

全城「說金句」大行動！

還記得出版第一本《鼓勵孩子100金句》，僅僅是去年初的事情，想不到此書的銷量卻能在短短一年多的逆市中節節上升，再次執筆之際，據說已達第五版！驚喜之餘，深受感動，皆因由此可見，懂得真心自我反省，想跟孩子作出良好的溝通之爸媽，確實不少，那是非常難得的。

有家長問：「我需要熟背金句嗎？」我們在此強調，本書提供的金句，著重啟發父母與子女對話時的思考邏輯、措辭語調。須知道，雖然本書悉心挑選了100個「經典」狀況，但日常發生的事情林林總總，又怎可能跟本書提出的完全一樣？可是，只要大家認真閱讀並加以思考，不難會發現書中提及的跟孩子對話之基本心法，如「關懷」、「體諒」、「誠懇」、「避重就輕」、「疏導情緒」、「轉移大法」等，只要把心法融會貫通，即使面對甚麼樣的情景，也一定能應付自如的。

引言

《鼓勵孩子100金句(2)》除了跟第一本一樣，結集了廣大父母和親子專家的心得和意見，分析包括「學業」、「陋習」、「家庭小風波」、「朋輩」、「自我形象」、「價值觀」、「性教育」、「突發事件」、「節日」等多個父母最為關注之類別外，還改以個案形式，生動有趣地剖析親子溝通時要注意的地方，包括：孩子和父母各自的心理狀態分析、哪些金句助你開關鳥語花香的捷徑，直達孩子的心田？哪些禁句砍斷親子溝通的橋樑，絕對說不得？以及溝通時如何利用不同的語氣和態度、平日的育兒技巧等。

衷心期望本書繼上一本後，同樣得到廣大父母的支持。你們知道嗎？更多的爸媽懂得說金句，便會有更多的孩子得到幸福！

1. 當孩子說：「讀書好辛苦！」

朱太太的女兒美儀今年八歲，考試快到了，朱太太當然加緊督促她溫習，但美儀卻愁眉苦臉地對她說：

「讀書好辛苦！」

禁句 如果你是朱太太，你的回應會是……

- 「辛苦都要讀！」
- 「不努力讀書，怎會有前途！」
- 「人人都要讀書的了！」

金句 試試這樣說：

當孩子說：「讀書好辛苦！」
爸媽：「怎樣辛苦？是因為最近考試嗎？」
孩子：「自從升上三年級後，我日日都覺得好辛苦！功課多，又要背書、默書……」
爸媽：「我知道你很努力的，我們試試想辦法減少辛苦？」

父母們，當孩子抱怨說：「讀書好辛苦！」時，別以為那只是他們是在發牢騷，因而不加理睬，或不認真的對待。事實上，孩子可能已經忍耐了很久，最終由於難以承受那種壓力，才把內心的感受說出來。不少心理學家均提出，別小看壓力的可怕性，一個人

第一章 學習篇

長期承受壓力，會影響身體的內分泌，繼而損害健康。

爸媽應該認同孩子的感受，引導他們把感受具體地說出來。按上例看來，美儀說辛苦的原因是「升上小三後，功課多，要背書、默書」，雖然這是每位莘莘學子皆要面對的，但並不代表每個人都能承受這重壓力。因此，假如父母說：「辛苦都要讀！」、「不努力讀書，怎會有前途！」、「人人都要讀書的了！」，那對解決孩子的問題是於事無補的，反之，會給他們帶來消極的聯想：「爸媽並沒有體會我的感受」、「原來一個人的前途，完全取決於讀書成績」、「我真的比別人差」……他們所承受的壓力會更多。

孩子自小學三年級開始，課業相對初小時會更複雜和艱深，他們有

「辛苦」之感，絕對是正常的。

爸媽除了要體諒他們外，還要幫助他們找出解決的方法，例如引導孩子好好分配

時間，不要逼他們長時間溫習，或把書本的內

容分開幾個小段在平日溫習、教導他們可先做好較易的功課等。

媽咪，讀書好辛苦！

親子心法

孩子牢騷垂垂，幫助減輕垂垂。

14. 當孩子問：「為甚麼你可以，我卻不可以？」

這天下午，王太太跟鄰居談「子女經」時，說：

「我家的兒子從前很乖巧的，但越長大便越喜歡辯駁！有一次我見他拿著麻將牌來玩，便阻止他，他竟然問：『為甚麼你可以，我卻不可以？』！」

禁句 如果你是王太太，你的回應會是……

- 「因為我是大人，你是小孩子！」
- 「我是你媽媽，我說不可以就不可以！」

金句 試試這樣說：

孩子：「為甚麼你可以，我卻不可以？」
爸媽：「我完全尊重你想做某事的自由，但我很擔心你這種行為對你是有害的。」

孩子：「你也這樣做，對你便不會有害嗎？」
爸媽：「我們討論一下吧，雖然你長大了不少，但還未完全懂得判斷每個行為所帶來的後果……」

對於王太太的一番話，大家有沒有同感呢？孩子由「乖巧」變成「挑戰」父母，那是他們的成長過程中一個普遍的現象。但那不表示他們變壞了或不聽

第二章 家庭糾紛篇

話，那只是他們自我形象進一步發展的象徵，他們希望擁有更多的自主權，以肯定自我。

可惜的是，大部分家長都會忽視子女的自主權。以香港家庭福利會於2003年年底進行的一個訪問顯示，約百分之四十四的小四至中三學生認為，子女是否有足夠自主權，是家庭和諧的主要因素；但家長提出的十項家庭和諧的因素中，卻完全沒有提及子女的自主權了。

無論如何，在孩子追求自主權時，他們會產生很多疑惑，並向爸媽表達出來，如「為甚麼你可以，我卻不可以？」便是一個典型的例子。父母不宜先入為主，誤以為孩子在刁難自己，因為這確實是他們的疑惑，所以爸媽應跟他們冷靜地解釋。解釋的內容應是具體的，諸如「因為我是大人，你是小孩子！」是抽象的，父母可能想指出成年人的自制能力較好，不容易沉迷，孩子則還未夠成熟。一句「因為我是大人，你是小孩子！」是不能夠令孩子明白的。權威語如「我是你媽媽／爸爸，我說不可以就不可以！」更會給予孩子「有強權，沒公理」的印象，父母亦應避免使用。

總而言之，孩子已長大了，有他們的想法，只有跟他們好好討論，才是養育他們的竅門。

親子心法

獨權只會壞事，教子必須講理。