強化親子關係的竅門

香港教育大學
幼兒教育學系副教授
林俊彬博士

強化親子關係的四個竅門

- 看到孩子的個性優勢
- 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

- 知識
  - 創造力
  - 好奇心
  - 判斷力
  - 喜愛學習
  - 洞察力
- 意志
  - 勇敢
  - 堅毅
  - 誠實
  - 熱情
- 社交
  - 愛
  - 仁愛
  - 社交智慧
- 公平
  - 公平
  - 領導力
  - 團隊合作
- 自制
  - 寬恕
  - 謙遜
  - 謹慎
  - 自律
- 靈性
  - 欣賞美麗
  - 感恩
  - 幽默感
  - 靈修性
  - 希望

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

- 「你剛才帶領其他小朋友一齊收拾圖書。我覺得你好像個**小領袖**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.

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！我帶你去主題公園吧！」
- 「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.

運用描述讚美

Christophersen, E. R., & Mortweet, S. L. (2003). *Parenting that works: Building skills that last a lifetime*. American Psychological Association.

運用主動助興

孩子說：「爸爸，我今天在學校畫了這幅圖畫！」

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.

運用主動助興

	主動	被動
助興	家長覺得消息是**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。	家長覺得消息是**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	家長覺得消息是**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。	家長覺得消息**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

- 孩子說：「爸爸，我今天在學校畫了這幅圖畫！」

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

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

學習情緒詞彙

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