

范美玲 博士

(臨床心理學家、註冊社工)

學歷

臨床心理學博士、臨床心理學碩士

(美國加州專業心理學學院、聯合國國際大學)

(California School of Professional Psychology at Alliant International University)

社會工作文學碩士、社會工作學士 (香港理工大學)

社會工作文憑 (香港樹仁學院)

融合教育深造證書 (香港城市大學)

其他進修包括兒童為本遊戲治療、家庭治療及情緒焦點治療等



電話: 3906 1580 傳真: 3747 4342

電郵: info@mentor-psy.hk

網址: www.mentor-psy.hk

地址: 九龍旺角通菜街1A-1L威達商業大廈
7樓712F室

愛的語言

1. 何謂**愛**的語言?
2. 反思**阻礙**傳遞親子關愛訊息的因素
3. 如何**回應**子女的內心感受
4. 讓兒童明白父母的**關懷**和**愛意**

五種愛的語言

1. 適切的**身體接觸**
2. **肯定鼓勵**的說話
3. 精心**一起**的時刻
4. 心思珍貴的**禮物**
5. 愛心**服務**的行動



參考: Gary. D. Chapman 兒童愛之語-打開親子愛的頻度
<http://www.cclw.net/coach/etazy/index.html>

(1) 適切的身體接觸



→ 促進親密感

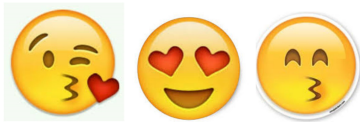
擁抱、親吻、
擁在懷中講故事書

青少年不需要身體接觸??

- 青少年期的抗拒?
- 摔跤、推擠、玩笑式的打擊、擊掌等



- 選擇合適的**時間、地點、方式**
- 迅速地摸一下頭
- 碰一下他的肩膀或手臂
- 輕拍他的背部、手臂或肩膀
- 搭膊頭
- Give me five**
- 握手



(2) 肯定鼓勵的說話

讚美的話

成果、**努力**、態度、**想法**
真誠、具體、恰當



鼓勵的話

灌輸勇氣使其覺得輕鬆有力
培養自信



肯定和鼓勵

- 體諒**子女的**困難**
- 提供俱**共鳴感**的回應

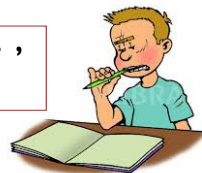
我知你好辛苦



你有進步



我知/信/有信心，
你會...



我睇到你好努力



非語言的表達

- 聲線
- 音調
- 音量
- 語氣
- 氣氛
- 表情
- 動作



正面的話

- 具體要求

請你XX / 我想你XX

吾好發脾氣 → 保持冷靜

吾好嘈 → 請安靜

- 正面的方式說「不」

我知道你想X，不過X

你認為呢？

正面說「不」

「不准打人」→「你可以好好講」

「不准亂跑」→「要用腳慢慢行」

「不要摸」→「只能用眼看」「手放低」

「不要說謊」→「有的事情就要說有，沒有就要說沒有」
「我想聽真話」

「不准玩，要收拾」→「再玩10分鐘後就要收起來囉！」

「你已經有了，不可以買玩具」→

「可以啊，生日的時候買給你」

「不能吃糖果」→

「剛剛我聽到咳嗽聲，你話呢」

「當然可以吃糖果，不過要吃完飯才能吃」

「好啊，但是今天已經吃過了，明天就可以吃囉！」

(3) 精心一起的時刻

花時間跟孩子在一起行事，享受和深入了解

- 全神貫注：把專注力放在對方身上
- 舒服、愉快、充滿愛、眼神接觸
- 表達想法、感受及經驗
- 大家關注或有興趣的議題/事情

- 如果你有好幾個小孩子，請你安排出時間跟每一位單獨相處

精心一起的時刻

例如：面對面一起做大家有興趣的事，

一起共晉晚餐

有質素的對話

說故事和對談

溫暖、親密、輕鬆的睡前儀式

參與孩子的活動



(4)心思珍貴的禮物

- 意義
- 心意
- 用處
- 價值
- 孩子真正需要的東西
- 心意咭



心思珍貴的禮物



(5)愛心服務的行動

- 是一種從內心激發出來的願望，想要把自己的精力投注在別人身上。
- 出於自願，而非在被強迫下做的
- 透過行動的方式去表達對別人的愛
- 讓人感受被關懷、愛護
- 例如：幫忙做家务、
在別人忙碌工作時給他一杯熱茶。

愛心服務的行動

- 按照年齡提供服務
- 做孩子不能為自己做的事情。
- 不過份保護
- 不心甘情願
- 奴役



小結(1)

1. 適切的**身體接觸**
2. **肯定鼓勵**的說話
3. **精心一起**的時刻
4. 心思珍貴的**禮物**
5. 愛心**服務**的行動

1. 你最常運用的愛的語言
2. 你沒有/很少運用的愛的語言

反思阻礙傳遞親子關愛訊息的因素

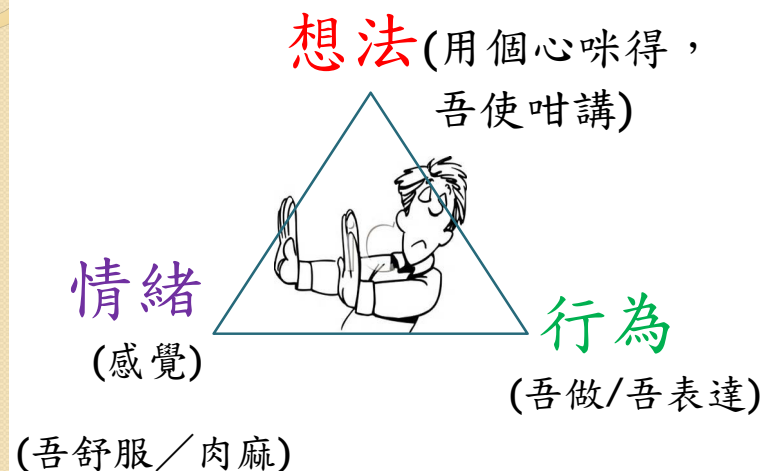
1. 觀念想法
2. 溝通技巧
3. 情緒管理
4. 生活習慣
5. 家庭關係

(1) 觀念想法

1. 適切的身體接觸
2. 肯定鼓勵的說話
3. 精心一起的時刻
4. 心思珍貴的禮物
5. 愛心服務的行動

好肉麻
用個心錫咪得
吾需要講都知
會讚壞
會物質主義
做好本份是應該的
以前我都無

思想情緒行為模式



大家在想什麼？



圖:陳曉瑩譯，這樣說，孩子一定聽得懂，26頁

你在想什麼？

- 我們用**成人的角度**演繹子女的世界，忽略了自己已經不再是小孩
- 按自己**成長**給予子女所需
- 按自己的**期望**給予子女所需
- 期望子女達成自己的**心願**

故此 ➡ 無法進入**兒童的內心世界**



知己知彼

1. 了解自己的想法/期望
2. 了解自己的立場從何而來
3. 了解當下的情況
4. 了解孩子的想法



家長的天職

養不教、父之過
教不嚴、師之惰

- 焦點放在**管教**
- 做得**吾妥當**
- 指出**錯誤**
- 阻止**不良行為**
- 擔心會**吾好**
- 灌輸**道理**

你要點:
「應該」
「必須」

負面訊息
「不」
「吾好」
「吾可以」

如何表達關愛

- 是父母不愛她子女？

不是

是子女不覺得被愛

是不懂表達愛

愛與管教，必須並行



陪伴

關注

明白

交流

愛的教養

單說教



充耳不聞
陽奉陰違
反叛

管教的重點是：讓孩子感受「愛」

溝通

「溝通」是一個互相影響的**互動過程**，溝通時的**氣氛**影響了溝通的**內容**與過程，決定了溝通**品質**與**持續**溝通的可能性，也影響了溝通的**效果**。

1. 內容
2. 互動過程
3. 品質
4. 氣氛
5. 持續性



效果

內容

是**你**關心的議題？（做完功課未／溫書未）

是**他**關心的議題？（點玩／玩夠未）

單一關注 vs 平衡身心發展**需要**

大道理（「你」要／必須／一定／應該）

潛藏的質疑（點解／為什麼）

除了功課成績，可有其他話題？

話題限制在**矯正錯誤**的範圍？

單向溝通



- 嘮叨
- 監管式
- 劈頭一句便是質問

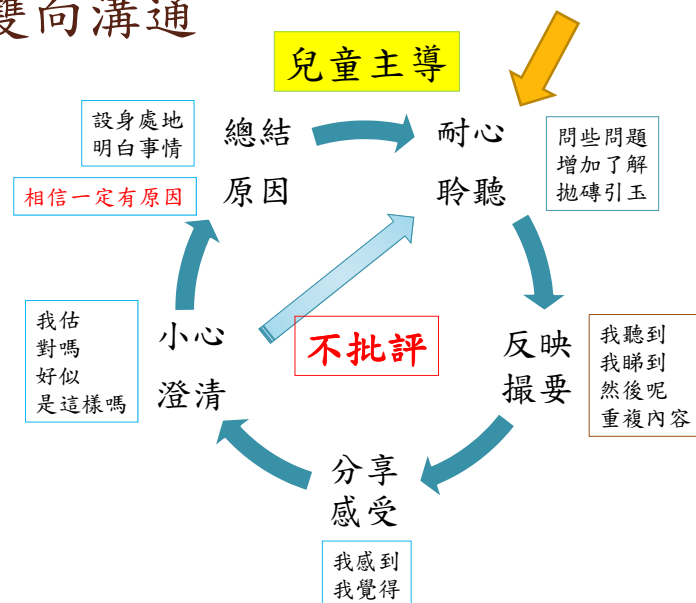


- 要求
- 說服
- 說教
- 命令
- 監管
- 約束
- 責罵
- 教訓
- 批評
- 攻擊

父母**主導**



雙向溝通



品質



- (一) 關心眼神，注視對方。
- (二) 面帶微笑，專注聆聽。
- (三) 點頭示意，表示明白。
- (四) 接納情緒，不予批評。
- (五) 態度認真，**親密接觸**。



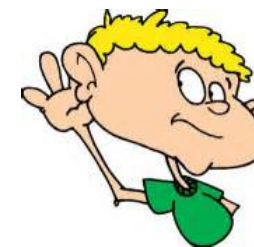
氣氛

- 持**開放**的態度，不**翻炒舊帳**
- 保持心境**平和**，不增添**壓力**
- 友善**認真**地，了解固中原因
- 使用保持**尊嚴**的口吻和**用詞**
- 選擇合適的**場合**環境和時間
- 建立愉快坦白**恆常溝通習慣**



持之以恆

- 每天聽孩子講十分鐘的話，**專注聆聽**而**不插嘴**，讓他盡情地表達他的意見，讓孩子感受**被重視**的感覺。一方面增加了解，另方面建立親子關係。



愛的教養



讓孩子瞭解，即使懲罰他們，也是愛他們的。



吾要你、吾理你



被遺棄

拒絕要求

• 表達希望＋解釋＋抱歉

我知道你我好想XX，因為XX所以不行，對不起令你失望



表達明白感受＋引導思考

我知道你好想XX，我都好想俾你XX，不過，你認為有咩原因



設立限制



明白 + 限制 + 建議

我明白你好騷，但是騷都吾可以傷害自己、傷害別人和破壞物件。你可以XXX

(3)情緒管理

- 要用心聆聽這些負面感受
- 不需同意其個人感受
- 不與他/她爭辯該感受
- 不用急於指出其想法欠缺邏輯性或不合理
- 在不影響他人的情況下，容許合適地宣洩情緒。

(1) 回應感受

唔、
嗯、

我聽到、
好傷心、
吾舒服、

換了是我也會XX
以前我都試過XX
感覺舒服嗎？

(2) 解決困難

結果點呢？ 這樣有效嗎？ 下次可以點呢？

智慧心（平衡思想）

是以知識，智力和邏輯，判斷事件。能夠運用「理性」思維是有計劃的行為表現。

分析

理性思維

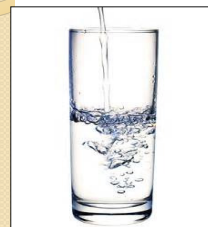
其思維方式受制於感性，而影響合理的邏輯思維，會放大或扭曲事實。

情緒

感性思維

當情緒波動時，很容易被扯入一些負面思想當中，而影響理性思維。

保持冷靜



倒數
100,
99

不要任由感覺操控自己而作破壞性或無效回應

我知道我好嬲，不過我要保持冷靜

負面情緒

- 面對不如意的事情或失敗(悲傷)
- 面對具挑戰性/不能預知的事情(緊張、焦慮)
- 重要目標被阻、不被尊重(生氣)
- 發覺「現實」與「期望」出現落差(失望)

引發

經驗困難重重，會難過...

明天考試，自然會緊張

你最喜歡的玩具被破壞，會生氣

今次考試成績不是你預期之內，會失望

情緒反應

家長的情緒狀況



緊張



不知所措



暴躁



傷心



內疚



勞累

請先照顧好自己與及自己的情緒

切勿在盛怒下處理問題

管理負面情緒

肯定有負面的情緒是**正常**，

但因為負面情緒而做出破壞性行為則**不可接受**
(**規限不良行為**)

並且要學習**承擔後果**

重點是讓其**有尊嚴地**明白不良行為的後果，
而**非批評**他/她

及早尋求專業服務

(4)生活習慣

家庭活動
一起用膳
一起遊玩
一起交談
假日活動
飲食習慣
宗教活動
休閒活動
慶祝活動



公式化／勿忘

生活壓力大
長時間工作
沒有時間與家人相處

同一屋簷下但各自生活



(5)家庭關係

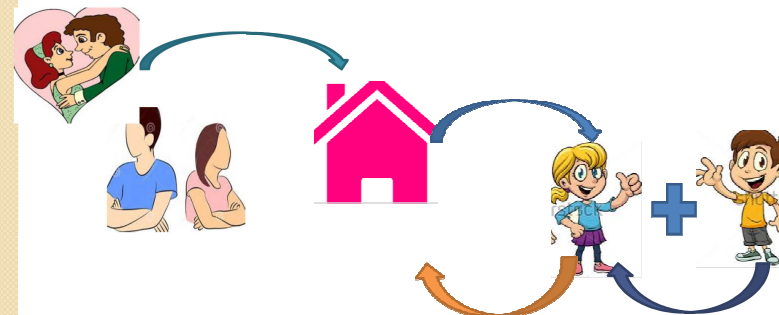
- 家庭是一個**系統**，家庭成員受著相互的影響。任何事情發生在其中一個家庭成員身上亦會影響其他成員。而家庭成員的**關係**、**角色**、**溝通模式**以及**無形的情感連繫**，均會對大家構成**影響或困擾**。

孩子獲得父母的**愛**，能建立**安全感**，會認為自己是**好的**，是**值得被愛的**，同時也相信外在的他人與環境是值得**信賴**的。會**主動**探索外在環境，學習**獨立**。



婚姻關係

- 婚姻關係**穩定的父母，對**孩子的需求**較敏感，也會付出較多的**關心與注意**。
- 家長要花時間經營**婚姻關係**，為孩子提供一個**身教模範**，讓孩子學習彼此關懷、適應、紓解情緒和人際互動等。

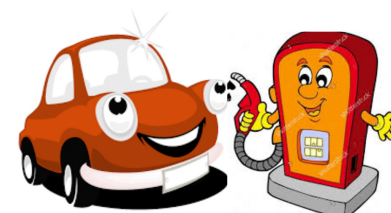


小結(2)

1. 觀念想法
2. 溝通技巧
3. 情緒管理
4. 生活習慣
5. 家庭關係

「愛」的補給

- 個孩子都有一個情感的箱子，一個補給他情緒力量的地方，使他能安然渡過孩童與青少年時期的挑戰。
- 汽車從油箱得到動力的來源
- 要再充滿，因為它們會定期耗盡



參考：Gary. D. Chapman 兒童愛之語-打開親子愛的頻度

無條件的愛

- 不管孩子
1. 外表如何
 2. 天資如何
 3. 弱點或缺陷為何
 4. 我們的期望如何
 5. 他的表現如何

接受並肯定**孩子本身**而不是孩子所做的事情，而給予完全的愛。

讓孩子感受「愛」

- 「愛」要真誠表達，才能滋潤孩子的心靈
- 「愛」要用對方法，才不會讓孩子感到壓力
- 「愛」要適時放手，才能讓孩子獨立成長
- 「愛」要互相尊重，才會讓孩子坦然接受
- 「愛」要懂得放下，才不會記恨孩子的錯誤

「愛」

- 擁有「愛」的人容易與別人親近，他們重視與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係。

「教養」是一時的，
「關係」才是一輩子的。

青少年與父母的依附關係

- 主要不是來自父母實際的陪伴，而是源自於青少年對父母所建立的信賴及安全感，亦就是說，他們相信需要的時候，父母能給予他們支持和關懷。主動與父母商量並尋求支持。



學以致用

五種愛的語言

1. 適切的身體接觸
2. 肯定鼓勵的說話
3. 精心一起的時刻
4. 心思珍貴的禮物
5. 愛心服務的行動



Reference : Gary. D. Chapman 兒童愛之語-打開親子愛的頻度
<http://www.cclw.net/coach/etazy/index.html>

發問、分享

多謝大家!