

結論

家長不妨嘗試一吓用下面的方式，幫助你的孩子與您合作吧！

1. 描述你所見到的事件和問題

例子：「我見到一條濕毛巾放在床上。」

2. 直接提供正確行為做法

例子：「濕毛巾應該掛起來晾乾。」

3. 用簡潔的說話來提醒孩子

例子：「將毛巾掛好。」

4. 表達你的感受

例子：「我唔鍾意將濕毛巾放在床上弄濕床單。」

5. 用字條做提示

例子：「請記住，濕毛巾要掛好。」

作者：徐謝清芬，孫妮娜，曾羅美姿

出版：青山醫院臨床心理科

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 6200

傳真：2455 9330

網址：www.ha.org.hk/cph

www.imh.org.hk



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

青山醫院 2008 (第二版 — 修訂)

歡迎傳閱

©本刊物任何部份之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。

請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣。捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk



青山醫院
Castle Peak Hospital



臨床心理科
Clinical Psychology Department



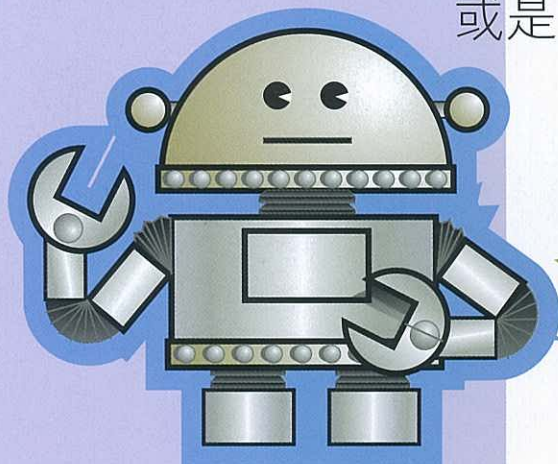
精神健康學院
Institute of Mental Health

你的孩子是

聽話的機械人

或是

聽話的孩子？



絕對服從大人指示

不會駁嘴

不會行差踏錯

不會製造麻煩

不盲從，但亦聽從大人的指示

會表達不同的意見，也會尊重大人的決定

有商有量

有自發性及責任感

還有

你的孩子是



左

沒有主見，不開心，
不易與人相處？

或是



自信，關心，滿足，
與人相處融洽？

如果你的孩子像
左邊的圖片的孩子
請看下一頁

如果你的孩子像
右邊圖片的孩子
恭喜你：你已是一個成功的父母，
歡迎你繼續看下一頁

如何令孩子聽話？

大人常用對策

以下的對策，有那些是你常用的，請用「✓」表示

- 責備，例如：「點解你成日都唔讀書？」
- 人身攻擊，例如：「點解你咁蠢，讀極都唔識！」
- 呼喝，例如：「衰仔，快D做……。」
- 說教，長篇大論，例如：「想當年，我做細蚊仔時……。」
- 警告，例如：「你仲爬咁高，跌死你！」
- 苦肉計，例如：「為咗要湊你，我連律師都可以唔做，你仲想點？仲咁唔聽話。」
- 激將法，例如：「你睇吓你個妹幾叻，成績好過你咁多？」
- 單單打打，例如：「你真叻，又考第一……，不過係由尾數上嚟。」
- 未卜先知，例如：「你咁自私，一定冇人同你玩。」



父母的煩惱

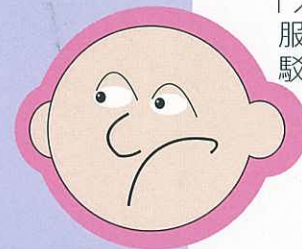
勞氣，長氣，激氣的家長，
不停嘮叨，講道理

結果

充耳不聞的孩子，不合作的孩子

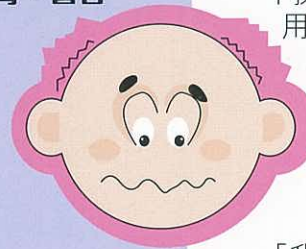
孩子的心靈感受

大人的責備，批評



「大人對我唔好。」「我唔服氣，成日都話我，我想反駁！」「大人好衰㗎！」

大人的呼喝，恐嚇威脅，警告



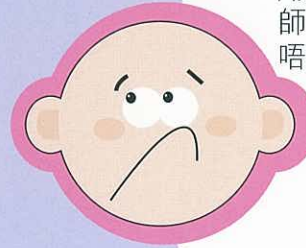
「我好驚。」「我點做都冇用。」「我唔做啦！」

大人講道理，說教



「我唔想聽！」「好悶！」
「好煩！」
「講咗好多次啦！」

苦肉計



「關我也事，係你自己唔做律師。」
「我令到媽咪咁樣，我唔開心，唔知點做先至好！」

令孩子聽話的秘訣

當家長發現自己的方式，無法令孩子聽話時，不妨嘗試改變一吓自己的方式，例如，你／妳可以採用下列的方法：

I > 描述你所見的事件和問題

而非 用責備和批評字句

例子：「洗手間的燈，仲開著咗！」

「我講咗好多次了，去完洗手間要熄燈。」

將所見到的情況描述出來，能使孩子將注意力集中在問題本身，學習正面地解決問題。責備和批評只會令孩子反感。

II > 直接提供正確行為的做法

而非 用責備和批評字句

例子：「牆唔係用嚟寫字的，紙才是用來寫字。」

「我再見到你係牆上寫字，我會打你一巴！」

直接提供正確行為的做法，容易為孩子接受，孩子也可以知道他們要做些甚麼。

III > 簡潔的說話

而非 長篇大論，長氣

例子：「小朋友，換睡衣了！」

「我叫咗好多次先著好睡衣，再睇電視，你哋只顧玩唔去做。」

孩子不喜歡聽長篇大論，冗長的解釋，用簡潔的說話作提示，更有效。

IV > 表達你的感受

而非 人身攻擊

例子：「我唔鍾意人哋扯我D衫！」

「唔好拉我！你真係好討厭。」

告訴孩子你的感受，以及你不贊成的行為，可讓孩子學習明白他人對自己行為的感受和看法，這樣孩子會願意合作。

V > 用字條作提示

例子：「打開電視之前想一想，功課做完了沒有？」

許多孩子是善忘的，用字條提醒，讓他容易記得應該做的事情。字條有時能比說話更有效地表達你對孩子的要求，提示他們應該做甚麼。

