

管教及家庭關係



正面管教

- 專注平常的關係
- 避免集中於問題行為

態度

關心

友善

尊重

和善而堅定

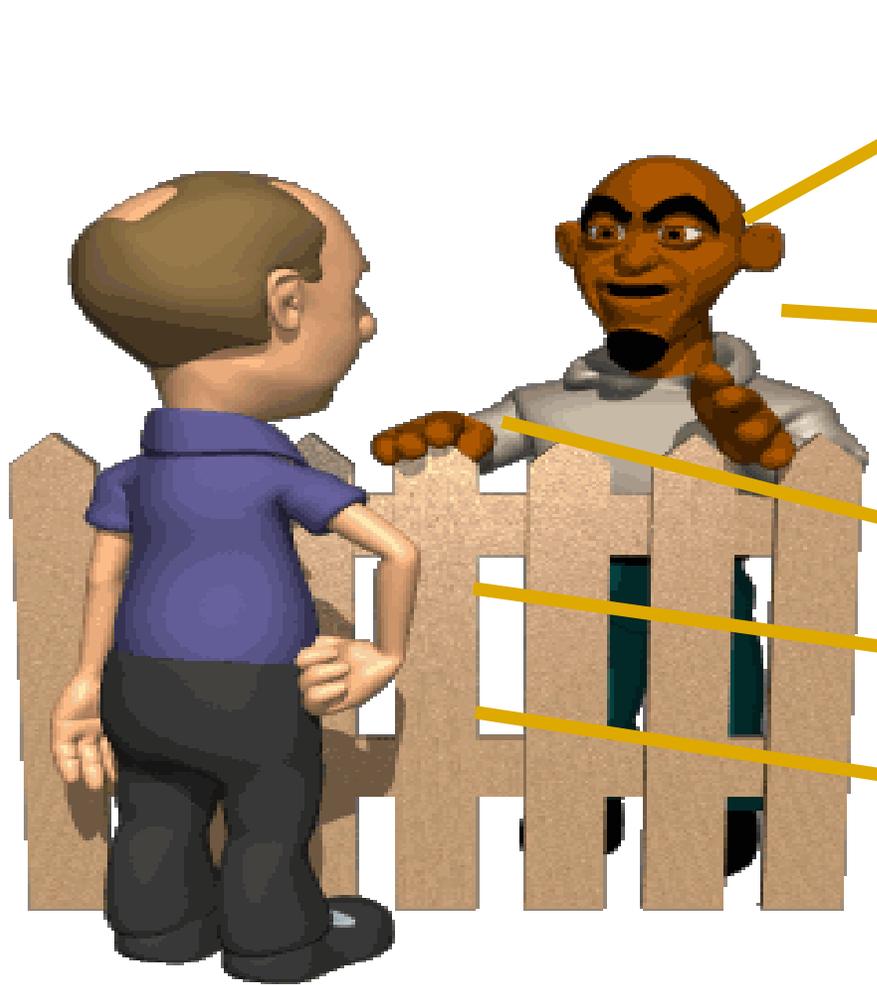
● 和善

- 表達對子女的尊重

● 堅定

- 尊重我們自己，尊重情形的需要（遵守一定規矩）

非言語溝通



目光
保持眼神接觸

面部表情
保持微笑

動作
點頭回應

姿勢
面向對方

身體語言

安靜的鼓勵
孩子明白同行

言語表達

- 表達對子女感受的理解（同理心）
- 表達對子女的同情（同情心）

- 告訴子女你的感受
- 讓子女專注於解決問題

轉換想法／表現

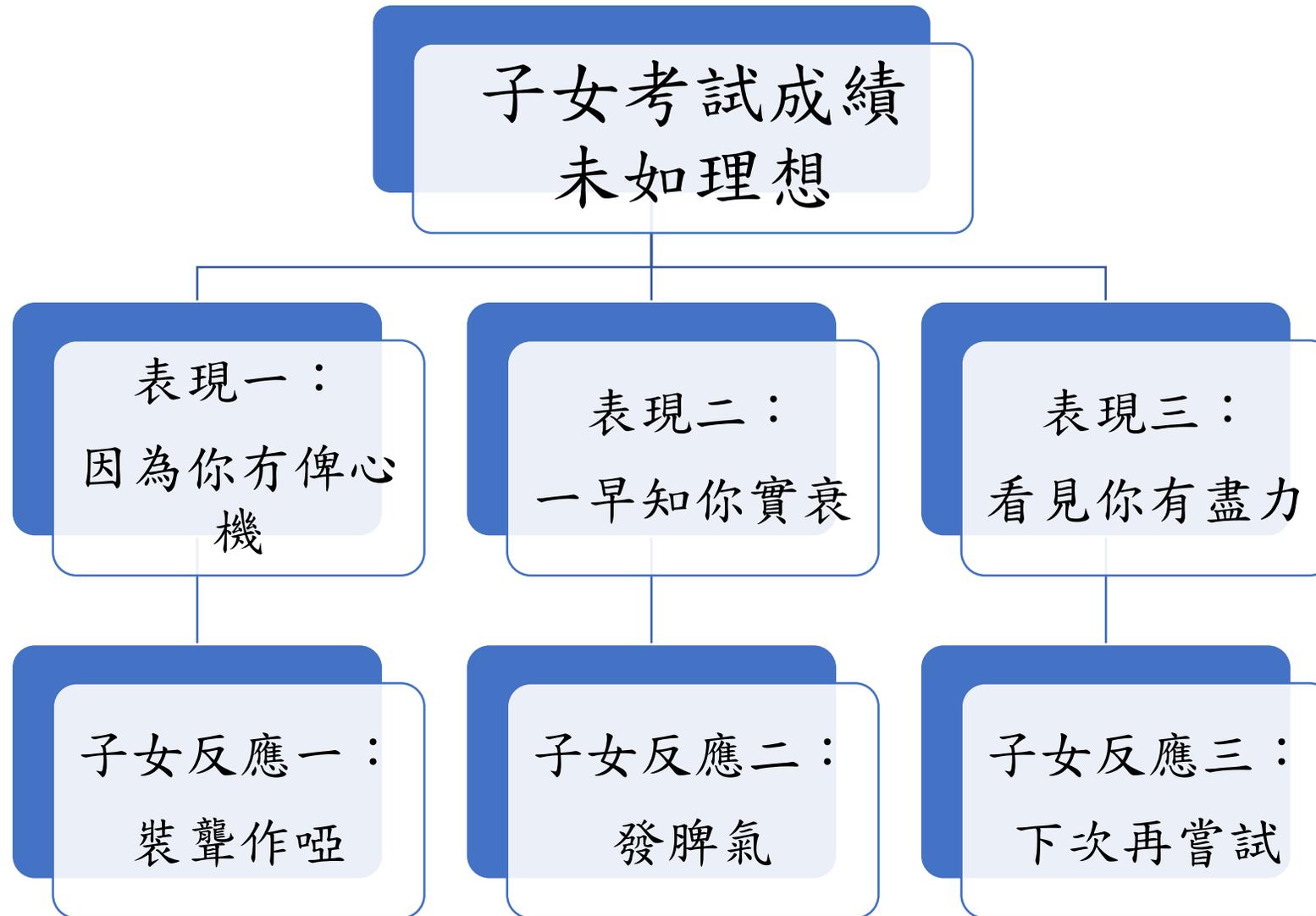
子女考試成績
未如理想

表現一：
因為你有俾心機

表現二：
一早知你實衰

表現三：
看見你有盡力

轉換想法／表現



要求

- 過程唔緊要，最緊要贏。

永遠不達標

失去動力

- 每次都一定要比之前好。

- 不能犯錯。

合理期望

過高
要求

長期挫敗

關係好，佢無盡力

了解自己孩子的能力

評價

- 又學唔識，我諗你之後都學唔到喇。
- 點解你點做都比唔上其他人？
- 點解你咁懶、咁蠢？

失去自信



傷害尊嚴

負面

- 今次入唔到好學校，以後好難出人頭地。
- 今次默書唔合格，都好難升到班啦。
- 都五年級，都未識照顧自己，將來點養家活兒。

災難化



悲觀

曲解或沒有助益的思考風格

全有或全無的
思考方式

有時稱為
“黑與白的思考方式”

“我若沒做到
是我失敗”

功課

經常表示你衣著合
今日指頸巾顏色不配
他嫌棄我打扮，唔鐘意我了

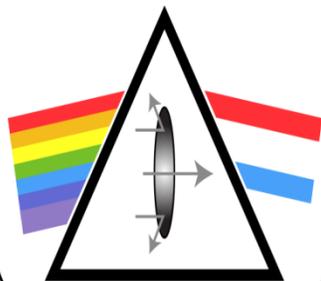
以偏蓋全

根據單一事件就說看見

佢成日都Hea

“總算，此次因
“發生的事情從來沒
有一件是好的”

心智過濾器



只注意某些類別的

只注意自己的失敗，卻
不看自己做得好或成
功的部分

日常生活例如自理能力

每日都有做功課
你d功課點做都做唔啱

一早知你實衰



讀心術
(以為我們知道其他人
正在想什麼)

將來買唔到樓等乞食

膨脹(災難化)
或貶低



誇大某些事情(災難化),
或貶低某些事情以讓它
看起來不重要

每次默書一定要比上次好

你啲字咁醜樣一定係唔認真啦



因為我們有某種感受,就
假定我們想的一定是真的。

“我覺得很糗,所以我一定
像個白癡一樣”

必以

必須

使用“應該”、“必須”、“一定”
這樣帶有批評意味的字眼,
讓自己感到內疚或是好像
自己已經失敗了一樣。

若我們用“應該”來對待其
他人,通常的結果是帶來
挫折。

我咁蠢就算點勤力都唔會讀得好架啦



為自己或他人加上不好
的標籤

我永遠是個輸家
我這個人一點用也沒有
他們真是個大白癡

“這都是 我的錯”

因為某些不是你的緣故
的事情,而責怪自己或
要自己負責。
相反的情形是,因為你的
錯誤,而責怪其他人。

常用管教方法

恐嚇

賄賂

懲罰

催促

叫嚷



負面管教衍生不良行為!!

結果

- 要求關注
- 權力鬥爭
- 嘗試報復
- 決定放棄



- 一言九頂
- 不合作, 對抗行為
- 不聽話, 十叫九唔應
- 沉迷打機/電話/電視
- 不做家務, 亂, 不執拾
- 發脾氣講大話
- 偷嘢 (偷食)
- 唔食飯, 要餵, 好慢

認知行為治療之想法記錄單

當時你在哪裡？	你有什麼心情或感受？	負向的自動化想法	有哪些證據支持這個想法	有哪些證據不支持這個想法	其他可能的想法	新的情緒或感受
當時你在哪裡？ 當時你在做什麼？ 當時你跟誰在一起？	請用單一字詞來形容，如生氣、難過、害怕。 請以0~100%進行評分	你的內心浮現哪些想法？ 你的內心有哪些記憶或畫面？	有哪些事實支持這個想法或畫面的真實性？	有哪些經歷指出這個想法並非一直都是正確的？ 如果我最好的朋友有這樣的想法，我會怎麼跟他說？ 有任何的經歷剛好與這個念頭相矛盾的嗎？ 我會不會妄下結論呢？	依據正反兩面的證據，寫下新的想法	現在你對這個狀況有什麼感受？ 請以0~100%進行評分

見果樣, 讚果樣
尤其是你想他做的行為

性格強項

• 智慧與知識

- 創造力
- 好奇心
- 思想開放
- 喜歡學習
- 有自己看法

• 勇於面對困難（勇氣）

- 勇敢
- 堅毅
- 真誠
- 熱誠與幹勁

性格強項

• 仁愛

- 愛與被愛
- 仁慈
- 世故(社交智慧)

公義

- 團隊精神
- 公平
- 領導才能

性格強項

• 節制

- 寬恕
- 謙虛
- 審慎
- 自我控制

• 靈性及超越

- 欣賞事物
- 感恩
- 有希望
- 輕鬆幽默
- 有信仰

爬得慢不要緊，最緊要繼續爬。—— 陳廷三

「贏在起跑線上」和「親子project」，都是近年才流行起來的日常用語。

中文大學香港教育研究所專業顧問陳廷三博士說，別少看它們的影響力，我們對其思想滲透力懵然不知，但又加入使用，不知不覺便認同了，最後還被它們建構了現實。

按步就班

「最惱人的是那句『贏在起跑線上』，出來算帳。還未起跑怎分輸贏？只一個可學習跟做人一樣，都是馬拉松，誰只著重最重要是保持動力，由頭跑到尾。」

「龜兔賽跑故事，還有一個深層次教訓：爬得慢不要緊，最緊要繼續爬。第一個跑出又如何？只要他中途停下來，一切就到此為止。我常常向父母說，年紀輕輕便跑第一，其實是危險的事。你想像一條橡筋，哪裡可以從開始到最後一直拉得繃緊？這樣做最可能的結局，是別人未斷你先斷。這是常識。」

因為能催谷，所以危險。**陳廷三博士還指出，爸爸媽媽最危險的是貪心。**

「你不會妄想拉大眼前的桌子，所以桌子幸保不失。同理，如果孩子催谷不起來，父母會懂得放手。問題是，開始時孩子確實是可以催谷的，也許還會拿到一些獎項，令爸爸媽媽以為自己做對了，便變本加厲，再加上周遭充滿危機感的聲音—競爭對手正從北京、上海、台灣大軍殺到—他們覺得自己應該為孩子裝備得更好。」

這就是他口中的「貪」，當中有兩個前提：（一）孩子確實有點聰明，因為看起來有點笨的那些，父母不會貪；（二）這些家庭有足夠資源，貪得起。開始時，父母只要投入地「貪」，總會嚐到些甜頭，但陳廷三博士見過它的苦果。

糾結在當下的情緒

VS

享受和孩子相處的每一刻

教養孩子常不經思考能力，
而反應過度

VS

暫停一下，採取有彈性反應

前因 (A)

- 在何時發生？(When)
- 在何地發生？(Where)
- 有甚麼人在場？(Who?)
- 發生了甚麼事？(What?)
- 其他人說了 / 做了甚麼？(Why?)
- 孩子說了 / 做了甚麼？(How?)

行為記錄表

忽略了情緒支援



- 前一晚沒有執拾好書包
- 孩子賴床導致時間緊逼

- 家長替他執拾

沒有執書包

急

Contingency

行為治療

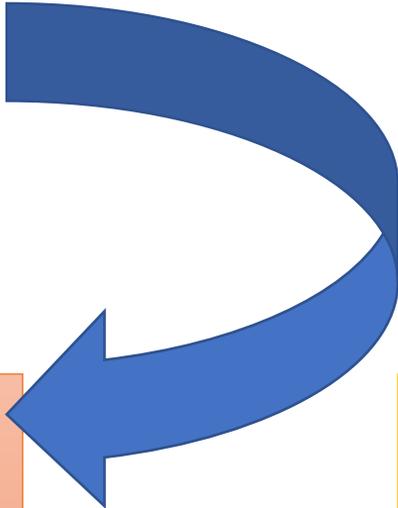
情緒:

Better option?

補救

後果

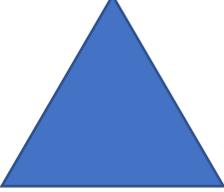
可建造



可轉化

Positive
正面情緒

Negative
負面情緒



靜觀

運動

家庭活動