# 投票活動

- 孩子今年三年級，假如他/她應承你5時開始做功課，你會在下列甚麼時間現身，提醒他/她做功課呢...?

1. 5時前
2. 5時正
3. 5時後



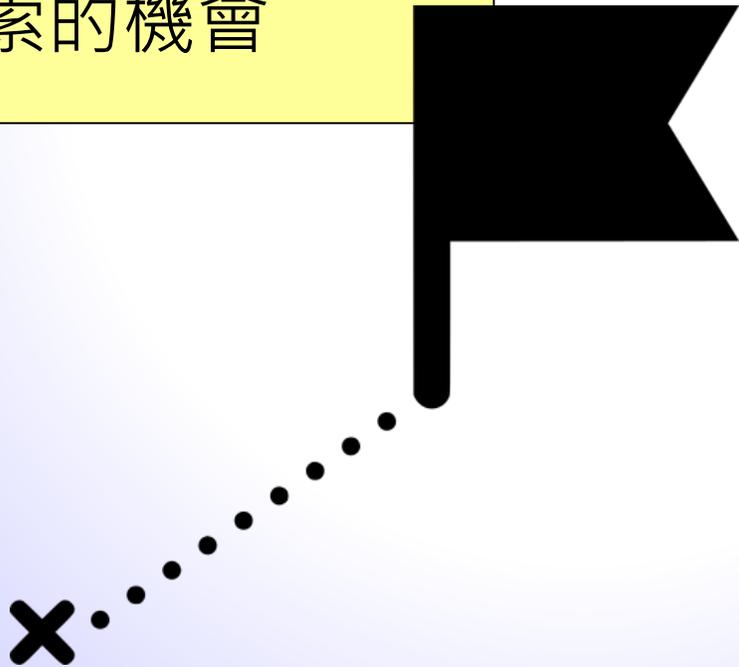
# 一隻甲虫的故事

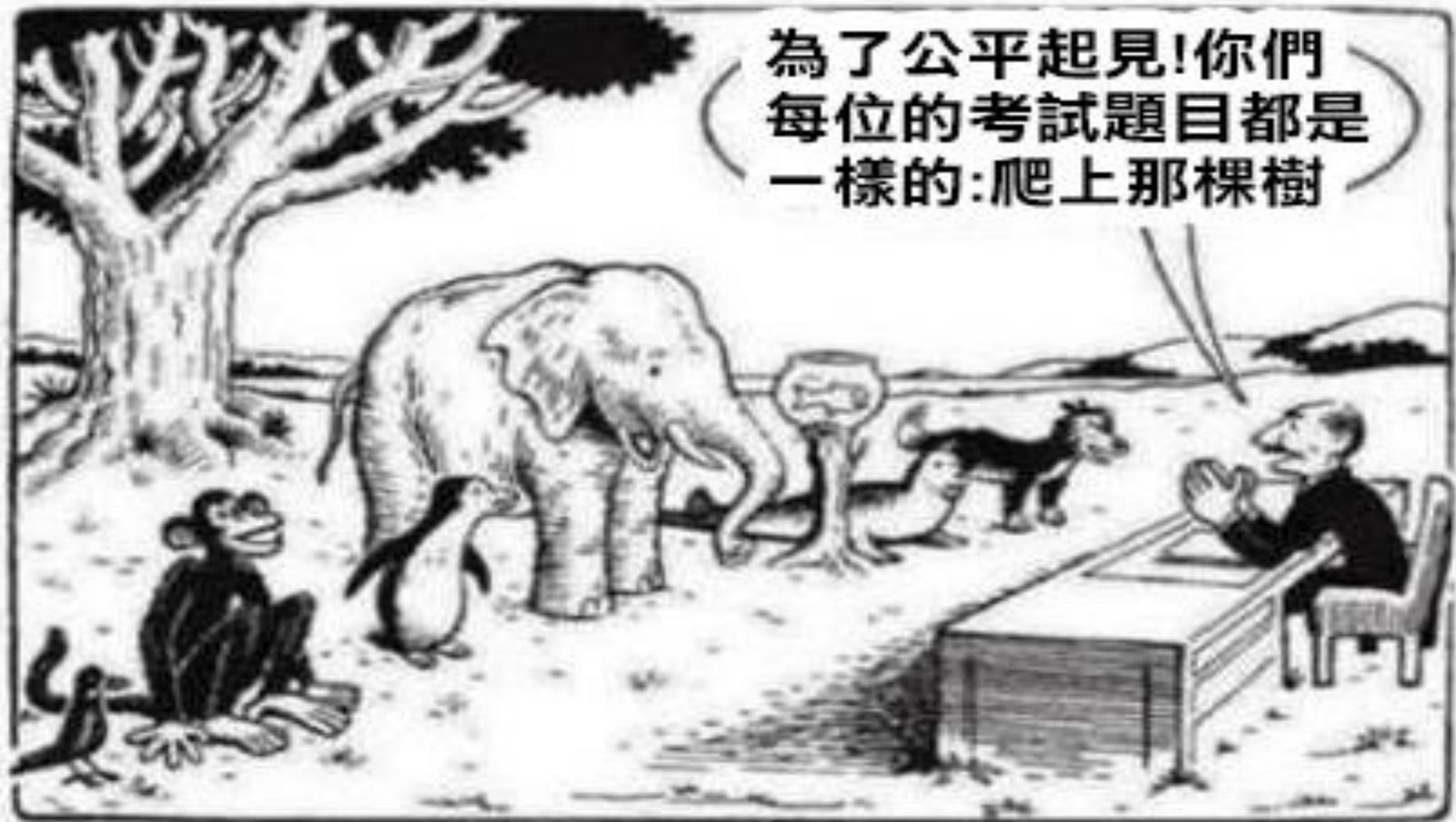


# 如何培育孩子目的感

## 1. 引導發現興趣

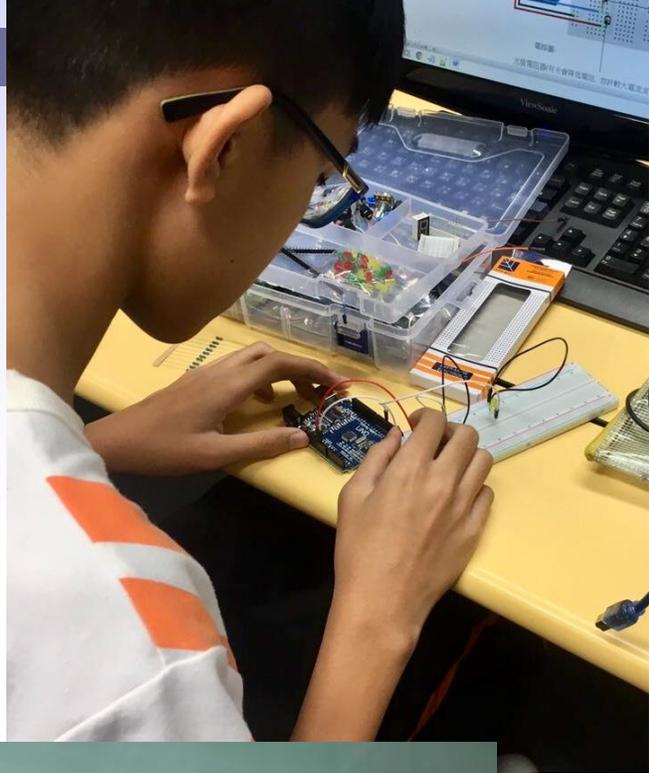
- 讓孩子接觸不同活動和領域
- 觀察他們對什麼感興趣
- 給予嘗試和探索的機會





**我們的教育體制**





# 如何培育孩子目的感

## 1. 引導發現興趣

- 讓孩子接觸不同活動和領域
- 觀察他們對什麼感興趣
- 給予嘗試和探索的機會

## 2. 設定適當目標

- 協助訂立短期和長期目標
- 確保目標具體且可達成
- 將大目標分解成小步驟



法蘭西斯科·西里洛 ( Francesco Cirillo )



# 今天活動安排

時間

活動

1



洗澡



2



溫習 / 功課



3



故事時間



4



溫習 / 功課



5



遊戲時間



## 2. 設定適當目標

□ 循環有序，請孩子列出「優先」做及「想做」的項目

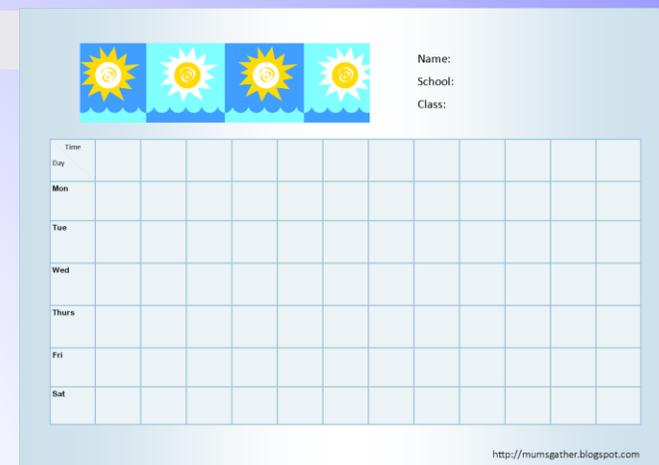
■ 例如 3年級：1小時課業(15分+5分休息，共20分X3 循環)

■ 5分鐘休息: 喝水, 廁所, 打個筋斗, 看看植物, 逗逗寵物、

■ 與你傾談、切忌打機、看電視、故事書等

1小時課業→自由活動(20分)→ 1小時課業→自由活動(20分)

→自理/練琴 (20分) → 親子遊戲/故事時間 (30分)



Name:  
School:  
Class:

Time																				
Day																				
Mon																				
Tue																				
Wed																				
Thurs																				
Fri																				
Sat																				

<http://mumsgather.blogspot.com>

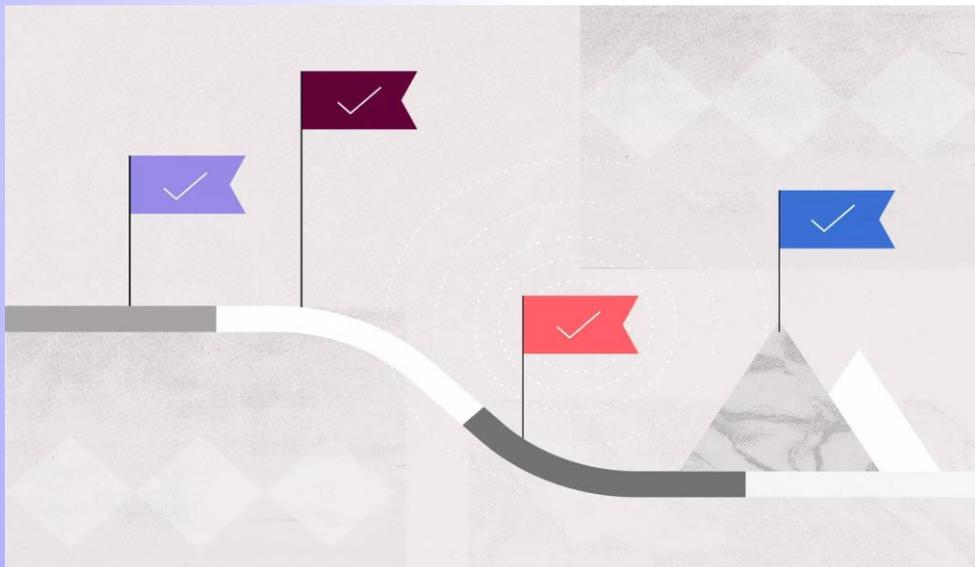
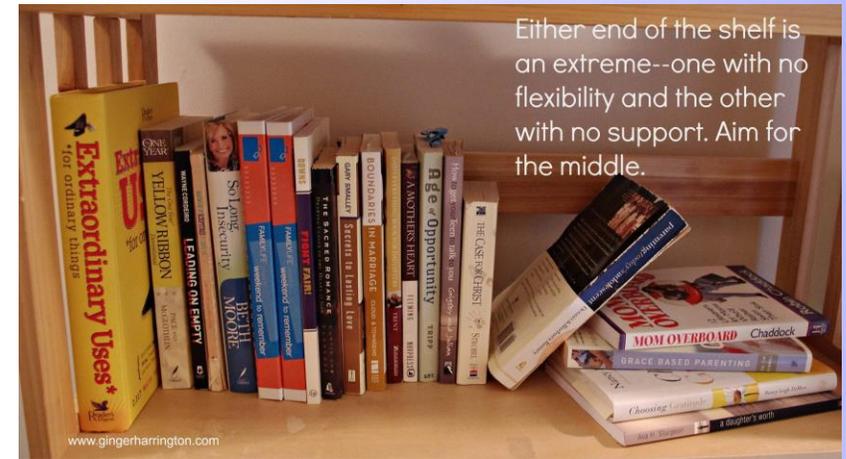
時間感



# 例如: 提高孩子溫習 / 做功課的成就感

先後有序

先難後易 或 先易後難



- 分拆法
- 逐步擊破法
- 循環再做法

# 如何培育孩子目的感

## 1. 引導發現興趣

- 讓孩子接觸不同活動和領域
- 觀察他們對什麼感興趣
- 給予嘗試和探索的機會

## 2. 設定適當目標

- 協助訂立短期和長期目標
- 確保目標具體且可達成
- 將大目標分解成小步驟

## 3. 培養責任感

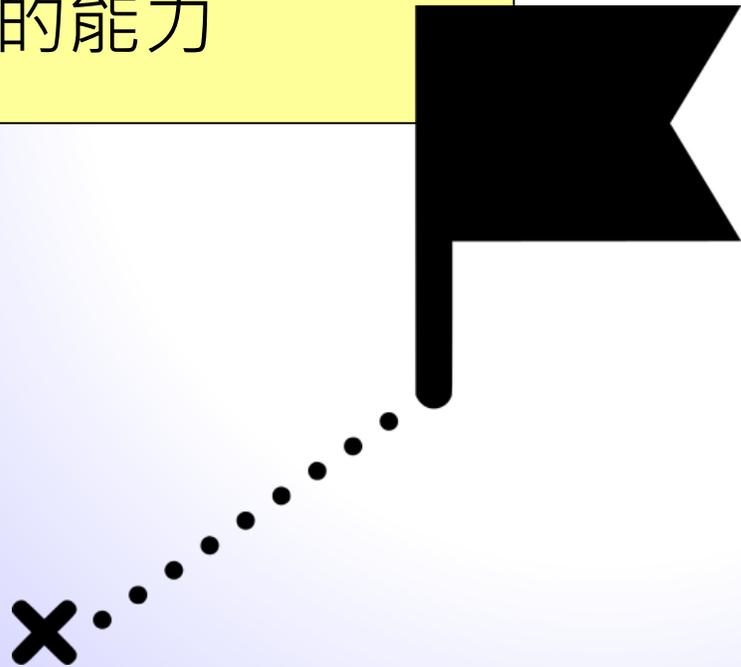
- 分配家務或任務
- 讓孩子為自己的決定負責
- 建立日常規律



# 如何培育孩子目的感

## 4. 鼓勵獨立思考

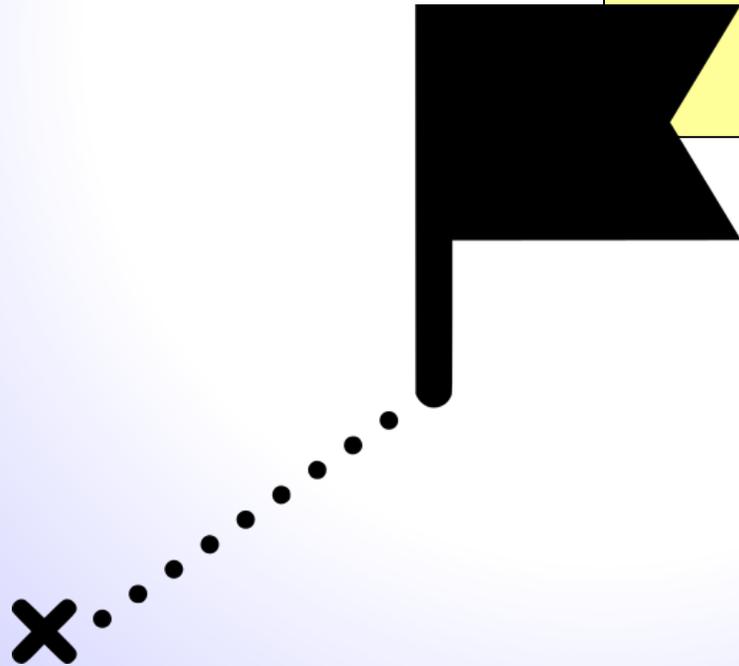
- 讓孩子自己做決定
- 討論事情的因果關係
- 培養解決問題的能力



# 如何培育孩子目的感

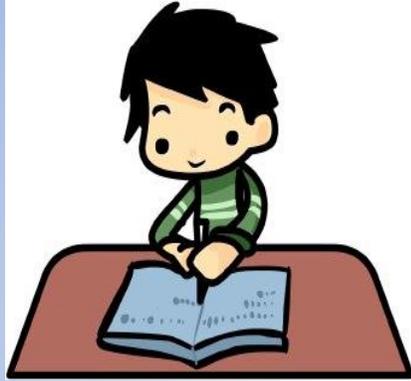
## 5. 肯定努力過程

- 重視付出的努力而非結果
  - 分享克服困難的經驗
- 建立正向的自我價值觀



# 欣賞努力多於成果

A



- 1<sup>st</sup> 做完 → 叻, 聰明
- 2<sup>nd</sup> 任選題目 → 67% 選易
- 3<sup>rd</sup> 難題 → 放棄
- 4<sup>th</sup> 原先題目 → 20% 退步

B



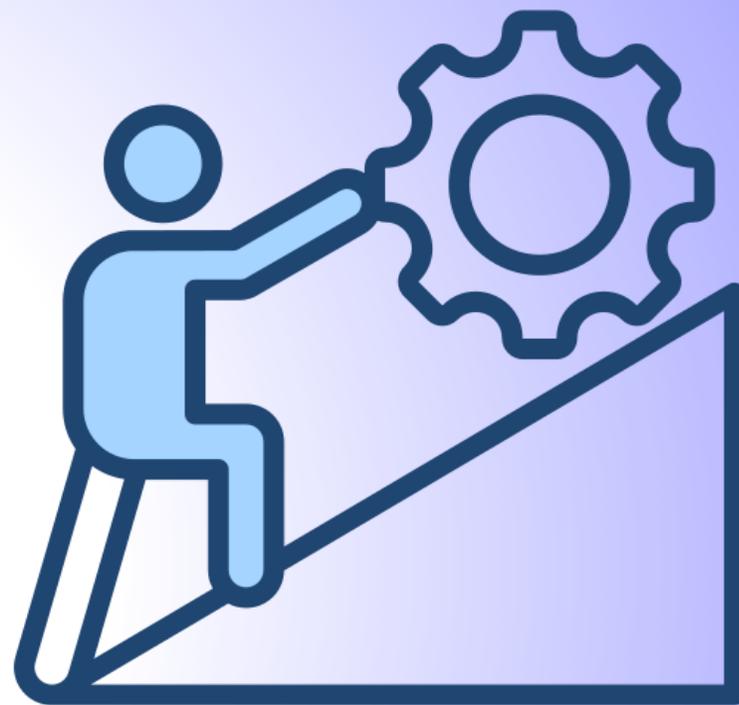
- 1<sup>st</sup> 做完 → 努力, 用功
- 2<sup>nd</sup> 任選題目 → 92% 選難
- 3<sup>rd</sup> 難題 → 認真投入
- 4<sup>th</sup> 原先題目 → 30% 進步

◆ 找來400名小五學生，實驗分四輪進行，做測驗試題

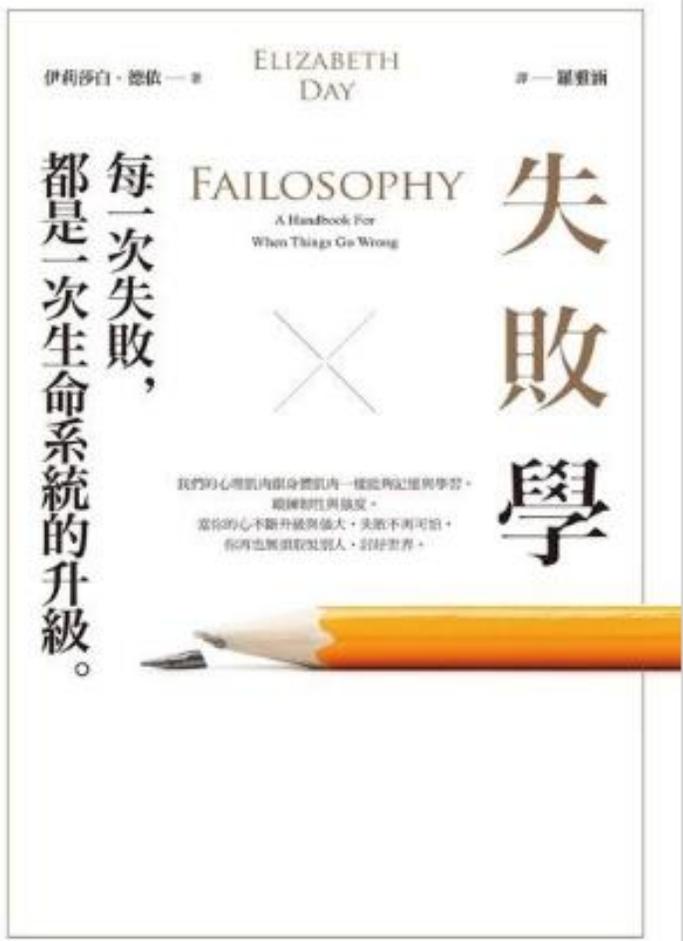
# 幫助孩子面對挫折

## 1. 建立正確的失敗觀念

- 將失敗視為學習機會
- 分享自己或名人克服失敗的故事
- 強調「暫時的困難」而非「永久的失敗」



圖標由Iconjam創建



- 失敗是資料收集的過程
- 接受自己的脆弱才能變得堅強

面對失敗挫折

作者:伊莉莎白·德依 Elizabeth Day 譯者:羅雅涵

# 獅子捕獵成功率是多少？

1. 78%

2. 58%

3. 38%

4. 18%

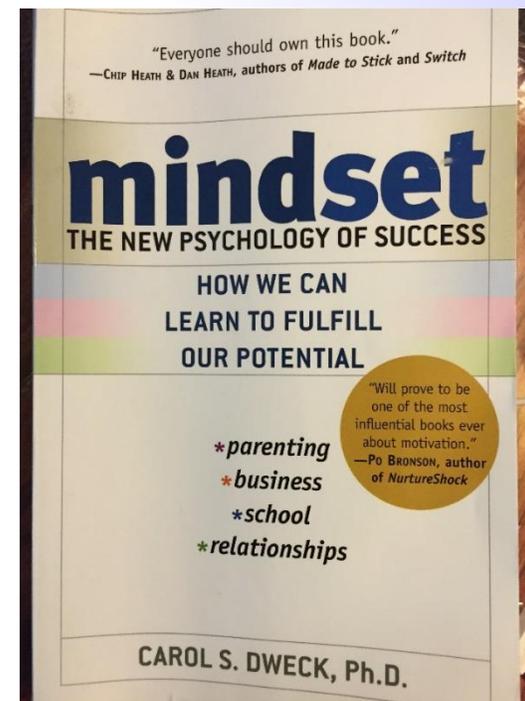
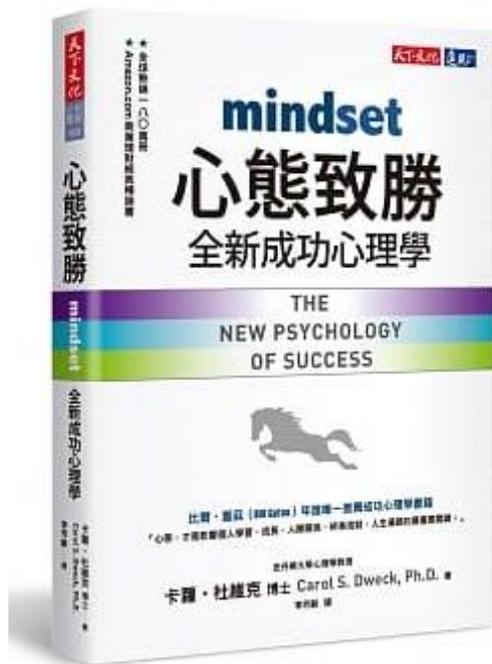


# 史丹福大學 心理學家 卡蘿·杜維克 (Carol Dweck)

成長思維

勝

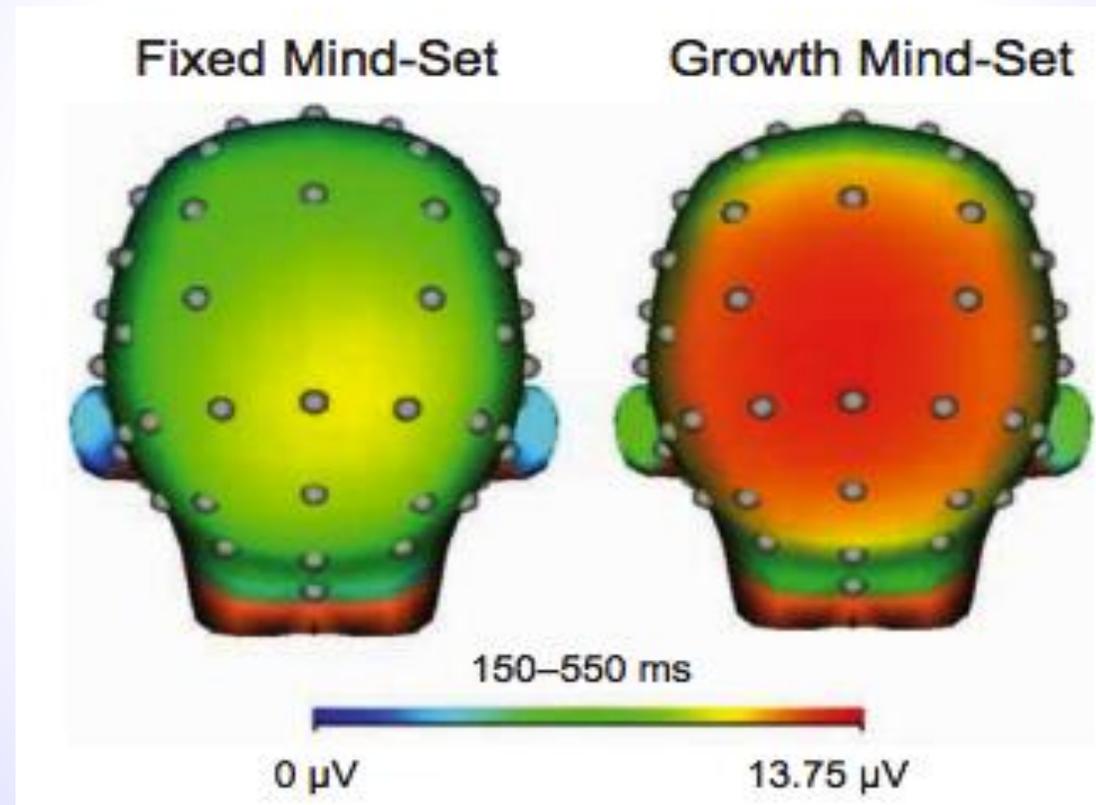
固定思維



# 研究: 當犯錯時，不同心態的大腦活躍情況

Moser, Schroder, Heeter, Lee & Moran, 2011

固定思維 VS 成長思維



「犯錯」可引發大腦成長及學習

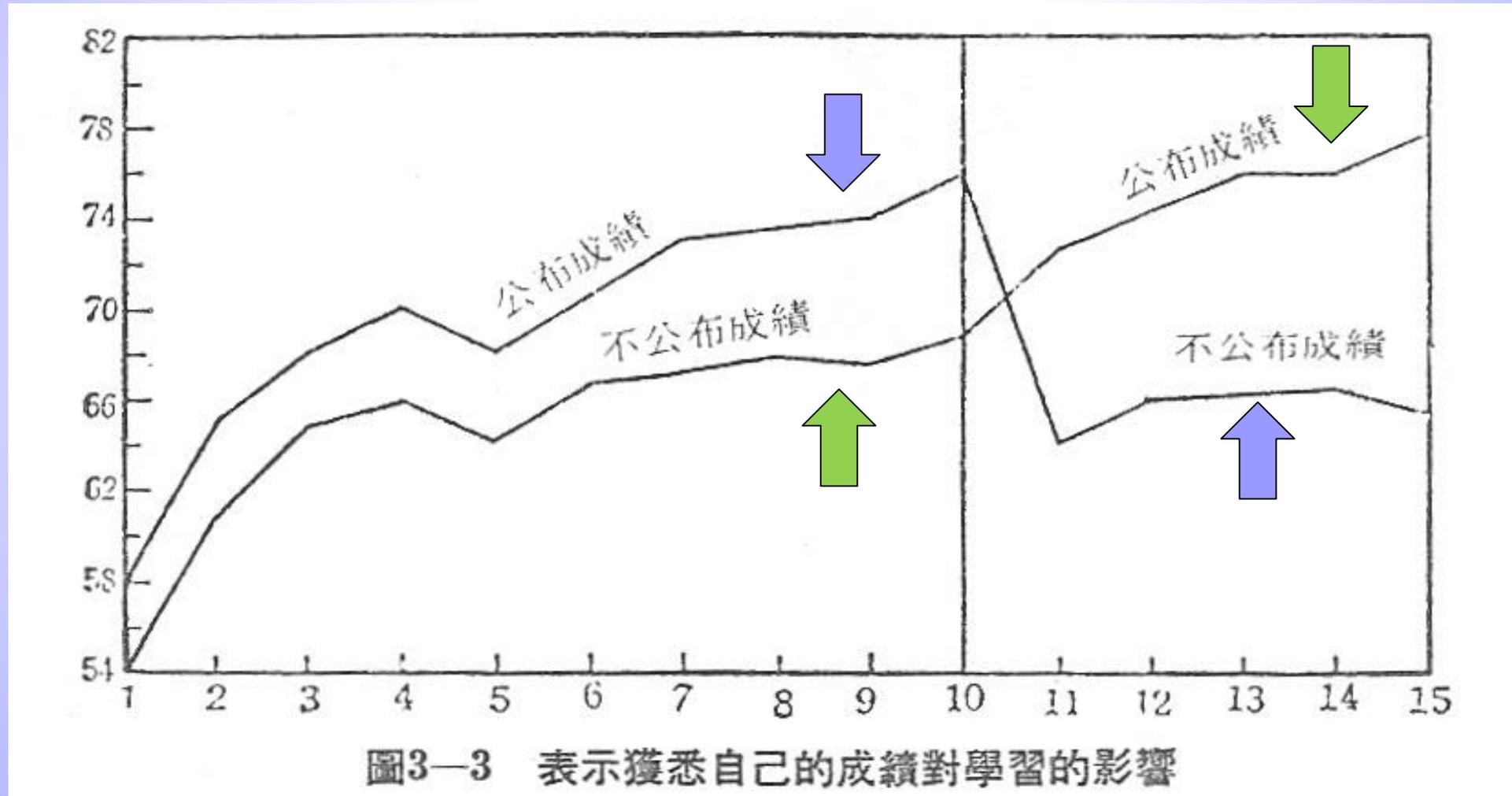
# 幫助孩子面對挫折

## 2.分析問題根源

- 協助孩子冷靜分析失敗原因
- 討論可改進的地方
- 一起尋找解決方案



# 美國心理學者布克 ( W. F. Book ) 和諾非爾 ( L. Norvel )



# 幫助孩子面對挫折

## 3. 提供情緒支持

- 接納孩子的負面情緒
- 以同理心傾聽感受
- 給予適當的擁抱和安慰



此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY-NC](#) 授權

# 你是哪一種父母？

平庸的父母只會把道理告訴孩子

良好的父母會向孩子解釋道理

優越的父母會向孩子示範甚麼是道理

卓越的父母則會啟發孩子自己去領悟道理

原著 : William A. Ward 1921-1994

改編 : 余國健

短片：  
苦頭是父母  
給孩子的禮物



心靈階梯  
Spiritual Stepping-Stone

