



與家長同行 –
激發青少年正能量

陳家承博士
香港教育大學 心理學系系主任及副教授

寫封感恩信 趕走壓力負面情緒

- 懂得感恩的人
 - 負面情緒較少，思維較正面
 - 較願意幫助別人和做好事
 - 更滿意自己的生活、更享受自己的工作和學習體驗
- 感恩信
 - 寫信能幫助孩子培養一顆感恩的心，面對壓力和負面情緒
 - 別人對自己做了什麼好事情
 - 這些事情如何影響自己生活
 - 自己因為這些事情而產生的感受



幫助孩子 培養感恩的心

- 感恩是指我們留意、感激並珍惜自己擁有的一切
- 愈懂得感恩
 - 對生活的滿意度愈高
 - 與朋友和家人的關係亦愈好
- 培養感恩的心
 - 討論感恩話題
 - 寫感恩日記（文字或圖畫）
- 研究顯示參與五星期的感恩活動後
 - 擁有更多感恩的思想
 - 生活滿意度亦明顯增加



認知應對策略失敗後識振作

- 認知應對策略讓孩子在感到不安、壓力，或遇到不愉快感覺的事件時，能夠更有效地安慰自己，平靜過來
 - 反覆沉思 (Ruminatation)
 - 保持距離 (Distancing)
 - 安然接受 (Acceptance)
 - 正面重估 (Positive reappraisal)
- 研究發現，「正面重估」特別有助孩子從不安中，將焦點重新集中在下一次如何克服困難，能夠較快速地從負面情緒中恢復過來



正面重估 讓孩子更強大

家長和孩子可以從事件的三方面重估：

- 感覺重估 集中精神
 - 孩子要面對一些即將發生的事，產生緊張、焦慮感覺，甚至退縮的情況
 - 可以協助孩子將該感覺轉化為集中精神的提醒
- 過程重估 助覓得着
 - 家長引導孩子檢討，在事件的過程中找到有所得着的方法
- 結果重估 重新思考
 - 家長作檢討時引導孩子重新思考
 - 明白今次結局並不代表是以後、永遠的結果，而是為預備自己下一次有更進步的表現



培養孩子的「成長心態」

- 聰明是天生還是後天努力？
 - 成長心態：能力可以通過後天練習和策略使用去改變，多動腦筋多嘗試，人自然會變得聰明些
 - 固定心態：認為能力取決於先天因素，天生聰明的人就會聰明一輩子，後天練習的貢獻其實不大
- 擁有「成長心態」的孩子
 - 更用心做功課、更願意嘗試用不同的策略去解決問題
 - 成績亦愈見進步
- 培養孩子的「成長心態」
 - 強調經驗改變能力
 - 強調孩子隨着時間進步
 - 強調孩子的策略使用



促進孩子良好成長的優秀家長

促進孩子的情緒、社交和個性發展的四個方法

- 培養「成長心態」
 - 透過運用情緒管理的技巧，幫助自己平復及恢復過來
- 充當行為模範
 - 社會學習論 (social learning theory)：孩子會經觀察模仿學到新的行為
 - 在情緒管理中，孩子會選取家長常用的策略
- 傳授調節技巧
 - 向孩子教導及示範如何運用不同情緒調節的技巧
 - 而非留待孩子出現激烈情緒時，才指摘孩子不懂得控制自己
- 引導自我調節
 - 當孩子出現負面情緒時，家長可先對孩子稍作安撫
 - 再提點及引導他已經學習過的技巧



助孩子保持希望

- 希望是一種目標為本的想法和行為
- 保持希望三部曲：目標、計劃、實行
- 建立目標
 - 具體，有可能達到，又要具挑戰性
- 計劃行動
 - 幫助孩子，在腦海中想像自己要走去一個地方，途中有甚麼「關卡」
- 實行計劃
 - 幫助孩子集中精神、抵抗誘惑
 - 運用描述，讚美孩子向自己的目標一步步地進發



看到孩子的長處

- 正向心理學之父Martin Seligman：6類24個長處



- 當孩子顯示「智慧」時，很多家長都會喜不自勝
- 當孩子顯示「勇氣」和「公義」時，如遇到不公平的事情勇敢地站出來，家長有給予讚賞嗎？
- 「長處為本家教」(strength-based parenting)
 - 不時向孩子提及他的長處
 - 鼓勵孩子於日常生活把自己的長處運用出來
 - 孩子的生活愈見開心，負面情緒亦愈少，在面對困難時更見堅持

紛爭中穩定家庭（一）

停一停想一想 免理智受情緒奴役

➤ 示範與引導

- 激烈事件生起激烈情緒，產生激烈的「負能量」
- 家長需予以警惕，自身示範及引導孩子在激動時「停一停、想一想」，以免個人理智受到情緒奴役

➤ 情緒有功能

- 「憤怒」反映我們追求公平公義的堅持
- 「哀傷」反映我們對人的愛和對社會的關懷
- 「恐懼」是讓我們思考自己行動的一道明鏡

➤ 家裡有愛沒懼怕

- 聖經：「愛裏沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去」
- 家庭也定當是孩子的「避風港」，讓孩子感到安全安穩



紛爭中穩定家庭（二）

- 家長必須緊記「關係」和「愛」乃最重要，不論什麼立場也不能將之破壞
- 切忌有以下表現
 - 態度顯得過分強硬，進而否定或批評孩子的想法
 - 「有你講、無佢講」的說教，藉權威或威嚇向孩子施壓
 - 壓抑孩子的情緒
 - 以譏笑或「看不起」的態度回應
- 宜保持以下的態度
 - 互相尊重，明白「理解」不等於「認同」或「贊成」
 - 盡量保持冷靜，描述事情時保持客觀，暫時抑制自己的意見表達
 - 不用急於表達個人情緒和態度，以開放態度聆聽孩子的想法和感受
 - 持續留意及接納孩子的情緒反應，作出紓緩



紛爭中穩定家庭（三）

- 助孩子擺脫「無力感」，增強情緒的「掌控感」
- 引導孩子調節情緒：「想、說、做」
 - 想法
 - 引導孩子，將負面感覺轉化為對自己的鍛煉和提升
 - 「緊張是因為我重視呢件事，這種感覺在提醒我要集中精神」
 - 說法
 - 合宜的鼓勵說話，讓孩子知道家長了解和明白自己
 - 「我留意到你感到好失落，覺得自己嘅做法未必得到其他人認同。」
 - 做法
 - 有些時候，孩子需要認真而集中精神做一點事情，好讓自己從當下的困擾中稍歇一下
 - 「飲杯水，坐下來，讓自己平靜一下」



說話恰到好處 情緒自然好

- 家長適當說話可增孩子掌控感，協助孩子紓緩情緒
- 家長宜採納的說話方式
 - 「我也擔心你可能會非常緊張。」
 - 「即使如此，其他人分享心中的想法和感覺，讓別人與你分擔，仍然是一件好事。」
 - 「對，就是這樣把你擔心的事情說（或畫）出來。」
- 相反，家長應避免以下讓孩子感到沒有「掌控感」的說話
 - 「不用擔心，沒事的。」
 - 「我們不談這些，談其他吧。」
 - 「根據上天的指示（神旨），每件事發生都有其本身的意義。」



向孩子表達愛意5式

- 亞洲家長雖然心中對孩子充滿愛意，但普遍覺得不用刻意表達

家長可以用5種不同的方式向子女表達愛意

- 行動服務
- 真心禮物
- 肯定言語
- 身體接觸
- 優質時間



孩子愛追星 家長怎回應

- 不少家長眼見孩子「追星」都會感到擔心，或嘗試阻止孩子繼續「瘋狂」，又懷疑孩子是否「病態追星」，過度沉迷並影響日常生活

認識「追星」背後的心理機制

➤ 與明星偶像連結 產生溫暖感覺

- 偶像明星並不是被動地「被觀賞」
- 擬社會關係 (parasocial relationships) / 模擬溝通 (parasocial interaction)
- 觀眾們會與偶像產生一種有如與真實朋友當面交流的正面感覺，那種感覺令人溫暖和回味

➤ 將偶像的氣魄 栽種在孩子心中

- 進化心理學理論：這種社交連結來自人類自古進化而來，大多需要社交連結才能生存
- 家長宜做的當然不是禁制，而是如何好好去將偶像的氣魄，栽種在自己孩子的心中，成為孩子的成長動力



家長孩子皆追星

- 家長自身也追星：我老婆嫁左比Mirror導致婚姻破裂關注組
 - 家長調教孩子之前，先了解「追星者」的內心
- 學者提出以三個角度去分析不同人的「追星態度」
- 理性vs.浪漫
 - 在熱情與浪漫中，保持一份理性而不盲目
 - 現實vs.理想
 - 理性而負責任的粉絲明白「教主」的形象，某程度是經過商品化的包裝才呈現在公眾面前，而現實是，「教主」都是人，有其世俗和平常的一面
 - 相對vs.絕對
 - 理性粉絲明白偶像都是平常人，會相對地看待其優劣與好惡，並量力而為，並不會「照辦煮碗」地絕對跟隨



與「追星」家人連結

- 了解家人喜歡偶像原因
 - 「只有愛恆久不枯」：以「愛」出發
 - 不妨主動自問：「如果我愛他／她（偶像），會喜歡什麼？」
 - 思考過程不單讓我們了解家人、伴侶或孩子喜歡偶像的原因
 - 不期然地拉近家人之間的思想距離
- 莫混淆「不同」與「不良」
 - 即使孩子的行為未必符合自己的預期，也不要將「不同」與「不良」混淆
 - 能夠有開放的胸襟，促進良好而平衡的行為發展與家庭關係

