



解開子女 行為密碼的 『心。正』策

香港中華基督教青年會 - 輔導組
馬慶民先生 (心理輔導員、註冊社工)

常見子女情緒行為狀況

抗拒狀況	發脾氣、拒學、偷竊
自律狀況	拖延、沉迷網絡世界、飲食、功課
自我形象狀況	說謊、消極、敏感、不喜歡輸
人際關係狀況	欺凌、缺乏社交
反叛狀況	挑戰、頂嘴
其他	沉溺行為、割手、拔毛、厭食、暴食



常用的方法

- 專制、權威（打、罵）
- 速戰速決、懲罰、威脅
- 忽視、放任、嘮叨
- 改變、控制表面上的行為
- 簡單界定問題

父母期望子女做事要顧後果，
父母同樣要思考
慣用的管教方式，
對子女有什麼長遠影響



不良的後果

- 自我形象受損，自信心低落
- 自我懷疑、自卑
- 越速戰速決，越野蠻無理
- 防衛心強、迴避責任
- 叛逆、反社會行為



部分父母以主觀經驗看行為
認為父母安排的是最好

傳統方式
「唔可以咁做」
「我叫你點做就點做」



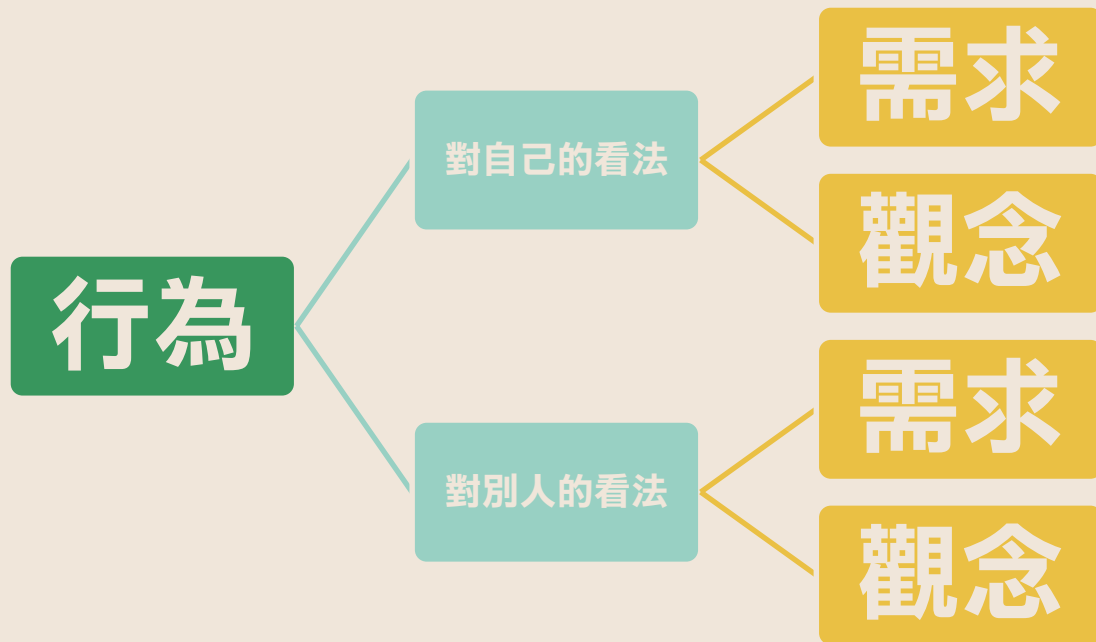
自我反思

當看見子女的「行爲」，
要換位思考，
看見子女背後的「想法」

參：溫和且堅定的正向教養 (簡·尼爾森)

行為是一種「密碼」，
內裡是對自我與他人的看法，
表達內心深層的需求

情緒及行爲狀況的密碼



子女尋求的

歸屬感

意義感

價值感

能力感



當發脾氣時，父母的回應可能是…

點解你唔聽我講？

性格有問題

點解會咁曳？

壞學生

好麻煩

反叛

拖延

唔聽人講

論盡

ADHD



(內心小劇場)

當子女發脾氣時，他們在想什麼



#自我反思

經常發脾氣

想法

害怕表達真實感受

面對挫折困擾

好驚、過大壓力

發脾氣可得到想要東西

對自己/他人的看法

自己是沒有價值

我的父母不喜歡我

我不重要

需求

被肯定

被理解

被愛

經常發脾氣

進入子女的世界

確認子女的感受

肯定子女的感覺

相信子女的能力

解決方法

重新引導子女

分散注意力

找到有興趣的事情

恢復冷靜，文字溝通

及早準備

肯定正面行為

達成協議

(內心小劇場)

當子女不願做功課時，他們在想什麼



#自我反思

唔做功課

想法

是無意義、痛苦的事

是自己很差勁的事

只滿足父母的期望

我無自由、無得選擇

讀寫障礙、言語遲緩、資優

對自己/他人的看法

我是很差勁

我的父母不在乎我

需求

意義感

自主性

愉快感

唔做功課

進入子女的世界

接納子女的感受

累、沮喪、心情低落

相信子女的能力

解決方法

變得易理解、有吸引力

作息時間表、培養責任感

安靜環境、動動身體

避免過度干預

自行承擔後果

(內心小劇場)

當子女駁嘴時，他們在想什麼

測試我底線？

我怕衝突？

為何對我說話
這麼無禮？

我的管教太嚴？



#自我反思

駁嘴

想法

很不公平

駁嘴是很有趣

人人都是這樣

你不理解，我想被尊重

你太多規範/經常讓步

對自己/他人的看法

我不夠好

你都不夠好

需求

被認同

被理解

駁嘴

進入子女的世界

理解子女的感受

接納子女的特質

認領自己的責任

解決方法

清晰訂立家規

提升處理情緒能力

肯定子女的好行為

區分可與不可商榷的事情

(內心小劇場)

當子女不喜歡輸時，他們在想什麼

我會挖苦別人？



● 我有完美主義？

我怎樣看失敗？

#自我反思

不喜歡輸

想法

只有贏，別人才留意我

只有贏，我才看見自己

失敗等於無用

怕輸的感覺及他人的反應

對自己/他人的看法

我是差

其他人只會嘲笑我

我怕做錯，要完美

需求

與人連繫

被接納、肯定

歸屬感

不喜歡輸

進入子女的世界

接納孩子的感受

讓孩子感到同行

肯定孩子學習與進步

解決方法

慢慢經驗失敗來的感受

父母分享失敗故事

引導正面看失敗

培養自我肯定與接納

重視過程的樂趣，找到滿足感

及早準備

培養正向品格

學習感恩

多玩合作性遊戲

(內心小劇場)

當子女沉迷網絡時，他們在想什麼



#自我反思

沉迷網絡世界

想法

現實世界很苦悶

現實世界很痛苦

網絡世界有好大的共鳴感

我怕真實的自己被看見

沒有人對我這個人有興趣

對自己/他人的看法

別人想我怎樣就怎樣

我很孤單

我不知自己有什麼能力

我是不重要的

需求

歸屬感

能力感

價值感

存在感

沉迷網絡世界

進入孩子的世界

正向家庭氣氛

肯定孩子的盡力

相信孩子的能力

解決方法

建立歸屬感，多參與家庭日常事務

建立健康的朋輩關係

留空間給孩子

創造家庭共同經歷

培養興趣(運動、桌遊、大自然)



正向的親子關係
是最重要的基礎



自我反思

親子間的互動



是自我反思
不是自我批判



越快捷的管教方式
越沒有長期效用



破解密碼的絆腳石

- 沿用上一代的方式管教孩子
- 生活忙碌，欠缺靜思，採取認為最有效的方法
- 父母自身面對情緒困擾
- 過份「溺愛」，補償昔日的傷痛
- 過份「愧疚」，採用極端的管教方式
- 過度接收管教資訊，經常自我否定、自我懷疑



破解密碼的關鍵

- 不帶批評地用「心」觀察子女，了解背後的需求
- 「正」向的親子關係
- 進入子女的內心世界
- 認識不同成長階段的變化
- 是引導與鼓勵，是經驗中學習
- 父母要照顧自己

父母給自己
適當留白