

临床心理学家手记

教子俱乐部

香港心理学会
临床心理学组

引进版

教子有方系列

我是否好父母？

试场



暨南大学出版社

Jinan University Press

临床心理学 家手记

G44

X261

親子

俱樂部

香港心理学会
临床心理学组



8/15/05

暨南大学出版社

Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

教子俱乐部 / 香港心理学会临床心理学组著. —
广州: 暨南大学出版社, 2004.1
(教子有方系列)
ISBN 7-81079-321-7

I .教… II .香… III .①家庭教育: 儿童教育②儿童心理学
IV .①G78②B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097843 号

本著作是由香港明报出版社有限公司独家授权
暨南大学出版社出版发行中国内地之中文简体字版

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226581 85226593 85228978
营销部 (8620) 85226712 85228291 85220620
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32
印 张: 8
字 数: 105 千
版 次: 2004 年 1 月第 1 版
印 次: 2004 年 1 月第 1 次
印 数: 1-10000 册

定 价: 16.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

前 言

我有机会为这本内容关于父母之道的书写前言，感到非常荣幸。

鉴于联合国大会已把1994年定为国际家庭年，这本书在此时出现，正是适合不过。国际家庭年的主题是加强家庭所扮演的角色，借以促进个人以至于整个社会的福利。由于预防始终胜于治疗，我们会继续致力推行关于“父母应负的责任”及“和谐婚姻”的公民教育。

身为一个母亲，我深切了解父母对子女的关怀和期望。所有父母都希望自己的子女健康快乐地成长。见到子女长大成人，自力更生，我深感欣慰。养儿育女既有乐趣无穷，也会带来不少挑战。童年是人生中一个非常重要的阶段。童年时代的经历，不论愉快或悲苦，都会对个别儿童的性格和人生观有所影响。由于父母是子女的至亲，对儿童身心发展有直接影响的童年经历，在很大程度上都是由父母主宰的。世界上没有不疼爱子女的

父母。不过，并非所有父母都知道如何正确地培育子女。有些父母可能无意中在行为或言语上伤害到子女，另一些父母则可能在了解子女和与子女进行沟通方面遇到困难。父母之道的确是一门艺术。

我非常高兴看到多位在家庭辅导服务方面具有丰富经验的临床心理学家撰写了多篇有趣的文章，阐释父母之道。这些文章深入浅出，饶有趣味，为如何做个好父母提供了不少重要的启示。

黄钱其濂

前卫生福利司

序

作为心理学家，我们深深体会到良好亲子关系对儿童成长之重要性。20世纪90年代的父母也了解到权威式地对待子女的态度已不合时宜，取而代之的可能是亦师亦友的管教方法。本会临床心理学组鉴于此，希望推广父母对儿童心理需要的认识，与父母多作交流，增进亲子技巧。

在本书中，数位资深临床心理学家以生动的手法，娓娓道出父母之道，以及子女在智能、德育、情绪及行为各方面的特征和需要。本书之能结集成书，有赖梁庄丽雅女士及其他热心成员的努力，亦特此鸣谢。

建立良好的亲子关系是一门艺术，需要慢慢揣摩，悉心栽培，以此与各父母及关心儿童成长的人士共勉。

卢陈清泉

香港心理学会会长

(1994 至 1995 年度)

目 录

前言 黄钱其濂

序 卢陈清泉

一、亲子乐

乐在其中 3

唱出亲子乐 5

善用儿童故事 8

未读完的故事 11

幼儿成长四阶段 14

二、父母之道就是爱

适当拥抱 19

父母之道就是爱（一） 22

父母之道就是爱（二）：预防胜于治疗 25

父母之道就是爱（三）：沟通胜于控制 28

父母之道就是爱（四）：鼓励胜于惩罚 31

父母之道就是爱（五）：身教胜于言教	34
父母之道就是爱（六）：态度胜于技巧	37
不再垂下头来	40
夫妻添恩爱，儿女更幸福	43
孩子也有人权	46

三、智能的启发

发掘儿童天才比发掘天才儿童更重要	51
跟孩子一起学习	54
蓝色的草地、绿色的天空	57
过分关怀剥夺自主	59
农夫心态家人挫败	61
学习态度岂能苟且	63
足六岁才读小一	66
人上人训练	69

四、德育的培养

利用机会培养公德心	73
-----------------	----

敬业乐业	75
引导孩子远离奢侈	77
应对礼貌不容忽视	80
生命何价	83
谁之过	86
善待弱智者	89

五、情绪与行为

让孩子远离抑郁	93
培养孩子良好的饮食习惯	97
处理儿童的偏食问题	100
零花钱	103
长“善者”志气，灭“恶者”威风	106
从挫败中学习	109
胆小鬼变形法	111
小敏的苦心	114
儿童情绪与厌食	117
天不怕，地不怕，只怕爸爸	120

火星撞地球	123
不良行为的背后	127

六、性与性别角色

幼儿性教育浅谈	133
孩子手淫怎么办	136
男孩是否非好动不可	139
没有父亲的一代	141
爸爸，亲亲孩子	144

七、孩子的困惑

我不要添个小弟弟	149
长子是否实验老鼠	152
我是否有问题	155
全为了你	158
想孩子成为自己的“倒模”	161
“懂事”的代价	163
与孩子谈死亡	166

谁来爱我	169
我爱妈妈，也爱爸爸	172
如何向孩子解释父母的离异	175

八、亲子关系

妈妈，请听我讲	181
赤子之心	184
生而无憾	187
不怕丢面子	190
执行父母基本法	193
此话当真	196
生子不知吾子心	199
谁能明白我	202
谁受伤害	206
有效地表达自己的感受	209
慎防顺口言	212

九、父母的疑虑

我不是个好妈妈	217
怎样熄灭孩子的嫉妒之火	220
父母是否也会被开除	223
女儿长大了	226

十、特殊情况

天才横溢的代价	231
多动症	234
爸爸妈妈被自闭的弟弟抢去了	237
请支援特殊儿童的家人	240
孩子移民也要作好心理准备	243

一、 亲子乐





乐在其中

孩子小的时候，恨不得他们快快长大，好让我可以少点牵挂，多点自由时间。未有孩子时，并不能充分理解抚养孩子长大原来要花这么多心思和时间。生儿育女，一点也不简单。为人父母者，并不止于供应三餐，还须嘘寒问暖，以身作则，并且理解他们在情绪上的需要。

孩子刚出世时，真是没能好好睡，半夜也要爬起来换尿布喂奶。头几年，两夫妇的私人生活都被牺牲了，看电影、逛街的机会也没有了。到孩子要入学了，又要四出查访哪一间学校教学好、师资好、学生质素好。到了上学年纪，又忙于帮他们温习功课，应付测验和考试，带他们补习、学琴、学游泳等等。暑假到了，又忙暑期作业、暑期活动，真的难有时间空下来。到了青春期，起居饮食方面或许可以少操心些，但是一方面为他们较为独立而高

兴，另一方面又担心他们交友和接触异性的问题。以前是嫌弃他们说话多，到这时候又为他们不愿向你吐露心事而烦恼。他们同朋友之间的关系远比和父母亲密。到了他们学业有成，却又担心往后的前程、出路和婚姻等问题。总之，没完没了，每个阶段所担心的都不同。

孩子小的时候，每天都要做几顿饭，接送放学，觉得非常缠身，每天都像在赶什么似的。现在，孩子成家立室了，不在身边，又觉得很冷清孤单，宁愿他们年纪还小，还在自己身边。现在就最希望他们多回来吃饭。每次他们回来，我都费心思弄点他们爱吃的东西，时间就是过得这样快。

若我有机会再多活一次的话，我一定会尽量珍惜与孩子一起的时光，享受生活上点点滴滴的乐趣。就是简单得和他们一起追逐玩耍，一起吃雪糕，或温习时一并寻求知识，或遇到问题时给予他们精神上的支持……都是很有意思的。我不会再只偏重于学业成绩。简而言之，我希望能做到“乐在其中，与孩子一起成长”。

（周宝玲）



唱出亲子乐

下班回家，两岁半的小女儿迎着我就唱：“妈咪呀，妈咪呀，好欢喜见到你；妈咪呀，妈咪呀，好欢喜见到你。”尽管声音稚嫩，音调欠准，但已令我乐不可支，一把抱起她又搂又亲。

为什么我的女儿晓得向我唱令人陶醉的儿歌呢？细究之下，发觉了很多儿歌的妙用及对智能的启发功能。原来，幼儿小组的老师先教小朋友唱“早晨呀，早晨呀，你今日好吗？”让小朋友用唱歌的方法学会和同学礼貌地打招呼。接着，老师按情况的转变更易歌词，变成“林先生，林先生，你今日好吗？”“林先生，林先生，好欢喜见到你。”如此这般，孩子们学会了自配歌词，便变成了“欢喜见到妈妈”、“欢喜见到爸爸”的新歌了。