

應用「半杯水」理論於教育行政者的心理質素

陳鳳嫻

中華基督教會屯門堂何福堂幼稚園 / 幼兒園校長

引言：

「半杯水」理論是一個常見的心理學概念，用來描述人對事物的看法和心態。當面對一杯半滿的水時，有人會認為這是半杯水，而另一些人則認為這是半杯空的水。這種視角的差異反映了個體的心理素質和應對挑戰的態度。作為教育行政者，這一理論對於提升心理素質有著重要的啟示。Martin Seligman 是當代心理學的傑出學者，以其在積極心理學 (Positive Psychology) 方面的貢獻而聞名。他提出的 PERMA 模型是積極心理學的核心概念之一，包括：

- Positive Emotions (正向情緒)
- Engagement (投入感)
- Relationships (正向關係)
- Meaning (意義感)
- Achievement (成就感)



基於此，我將從「半杯水」的理論角度結合 PERMA 模型，分享以下幾點教育行政心得。

一、積極心態的重要性

學校行政者面對各種挑戰和壓力，擁有積極的心態最為重要。運用「半杯水」理論，我們應學會看到機會而非困難。例如，在資源不足或時間緊迫時，將注意力集中在可用資源上而非抱怨，有效地激發創造力，促進問題解決。



二、適應變化的能力

在快速變化的工作環境中，學校行政者需要具備良好的適應能力。「半杯水」的思維方式幫助我們更容易接受變化，全程投入，並從中尋找新機會。當計劃未如預期進行時，能將其視為學習機會而非失敗，進而提升工作靈活性和應對能力。

三、增強團隊合作

良好的心理質素不僅是個人能力的體現，還影響整個團隊的氛圍。我們若能在團隊中傳遞「半杯水」的積極心態，將促進同工之間的合作與支持。當團隊面臨挑戰時，強調可用資源和成功潛力，能有效提高士氣，促進工作效果。

四、提高抗壓能力

學校行政者經常面對高壓環境，保持積極心態有助於提高抗壓能力。「半杯水」的思維幫助我們在壓力下保持冷靜，專注於解決問題，而非被困擾



於情況本身。這樣的心態有助於更好地應對各種挑戰，維持心理健康。另外，當我們能夠找到工作中的意義感時，便更能抵抗壓力。這種意義感使我們能夠在面對挑戰時，感受到工作的價值，從而減少焦慮和壓力的感受。

五、持續學習與自我反省

最後，我們應養成自我反省的習慣，定期檢視自己的心態和工作方式。透過「半杯水」的思維，鼓勵在遇到困難時進行反思，尋找改進空間，而非一味埋怨或回避問題。這種持續學習的態度不僅能提升個人素質，還能促進整體工作效率，從而獲得成就。



結論

「半杯水」理論對教育行政者心理素質的提升具有深遠意義。透過積極心態、適應變化的能力、增強團隊合作、提高抗壓能力及持續的學習與反省，我們能更好地應對各種挑戰，提升工作效率和滿足感。在日常工作中，鼓勵這種思維方式，不僅有助於個人發展，也能促進整體團隊的成功。

參考文獻

- 杜暘 (2023), PERMA 模式在臨床及教育領域方面的應用, 心理學進展, 13(1), 376-380.
- 香港城市大學正向教育研究室, 「幸福元素」, 取自 https://www.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=13