

目錄

序 004

第 1 章

動力篇

督促學習這樣說，
輕鬆啟動孩子的推動力。

- 01 為甚麼每天都要上學？ 016
- 02 孩子做功課總是不專心 019
- 03 孩子總是玩到很晚才開始做功課 023
- 04 孩子做功課敷衍了事 027
- 05 孩子回家就打機 029
- 06 孩子測驗成績不夠好 032
- 07 孩子遇到問題就說「我不會」 035
- 08 孩子學習「偏科」 038
- 09 如何鼓勵孩子對抗「考前焦慮綜合症」？ 041
- 10 孩子不願意上補習班 044
- 11 為甚麼別人可以做到，你就不行？ 046

12 孩子說不想上學了 048

13 孩子覺得學習沒用，想當 YouTuber 051

第 2 章

定心篇

幫孩子融入校園生活，
增加「定心丸」是關鍵。

- 01 孩子三數天就喊生病 056
- 02 孩子上學不聽課，愛和老師頂嘴 058
- 03 孩子對老師有不滿 061
- 04 孩子在學校犯了錯 063
- 05 孩子喜歡向老師「告狀」 066
- 06 如何問孩子在學校是否受到欺負？ 069
- 07 孩子放學後，家長怎樣問一天的學習情況？ 072
- 08 發現孩子考試作弊 075
- 09 孩子在校被欺負，要怎麼教他保護自己？ 078
- 10 怎麼預防孩子被校園暴力？ 081





第 3 章

社交篇

想孩子朋友多，
先給予足夠的社交自信心。

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 01 | 孩子膽小內向 | 086 |
| 02 | 孩子和小朋友發生衝突 | 088 |
| 03 | 孩子和小朋友一起玩總是被排擠 | 091 |
| 04 | 孩子跟朋友談八卦事 | 095 |
| 05 | 孩子覺得交不到真心朋友 | 098 |
| 06 | 孩子交友被拒絕 | 101 |
| 07 | 孩子不肯分享玩具 | 104 |
| 08 | 孩子霸道，不肯與別人合作 | 107 |
| 09 | 小朋友對異性說：「我愛你」 | 110 |
| 10 | 孩子「早戀」了 | 113 |

第 4 章

關愛篇

父母學會表達愛，
孩子走到哪裏都充滿力量。

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 01 | 孩子不尊重家中的長輩 | 118 |
| 02 | 父母一說話，孩子就嫌煩 | 120 |
| 03 | 孩子總是對父母發脾氣 | 122 |
| 04 | 除了「我愛你」，還有甚麼話可以向孩子表達愛？ | 124 |
| 05 | 家長要在孩子面前表露出「賺錢辛苦」嗎？ | 127 |
| 06 | 大寶和二寶之間的吵架 | 129 |
| 07 | 孩子喜歡比較，嫌棄家裏窮 | 131 |
| 08 | 經常加班出差，怎麼跟孩子增加親密度？ | 134 |
| 09 | 「我不要你了」這句話為甚麼不能說？ | 137 |
| 10 | 孩子不想上學，將來怎麼獨立？ | 140 |
| 11 | 孩子不肯分床睡 | 143 |
| 12 | 孩子想父母一起玩，但父母工作太忙 | 146 |





第 5 章

自理篇

孩子自我管理能力强，
是在向父母口中优秀的自我
作认同。

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 01 | 家長如何給孩子立規矩？ | 152 |
| 02 | 立好規矩之後，孩子不好好遵守 | 155 |
| 03 | 當孩子說：「我想再玩一會」 | 159 |
| 04 | 孩子晚上不睡，早上不起 | 162 |
| 05 | 父母如何勸阻長輩過度溺愛孩子？ | 164 |
| 06 | 怎麼讓宅在家的孩子走出家門？ | 168 |
| 07 | 孩子甚麼都問父母意見，依賴心強 | 171 |
| 08 | 對孩子怎麼誇獎才合理？ | 174 |

第 6 章

修養篇

高質素的孩子人人愛，
積極正面的心理不可少。

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 01 | 怎樣應對孩子說髒話？ | 178 |
| 02 | 發現孩子說謊 | 180 |
| 03 | 孩子說話總用攻擊性的語言 | 182 |
| 04 | 孩子愛吹牛，說話又誇張 | 184 |
| 05 | 孩子在公共場合大聲說話和打鬧 | 187 |
| 06 | 孩子偷取別人的東西 | 189 |
| 07 | 孩子不願跟陌生人打招呼 | 191 |
| 08 | 孩子開玩笑過火 | 194 |
| 09 | 怎麼教導孩子不要隨便接受別人的禮物？ | 197 |
| 10 | 怎麼教育孩子學會感恩？ | 200 |





第 7 章

價值篇

自我意識的高峰期，
給孩子更高的自我價值觀。

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 01 | 孩子被人嫌棄外貌醜 | 204 |
| 02 | 被孩子質問：「你憑甚麼管我？」 | 206 |
| 03 | 孩子很介意被人評價外形 | 209 |
| 04 | 孩子喜歡化妝，過分在意外表 | 211 |
| 05 | 如何應對「為甚麼別人可以，我不行？」 | 213 |
| 06 | 孩子知錯不改 | 216 |
| 07 | 孩子輸了比賽，心情沮喪 | 219 |
| 08 | 孩子表現慾強，喜歡直接指出別人的錯處 | 222 |
| 09 | 孩子做錯事，總愛找藉口推脫責任 | 226 |
| 10 | 如何教導孩子坦然接受批評？ | 230 |
| 11 | 孩子寄宿在別人家感到自卑 | 232 |
| 12 | 家長自覺做錯，怎麼向孩子道歉？ | 235 |

第 8 章

溝通篇

當家長改變說話的方式，
孩子的問題便迎刃而解。

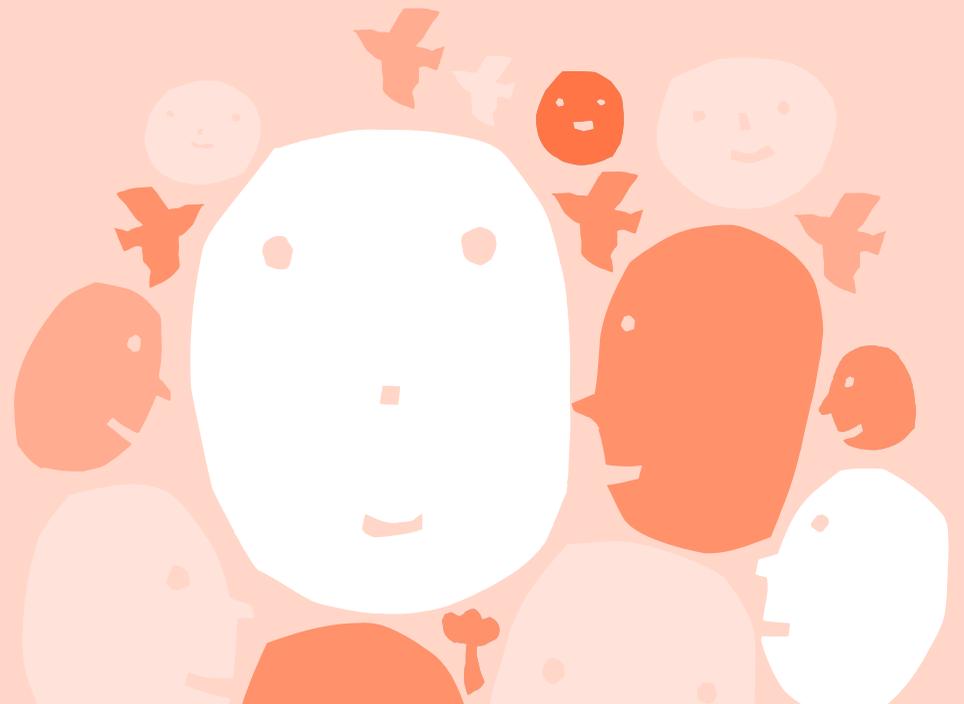
- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 01 | 孩子走失找回後，家長如何教育？ | 240 |
| 02 | 夫妻發生爭執被孩子碰見，如何解釋？ | 242 |
| 03 | 孩子要離家出走 | 245 |
| 04 | 孩子一逛街就吵着買玩具 | 248 |
| 05 | 發現孩子翻父母的錢包 | 251 |
| 06 | 孩子被人數落，要維護孩子嗎？ | 253 |
| 07 | 孩子想自殺，父母怎麼勸阻？ | 256 |
| 08 | 孩子交了壞朋友，逃學打機 | 260 |
| 09 | 家長如何應對孩子「走堂」？ | 263 |
| 10 | 發現孩子被異性摸了私隱部位 | 266 |



第 1 章

動力篇

督促學習這樣說，輕鬆
啟動孩子的推動力。



01 為甚麼每天都要上學？

當孩子問你：「為甚麼每天都要上學？」的時候，往往可以分為兩個角度來看待這個問題。

提問是想引起家長的關注

一方面，孩子在與上學相關的活動中得到一些負面資訊，從而引起孩子本能的逃避心理，這個資訊可能來自學校、上下課的路上、做功課時的困難，或者只是重複生活等「痛苦」的體驗。另一方面，孩子產生「為甚麼」的疑問，可能不是因為「上學」這個活動本身發生了甚麼，而是由於其中的經歷不能滿足孩子相關的心理需求。換言之，相較於「上學」，孩子有更渴望參與的活動。

對於孩子來講，不上學可能更接近於趨利避害中的「利」。孩子這樣的起問就像成年人問「為甚麼要上班？」一樣，需要一個強而有力的說服條件。但孩子的疑問未必真的是想家長提供答案，孩子是想通過提問，引起家長的關注，或者想告訴你一些事卻不知如何開口，就變成了一個「終極問題」——「為甚麼要上學？」

變主動為被動

問題本身不是問題，為甚麼問這個問題才是問題呢？當家長面對孩子提出「我為甚麼每天要上學？」時，不必驚慌。只要想一想孩子為甚麼會問這個問題，然後去了解就可以。家長可以反問：「噢，我很好奇你怎麼會想到問這個問題？」或「發生了甚麼讓你這樣問呢？」從而引出孩子自己的解釋。也可以回應：「嗯，你這個問題問得好！」先肯定，繼而可以說「讓你產生這種思考的原因是甚麼呢？」或「發生了甚麼，讓你這樣想呢？」這樣提問，都是站在一個不把問題當「問題」的角度，亦是一個尊重孩子「可以有疑問」的角度，更是一個對孩子成長中出現這樣和那樣「狀況」很包容的角度。

別把擔心「投射」在孩子身上

家長對孩子提出的問題之所以會緊張，是基於家長自己的成長經歷和負面經驗，或者是家長自己的擔心，家長會把自己的擔心「投射」到孩子身上。家長「恐懼」的是甚麼呢？多是我們無法滿足的願望，比如「不上學將來就考不上大學，考不上大學就找不到好工作，找不到好工作就要靠父母來養活，而我真的不敢保證我可以養你一世……」

孩子對於家長的焦慮是非常敏感的，當家長對自己的焦慮減少了，那麼應對孩子成長中出現的「突發狀況」時也就沒有那麼緊張了。孩子提問，家長都可以反問：「噢！你怎麼想到問這個問題」，變被動為主動，自如應對孩子各種「刁鑽古怪」的問題，「兵來將擋，水來土掩」，並引發孩子的思考，從而做個智慧家長。

有能量的說話

在面對孩子問：「為甚麼每天都要上學？」，可以回應：

「你這個問題問得好！讓你有這種思考的原因是甚麼呢？」

「發生了甚麼，讓你這樣想呢？」

02 孩子做功課總是不專心

孩子做功課總是邊寫邊玩、拖拖拉拉，是大部分家長都遇過的問題。這一般都是因為孩子的心神不定，我們可以從以下幾個角度來看看。

不想錯過好東西

孩子不能夠或潛意識中不敢投入眼前的事，他或許擔心一旦進入一個專心的狀態，就會有不好的事情發生。比如大人不見了，尤其是媽媽不見了，哪怕媽媽只是出去買菜，這也讓他恐慌；或者家裏出現了甚麼新奇有趣的事讓他錯過。有些家庭成員比較多，這個來了、那個走了，這個帶來了甚麼好吃和好玩的、那個甚麼時候忽然就出門，這樣紛繁的家庭景象，讓孩子覺得有趣；但孩子一旦進入一個專心做功課的狀態，家長還可能關上孩子的房門，房門外面的世界讓他惦記卻又不能參與，心怎麼能安定下來呢？

孩子那麼不喜歡眼前的功課，因為他曾在做功課這件事上受過挫折，留有不愉快的記憶。孩子只要在某件事上受過挫折，就會留有心理陰影；而這個受挫，有可能來自老師的批評、同學間的競爭比較、家長的斥責等。

還沒學會又如何去做

上小學對孩子來講，從幼兒園的小朋友成為一名小學生，把它稱為「人生的第一次質變」。當孩子還沒有學會適應這個質變，他還沒有學會如何更好地聽講和如何記筆記，更沒有學會如何做功課。可是他又不能問，一問，家長就斥責他。他想寫，因為至少他還坐在書桌前。但他真有許多的疑問在心裏，寫也不是，不寫也不是。

我輔導過一個媽媽，她的兒子看圖作文不合格，老師經常要求「見家長」。我了解一下情況後就告訴她：「孩子不是一開始就會看圖作文的，都需要有一個訓練的過程。但更重要的是讓孩子覺得有安寧的心和環境。你可以坐在大椅子上，讓孩子坐在你的前面，你們共坐一張椅子，孩子小小的身軀靠着你，他覺得安心。然後你用手把着他的小手，帶他一起看圖上有甚麼，比如有小貓、小魚，然後再看小貓在幹甚麼……一邊帶孩子看到這些，一邊寫下來。」

媽媽問：「這麼複雜呀！那孩子從此就依賴我？」我說，你把着他的手引導他，但每個生命都是要自主的，他頂多讓你把一個星期，就不要你的「束縛」了。結果，這個媽媽剛帶孩子這樣做，不到半分鐘，孩子馬上掙脫媽媽的手說：「我知道了，我自己來」，於是在第二天的作業評分中，老師給他100分。老師都驚訝，以為是媽媽代寫。從此，這個孩子在寫作方面完全是優異生了。

孩子從小被讚聰明

有些孩子反應快，從小就被讚聰明，這樣的孩子內心多是

驕傲。他要保持其「聰明」的稱號，就要各方面都體現出來，但學習並非全靠那靈光一閃的聰明就可以做得優秀。那麼，一個聰明人，如果他專心做功課而又沒寫好寫對，被老師批評，他就會覺得自己不聰明，不聰明就代表失敗，那不如根本就不用功、不認真，而不是不聰明。所以，這時候我們該體諒孩子的「左右為難」，可以告訴他：「如果聰明再加上用心（不要說用功，因為「用功」二字會讓孩子不知道怎麼才算用功，但用心是很清楚的），遇到不明白的可以問爸媽，這樣你會越來越棒（「越來越棒」表明你本來就棒，這樣一來你就會棒上加棒）。

案例分析

長開房門對孩子造成心理壓力

有一個一年級的男孩，因為剛上學成績不符合爸媽的要求，而他的爸媽覺得孩子需要監督，就拆掉孩子房間的門，結果孩子的成績越來越差。父母帶他尋求心理輔導；孩子告訴老師，他覺得沒有門特別害怕，總覺得有甚麼東西會突然襲擊他。老師和孩子的父母溝通後，父母才了解到此事的危害，於是把房門安裝回去。並且改善了對孩子的態度，孩子的成績很快就得到恢復，並且有提升。

- ❖ 孩子的世界不是成年人所想般簡單。從出生到長大，孩子的心路歷程是父母想像不到的。我經常在課上問一些成年人，你們還記得小時候的事嗎？還記得孩童時經歷過的事情嗎？許多人都說忘了。而我，小時候每一段我

都記得，我會用當時的感受來體會孩子的感受。希望做家長的可以把自己降低到你孩子現在的年齡來和他對話，給予安全感。心，安定了，孩子才能專心學習。

有能量的說話

孩子做功課總是不專心。可以回應：

「你安安靜靜、踏踏實實做功課，媽媽就在廚房做飯。你需要媽媽的時候叫我一聲，我都在。」

「沒關係，多練習幾次就會好。」

「每個人都要耐心練習很多次才能做好做對的，媽媽相信你會很棒的！」

03

孩子總是玩到很晚才開始做功課

孩子因貪玩而遲遲不去做功課，這在任何年齡的孩子身上都有可能發生，尤以小學生為甚。孩子放學回家後總是坐不住、靜不下；但功課這麼多，再不趕快做，就會拖到很晚。大人難免疲累，情緒受影響；久而久之，家庭氛圍和彼此的身心都受影響，孩子的成績沒改善。家長着急且疲憊不堪，對孩子無計可施；孩子愈發不能以好的狀態來學習。

孩子過早要去學習

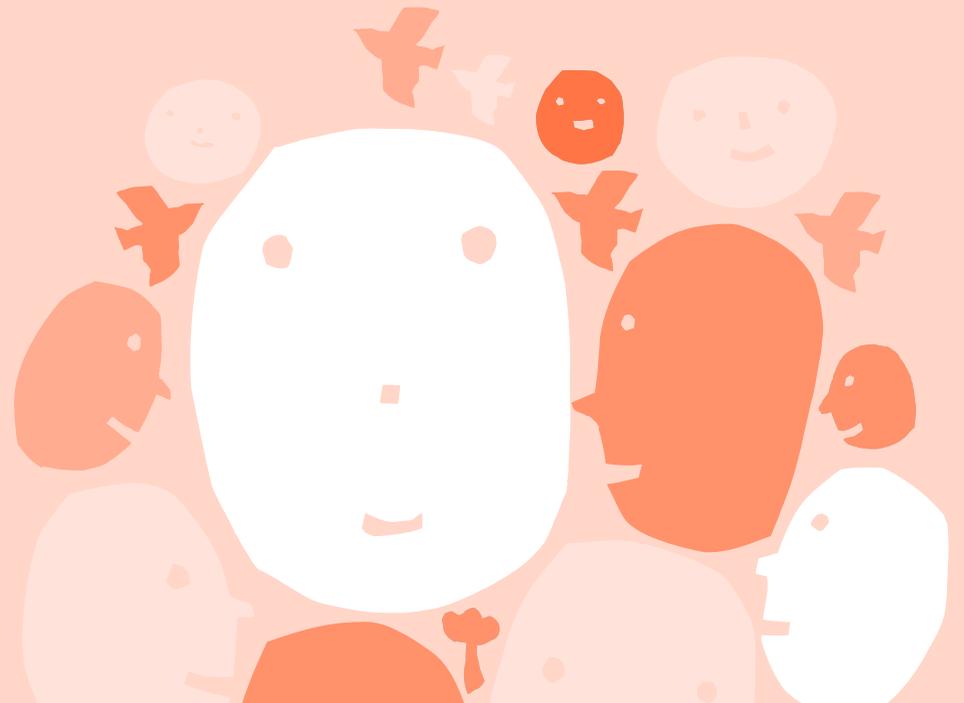
面對孩子晚上「打仗」的現象，家長首先要知道這不只是自己家的特殊情況，而是社會的普遍現象。一般來說，家長都怕孩子輸在起跑線，提早把孩子推到競爭的跑道上，讓孩子過早進入知識的學習中。殊不知，**孩子早期的遊戲就是最好的學習和訓練**，而這種學習和訓練本應是隨着孩子生命成長的節奏而來，而不是為了孩子之間的比賽、家長之間的比較。

每種現象的背後，原因都不是單方面，一定有家長和孩子雙方的原因。在家庭教育中，這些現象的起因都是孩子從出生到成長的過程中，孩子的需求和滿足家長的方式的錯位所帶來。

第 2 章

定心篇

幫孩子融入校園生活，
增加「定心丸」是關鍵。



01 孩子三數天就喊生病

孩子經常生病，去醫院查也查不出原因。家長可以估計這也許是「身心症」的症狀。所謂「身心症」，就是沒有生理上的原因，主要受心理因素而導致的疾病，有許多身體症狀都與壓力、抑鬱等情緒問題有關。

病，其實是向爸媽表達訊息

當孩子覺得「爸媽不愛我，他們只愛我的成績」，那在他心中就會產生和父母作對的心理，「你不是愛學習的孩子嗎？我倒是要看看我學習不好，你還愛不愛我」。但孩子畢竟不敢賭父母不愛他。當他發現自己生病的時候，父母對他格外關心、愛憐與退讓——「都病了，就不要上學了」；他會評估「一個為父母上學的孩子得到的愛」不及「一個生病的孩子得到的愛」多。換成任何一個孩子，會讓自己成為哪一個孩子呢？答案很明顯——做個「生病的孩子」。

孩子的病其實是在表達「爸爸媽媽，多愛我一些吧，讓我知道你們愛我」。父母可以在孩子生病時對他說：「看來你的身體是想告訴爸媽你需要休息，讓上學這件事等一等吧。」如果父母這樣說也這樣做了，看看孩子是否就健康起來。試試看。

有能量的說話

孩子三數天就喊生病，影響上學。可以回應：

「看來你的小身體是想告訴爸媽，你需要休息，讓上學這件事等一等你。爸爸媽媽也可以等你的。」

「生病沒關係，上學也不是最重要的，重要的是爸媽希望你健康快樂。」

心理小知識

有研究指出，通過正確的意識與心態的自我對話，會有療癒效果。比如，對於自己的眼睛，自我對話是「我愛我的眼睛。我在任何一個角度都可以看清。我帶着愛和感激看我的過去和未來。我選擇用新的角度去看自己。我感謝我的眼睛」等等。成年人可以有意識地通過自我對話去療癒自己的身心，但孩子呢？就需要父母的幫忙了。

07

孩子想自殺，父母怎麼勸阻？

有一個心理學家說過，他曾成功幫助一個想自殺的孩子放棄自殺的念頭，回歸到正常的生活的軌跡；起因是心理學家做輔導時，看到一個孩子神情恍惚，與人隔離，眼光迴避。「總之，我就是看着這個孩子不對勁！」於是，心理學家及時聯繫班主任，找了這個同學談話；果然，這個孩子已經寫了遺書，正準備在這一天實施他的跳樓計劃，幸而被及時發現。

讓孩子的情緒被接納

有些家長對孩子要求嚴苛，有些家長對孩子期望很高，有些家長對孩子不信任等，都會造成孩子對自己的懷疑。孩子會懷疑自己的智力、能力，甚至懷疑自己是否父母親生的。尤其是青春期的孩子，會出現不能自我控制的情緒波動和青春期躁動；不論與同伴、與父母、與老師的關係都會評判多於順從。

當孩子的情緒被父母接納，可以順暢地表達，孩子就會順利度過這個時期。如果孩子經常被批評、被指責、被質疑、被打擊，甚至被暴力；那麼，內因通過外因而起的作用就有可能是極端的，比如自傷、自殺，甚至傷害他人等。

案例分析

每年兩次上演割腕一幕

我接過一個年紀大一點的孩子的自殺案例。孩子從初中到大學，每當考試之前就會割脈自殘，但每次都是很淺的劃傷，最多滲出一些血。但每次對於父母都是如臨大敵，母親哭、父親急，孩子無力不語；但最終，孩子還是要參加考試，只是成功地讓父母不要問成績，不要問排名。

當我了解到這些，我告訴孩子父親，孩子其實是在用這個行為告訴父母：「別逼我非要考出甚麼好成績，你們要是再逼我，今天我只是劃傷，明天我就真的自殺了！」奇怪的是，這個孩子從初中到大學，每年如此，每年兩次上演這一幕，而家長從來沒有好好和孩子談一談。

當我給孩子的父親進行了一系列分析，父親決定回去和孩子好好談談，我們進行了談話的演練。父親打算回去說：「孩子，每年看到你這麼痛苦地把自己劃傷，我和你媽很心疼。其實，我們都希望你輕鬆快樂地生活，只是我們一直不知道怎麼能給你想要的輕鬆和快樂，是我們太粗心了。我和你媽媽希望你以後能夠想說甚麼就說甚麼，我和你媽都會好好聽你講，我們也希望你好好對待自己，可以嗎？」

之後的故事相信大家也能想像得出來，這個孩子沒有再自傷了。

負面行為是在向父母尋關注

孩子總把「我要自殺」掛在嘴邊，長此以往，語言會帶來情緒的變化，語言會促使行動的實施。而且，孩子的一些負面語言或行為，其實是在向父母「尋求關注」；由於正面行為沒有被父母「看到」，孩子的情緒沒有被父母及時關注，孩子不喜歡被父母忽略，會找機會刺激父母，比如打架、說髒話，甚至自傷等，都是在告訴父母「你要重視我」、「你要重視我」、「你要重視我」。

無論遇到孩子的哪種極端行為，家長都可以說：「我知道我們以前對你的關注沒有讓你覺得滿意，但爸爸媽媽內心是非常愛你，也希望你可以感覺到。」繼而再說：「假如你不說想自殺，你想對我們說甚麼呢？我們很願意傾聽。」無論之前父母和孩子之間有多少不愉快，孩子都願意「原諒」父母的；無論在孩子的哪個階段，只要父母意識到和孩子之間有溝通問題，並加以改善，孩子的問題也會得到解決的。

有能量的說話

孩子想自殺，父母應該怎麼勸？可以回應：

「爸爸媽媽非常愛你，看到你不開心，我們很難過。聽到你這麼說，我們更難過，能告訴我們你希望我們怎麼做嗎？」

心理小知識

在心理學對自殺的診斷中，針對想自殺的人，如果不是突發自殺，那就要看他是否有實施計劃，包括具體的時間、地點、方式等。以下是一份專業的自殺評分標準：

1. 絕望感 (+3)
2. 近期負面生活事件 (+1)
3. 被害妄想或有被害內容的幻聽 (+1)
4. 情緒低落 / 興趣喪失 / 愉快感缺乏 (+3)
5. 人際和社會功能退縮 (+1)
6. 言語流露自殺意圖 (+1)
7. 計劃採取自殺行動 (+3)
8. 自殺家族史 (+1)
9. 近期親人死亡或重要的親密關係喪失 (+3)
10. 精神病史 (+1)
11. 鰥夫 / 寡婦 (+1)
12. 自殺未遂史 (+3)
13. 社會經濟地位低下 (+1)
14. 飲酒史或酒精濫用 (+1)
15. 罹患晚期疾病 (+1)

根據上述 15 個題目量表根據加分規則得出總分，分數愈高代表自殺的風險愈高。≤5 分為低自殺風險；6~8 分為中自殺風險；9~11 分為高自殺風險；12 分為極高自殺風險。