

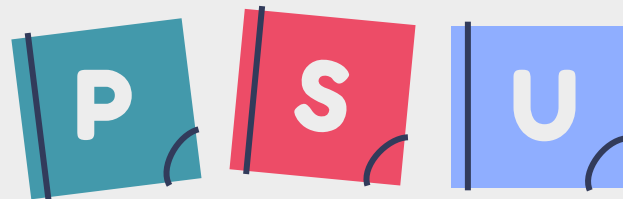


調 · 教你子女

— 調整育兒心態，學習更有效溝通模式



講者：蔡曉儀 鄧綺汶
香港大學心理服務組



香港大學心理服務組

本會的心理學服務主要由受訓中的實習臨床或教育心理學家提供。

服務範圍包括：

- 各類心理測驗及評估
- 諮商服務
- 臨床及教育心理輔導
- 公眾教育
- 研究及發展工作
- 小組輔導



HKU PSU



hkupsu



psu.hku.hk



3917-2387



親子

媽媽無法管？

子女踏入青春期

箍頸

扯頭髮

拖走

被母當街拉扯

6年級女生夜歸

內容概覽

1

青少年的心智發展

2

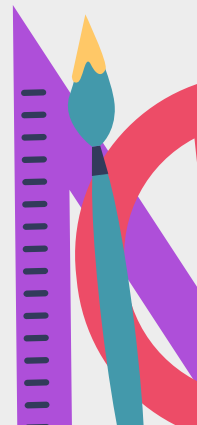
無效的溝通方法

3

溝通三步

4

問答環節



「子女不聽話」

還是，「我們都沒有聽對方說的話」？

PEANUTS CLASSICS By Charles M. Schulz



青少年的心智發展



建立社交圈子

傾心事、互相關心、
忠誠



朋輩認同

希望成為朋輩的一份子



建立自主

人與人之間的關係
基於互相尊重



勇於冒險嘗試

前額葉仍在發展



自我價值

「我可以貢獻社會」



建立自我概念

「我是誰？」



常見的溝通問題



父母眼中的青少年是這樣嗎？



十問九唔認

郁啲就發脾氣

好少講自己的感受

我講道理，
佢又唔鐘意聽

同我唱反調

態度敷衍



個案1 – Kelly (中三)

Kelly 小時很乖巧。入讀初中後，整天玩手機與朋友聊天。父母都不太清楚她的好朋友是誰。媽媽在偶爾看到Kelly的手機時發現，她跟一位男性朋友關係很好，父母既擔心Kelly可能太早談戀愛荒廢學業，又怕那男孩教壞Kelly。父母都不知如何跟Kelly討論這個話題。

媽：[提著手機] 我見到你同個男仔好熟，你係咪拍緊拖？

Kelly：有冇搞錯，你偷睇我電話？

媽：我點解唔可以睇？個男仔做咩成日搵你？

Kelly：我識咩朋友唔關你事！[入房關門]



媽：[提著手機] 我見到你同個男仔好熟，你係咪拍緊拖？

Kelly：有冇搞錯，你偷睇我電話？

媽：我點解唔可以睇？個男仔做咩成日搵你？

Kelly：我識咩朋友唔關你事！[入房關門]



媽媽的想法

- (1) 擔心Kelly太早談戀愛荒廢學業
- (2) 不清楚男孩的背景，怕他教壞Kelly



女兒的想法

- (1) 媽媽偷看我的電話，不尊重自己的私隱。
- (2) 媽媽不喜歡自己認識的朋友。

個案2 - 子均 (中五)

子均成績平平，但打電動遊戲很了得。子均立志做KOL，於網上教人打機。父母希望子均能入讀大學，找一份安穩的文職工作。因此，父母一直都反對子均打機，常跟他說打機沒有前途。子均連夜打機時，父母更會破口大罵。



父：又打機，做完功課未？

子均：遲啲做啦。

父：日打夜打，打機會發達咩？你上網打機都有人睇啦！*[關掉上網連線]*

子均：*[發怒]* 你做咩呀！我爭少少過關喇！

父：又打機，做完功課未？

子均：遲啲做啦。

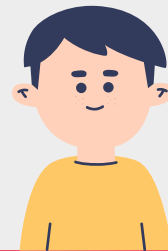
父：日打夜打，打機會發達咩？你上網打機都有人睇啦！[關掉上網連線]

子均：[發怒] 你做咩呀！我爭少少過關喇！



爸爸的想法

- (1) 擔心兒子忘於打機不做功課，考不進大學。
- (2) 做KOL不能作為長久職業



兒子的想法

- (1) 爸爸不了解我的長處和興趣。
- (2) 爸爸不尊重我。
- (3) 爸爸認為我不會成功。

「無效」的溝通方法

| | 你有沒有說過... | 子女可能的反應 |
|-----------|-----------------|------------------|
| 指責 | 你又做錯！ | 我做咩都係錯！ |
| 辱罵 | 你好唔負責任！ | 我唔負責任。 |
| 恐嚇 | 你再係咁，我唔會再比零用錢你。 | 我討厭你！ |
| 命令 | 你即刻熄咗個電話。 | 玩多一陣先！ |
| 說教 | 做人要勤力誠懇... | 得喇、得喇！ |
| 警告 | 我警告你，你唔好再同呢班人玩。 | 你識我啲朋友咩？ |
| 比較 | 你學到你哥哥一成就好喇。 | 我喺你心目中點都唔會有哥哥咁叻。 |
| 諷刺 | 哈哈，乜你咁就以為可以成功？ | 你好成功咩？ |
| 預言 | 你咁做一定衰硬。 | 係你眼中我注定係失敗。 |

你也這樣和你的子女溝通嗎？

如何有效地溝通？



何謂「溝通」？

分享及交換
資訊、情感、
想法等

達至理解，
互相及共同
目標

多於一人、
雙向的交流

語言和非語
言



溝通三步

1. 先聆聽



2. 再交流



3. 同解難



1 先聆聽



- 試試從子女的角度理解他們的想法、行為背後的動機
- 給予子女空間表達想法和感受
- 即使我們不同意，嘗試去尊重和接納子女的想法和感受

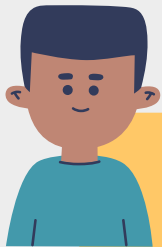
2 再交流

- 表達自己的擔憂，和子女理性討論好壞處
- 將所有想法寫在紙上（不加批判）
- （如適用）分享自己的經驗

說話的開首 - 用「我」

如用「你」開始，很多時聽起來變成了指責的說話；用「我」作為開首，較容易表達自己的想法和感受。





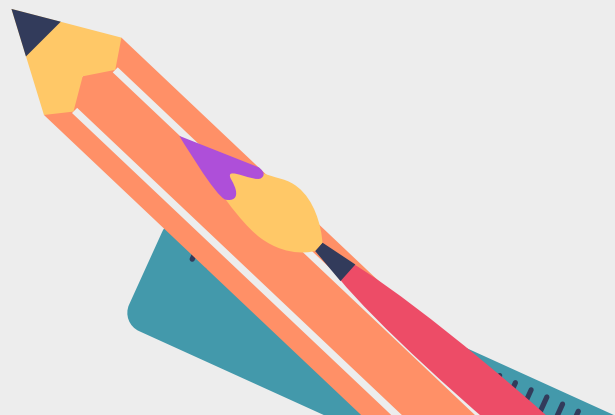
3

同解難



- 和子女一起討論折衷的辦法
- 可以從紙上找出大家都同意的方法
- 討論如何付諸行動

溝 通 技 巧 示 範



個案1 – Kelly (中三)

Kelly 小時很乖巧。入讀初中後，整天玩手機與朋友聊天。父母都不太清楚她的好朋友是誰。媽媽在偶爾看到Kelly的手機時發現，她跟一位男性朋友關係很好，父母既擔心Kelly可能太早談戀愛荒廢學業，又怕那男孩教壞Kelly。父母都不知如何跟Kelly討論這個話題。

媽：[提著手機] 我見到你同個男仔好熟，你係咪拍緊拖？

Kelly：有冇搞錯，你偷睇我電話？

媽：我點解唔可以睇？個男仔做咩成日搵你？

Kelly：我識咩朋友唔關你事！[入房關門]



媽：[提著手機] 我見到你同個男仔好熟，你係咪拍緊拖？

Kelly：有冇搞錯，你偷睇我電話？

媽：我點解唔可以睇？個男仔做咩成日搵你？

Kelly：我識咩朋友唔關你事！[入房關門]



媽媽的想法

- (1) 擔心Kelly太早談戀愛荒廢學業
- (2) 不清楚男孩的背景，怕他教壞Kelly



女兒的想法

- (1) 媽媽偷看我的電話，不尊重自己的私隱。
- (2) 媽媽不喜歡自己認識的朋友。

1 先聆聽



- 試試從子女的角度理解他們的想法、行為背後的動機
- 給予子女空間表達想法和感受
- 即使我們不同意，嘗試去尊重和接納子女的想法和感受

- 回想青少年心智發展需要 → 明白子女在這個階段的需要
 - 表示明白子女的想法和感受

「你覺得媽咪偷睇你電話，覺得媽咪冇尊重你私隱，所以你覺得好嬲？」
「你希望媽咪可以比自由你識朋友？」

2 再交流

- 表達自己的擔憂，和子女理性討論好壞處
- 將所有想法寫在紙上（不加批判）
- （如適用）分享自己的經驗

- 分享自己擔心女兒太早談戀愛荒廢學業/學壞
 - 討論談戀愛的好、壞處
 - 表示願意認識女兒的朋友





2 再交流

說話的開首 - 用「我」

如用「你」開始，很多時聽起來變成了指責的說話；用「我」作為開首，較容易表達自己的想法和感受。

「我唔認識你嗰個男同學嘅為人，我擔心佢會帶壞你。」

VS

「你個同學咩人嚟㗎？會唔會帶壞你㗎？」





3

同解難

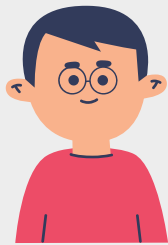
- 和子女一起討論折衷的辦法
 - 可以從紙上找出大家都同意的方法
 - 討論如何付諸行動
-
- 與女兒訂立拍拖協議，列明談戀愛時可做和不該做的事情。

父：又打機，做完功課未？

子均：遲啲做啦。

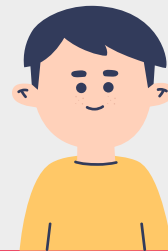
父：日打夜打，打機會發達咩？你上網打機都有人睇啦！*[關掉上網連線]*

子均：*[發怒]* 你做咩呀！我爭少少過關喇！



爸爸的想法

- (1) 擔心兒子忘於打機不做功課，考不進大學。
- (2) 做KOL不能作為長久職業



兒子的想法

- (1) 爸爸不了解我的長處和興趣。
- (2) 爸爸不尊重我。
- (3) 爸爸認為我不會成功。

個案2 - 子均

子均成績平平，立志成為KOL，上網教人打機。父母則希望子均入讀大學，找一份安穩的文職工作。

1

先聆聽



- 回想青少年心智發展需要 → 明白子女在這個階段的需要
- 表示明白子女的想法和感受

- 年青人均希望得到別人的認同
- 但子均成績平平，電動遊戲令他獲得讀書上沒有的成就感以及別人的認同

個案2 - 子均

子均成績平平，立志成為KOL，上網教人打機。父母則希望子均入讀大學，找一份安穩的文職工作。

1

先聆聽



- 回想青少年心智發展需要 → 明白子女在這個階段的需要
- 表示明白子女的想法和感受

「你覺得打機嘅時候得到滿足感，所以想第時用打機嚟掙錢？」

「你唔鍾意讀書又係因為咩原因呀？」

個案2 - 子均

子均成績平平，立志成為KOL，上網教人打機。父母則希望子均入讀大學，找一份安穩的文職工作。

2

後交流



- 了解孩子希望透過打機為生背後的原因
- 分析現狀，討論可行性和利弊
- 分享自己的擔憂

個案2 - 子均

子均成績平平，立志成為KOL，上網教人打機。父母則希望子均入讀大學，找一份安穩的文職工作。

2

後交流



「但係我都唔太肯定打機掙唔掙到錢，所以都會擔心你之後養唔養到自己。我都知唔太鐘意爸爸媽媽幫你你揀嘅路。」

「不如我地都一齊傾下點樣嘅方向對你先至係比較好嘅？」

個案2 - 子均

子均成績平平，立志成為KOL，上網教人打機。父母則希望子均入讀大學，找一份安穩的文職工作。

3

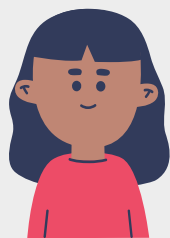
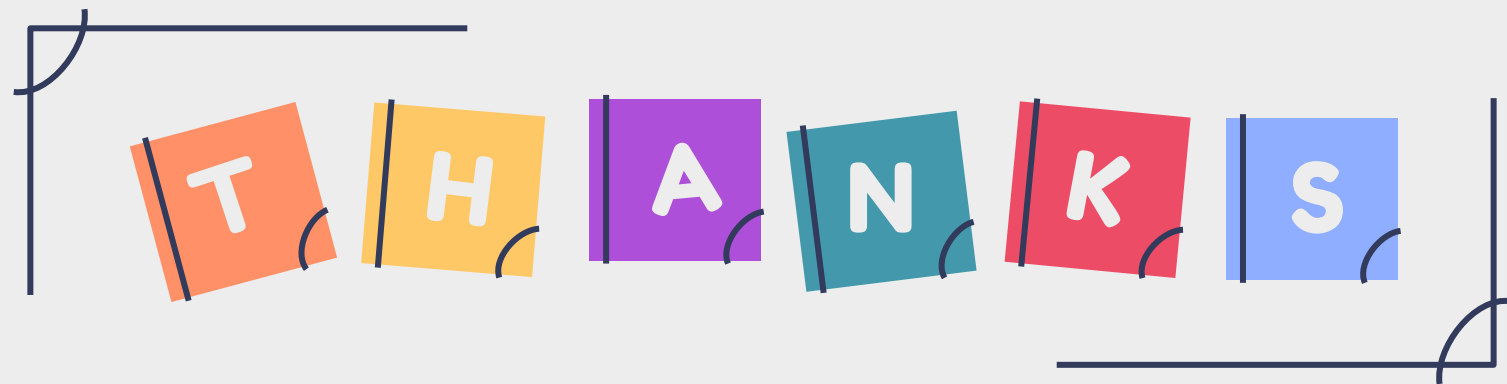
同解難



- 共同制訂學習/生涯規劃

參考文獻/資料來源

- 衛生署 家庭健康服務《明TEEN會更好 - 家有少年》
- Faber, A., & Mazlish, E. (2005). *How to talk so teens will listen & listen so teens will talk* (p. 224). Harper Audio.



問答環節

