

# 「正言」耕

家長輔導通訊

## 編者的話

家長在面對自己最疼愛的孩子時，有時都會感到束手無策。很多家長與我訴說，孩子總是利用哭鬧、發脾氣來逼他們就範。我相信孩子不是天生要折磨父母的！那是因為孩子在和父母的互動過程中發現，只要他發洩情緒，家長的行為就會跟著改變，他可以得到滿足，所以他就會持續這樣的行為模式。

「情緒界限」模糊，是親子間經常陷入管教失效循環中的主要原因。所謂的「情緒界限」，意指在情緒上與他人的距離與關係，舉例說：假如你在我身旁，你情緒不好時，我是可以感受到的，但這是你的情緒，不是我的，因此我不會輕易受到你影響。

家長面對孩子之所以容易「情緒界限」模糊，主要原因包括：

**第一，過多的責任**—容易被小孩情緒牽著走，是因為你擔心當孩子鬧情緒，別人會認為你做得不好。當家長對孩子的情緒背起太多責任時，便會希望他常常處於情緒好的狀態。

**第二，對小孩處事能力的不信任**—父母一定捨不得自己的孩子傷心、難過，希望做些甚麼來調整或改善他的情緒狀態。可是，控制孩子的力度愈大，愈不容許他有犯錯空間，這也代表你不信任他，他自然便沒有機會學習如何處理自己的問題。

**第三，過於理性**—面對小孩的情緒，家長有時會急於跟小孩講道理，但往往未必有幫助。有高年級的學生跟我分享每次跟父母分享一些不愉快的事情，父母總是長篇大論地曉以大義。其實，他也知道這些道理，但那一刻只是想父母明白他的感受，故久而久之，他便選擇不向父母分享感受，免得又要聽教訓！

我認為大部份家長也是在乎孩子感受的，但往往選擇用權威的方式來表達，並試圖否定孩子當下的情緒，這就是因為「情緒界限」模糊造成的表達落差。如果家長懂得善用「情緒界限」，了解孩子有不快樂的情緒是正常的，跟自己是不是個好父母沒有關係，而是跟他的情緒狀態有關，這樣，家長才會允許孩子有處理自己情緒的空間。遇到孩子鬧情緒，家長只需告訴孩子，你們理解他的心情，需要任何協助時，隨時可以來找爸爸媽媽，現可先讓自己靜一靜，不要那麼快就試圖改變孩子的感受。其實，這不代表袖手旁觀，父母要讓孩子知道的是：「我們一直都在」。很多時，父母以為干涉、介入，才是愛，然而，在擔心的心情下仍選擇忍耐、陪伴，那個愛更不容易。

很多時家長的困擾是：明知道孩子的決定是錯的，但與他討論過後，孩子還是堅持自己的選擇，做父母的可以怎辦？我的建議是尊重他的決定，容讓他在錯誤中學習。或許家長會心痛，但孩子在犯錯的過程中，會因此對世界建立足夠的信任感，明白到犯錯、失敗不是世界末日，因為知道父母一直都在。

雖然說孩子的情緒不是家長的責任，但我們仍可從旁協助，這跟放任不同，尤其幼年階段，孩子需要成年人教導他辨識及正確表達情緒，也需要成年人以尊重的方式，協助他建立習慣與秩序。當你和孩子建立了「情緒界限」，其實也代表孩子學懂了需要為自己的情緒、行為負責。

賴孝本輔導主任



## 學習基本法

學習是一個過程，當中包括很多能力和態度的培養。自小養成良好的學習態度和方法，對孩子的學習生涯有很大的幫助。

### 《有助記憶的讀書方法》

有家長與我分享她的孩子溫習默書時讀十次也不記得，問我她的孩子是否有「學習困難」？我當然不能即時斷症！然而，在心理學的層面，要有效把訊息牢牢記著，其實是要把資料放於「長期記憶」中才有效，否則資料只會處於「短期記憶」中，很快便遺忘了。故學習要有成效，掌握正確的技巧非常重要。

有些勤力的人會以「讀完又讀」的方法把資料記入腦，這倒算是最基本的一種方法。但「重複」真的可以把訊息輸入我們的「長期記憶」嗎？這對部分人的確是有幫助的，所謂熟能生巧，不過還有些比較有效的方法，也許可以省時一點。

1. 「分段」：就是把長的訊息分段來記。生活上最易接觸的例子就是電話號碼，我們會把8個數字分成4+4個號碼來記憶，是一種慣常的方式。至於長句子方面，我們一樣可以分割，以文法或意思來化整為零，然後在使用時重新組合。如果不分段，基本上是很難把一篇長文章完全記入腦的。
2. 「口訣」：例如英文有 Acronym，意思是把每一個字的頭一個字母抽出來，盡量組織成另一個有意思的字。例如 STEM，就是代表 Science、Technology、Engineering 和 Mathematics 的意思。生活上很多這些英文簡寫，而在我們建立新記憶時，也可以自製簡寫，以方便記憶。
3. 「押韻」：押韻的文體也是比較易記的，所以我們在背唐詩時，過了很久也或多或少可以背誦一下。故如果在溫習時能運用創意，把要記的資料以押韻的形式背誦，會有助我們記憶。
4. 「配圖」：圖像是幫助記憶新事物的有效方法之一。將文字轉化成一幅圖片，甚至一段影片般放於腦海，這樣就有如身歷其境。說到身歷其境，原來把訊息與自己的經歷扣起來，也是有助記憶，例如說到一種感覺，又或者一種病症時，我們可以想想身邊的人，甚至朋友的朋友，有沒有人有同類遭遇。

其實學習方法有很多種，秘訣是多加創意，運用想像力，把單調的文字訊息轉化成有趣、有意義的資料。要使「短期記憶」的內容變成「長期記憶」，就需與舊有知識產生結聯，使內容與舊有知識產生掛鈎，由舊有知識給予新資訊「意義」，那新的知識內容便較容易被儲存於「長期記憶」了。

## 爸媽加油站



做父母確是一門艱深功課，沒有天生就懂這回事，不管你是新手還是老手，讓我們虛心學習，做孩子一生的良師益友。

# 因型施教（下）

本文以「九型人格」作為藍本，藉以介紹家長培育子女重點。繼上期介紹的4類型人格，餘下的5類型人格是：

### 5. 思考型孩子

求知慾高、好奇心強是孩子的特性。凡事愛尋根究底，所以在處事上總給人一種「慢吞吞」的感覺。愛閱讀、思考，理性分析，加上不喜歡跟常規，故削弱其社交能力和表現。

教導原則：給予空間與他們探討事情，以信任的態度讓他嘗試；但必要時要求孩子執行簡單而清晰的指令。

建議活動：家庭時間中讓他學習聆聽及表達感受。親子一起參與義務工作；家庭或朋友的聚會，可鼓勵孩子提出或負責帶領遊戲。

### 6. 忠誠型孩子

重視關係，負責任及服從性高；處事謹慎，愛諮詢多人意見才實行，可是為人敏感及容易被負面思想籠罩，長期憂慮下產生壓力，容易因小事而大鬧情緒。

教導原則：多點肯定孩子的優點以建立安全感。處事過程中，鼓勵多角度分析事情，讓他認識事情多面體。

建議活動：設立『傾心事時間』以引導孩子表達感受，從而訓練正面思考方法。安排戶外活動，讓他享受安靜，學習放鬆。

### 7. 體驗型孩子

腦筋靈活，具創意的孩子。個性熱情及率直，愛尋求開心及體驗，給予一種精力無窮和經常分心的感覺。另一方面他討厭束縛；面對困難時，他會自圓其說，以合理化自己的行為來逃避。

教導原則：建立親密關係，寓學習於玩耍，以靈活多變的方法作教導及訓練耐性和紀律。作息中安排運動，協助消耗精力以增強專注。

建議活動：親子運動，從中鍛鍊他們耐力、秩序及建立親子關係；分享時間中與他討論處理困難的方法，並鼓勵勇敢面對。

### 8. 敢作敢為型孩子

直率、敢言，富正義感；保護弱小，伸張正義是他的使命，在朋輩中自然地突顯其領導能力。可是為人較易衝動，脾氣大，不懂節制及被喻為粗心大意，容易被誤解及削弱其社交能力。

教導原則：以對事不對人，持公平開放態度，多聆聽少即時批評，以肯定語氣與他討論。同樣品格及情緒培育十分重要，當中強調溫柔、節制、謙虛、和睦等方向。

建議活動：鼓勵參與義工服務，讓他學習體恤、謙遜助人的態度。親子時間可以分享英雄故事、新聞，欣賞人物良好的品格。

### 9. 平和型孩子

隨和、有耐性，抱著「順得人」的態度與人相處。渴望融洽的品性，因此讓人有種懶洋洋，欠缺主動及沒有主見的印象。面對衝突時不知如何反應，內心雖然害怕，可是腦子一片空白，反而使家長更加勞氣。

教導原則：必須以平和心態與他們討論問題，鼓勵思考解決方案。另外與他設計生活作息表，訓練他學習訂立清晰、仔細目標，使生活有規律及方向。

建議活動：安排家庭會議，讓他表達意見及商討實踐步驟。

**(一) 輔導資源**

機 構	電 話	地 址
<b>熱線：</b>		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	18288	
小耳朵兒童輔導服務	31610000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	27778899	
兒童身心發展（家長專線）	28666388	
戒賭熱線	1834633	
明愛男人熱線	26491100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	26499100	
生命熱線	23820000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892222	
<b>綜合家庭服務中心：</b>		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	21586593	沙田上禾輦路一號沙田政府合署 8 樓
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	31682904	沙田禾輦邨厚和樓 405-416 室
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	26492977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室
社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	2691 6499	沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下
社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	3579 8654	沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心 5 樓

**(二) 家長教育網頁「家長智 Net」**

<https://www.parent.edu.hk/>



家長如欲重溫以往各期的《正言心耕》，可到學校網頁 <http://www.plkcjy.edu.hk>，並在「校風與學生支援」欄中選「家長支援」，便會見到《正言心耕》的選項。

編輯：賴孝本輔導主任  
顧問：高凱聯校長  
胡一鳴副校長