

目錄

劉天蘭的幾句話	2
岑建勳的幾句話	3
梁天明博士的幾句話	4
第一章 品德與行為	11
講故事消除兒童內心恐懼	12
不要要求子女的節奏和你相同	16
親子理財：如何運用零用錢	20
哭喊和禱身是幼兒最常見的警號	24
打罵幼兒會招致他將來打罵你的惡果	28
孩子說話負面為吸引更多注意力	32
兒子病後性情大變	36
兒子不開心想自殺怎麼辦？	40
新移民女兒常和父親吵架	44
鼓勵對話能打破僵局	48

目錄

如何面對母親有新戀情	52
兒子沉迷玩遊戲機	56
第二章 學業問題	61
有讀寫障礙的孩子不笨，訓練慣性常規以補不足	62
過分重視成績，忽略母女感情	66
如何面對青少年逃學問題	70
讓子女自覺地學習	74
專注力弱不等於讀寫障礙	80
幼兒不夠專心不等於不正常	84
女兒愛外出與丈夫嗜酒有關	88
引導青少年重新上學	92
放棄名校女兒反而更開心	96
讀書不只是做功課	100
願做功課不代表成績好	104

第三章 青春期	109
讓子女成長，由你做起	110
青少年愛我行我素，父母需加倍愛心奉還	114
面對十二歲女兒禱身的問題	118
女兒對男女關係很隨便	122
教導青春期女兒自制和判斷	128
與女兒坦誠相對最重要	132
嚴厲管教的後遺症	136
接受兒子行為多加溝通	140
女兒脾氣大說話偏激	144

目錄

第四章 單親家庭	149
父親遺願反為孩子增添壓力	150
夫妻離異，勿在孩子面前互相數落	154
面對至親離世，孩子情緒容易倒退	158
父子冷戰怎麼辦？	162

附錄 <爸爸媽媽坐下來> 社會資源表	166
---------------------------------	------------

劉天蘭的幾句話

沒想到七年前與另一位媽媽的互相傾訴，孕育成為全港第一個聚焦於父母及子女之間問題的電台長壽節目。粗略統計，七年來我們接聽過超過二千個來電，年紀最輕的只有六歲，年紀最長的超過六十，無論年幼年長，每一位都是為處理父母子女之間的問題而煩惱。

我們三個爸爸媽媽有時會在直播室為來電肩頭大皺，因為聽到了由誤解而衍生的兩代問題；有時又會覺得傷感，因為聽到了冰凍三尺的悲劇；但有時又會覺得非常欣喜，因為聽到了和諧家庭的喜悅！

我們發言，因為我們願意分享；我們聆聽，因為我們在乎；我們提供新角度，因為我們相信若溝通合時及得法，社會上許多家庭及青少年問題根本沒有機會發生！

願與所有為人父母及子女者共勉，每一天都是我們學習和進步的機會！

序言

岑建勳的幾句話

一九九八年三月，Tina找我做一個「講父母子女溝通」節目的時候，我們一家遷居於台灣。硬著頭皮答應下來之後，我便開始了長達二十個月，每逢星期六從台灣坐飛機回來，然後第二天趕回去的「飛人生活」。轉眼之間，節目做了七年，我們的女兒Yoyo，也從一個毛頭小女蛻變成昂藏五尺八寸的少女。

陪著節目一起成長的聽眾不離不棄，隨著節目時間的調動，從星期六晚上九時追到星期日早上，又從新城104台轉到997娛樂台。一位由開始便收聽的聽眾媽媽告訴我們：我的女兒快要上大學了……。

我自己把做<爸爸媽媽坐下來>當作一件「社會工作」的任務。和聽眾分享如何與子女保持良好的關係可不是容易的事。有時候接到一些死不悔改的頑固派的電話，我們三個人使不約而同地很「肉緊」；而聽到一些和子女關係因為收聽了節目的意見後有所改善的電話，我們又會老懷大慰。說真的，我們都很替聽眾著緊，誰說為人父母是一件容易的事？

但是我深深相信，只要肯用心去聆聽，兩代之間的溝通是很可能的。威嚴只是外在的虛榮，親切才是答案。我常常說：“我們的子女在面對疑難和困惑之時，第一個想起要求助的人應該是她們的父母，假若不是如此，那只能說明我們是失敗的父母。”

是為序。

梁天明博士的幾句話

在過去六年多，每個星期兩小時的<爸爸媽媽坐下來>已經成為我生活的一部分。從來沒有想過這節目會這麼「長壽」。從這全港第一個電台的親子節目發展到今天，差不多每一個電台都有了這一類的節目，正反映了這個社會的父母所面對的困惑和挑戰。

從不同的嘉賓所帶來的專業知識，從家長口中的個人分享及他們談及的子女問題，使我更深刻地體會為人父母的難度。

孩子在出生時，甚麼都不懂。到了二十歲時，我們期望他們甚麼都懂。在這二十年的時間裡，我們為人父母的責任便是教育他們，使他們能發揮潛能，快樂、成功。從來沒有一個嬰兒在出生時的使命是「氣死父母」，亦沒有一個正常的父母在嬰兒出生時的人生目標是「躑躅子女」。但是在這過程中往往便產生了這種的現象。問題到底在哪裡？這幾年的經驗告訴我，問題在於兩代之間缺乏溝通。父母的溝通只集中在子女生活的責任（讀書、練琴、考試、收拾房間...），子女的溝通則只能是敷衍。關係便變得惡劣。要改變這種關係，談何容易？

這本書有很多的個案分享，反映過去幾年在這節目中我們對管教子女的一些角度，希望可以幫助家長作出改變，從而改善兩代之間的關係。

成功的子女背後常常有成功的父母。在此預祝各位成功！