

與孩子的溝通心法（二） 與孩子建立正向關係

香港教育大學

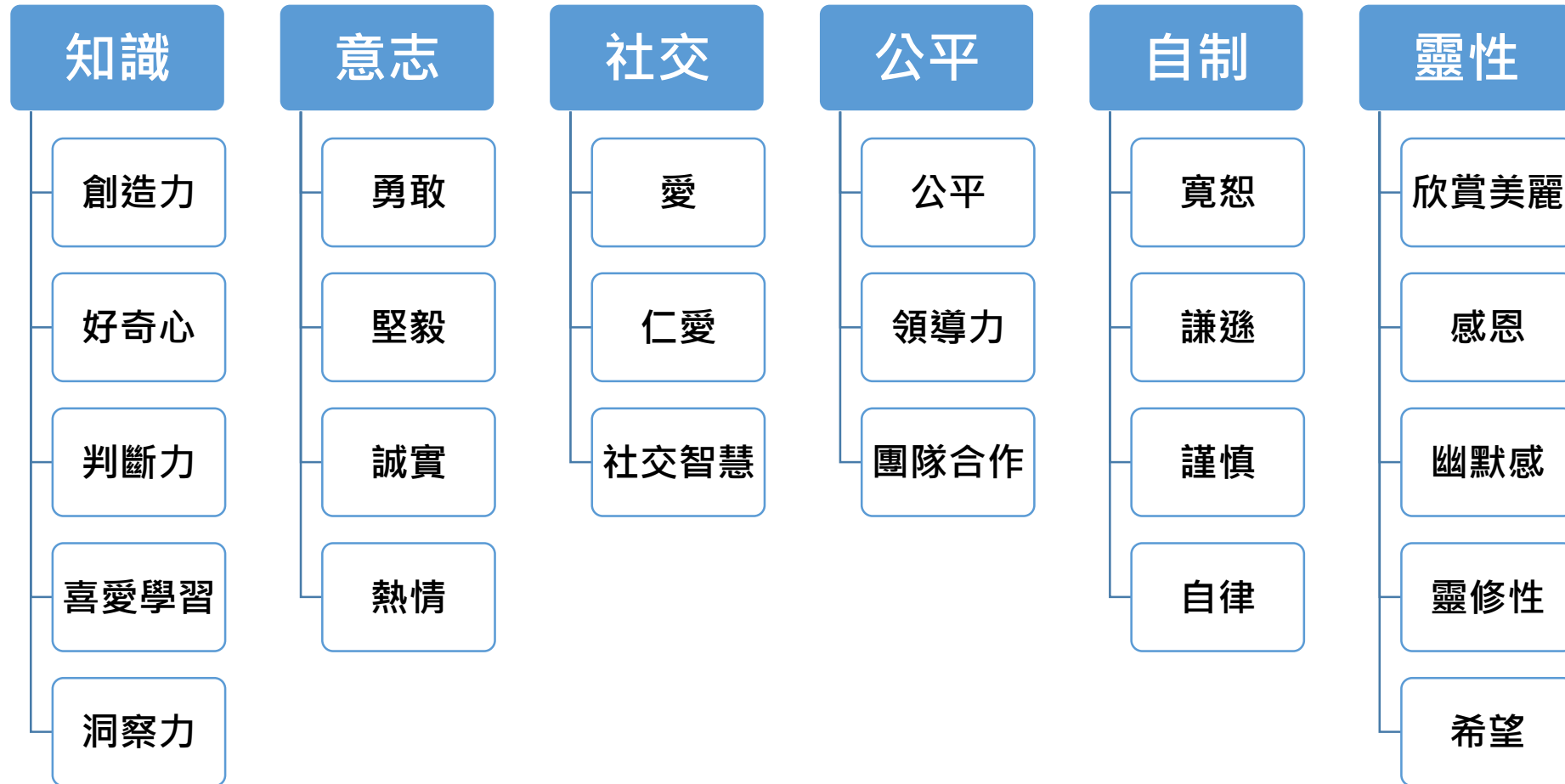
兒童與家庭科學中心聯席總監

林俊彬博士

與孩子的溝通的四個竅門

- ☞ 看到孩子的長處
- ☞ 運用描述讚美
- ☞ 運用主動助興
- ☞ 運用積極聆聽

看到孩子的長處



Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

看到孩子的長處

- 🖱️ 「我見你剛才帶領其他同學一齊做project，覺得你好像個領袖哩！」
- 🖱️ 「你常常都稱讚其他同學，真的很懂得欣賞別人！」
- 🖱️ 「你經常問問題。我很欣賞你的好奇心。」

Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2019). Does strength-based parenting predict academic achievement? The mediating effects of perseverance and engagement. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1121-1140.



下載「長處」icon

運用描述讚美

👄 「你真聰明！」

👄 「你真努力！」

👄 「做得很好！」

👄 「很喜歡你一塊一塊地畫這些樹葉！」

👄 「你這次比賽成績很好！」

👄 「我每次見到你專心練習的樣子，都感覺到你對跳舞的熱誠！」

Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 128, 774-795.

運用主動助興

🖱 孩子說：「阿SIR，我今日踢波入了兩球！」

👄 「即是贏波都全靠你囉！怎樣入的？別人的反應如何？之後又有否慶祝？一向都知你有運動細胞，不知你還可以臨危受命！」

👄 「幾好啱！」

👄 「你有時間麻煩你花多點時間去溫習啦，考試就到了，你還整天去踢波！」

👄 「阿SIR有事要忙！」

運用主動助興

	主動	被動
助興	老師覺得消息是 好的 ，所以問孩子很多問題，讚美孩子，並向孩子表露快樂、欣慰及關心。	老師覺得消息是 好的 ，但只是單單對孩子說「做得好！」，沒有任何進一步「行動」。
掃興	老師覺得消息是 不好的 。認為孩子不懂得善用時間，不應該把心力放在所謂的「好消息」上。	老師覺得消息 並不重要 ，所以表現一副「不要來煩我」的態度。

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

運用積極聆聽



Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

學習情緒詞彙

喜悅情緒：



哀傷情緒：



Plutchik, R., & Conte., H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

下載「情緒詞彙」icon

學習情緒詞彙

憤怒情緒：



震怒



憎恨



不公平



受冒犯



受威脅



受抨擊



受傷害

恐懼情緒：



驚慌



緊張



擔憂



不安



焦慮



震慄



不知所措



Plutchik, R., & Conte., H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

下載「情緒詞彙」icon