

## 3.5 人際關係

### 3.5.1 如何教孩子待人以禮

讀者問：女兒現年 5 歲，我們常常教導她凡事要以禮待人，如早上要向人說「早晨」，要說「多謝」表示謝意……等，然她卻總未能主動說。問她原因，答案往往是「記不起」。她真的忘記嗎？為何今天的孩子會這麼不知禮？

答：身教重於言教

孩子模仿能力強，透過觀察成年人的行爲、與人的交往，孩子也學會了如何待人接物、與人相處。讓孩子學習以禮待人，父母需要自我檢視平日的待人接物態度，建立良好的榜樣讓孩子學習。

#### 啓發孩子的同理心

讓孩子明白待人有禮能夠讓人感覺很好，例如：家長可以問問孩子：「假如同學見到你，歡天喜地和你打招呼，你覺得如何呢？會否覺得很開心呢？又或有一個朋友見到你，冷冷地走開，你的感覺會如何呢？」讓孩子感受一下被禮貌對待的好處和不被尊重對待的感覺。

#### 鼓勵正面行爲

不知家長在女兒未能主動說「早晨」或「多謝」的時候，反應會是如何呢？可能我們會急不及待提醒女兒，或者埋怨她的無禮。女兒當時的感覺會是如何呢？她可能感到煩厭，而父母當時的感覺也不好受。然而，我們可以嘗試用其他方法令雙方也能得益。家長可嘗試細心觀察孩子做得好的地方，即時鼓勵她正面的行爲，以增進孩子作好行爲的動力。

#### 角色扮演訓練

培養孩子以禮待人的習慣，家長可以嘗試想像不同的處境，透過角色扮演，以輕鬆的手法與孩子一起練習以禮待人的技巧。同時，透過角色扮演，家長亦能了解孩子遇到的困難，從而提供適切的幫助。

撰文：香港家庭福利會社工

經濟日報 2003 年 1 月 11 日

### 3.5.2 幫助孩子 融入群體

你會否發覺孩子自我中心、不尊重別人、不理會別人感受……擔心他/她成爲一個不受歡迎的小朋友？想孩子廣結人緣，不妨引導他/她從小學起。

很多父母都擔心，獨生子女容易感到寂寞，又難結識朋友，香港督教服務處天倫綜合家庭服務中心社工劉慧心表示，父母宜從幼兒 3 歲至 5 歲開始，逐步教導他們投入群體生活中。

### 1) 幼兒有什麼性格特質，容易造成交友困難？

- 自我中心

劉慧心表示，幼兒只會看到自己，例如別人弄痛自己，會感到痛楚，但卻不察覺自己也會弄痛對方。

- 想做乖孩子

老師提問時，孩子會立刻大聲說出答案，希望表現自己「叻」；或者扮演「小糾察」，將別人不好、頑皮的行為告訴父母或師長，甚至排斥不乖巧的小朋友。久而久之，他們亦不會受到其他小朋友的歡迎。

### 2) 如何教導孩子避免成為不受歡迎的人？

劉慧心表示，當父母發覺小朋友的行為出現問題時，不宜說是孩子不對，而應該針對孩子的行為，並且詳細解釋其行為對他人的影響。

例如當媽媽跟朋友談話時，孩子不斷插嘴，媽媽可告訴子女：「我跟姨姨說話時，你跟我說話，會打斷我們的對話，而且我也聽不到你的說話。你可以待我們停下來時，再跟我說話。」

此外，她又強調父母身教的重要性。「若孩子頑皮，父母便立即離棄、不理他，孩子會模仿父母的行為，跟小朋友相處時也會排斥不乖、頑皮的孩子。」

### 3) 獨生子女不愛與人分享，怎樣教導？

劉慧心指出，獨生子女可從父母身上學懂與人分享的重要，例如家長平日烹調美食後，愛邀請朋友、鄰居一起分享，孩子便從中學會跟人分享的快樂。

她又表示，若父母要求孩子跟其他小朋友分享食物或玩具等，卻遭到拒絕，不宜勉強孩子，而應嘗試耐心了解其原因。例如孩子可能想將糖果留給妹妹吃。父母便可多買一些糖果，然後鼓勵孩子將新買的跟小朋友分享。

### 4) 孩子很害羞或很抗拒跟小朋友相處，怎麼辦？

父母宜先嘗試了解原因，然後逐步誘導孩子投入群體生活中。劉慧心表示，有時孩子因曾輸掉遊戲，被人取笑，覺得不開心，便可能抗拒跟其他小朋友相處。她建議，若孩子較害羞，父母可邀請其他同齡小朋友到家中一起玩耍，看看孩子會否投入其中。否則，可嘗試讓孩子先跟一位同齡小朋友熟絡，再逐步擴大人際網絡，且父母宜不時把握機會鼓勵、讚賞孩子的表現，例如：「你剛才跟小朋友笑一笑，打招呼！」有助孩子慢慢學懂交朋友的方法。

### 5) 可透過什麼遊戲，協助孩子投入群體生活？

劉慧心建議：「父母可先將孩子分組，例如兩個性格相近的小朋友成一組，然後進行一些着重隊員間合作性的遊戲，不是鬥快、計時的比賽。待孩子漸漸熟絡後，才逐步加入隊員，孩子便能漸漸投入群體生活中。」

此外，她表示可由孩子決定玩什麼遊戲、遊戲規則，讓他們同時是參與者與帶領者。若過程中小朋友爭拗，成人可陪同擔任帶領者的孩子一同處理，從中孩子可得到滿足感、成功感及認同感，便會樂意多參與團體活動，慢慢掌握交友技巧。

### 3.5.3 小生怕怕 兒童社交恐懼症

在耶魯大學兒童研究中心，有一個很特別的病友團體，叫做社交恐懼症俱樂部。筆者於進修期間，在這裡經歷了許多感人的故事。

一位國中大的男孩，在家庭作業中，回憶起許多往事。他說：在我的生命中，從來不像其他小孩，我總是緊張的。還記得上幼稚園的第一個景象，我哭著嘶喊了一天，直到我累了。小學時，我總是一個人午餐，一個人玩。我真是安靜，我從不為任何事物舉起我的手，縱使我覺得這件事情與我有關。我沒有一個真正的朋友，上體育課時，我只能玩一人運動。

我一直覺得，我是醜的，我的衣服是醜的，我的頭髮是醜的。我的父母不是真正地了解我，他們總是安排許多聚會，當別人和我講話時，我會開始流汗，覺得喉嚨很緊，好像被掐住，心臟像蹦蹦跳、頭暈，我感覺從眉梢斗大落下，呼吸忽快忽慢，頭腦變得一片空白，像個白癡。漸漸地，我覺得父母只希望我不要丟他們的臉，我甚至會懷疑他們到底愛不愛我。有時我會勉強開口講話，只為了讓我的父母快樂。

後來，雖然我有了朋友，但是他先來找我，我只是個跟班。直到爸爸為我買了一台電腦，透過網路，我可以偷聽到別人的想法，不用擔心被別人知道我的身分，才讓我找到了快樂。只是，上網的時間逐漸增長，我的睡眠不足，早上無法起床，我不想去面對同學和一大堆無聊的考試，我的成績開始下滑，我與父母每天都出現爭執，我開始感覺混淆，到底要怎麼辦？

社交恐懼症的病患，強烈且持續地害怕自己被別人端詳或評判，或者害怕在社交的場合被羞辱。患者會因為實際或預期面對某些特定情境或對象，而出現不同程度的焦慮現象，例如：緊張、心跳加快、臉紅或肌肉顫抖，甚至出現嚴重的恐慌情形。而兒童可能以哭泣、憤怒、發脾氣或恐懼來表現。有些人會為了逃避這些令人害怕的刺激，迂迴地用其他的替代方式，不僅事倍功半，甚至嚴重干擾到正常的生活、學業或社交的功能；有的人會用酗酒、服用鎮靜劑、沉迷網絡或甚至吸食毒品等方式來逃避壓力、減緩焦慮。

筆者回國後，前往學校及家庭訪問時發現，許多拒學症及憂鬱症的青少年，都有社交畏懼症的困擾，長時間沉迷於電腦和網絡遊戲，藉由虛擬的網絡世界逃避實際生活的社交場合，有的不敢自己出門，甚至荒廢學業，影響層面非常嚴重。

目前研究已證實，此疾患與體質因素有較大關係，另外心理因素和兒童早期的經驗也有關。目前所知，社交畏懼症大多在十歲左右即會逐漸出現，困擾著患者的大半生，發生的比率約為百分之十，男女性大致相等，而亞洲民族較會將社交畏懼症認為天生害羞，而放棄尋求治療。換個角度來看，因為社交畏懼症在早年即會呈現影響，若能及早處理，效果頗佳。

治療方面，認知行為治療可用以教導患者檢查自己負面的想法，而改以理性且正確的思考模式；至於放鬆訓練也可幫助患者在學習社交技巧時，能降低自己焦慮的狀態。然心理治療若輔助藥物治療，將更為有效。近來藥物治療以血清回收抑制劑為主，最新一代的藥物 mirtazepine 在國內已通過臨床試驗，其作用機

轉與傳統抗憂鬱劑不同，更可以大大改善其憂鬱症狀，增強動機，並減少其他血清素回收抑制劑的副作用。

研究亦發現，大多數病童的父母親，在童年早期出現類似之經驗比一般人要高，成長時期也有較多的受挫經驗，因此使父母誤以為自己走過這段路是應該的。然在重視自我表達及推銷的社會型態中，此類患者的競爭能力勢將比其他人低。若能經醫師評估並進行治療，使其症狀改善，減少童年受挫機會，對於心理健康影響至鉅，值得父母親們注意，早期發現並早期治療。(作者葉啓斌為台灣精神醫學會會員、三軍總醫院小兒心智科醫生)

中國時報 九十年十月二十二日

### 3.5.4 怕醜不望人 「做戲」添自信

家中練應對 忌責難比較

大原則是千萬不要用責難或與人比較的形式規範，那只會令孩子更想退縮。先認同他的緊張感覺，再採取正面態度鼓勵他嘗試，開始時可以在家中實習，例如平時在家可以在遊戲中練習應對，讓他從容地表達意思，欣賞他作出提議。又或把圖書故事化為角色扮演，熟悉基本對話，能在對答、反應上有進步，馬上稱讚，讓他建立自信，便容易跨越困難。

另外也可以了解一下孩子上學時與教師、同學相處的表現，如果情況持續沒改善，才需要請專家評估輔助。

明報 副刊 2009年4月12日

### 3.5.5 別讓嫉妒蒙蔽了孩子的心靈

寶寶三歲四個月，我第一次發現她會嫉妒。

“你說，雯雯是不是很討厭？”寶寶坐在小椅子上，給玩具動物排隊。

“為什麼呢？”這是第一次聽她說某人的壞話，接下來她用能駕馭的語言描述雯雯如何“討厭”：“雯雯有個娃娃，眼睛能動，一起玩兒，她不分享，她分享我的玩具，她討厭！”

寶寶靠住我：“媽媽，你沒看見雯雯的娃娃，一點兒也不好，衣服臟，肚子破，我根本不想分享……”

這件事過去不久，遇見果果媽媽帶果果去早教中心回來。果果手裡拿着新買的卡片，上面有120個國家的國旗。果果媽媽說，果果認識60多個國家和它們的國旗，我說：“果果真棒！”

回家路上寶寶問：“媽媽，國旗是什麼？”我解釋國家、國旗是怎麼回事，她聽得很認真。等我說完，她說：“媽媽，我會說100個英文單詞，果果不會吧？”我說果果在幼兒園也學英文，下次我們問問他會說多少。寶寶馬上說：“媽媽，幼兒園沒有你教的多，他肯定不會100個單詞！”她有點兒憤憤不平地走着，不再說話。

美國兒童心理學家斯坦貝格在研究中發現，其實孩子最早的嫉妒出現在“母乳喂養時期”，就是中國民間說的“氣懷”，即嬰兒發現媽媽抱了別的孩子在胸前會出現情緒上的焦慮和不穩定，嚴重的會哭鬧並配合他能做到的肢體語言和不愉快的表情，同時還會出現心率加速和面部突然的潮紅等等。

在斯坦貝格的理論中，孩子的嫉妒會一直持續到少年時期，而從幼兒園開始進入社會之後，孩子會因為面對和其他孩子在各方面的“比較”出現更多的由嫉妒心帶來的焦慮和不平、自責和自戀甚至憤怒和破壞性。

這樣，針對我家小小孩的嫉妒，我漸漸找到了一些目前看來還有效的“土辦法”。

媽媽也嫉妒，而嫉妒會失去朋友

媽媽想起自己小時候。寶寶馬上問：“你小時候怎麼了？”我說媽媽小時候隔壁小朋友有一本好看的圖畫書，媽媽沒有，就特別生氣，好長時間不跟她玩兒。寶寶問：“後來呢？”我說，後來她搬家了，媽媽失去了朋友，再後來，媽媽知道自己很沒勁，因為嫉妒才失去好朋友，一本圖畫書和一個朋友比起來，真太小了。我說：“寶寶，你是不是也跟媽媽一樣，嫉妒過？比如你嫉妒雯雯有娃娃？”寶寶背過身枕着我的胳膊點頭。我接着說：“那你是不是因為這個才說她討厭呢？”寶寶再點頭。我說媽媽其實知道你喜歡雯雯，也喜歡她的娃娃，你們是好朋友，好朋友得到寶貝應該替她高興，如果你不想雯雯嫉妒你的新娃娃，就跟她分享吧，要是雯雯也嫉妒起來，誰跟寶寶一起玩兒娃娃呢？沒有朋友的孩子多孤獨，就像熊貓歡歡只能跟收音機玩兒，沒有伙伴……

寶寶不說話，也不轉身，我們的聊天就到這裡。

真正看到效果是在第二天。寶寶要出門去找雯雯玩兒，帶着新娃娃。我問她，如果雯雯要，你捨得嗎？寶寶說：“捨得，我和她分享，她就不嫉妒，要不，就失去朋友了。”

這件事後，我慢慢發現，寶寶的內心裏很希望像媽媽，就連那些犯過的錯、闖過的禍也希望和媽媽一樣，當媽媽不是一個權威和戒尺，而是和寶寶一樣的可能會出錯的人時，媽媽的教訓和經驗才是更對寶寶有警戒和提示的作用。

每個孩子都很特別，都有獨特的本領

1000個單詞的小書中涉及的單詞，三歲八個月的寶寶已經順利掌握了10%以上。我趁機親親她：“好孩子，你知道媽媽爲了你多自豪啊，你這麼聰明，媽媽像你這麼大的時候，都不會100個單詞。”寶寶也很得意：“媽媽，你小時候會幾個？”我說，可能，也許，有10個？不過媽媽很小的時候就會講故事，後來長大了又學會寫故事，這樣，別人會背很多單詞的時候，媽媽就講很多故事……寶寶也湊過來親親我：“媽媽你真棒！”寶寶的這種反應，讓我有機會繼續說下去：“所以呢，寶寶要知道，每個媽媽和每個寶寶都有自己的優點，就是絕活兒啦。”“就像小獅子會打架！”寶寶插嘴說。“對，就是這樣的。媽媽會講故事寫故事，寶寶會背單詞，果果認識國旗，姥姥會做飯，小獅子會打架，小山豬會

跳舞……大家都很棒！”

這個晚上寶寶睡得很踏實，她把單詞書“埋”在枕頭下。睡着之前，在黑暗裡，我在她耳邊說：“寶寶你要記住，每個孩子都是媽媽的寶貝，都是特別的，不同的媽媽有不同的寶寶，你不用跟別的孩子比，因為你是特別的。”

在以後，寶寶又遇見過同樣可能會令她產生挫敗感的類似事件，她沒有再表現出不平衡的心態。

北京青年報 2010年3月18日

### 3.5.6 學識同理心 不做小霸王

家中的孩子是個小霸王，不肯和別人分享玩具嗎？他對身邊、社會和世界事物都漠不關心，抱著「事不關己，己不勞心」的態度嗎？仔細常不明你們的想法，氣得你們「紮紮跳」嗎？專家指出，從小培養存有同理心，「自私」、「冷漠」、「令人勞氣」等字眼，統統都會在孩子身上消失。

教育心理學家陳信潔說：「同理心即是我們常說的『將心比己』，從別人的角度去看事情，理解別人的感受與想法。」同理心的力量很大，因為有同理心的人明白對方感受，會避免做些令對方難受的行為，再深層次一點，還會懂得關心、體諒和尊重別人，甚至會顧及周圍的環境和世界。同理心有助與他人聯繫，建立良好社交，也有助建立正面的親子關係。他說：「要孩子擁有同理心，爸媽必須以身作則，做好榜樣。因為對於小朋友來說，同理心是個抽象概念，爸媽要有實際的行動才能理解。」

#### 以身作則 爸媽先行

以下一個真實例子：小男孩在商場裏亂跑而不慎跌倒，他的爸媽對他說：「抵死啦！已叫你不要亂跑。你是男孩子，不要流眼淚。」結果男孩反而哭得更大聲。

#### 感性情緒 建同理心

那男孩聽到這番說話會怎樣想呢？他會覺得跌倒已經很痛，卻不受爸媽的重視。因為我們習慣用規則來管教小朋友，當小朋友做錯事，爸媽會很理性地責罵，忽略了孩子的情緒，也間接教孩子逃避觸及自己的情緒。

如果爸媽先處理跌倒後感到痛楚的小朋友情緒，待他情緒平復後才作管教，效果會很不同。例如爸媽可以跟那男孩說：「你跌倒肯定很痛了，如果我們慢慢地行，就不會跌倒。不如我們一起慢慢行吧！」

#### 遇到「低潮」 入手時機

要男孩子感受他人的感受，爸媽就先要引導孩子如何觸及自己的情緒，才能進一步明白別人的感受。

當他遇到不如意事時，便是建立同理心的最好時機，引導他們學會逆地而處，體會別人的感受。

### 4 招建同理心

#### 1. 分享玩具

要建立同理心，最好由切身的事情入手。只有兩、三歲小人兒，最重視手中

的寶貝玩具，當有另一個小朋友想加入「戰團」爭玩具時，雙方都會陷入「低潮」，爸媽便可乘機教導同理心。他們可向手執玩具的小朋友說：「我知道你很喜歡這個玩具，但你看另一位小朋友都很想玩，一齊玩會更加快樂的。」當小朋友明白一齊玩是可以將快樂加倍時，他通常都願意分享的。

至於想得到那件玩具的小朋友，爸媽可以說：「原來那件玩具是他的寶貝，你也有自己的寶貝玩具嗎？你願意跟他一起分享嗎？不如一起拿寶貝玩具出來玩吧。」

## 2. 做義工

不少社區中心也有招募小義工計劃，爸媽應鼓勵念小學的孩子多參與相關活動，透過探訪老人院或布需要人士等，親身體會和接觸別人的生活，從中更可學會珍惜和尊重。

## 3. 角色扮演

三、四歲的小朋友，總喜歡模仿別人，此時爸媽不妨多跟孩子玩角色扮演遊戲，例如讓他扮演爸媽和教師的角色，而爸媽則扮小孩，有時可以故意扮頑皮，讓他感受「勞氣」的滋味。

## 4. 講故事

趁每晚 bed time story 時間，多向孩子介紹不同類型的故事，讓他認識生活以外世界，爸媽亦要多提問，如「如果你在哪裡生活，你有什麼感覺」等，鼓勵孩子思考。