

目 錄

前 言	譚展雲博士	6
(新增版) 自序	關伯倫	8
(新增版) 推薦序1	歐陽卓倫醫生	12
(新增版) 推薦序2	王錫堯先生	14
(原版) 推薦序1	李業富教授	16
(原版) 推薦序2	潘麥瑞雯女士	20
(原版) 推薦序3	歐陽卓倫醫生	22

第一章 家庭、親子情、EQ概論

★家庭與親子情	27
★EQ與親子情	32

第二章 EQ親子情之基石

★「三心兩意」新解	42
★關心的真義	46
★電視與電腦 — EQ的踏腳石或絆腳石？	61

第三章 以正心管理親子關係

★正心之真諦	67
★管教適中	67
★調節情緒之ABC系統	70
★處理異見的「領導」(LEADER)法則	73
★「賄賂」不能為	78
★揮別童年時破碎的夢	80

第四章 以覺心滋長智慧力量

★覺心之真諦	90
★了解孩子的情緒	92
★處理孩子的情緒：「我做得好」(I CAN)	94
★增強B.B.病免疫力	97
★培養覺心，展現智慧	101

第五章 以安心啟發獨立創意

★安心之真諦	110
★教走路的態度	110
★輕心處理「特殊」問題	115
★訂立「明智」(SMART)目標	116

第六章 以執意鼓舞優良行為

★執意的真諦	126
★父母起碼的任務	128
★人生的核心	130
★與子共樂	136
★多讚美、多鼓勵	138
★樹立權威	143
★捍衛孩子的人權	145

第七章 以善意促進親子溝通

★善意的真諦	149
★正面的言詞	150
★善用3R責備法	162

第八章 學習型家庭

★引言	172
★學習型家庭的本質	172
★學習型家庭的父母特質	173
★學習型家庭的血脈：學習	175
★父母教導子女技能的有效步驟	177
★構建學習型家庭的「家庭」(FAMILY)技巧	179

第九章 結語

★教兒育女之親身歷程	193
★勇於挑戰舊觀念	199
★因材施教愛與教	200

後 記	206
-----	-----

前 言

譚展雲博士
香港理工大學
專業及持續教育中心總監

早年我構思了一項出版計劃，打算把專業及持續教育中心導師撰寫的課程教材編輯成書。後來我有機會跟當時為中心任教商業管理課的關伯倫先生詳談，他對這個出版構想不單十分贊成，更坐言起行，很快便交來了他的《Communicative English》的初稿。現在關先生的另一著作《EQ親子情》經已完成，本書仍交中心協助出版，我也樂意支持。情緒智能(EQ)對人格發展影響深遠，當中家庭扮演的角色殊關重要，關先生的新作正好滿足了新一代父母的需要。

坊間已有不少談EQ的書籍，親子手冊也有很多。《EQ親子情》的特色，在於它既幫助父母及子女同時提升EQ，建立良好的親子關係，更進一步的啟迪心智，充實人生。

我與關先生相識共事多年，在公在私他都熱誠盡責，積

極樂觀。他授課風趣生動，講解深入淺出，學生每在輕鬆愉快的氣氛下學習。此外，關先生對學習也興趣濃厚，雖為人師仍好學不倦，涉獵甚廣。

縱然工作非常繁重，關先生卻從未忽略照顧家庭需要。每天他都抽空與家人共聚天倫，對教育子女更堅持親力親為。關先生教導孩子的態度，同為人父的我實在深表認同。

年前中心開始舉辦EQ課程，我邀請了關先生為該課導師，反應良好。今天喜見他把其獨特見解與讀者分享，讓更多人能學習健康家庭之道。我相信情緒處理和親子關係，對締造和諧家庭同樣重要。惟有父母與孩子擁有共同的志願，美滿將來是指日可待。

我衷心的期望《EQ親子情》能幫助眾父母和準父母自我砥礪，並推己及人，裨益社會；我更期待關先生會有更多新作品面世，造福讀者。

譚展雲
一九九九年一月