

親子遊戲愛連繫協會行政總裁
遊戲治療師及心理輔導員
香港大學社會科學(輔導)碩士
侯仲銘

01 鼓勵與稱讚

02 鼓勵的意義及原則

03 進步思維：放手做！勇敢錯

04 正向說話的力量



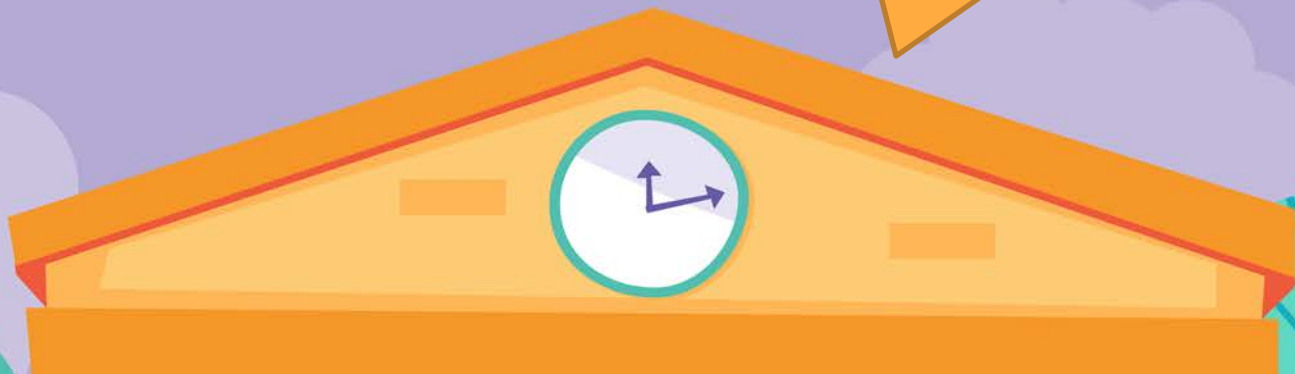
以下的情況你會點講？



1. 今年考試第十五名, 進步咗五名
2. 跑步比賽攞咗季軍
3. 今年有得做班長
4. 我幅畫比老師貼堂

唔會讚咁多!
會讚壞!

你好叻!
做得好!
Well Done!





鼓勵

VS



稱讚

著重於孩子能力的發揮
獲得價值感
肯定孩子的優點和長處
內在的自我激勵

稱讚是獎勵的一種
著重於比較和競爭
達到父母期望的標準
對孩子做價值判斷



鼓勵

VS



稱讚

內在
的自我激勵

外在
的價值判斷



鼓勵

不因他們表現好壞而
真正接納和關懷

今年考試第五名 vs 今年考試第三十五名
跑步比賽攞季軍 vs 跑步比賽跑第尾
默書100分 vs 默書0分

鼓勵

四個 條件

1. 父母稱讚的目的不是為了控制孩子達到自己期望的標準
2. 父母稱讚孩子不含價值判斷，不強調競爭和比較
3. 孩子行為的目的，不是為了獲得稱讚（或獎勵）
4. 孩子對父母的稱讚（或獎勵）原本就沒有要求或期盼

鼓勵

六個 原則

1. 真誠的接納

接納行為者這個人，但是可以不贊同和接受其行為

‘明白你好嬲，不過唔可以打人’

‘你成日打人冇鬼用’

2. 著重積極的一面

避免一些消極的言行

‘點解默書成日都唔記得?’

鼓勵

六個 原則

1. 真誠的接納

接納行為者這個人，但是可以不贊同和接受其行為

‘明白你好嬲，不過唔可以打人’

‘你成日打人冇鬼用’

2. 著重積極的一面

避免一些消極的言行

‘點解默書成日都唔記得?’

鼓勵

六個 原則

3. 重視努力和進步

以一件事的成果來論成敗，這會使孩子很容易沮喪

‘見到你好俾心機去做’

4. 肯定個別能力

孩子也有其特有的氣質和潛能，成長中需要不斷地肯定自己的能力

‘你原來可以好專心！’

鼓勵

六個 原則

5. 避免令人沮喪的語言

語言常反映出一個人的態度, 盡量用正面的說話

‘我唔得’ vs ‘我未做到’

‘我不能’ vs ‘我願意嘗試’

‘你唔好…’ vs ‘你可以…’

6. 從自我鼓勵開始

沮喪的父母是無法鼓勵沮喪的孩子的!

一是勇氣, 一是實踐

進步思維：放手做！勇敢錯

<https://youtu.be/zvQ-aEYytNQ>

<https://youtu.be/1CQzp0wKpm0>



恆毅力(GRIT) 成功方程式



天賦 x 努力 = 技能

技能 x 努力 = 成就

天賦 x 2努力 = 成就

如果要有成就，

努力比天賦更為重要！

正向說話的力量

唔好...



唔好跑

唔好咁大聲

唔好咁冇禮貌

點解...Why?

點解你次次都唔識

點解你咁唔小心

點解你成日唔記得



正向說話的力量

請你…



請你慢慢行

請你細聲一點（媽媽都會用心聽！）

請你先讓別人（見到你懂得考慮他人！）

點樣…How?

一齊諗下點樣學識佢

一齊試下第二種方法

一齊諗下點樣可以記得





無論怎樣，你也會
是爸爸媽媽心目中的寶貝。

主動和認真都會是
爸爸媽媽欣賞的。

爸爸媽媽最欣賞你做自己，
用自己的方式和步伐去做你
認為要做的事。

在這個世上，沒有任
何人可以取代你。

知道你有嘗試用方
法去解決難題。

給孩子打打氣!

感謝聆聽

