



學生支援網絡計劃

QEF Thematic Network on Student Support
培養青少年自我規律、塑造優質網絡文化

正面紀律的管教之道



復和綜合服務中心



互動方式



正面紀律	嚴厲型	縱容型
------	-----	-----

有權威的、和善與堅定並行	過渡控制	沒有限制
--------------	------	------

>有規則也有自由 >有有限的選擇	>有規則但沒有自由 >沒有選擇	>有自由但沒有規則 >無限制的選擇
---------------------	--------------------	----------------------

“在尊重別人的前提下，你可以選擇”	“我要你怎麼做，你就要怎麼做”	“你想怎麼做，就怎麼做”
-------------------	-----------------	--------------

焦點

正面紀律	嚴厲型	縱容型
------	-----	-----

> 鼓勵好行為的出現及延續 > 重視親子互動及合作關係 > 啟發子女明白自己的境況，提升動機，邁向自律	> 阻止壞行為的出現及延續 > 重視規矩及法定條文 > 以殺一儆百的方法控制子女行為，不容有亂子出現	> 重視子女的感受和需要 > 鼓勵各行為的出現及延續 > 以縱容的方法，表達對子女的愛
---	--	---

基本的行為學習論



http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_5876/6_Chapter%20V.pdf

注意懲罰的副作用

- 懲罰往往只具暫時效力
- 懲罰往往會引致孩子推御責任，或以大話和藉口否認行為
- 懲罰手段會直接破壞親子間的友好關係
- 懲罰會激起孩子內心的消極情緒，產生反感和厭惡
- 懲罰如專橫不公，變相教導孩子弱肉強食
- 孩子害怕受罰，削弱創造力

研究顯示，集中注意力關注良好行為比注意不良行為更具教育意義

正面紀律的重點

- > 積極預防 (proactive)
- > 合作關係 (co-operative relationship)
- > 提升動機 (enhance motivation)
- > 清晰指引 (clear instruction)

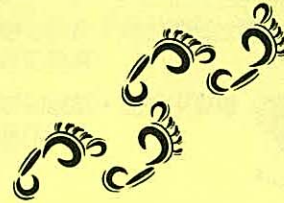
正面紀律是...



- 明白每個人都是獨特的個體，每人的成長路徑可能有所不同。
- 要時刻反思處理手法有何目的及是否有效，保持高度自省的能力。
- 讓自己成為受歡迎的人，包括外表、談吐及做事方式等，以維持自己對他人的正面影響力。
- 在各方面的知識上要有進步和與時並進，不要與社會資脫節。

資料來源：黃成興(2007)·《訓練人員專業手冊：以正面紀律為取向》·香港：香港學校訓練人員協會。

運用正面紀律四步曲



第一步：



- 不要為了盡快把事情解決而導致情緒失控。當遇到子女有反叛及違規行為時，應保持冷靜，不要對子女的行為有激烈的情緒反應或誤以為子女刻意挑釁。



要順利實踐正面紀律的注意事項

資料來源：黃成興(2007)·《訓練人員專業手冊：以正面紀律為取向》·香港：香港學校訓練人員協會。

舒展情緒六步曲



資料來源：馮穎儀 (臨床心理學家)

第一步：表達此刻的感受

「我現在惱得很，我唔想講住。」
「我暫時不想說話，待會我們再談吧。」



在A的情況下，
你做B的行為，
我覺得C。



第二步：離開現場

去一個你可以喘息的地方，那裡最好有鏡
讓雙方可以冷靜下來
飲一杯冰水，令自己降溫



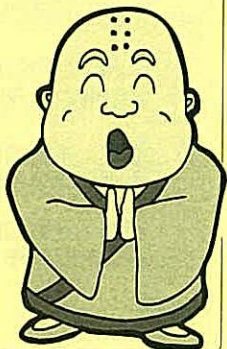
第三步：平靜自己的情緒

吸二三四．．．．

停二三四．．．．

呼二三四五六七八。」

用鼻吸，用口呼，連續重覆多次直至自己覺得稍為舒暢。如吸有困難，可以用力呼氣。



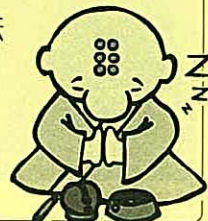
第四步：檢視自己的想法

我想要的是什麼？

我有什麼期望？

留意自己有甚麼負面的想法

想一些正面的想法



第五步：鼓勵自己

「我可以平靜地處理這件事」

「我有信心解決這件事」

「這些事難不了我」



第六步：回到現場

平心靜氣地處理問題

讓雙方表達自己的期望和情緒

找出解決問題的方法



第二步：



- 要掌握積極聆聽及洞悉別人心理的技術，適當地運用同理心，維持互信關係。
- 以開放性的提問，打開溝通之門



要順利實踐正面紀律的注意事項

資料來源：黃成興(2007) - 《訓練人員專業手冊：以正面紀律為取向》，香港：香港學校訓練人員協會。

開放式提問的效用



1. 提醒責任：讓子女感到自己有責任去解決問題，要自行做決定，承擔後果，從而培養子女的責任感。
2. 學習解難：用尊重子女的態度來發問，讓他們學習如何面對困難，培育子女的解決問題的能力。
3. 暢所欲言：採用開放式問題與子女談天說地，以理解他們的感受、想法和需要，擴大彼此對話的空間。



第三步：



- 堅持用正面的說話或語氣對待子女，要用尊重及肯定的用詞向他們表達看法及期望。

要順利實踐正面紀律的注意事項

資料來源：黃成焜(2007)。《訓練人員專業手冊：以正面紀律為取向》。香港：香港學校訓練人員協會。

7種「好言好語」種類：



1. 欣賞：欣賞的說話，使人雀躍。
2. 鼓勵：鼓勵的說話，可以激勵正在洩氣的人，重新得力，再向前走。
3. 感謝：多謝的說話令為我們付出的人心感欣慰，令彼此關係更親密。
4. 安慰：安慰的說話，能撫平哀傷，使人從失望之中重新振作。



20

7種「好言好語」種類：

5. 體諒：體諒的說話，使人有被接納、被明白的感覺，如釋重負。
6. 期望：清晰地表達期望，能讓別人明白你的要求和心意，減少誤會。
7. 致歉：致歉是珍惜彼此關係，對做成的錯誤負責，能修補造成的傷害。



正面的說話的技巧

- 找好不找壞，多鼓勵少責備
- 小成功乃大成功之母
- 目標要清晰，字句要明確
- 不可隨心所欲，想做就去做
- 不要求十全十美，一刻不等於永恆



第四步：



- 賞罰分明，要讓規則維持及行得通，適當的獎與罰是必須的，故此設立適當的獎勵是有助子女建立努力的動機。

要順利實踐正面紀律的注意事項

資料來源：黃成焜(2007)。《訓練人員專業手冊：以正面紀律為取向》。香港：香港學校訓練人員協會。

正面紀律的最終目標

