



教育局
Education Bureau

正向管教： 成長來自不比較

劉怡虹博士

幼兒教育學系助理教授

香港教育大學

父母如何比較孩子？



為什麼父母比較孩子？

競爭文化

成長背景

焦慮 / 擔憂

欠缺有效的
管教方法



比較引致的負面影響



壓力/焦慮



負面的親子關係



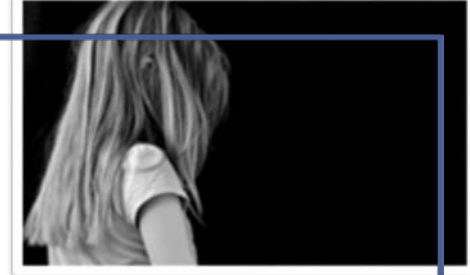
負面的兄弟姊妹/朋輩關係



過度強調競爭



退縮行為



負面的自我形像概念



自我概念

- 有關自身的特徵、能力、態度等
- 例：我睇書好快 / 我有很多朋友 / 我喜歡唱歌



來自: 父母的愛與關懷、別人的評價、體驗成功的機會

正面的自我概念: 促進社交情緒及各方面的發展

外在動機 vs 內在動機

外在動機

避免受懲罰

得到獎勵/讚賞

內在動機

享受過程

知識/技能

內在動機 → 長期和較持久的行為改變

如何停止比較

察覺自己有
比較的想法

明白孩子都
是獨一的



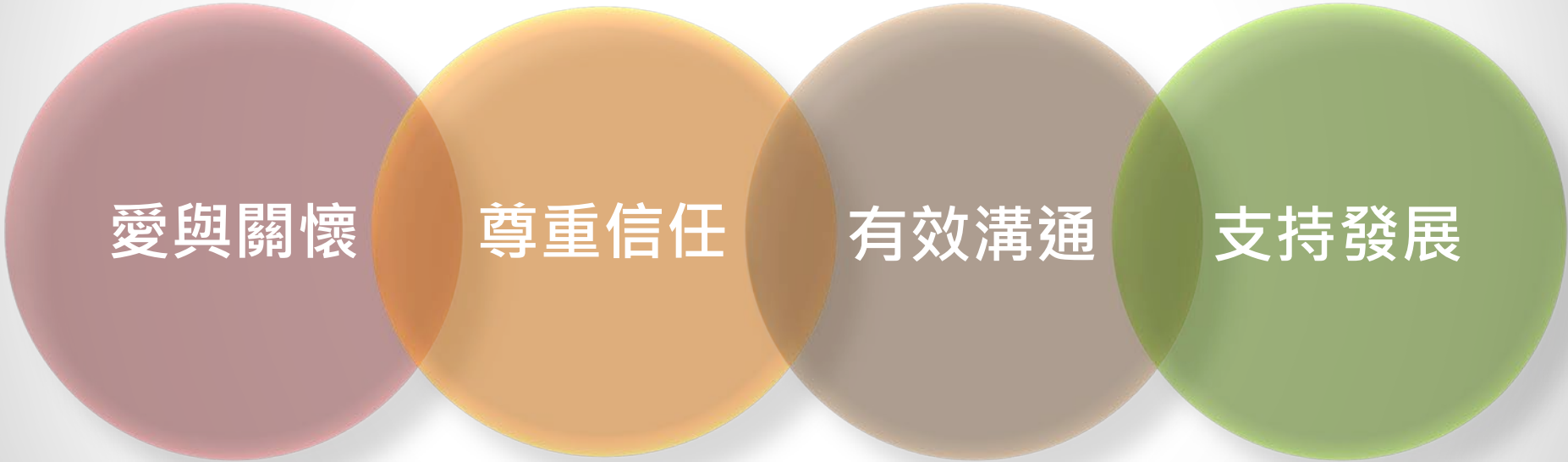
四種教養模式

關愛和回應

控制和要求

	高	低
高	民主權威 (Authoritative)	尊橫壓迫 (Authoritarian)
低	過份寵愛 (Indulgent)	疏忽照顧 (Neglectful)

什麼是正向管教？



愛與關懷

尊重信任

有效溝通

支持發展

以正向管教支持孩子的發展

訓練孩子自我調節的能力

```
graph TD; A[訓練孩子自我調節的能力] --- B[自我評估]; A --- C[自我管理行為];
```

自我評估

自我管理行為

管教策略

支持和愛

- 共處時間
- 表達關愛
- 積極聆聽

表達想法

- 不標籤
- 不責備
- 重塑
- 我訊息

合理期望

- 彼此尊重
- 支持發展
- 6步曲計劃

強化行為

- 真誠讚美
- 及時讚美
- 自然後果
- 邏輯後果

積極聆聽

聆聽

同理心

不批判

回應

- 簡述說話
- 反映感受



積極聆聽

- 爸：為何你不與其他小孩一起玩？
- 子：沒有人想跟我玩（低下頭）。

（表達剛才訊息的意思和情感）

- 爸：你覺得沒有人想跟你玩，並感到不好受。
- 子：是。我討厭小明和其他人。特別是小明。因為我拋球不及他，所以他取笑我。

（表達剛才訊息的意思和情感）

- 爸：你感到生氣，因為他們，特別是小明取笑你。
- 子：他給我改花名！他不應該對我這樣做。我是他的朋友，但我不喜歡這樣，我都沒有對他這樣做。

（提醒小孩應盡自己責任想出解決方法作討論的終結）

- 爸：你認為朋友之間不應取笑大家。那你可以怎樣做去讓小明明白你的想法。
- 子：好！我想我要告訴小明，我有多不希望他給我改花名。或許我可以問他拋球的技巧，然後他便不會再改我花名！

重塑及我訊息

目的 - 讓小孩更樂於接受父母的評價和建議

重塑：避免對使用比較/負面標籤（例：懶；蠢；煩；偷）

*客觀描述事件/行為

「我」訊息：避免指責、批評甚至威脅小孩

*用「我覺得」和「我感到」作為重心

重塑及我訊息

避免

「如果你可以停止懶散，你可在學校更成功……」

- 建議使用以下句子結構表達訊息：
 - 「當（形容一個困擾你的舉動）」
 - 「我覺得（陳述你對此事的感受）」
 - 「因為（形容你認為將會發生的事）」

示例

「當你不完成你的功課，我覺得很憂慮，因為我擔心你將會跟不上課堂的進度……」

重塑及我訊息

避免

「如果你聰明啲，好似哥哥科科一百分，你便不用花那麼多時間補習」

- 建議使用以下句子結構表達訊息：
- 當.....我覺得.....因為.....

行為改變6步曲





行為改變6步曲

辨識和定義行為問題

父母：因為你經常放學後都遲遲不回家，我為你十分擔憂，以致無法專心工作。

構思可能的解決方法

父母：或許你可以放學便乘巴士回家，而不是留校玩耍。

小孩：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己何時回家。

評估該解決方法

父母：一隻手錶多少錢？

小孩：有些款式不太昂貴。
我想要一隻手錶提醒自己何時要回家。

決定對雙方最好的解決方法

父母：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

父母：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

評價該解決方法的成效

父母：自從買了那隻手錶，你都一直很準時回到家。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

辨識和定義行為問題

父母：因為你經常遲遲不睡覺，以致上學遲到，我十分擔憂你會錯過學校活動和跟不上進度。

構思可能的解決方法

父母：或許你可以晚飯後不玩玩具，直接準備睡覺。

小孩：我喜歡玩，我可以用更快的速度完成晚飯。

評估該解決方法

父母：你要八點前吃完才可以有二十分鐘玩玩具，你可以嗎？

小孩：可能我需要提示，提醒我還有多少時間用餐。

決定對雙方最好的解決方法

父母：好，我可以提示你餘下的用餐時間。

實踐該解決方法

父母：我們可以在今天試試八點前吃完晚飯，再玩耍後按時上床睡覺。

評價該解決方法的成效

父母：自從上次後，你上學都沒有再遲到。我欣賞你能配合吃飯和玩耍時間，按時睡覺和起床上學。

讚美孩子



肯定特質與能力，表示信心

對行動、貢獻表達感謝

讚美努力與策略

指出進步之處

傳達接納與認可

父母應該避免懲罰孩子嗎？



自然後果: 不吃飯，便會感肚餓

邏輯後果: 不於限時前吃完飯，便來不及一起出門口

管教的要點



教導孩子有恰當的表現

幫助孩子學習自我調控

父母須了解孩子行為問題的原因

父母應保持溫柔並堅定的態度

管教的方法和策略應考慮孩子的年齡和發展

參考資料

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95.
- Gordon, T. (1975). *Parent effectiveness training: The tested way to raise responsible children*. New York: Wyden.
- Hoffman, M. L. (1979). Development of moral thought, feeling, and behavior. *American Psychologist*, 34, 958-966.
- Bigner, J.J. (2006). *Parent-child relations: An introduction to parenting* (7th ed.). Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- 香港教育大學・兒童與家庭科學中心 CCFS (2017)。培育正面孩子，促進堅韌成長(P.R.I.S.M.)：對過程作出讚美(Praise the Process). Retrieved from <https://www.facebook.com/eduhkccfs/photos/a.1533811413571138/1873658589586417/?type=3&theater>

Thank you!

Q & A