

爸爸媽媽最關心的育兒問題速查

讓你更了解孩子的心理

- 孩子為甚麼明知故犯，繼續做出父母不喜歡的行為呢？
  - ➡ 做錯事反而更易得到關注（p.16）
- 如何分辨孩子的鬧情緒是不合作還是有心理需要？
  - ➡ 分辨不合作還是鬧情緒的三個重點（p.28）
- 孩子愈罰愈難教，是甚麼出錯了？
  - ➡ 懲罰孩子是令孩子更合作還是不合作呢？（p.43）
- 如何與孩子談情緒？
  - ➡「談情」基本篇（p.98）

正向管教，生活實踐

- 我想指出孩子有甚麼做得不好而不令孩子反感，有正面的說法嗎？
  - ➡ 不說孩子沒有做好甚麼，看你想孩子做到甚麼（p.55）
  - ➡ 指出不理想行為中的正面行為，引導孩子改善（p.59）
- 在生活上給孩子選擇，孩子更聽話？
  - ➡ 在可以的情況下，故意給孩子選擇的空間（p.63）
- 為甚麼孩子不喜歡計時器呢？我又可以怎樣做？
  - ➡ 把可以協助孩子改善行為的物品與方法正向演繹（p.65）
- 常常對孩子說「不」有甚麼壞處？為甚麼小時候「話得聽」愈大卻愈難教？
  - ➡ 孩子太經常被否定反而更不合作（p.21）
- 理想的正向管教策略是如何平衡建立親子關係與管教嗎？
  - ➡ 親子情感銀行（p.23）
- 讚賞有用嗎？怎樣讚才有助正面推動孩子呢？
  - ➡ 讚賞是最好的獎勵；讚賞的藝術：簡單而有描述性（p.142）
- 學校面試的心理準備如何做？如何正向回應孩子有關面試的提問呢？
  - ➡ 孩子的心理需要可能是父母的鏡子：我緊張，孩子也會緊張（p.34）
- 為甚麼有時孩子好像不喜歡被讚賞？
  - ➡ 不要讓「好話」失焦（p.147）

行為問題正向改善

- 怎樣令孩子做功課而不煩惱？
  - ➡ 指出不理想行為中的正面行為，引導孩子改善；（p.59）
  - ➡ 在寫字與做功課上讓孩子與父母配合的小提議（p.72）
- 如何培養孩子負責任？
  - ➡ 善用自然後果少用懲罰（p.69）
- 孩子吃飯問題很多，有時很慢，有時挑食，有時又打翻飯碗，可以如何處理？
  - ➡ 4大原因讓作為父母的你更了解孩子的不合作（p.16）
  - ➡ 善用自然後果少用懲罰（p.69）
  - ➡ 把可以協助孩子改善行為的物品與方法正向演繹（p.65）
- 孩子說謊了怎麼辦？如何協助孩子不再說謊呢？
  - ➡ 了解孩子說謊的原因（p.83）
- 孩子怕小動物，生活上可以如何輔助孩子面對恐懼呢？
  - ➡ 不用急着讓孩子面對恐懼——行為上的處理方法（p.39）
- 孩子做到了他害怕的事，父母可以如何回應孩子呢？
  - ➡ 回應孩子的勇敢，讓孩子知道他也做得到！（p.40）

孩子有情緒，我們可以正向處理嗎？

- 幼兒怕上學又常常在上學前哭鬧，我可以怎樣做？
  - ➡ 面對孩子的分離焦慮，嘗試以「乾脆」的形式與孩子說再見（p.32）
- 孩子感到恐懼時，我應該讓孩子退縮還是面對？
  - ➡ 孩子害怕了，我應該要他面對還是退縮？（p.39）
- 孩子有負面情緒，我可以如何處理以及與他傾談？
  - ➡ 與孩子天天「談情」：挑戰篇（p.107）
- 孩子遇上失敗，我應該說甚麼讓孩子保持信心？
  - ➡ 與孩子談失敗，是接納失敗而不損自信的法則（p.123）

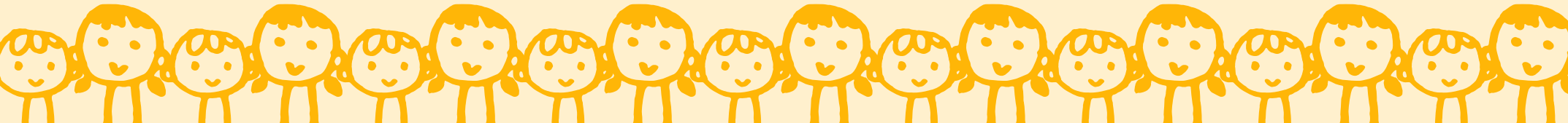
父母的情緒也要被好好照顧

- 我不想做惡爸／惡媽，為甚麼總是忍不住責怪孩子呢？
  - ➡ 多讚賞孩子可令父母減少壞情緒（p.142）
- 父母可以如何調節自己在管教時的情緒呢？
  - ➡ 生氣時不責罵孩子的秘訣（p.155）

第一步

孩子心理與行為

理解篇



會診室中的孩子心事

不願上學的心宜

心宜是個三歲的女孩子，她因為在初生嬰兒時身體有些狀況，全家對她的一舉一動也很敏感，如果她一哭起來，不論父母還是家中長輩都異常緊張。隨着孩子長大，身體健康情況也穩定下來，父母開始嘗試改變自己與孩子相處的方法。可是，長輩覺得三歲還是很年幼，所以還是很怕孩子哭，孩子一哭就會給她想要的東西，這已成為生活常態。

心宜是個很聰明的孩子，說話學得很快，學習能力也很好，不過「駁咀」也學得很快，她很會拒絕自己不喜歡的事，例如遇到不喜歡的食物就會拒絕進食，媽媽試過對她說「不吃飯會長不大的」，心宜卻回答「但我可以飲奶呀」，讓媽媽哭笑不得。本來這些都看似不是甚麼大問題，可是心宜上學出現了問題，這才是讓父母頭痛的事情。

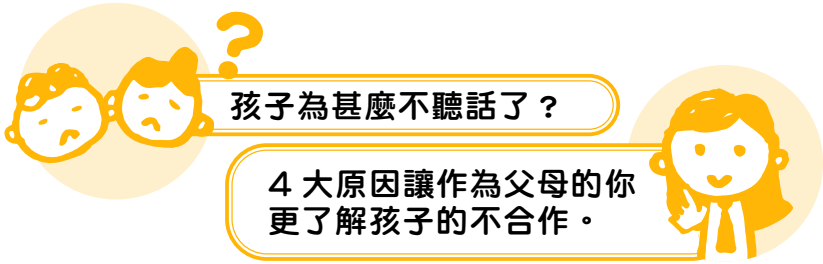
不知道為甚麼，她初上幼兒班時沒有問題的，但上了幾個月後，她突然不願上學，每每到校園門前就開始哭起來，帶她上學的嫲嫲不知如何是好，試過好幾次只好把她帶回家。爸爸媽媽當然很緊張詢問過孩子在學校的情況，但就是沒有特別的事發生過，她在學校甚麼也吃，也很合作，有幾個她喜歡的同學會一起玩耍。媽媽起初覺得心宜在欺負嫲嫲，於是讓她罰企好幾次，但是情況沒有改善，心宜還生了媽媽氣，不讓媽媽在睡前與她說故事。

於是，父母決定自己親自帶心宜上學看看，她也是一樣地哭，說着不想離開媽媽，很想回家與嫲嫲一起看電視，媽媽只好直接把她抱起交給老師，然後偷看她在學校裏的情況，不消幾分鐘，心宜沒有再哭了，去了和她的同學玩玩具。

心宜的爸爸媽媽很苦惱，到底孩子為甚麼會這樣的？他們甚至很怕與孩子在生活上談起情緒，怕孩子會想起不愉快的經歷。

孩子有時不聽話，是甚麼原因導致呢？孩子鬧情緒，是不合作還是心理問題呢？

1 Trouble 2 後是不是有 trouble 3, 4, 5 ？



1.1 做錯事反而更易得到關注

現今社會不少雙職父母，工作十分忙碌，都是到晚上才有機會與孩子相處，甚至晚上回到家其實都十分疲憊。即使父母間其中一方在家照顧孩子，也不一定代表很多時間關注孩子，因為每一天要處理的事太多，如果孩子不是發生甚麼事，可能也不會特別關注他們。好像心宜的例子中，她明顯不是一個原本就挑食的孩子，因為她在學校是甚麼也吃的，但當我們使用行為分析法時，很快就會理解到孩子在家中挑食的原因。我們看看她行為的分析是如何：

前因（Antecedent）	● 孩子吃飯 ● 父母在傾談 ● 嫲嫲在看電視
↓	
行為（Behaviour）	孩子說不喜歡今天的餸菜，然後不吃了
↓	
結果（Consequence）	● 父母詢問孩子因由 ● 嫲嫲陪伴孩子吃飯 ● 父母一直看着孩子 ● 孩子吃起來，父母讚她合作

孩子在乖乖吃飯時沒有人理會她，家中成人各自做自己的事（父母在傾談，嫲嫲在看電視），但當孩子不聽話不合作時（說不喜歡今天的餸菜），反而全部人都一起關注她。當她不合作後再次合作起來，又會得到父母的讚賞，做錯事反而更易得到關注，做好行為卻沒有人看見，就是其中一個讓孩子不合作的原因。

這個情況不只在年幼的孩子身上發生，在上了小學甚至更年長的孩子身上也會發生。當孩子長大後，我們給的關注可能比孩童期更少，因為孩子在不少生活問題上都能獨立運作，父母可能都會花多一些時間與關注在

其他生活事務上；又或是在家中弟弟妹妹出世後，孩子會比原本突然多了不合作或行為問題，都是與希望獲得關注有關。因此，有時候有些孩子好像故意在生活上或是學校中做出不合作行為，令忽略了自己的父母可以重新關注自己。

父母的關注對孩子來說是你想像不到的寶貴，正面關注如關心（好像例子中關心孩子為何不吃了）固然很吸引，但即使負面關注如責備都可以有相同的效果。例如試過有上了高小的孩子每天把家中弄得很凌亂，每天也被媽媽責罵，卻又每晚都與媽媽道歉並哄媽媽高興，後來孩子在有一次診症中說出了「如果不是有問題，媽媽回到家也不理我呢！」，完全把那一種即使是負面關注也比沒有關注好的心態表露無遺。

說到這裏你可能會好奇，那我是不是不應關注孩子呢？又或是在孩子做出行為問題後是不是應該完全不理他？雖然在兒童心理學中我們是有「故意忽略」（ignoring）這概念以處理行為問題，但使用「故意忽略」也有不少要注意的地方，如我們要肯定那個是希望獲得關注的行為問題，而環境上也要許可（如孩子在街上大哭，我們總不能不理孩子），因此不少父母也會認為實行起上來十分困難。從正面的角度處理，實行性更高的是給予孩子固定的正面關注，並特別關注孩子的好行為，畢竟孩子想要的是父母的關注，只拿走關注而不照顧孩子的心靈需要，是不會幫助孩子的行為重回正軌的。

正面語句例子

心宜在吃飯，父母也在一起吃。

媽媽：「心宜做得很好，一直也在吃。不過你好像很少吃這個肉呢！」
心宜：「這個肉肉不好吃！」
媽媽：「覺得不好吃剛才也嘗試吃，心宜真是乖孩子呢！」

心宜高興的看着媽媽，把那塊肉放進口中，媽媽也輕撫孩子的頭。

在心宜的情況中，父母應用了給予孩子固定的正面關注的技巧，父母在她的行為（在家中挑食）出現前，已經以說話給她「吃飯」這行為正面關注，從剛才我們提到的前因（antecedent）入手。即使孩子提出問題（肉不好吃），也引導孩子注意自己做得好的那一面（不好吃也嘗試吃），讓孩子感受到好行為會得到關注這原因與結果（consequence），並在飯桌上持續給予孩子關注，讓孩子不會感到被忽略。

正面的關注與讚賞是息息相關並是讓孩子行為變得更正面的必要因素，我們在第四步「不做惡爸惡媽：父母情緒篇」會討論更多應用讚賞與獎勵（reward）的方法與注意事項。

你的孩子有時也會有令你想不通的行為嗎？你也可以填填下表看看能否助你理解到問題的成因。

前因（Antecedent）	
↓	
行為（Behaviour）	
↓	
結果（Consequence）	



正向 checkpoint

不希望孩子透過做錯事得到關注，就要給予孩子固定的正面關注，並特別關注孩子的好行為。

1.2 孩子經常被否定反而更不合作

當我們於生活上留意孩子時，有沒有發現自己常常留意到孩子有甚麼「問題」而非有甚麼「優點」呢？當父母的視角傾向「問題」時，我們不其然就會容易把「唔好」（不要）掛在口邊，常常叫孩子不要這樣做不要那樣做，令到孩子經常受到否定；又或是在孩子做得好時，還是會被認為做得不夠多。不少天生比較好動的孩子就因為其好動行為，不論在學校還是在家中也會經常面對這個問題；也有些時候是父母不自覺地因為希望孩子改進而常常否定孩子於生活上的行為。長期受到否定的孩子會發生甚麼事呢？

NG 例子

偉賢是一個小六的學生，他讀書成績中等，但因為父母常常認為他可以做得更好而長期被否定，很少被欣賞。

媽媽：「你可以準時一點上鋼琴課嗎？」
偉賢：「但我還有很多時間呀……」
媽媽：「早一點不是更好嗎？早到是美德。」
偉賢：「早了又怎樣，不也是等嗎？」
媽媽：「你為甚麼就不願聽我說話呢？」

偉賢不作聲，他其實沒有事做的，但就是等到最後一刻才出門。

有些時候因為生活與學習需要，我們會向孩子指出錯處，但如果孩子常常聽到自己做錯甚麼，有甚麼做得未夠好，有些孩子會對否定麻木起來，形成放棄心態，就好像剛才例子中的偉賢一樣，因為即使沒有錯也會被認為做得不夠好，做得好也不會得到肯定，結果有時媽媽的提醒或建議是有用的他都不會做。

另一方面，也有些孩子太經常被否定，而形成了反叛的對抗心態，在表面上看來就會呈現出常常不合作的情況。面對被自己的親人否定，孩子其實也會有自己的感受，這些感受可以是失落、灰心，也可以是憤怒。有些人會問為甚麼專注力不好、活躍的孩子較容易有對抗行為呢？當然可以與基因及孩子的衝動性有關，但同時也與孩子常常被否定與相關的負面感受有關。

好像上一部分我們提到的難以得到正面關注，固然也會在常被否定的孩子身上發生，同時在常被否定的孩子眼中，他們就是「大人」一直說做得不好的角色，小朋友又怎會有動力與「大人」合作呢？年幼的孩子很少能把自己被否定的感受說出來，也不會太理解自己為甚麼不與父母合作；年紀大一點的孩子有些可以把這種感受說出，曾有青春期的孩子對我說過「媽媽說我做得不好，她好像也不知道我有努力，我就做得再差一點，她就會明白甚麼是真正的不好了」，說出了自己被否定而變得反叛的心態。

既然生活上難避免否定孩子又很擔心會失去親子平衡可以怎麼辦呢？近年在外國就興起了一個很值得參考的概念——親子情感銀行（emotional bank account / emotional piggy bank），這個概念原先由Dr. Stephen Covey提出用於關係管理上，而John Gottman就於這個概念上提倡了 5:1 的黃金比例。

我們可以想像以存錢的概念為親子關係作正面存款，如正面互動與傾談、遊戲時間、對孩子生活點滴的讚賞、欣賞孩子微小的正面轉變等，這些存款有助孩子建立正面的自我形象和與父母間的互信關係；每存款了

5次代表了你有1次提款的機會。而提款包括了對孩子的否定、指出孩子於生活上的錯處、怪責孩子等等，在生活上我們會有不少時候避不過要提款，如孩子不起床、食飯很慢、父母因管教疲勞而動氣等，因此存款是更為重要，要每天都做，長遠就可以在正面管教與處理孩子問題之間取得平衡。

親子關係 Balance Sheet

＋ 正面親子存款	－ 提款
陪伴時間	於生活上催促孩子（如：食飯、做功課、去街）
正面回應孩子的分享	不小心對孩子的語氣差了
對孩子生活小行為（如：收拾玩具、獨自看書）的讚賞（每次讚賞都是一次存款）	更正孩子的行為
遊戲時間	
傾談（一日三次）	
一起看卡通片	
睡前故事 / 傾談	

＊正向小提示：存款不一定要是大事，可以從生活的小事累積；每五次存款才可提款一次。



正向 checkpoint

孩子太經常被否定反而更不合作，親子關係平衡可提醒我們日常多作正面親子存款，即使生活上會有提款也不用擔心孩子會感受到太多負面否定。

1.3 長期使用不恰當方法處理孩子的行為

孩子的不合作也可以與不恰當的處理方法有關，例如現時平板電腦大行其道，還有不少可以啟發兒童認知能力的遊戲與卡通片，很多孩子還未學好說完整句子已經學會開平板電腦找他們想找的東西。近年來多了不少診症問題是與不恰當的方法處理孩子行為有關，例如孩子沒有卡通看就不吃飯，當做行為分析時發現原來孩子年紀少少不吃飯時家中傭人就給他看卡通，有卡通看時就會乖乖吃飯了，但當再長大一點想孩子自己吃飯，孩子一是看着卡通不動，一是沒有卡通不吃，家中成人幾乎每晚都會因這個問題爭論一番，最後才發現原來一直用錯了方法引導孩子吃飯。

使用不恰當的方法處理孩子行為還有不少的生活例子，例如孩子沒有耐性坐定溫習，卻被要求要坐得愈長時間愈好、孩子一哭就把原本的規則放棄、又或是好像心宜的情況——孩子在學校門口哭就可以回到家中不上學，這些方法都有共通點，就是與孩子的需要背道而馳和使孩子的行為變得更難處理。使用不恰當的方法處理孩子行為一般是基於對孩子行為不理解與未找到其他處理方法有關，我們在書中第三步「讓孩子幸福：孩子情緒篇」會討論更多方法理解孩子不合作與負面情緒背後的原因，也會在第二步「問題行為正向拆解」了解更多處理孩子行為的技巧。



正向 checkpoint

當我們發現處理孩子行為的方法令孩子的行為變得更難處理，又或是令孩子情緒化的情況加劇，就有可能是代表該方法對你的孩子來說並不恰當。

值得注意的是因為每個孩子都有不同的需要與特性，別人試過有用的方法也不一定適用於其他孩子的。

1.4 孩子自身的困難——不聽話是因不能而非不為也

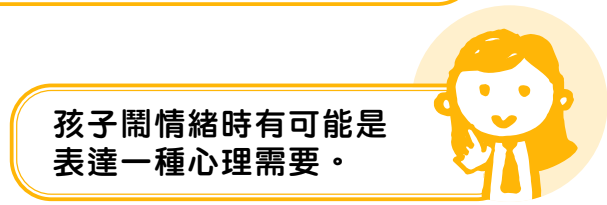
當留意到孩子不合作時，我們最要注意的是孩子不合作的情況會否和他自身的困難與不足有關呢？在心宜的例子中，有個很令父母矛盾的問題，她在日常生活也有不少不合作的時候，於是在她不願上學時父母第一時間想到的就是——孩子今次又因為甚麼不合作呢？而沒有想到孩子可能是有一些困難她處理不到。

也許我們從孩子的角度想想，如果可以配合到身邊成年人的要求而令大家都覺得自己是乖孩子，他們又何樂而不為呢？孩子的不合作如不願與不熟悉的人交談、於等待時發脾氣、害怕時完全不回答他人問題等，不少時候也包含了自身的困難，如情緒處理困難、怕生、耐性不足等等。當我們留意到孩子不合作，特別是年紀較少的孩子，我們也可以注意一下孩子有沒有甚麼情緒上與能力上的困難呢？接下來我們就會探討孩子不合作時的潛在情緒的可能性。

2 分辨鬧情緒是不合作還是有心理需要 (psychological needs)



孩子為甚麼總是在鬧情緒，而且做出不合作的行為？



孩子鬧情緒時有可能是表達一種心理需要。

在不同年紀的孩子中也會有鬧情緒的情況，當孩子鬧情緒時，我們會很容易誤會孩子為不合作，以下三個重點可以幫助我們簡單分辨他們是不合作還是有心理需要：



分辨兒童鬧情緒是不合作還是有心理需要的三個重點

- 是單一事件還是持續了一段時間？
- 鬧情緒的情況對孩子生活功能有大影響嗎？有沒有影響孩子做基本要做的任務？
- 可不可以簡單處理？

2.1 是單一事件還是持續了一段時間？

第一點，當我們觀察孩子的行為時要留意他們鬧情緒的情況是單一事件還是持續了一段時間。有些情況，如孩子上興趣班不跟老師的指令、在家中有一天的晚上不願去睡覺，如果只是發生了一兩次，又或是很久才發生一次，可能只是因為孩子的心情或是剛好那天疲倦而產生的問題；但如果常常都發生，好像心宜的例子中她持續都抗拒上學，就可能是在反映孩子更大的心理需要。