

# 開開心心與青少年溝通

## - 3 個特效妙方



胡慧玲(Allison Yang) 牧師

父母面對青少年時常會有

- 無力感，憤怒，沮喪，等負面情緒
- 

青少年對父母的抱怨

- 不瞭解，沒有尊重，及太多控制

再加上

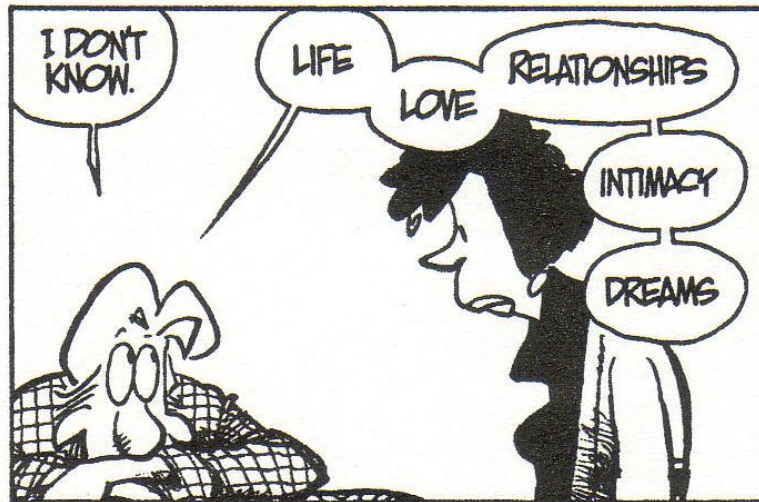
對雙重文化沒有足夠的認識，  
沒有溝通技巧，沒有良好關係，...

漸漸子女與父母的心越離越遠

---

# Zits<sup>®</sup>

BY JERRY SCOTT AND JIM BORGMAN



Zits and all associated characters © Zits Partnership.

---

□ 父母調整方式

好用意 x 好方法 = 好效果

□ 你們做父母的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。（歌羅西3：21）

---

# 青少年行爲偏差的原因

---

1. 生理因素

2. 天生個性

3. 想得注意力

4. 爭權/報復

5. 身教

6. 尋找刺激

7. 同儕壓力



# Zits<sup>®</sup>

BY JERRY SCOTT AND JIM BORGMAN



Zits and all associated characters © Zits Partnership.

# 三個溝通特效妙方

---

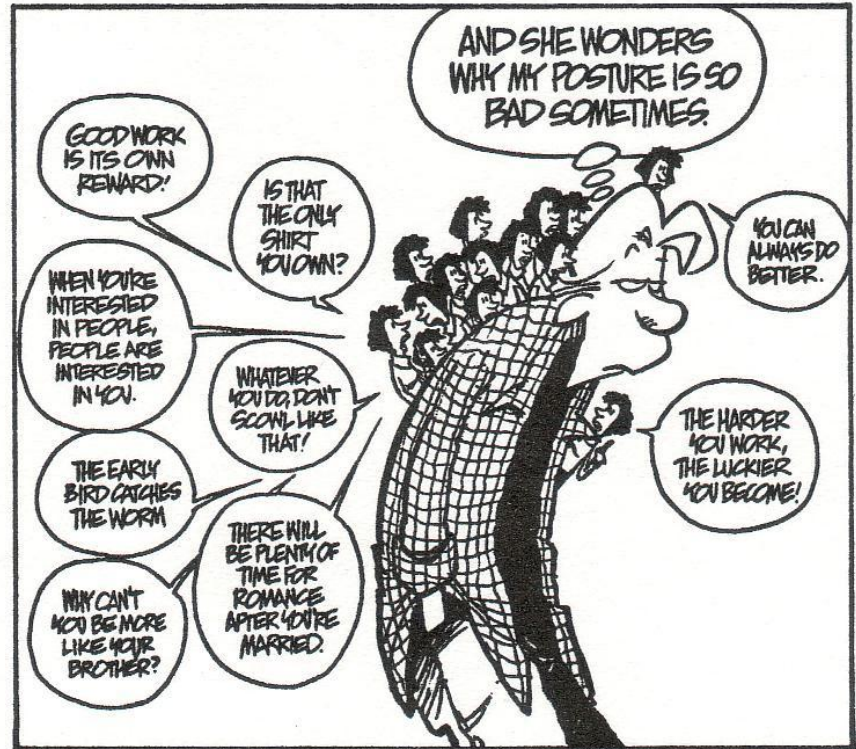
## 1. 精準簡短，少嘮叨

□ 兩種思想壓力 – 憂慮及期望



# Zits<sup>®</sup>

BY JERRY SCOTT AND JIM BORGMAN



# 反擊不合理信念，以正面取代

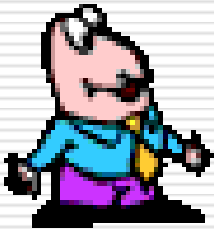
---

- \*子女不聽話，常有的事
- \*給子女犯錯的機會
- \*等氣消了再管，還來得及
- \*事情沒有想像那麼糟
- \*就算很糟，還好有幫助我的\_\_
- \*我不見得每次都有理
- \*子女還在學習，也有盡力，還是大有盼望的！



---

## 2. 發揚長處，多鼓勵



### □ 有效稱讚法

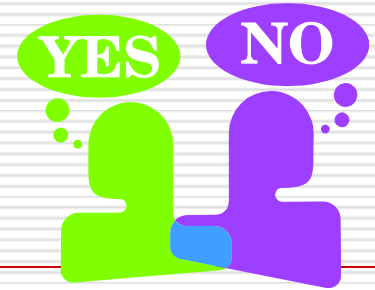
- a. 正面肢體專注
  - b. 讚之有物
  - c. 不附帶條件
-

□ 讚之有物 (不要只說乖孩子)

---

- a. 外在 - 儀表、成就、行爲
- b. 內在 - 品格、努力、動機





### 3. 盡量說好，少說不

---

## 保持影響力的**金科玉律**

在可能的範圍內盡量說‘好’；  
只在必要的事上才堅持說‘不’



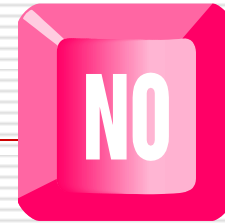
*Say “yes” when you can;  
say “no” when you must.*



□ 堅持說“不”：違法

不道德

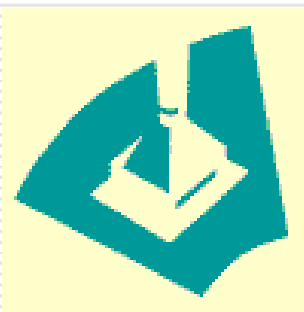
傷害自己或他人

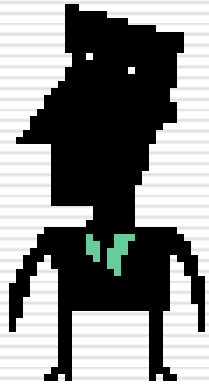


□ 盡量說“好”：髮型，衣著打扮，音樂

作息時間，做事方法

房間擺設及整齊...





---

當你的子女達不到你的期望，

**但是**你仍能欣賞

他的「改善」及

他付出的「嘗試」，

你最終會覺得

**「我的孩子蠻好的！」**

---

# 開開心心與青少年溝通

## - 3 個特效妙方



胡慧玲 (Allison Yang)

[www.allisonforfamily.org](http://www.allisonforfamily.org)

[allisonforfamily@gmail.com](mailto:allisonforfamily@gmail.com)

(714) 213-0056