



林德育  
將軍澳循道衛理小學校長

## 毀掉孩子的5種「技術」

在孩子成長過程中，家長角色至關重要。我們對孩子的教育方式、溝通方式皆直接影響孩子心理健康和自我價值觀。然而，我們可能不自覺地擁有一些對孩子有害的「技術」，這些技術可能會毀掉孩子的自信心、獨立性和情緒健康。以下五種「技術」是我們作為家長應該避免擁有的。

**比較術：**一種在親子溝通中常見的技術，我們可能會不自覺地將自己的孩子與其他孩子比較，對孩子造成負面影響。當一位父親對自己的孩子說：「看看人家的大文，他成績多好，你怎麼還這麼差？」這種比較不僅降低孩子自尊心，還大大影響他們的學習動機和情緒健康。孩子可能會感到自己永遠無法達到家長的期望，從而產生挫折感和自卑感，更會讓孩子感到自己在父母心中的地位越來越低，覺得父母喜歡別人的孩子比自己多，影響孩子的自我價值，同時影響了親子的關係。

**批判術：**另一種對孩子有害的教育技術，我們可能經常對孩子進行嚴厲批評和指責，覺得可以讓孩子知道錯誤、羞愧而成長，而不給予積極的鼓勵和支持。「你怎麼這麼笨啊！這麼簡單的問題也會錯！」無論大事還是小事，沒有鼓勵，總是批評，孩子只會感到沮喪和無助，影響自信心和學習動機。慢慢地，孩子會開始懷疑自己的能力，甚至失去對學習的興趣。我們應該學會用積極的方式引導孩子，給予他們信心和支持，幫助他們克服困難，讓他們感到即使錯了、失敗了，也可以有改過或改變的機會，建立孩子成長型思維。

**控制術：**也是對孩子有害的溝通技術，家長可能會過度控制孩子的行為和思想，沒有給予他們自主權和自由發展的空間。曾經帶學生前往健康中心進行健康檢查，其中一位學生的媽媽也在場，當時護士要求該名學生到前面的位置排

隊，那位學生第一個反應是看看媽媽，他媽媽點頭示意可以，他才慢慢走到前面的位置，看到這一幕，我心想可能小朋友對媽媽的依賴性很強，也有機會是家長對孩子有很強的控制，平日的生活中，凡事都需要得到家長的批准，沒有自己的想法和決定。這種控制壓抑了孩子的個性和創造力，影響他們的自主性和獨立性。孩子應該有自己的空間和發展的機會，家長應該給予他們適當的自主權，讓他們學會獨立思考和做出決定。

**否定術：**大人經常用的一種與孩子溝通的有害技術。家長否定孩子的想法和感受，沒有給予他們表達自己的空間和尊重。我們沒有站在孩子的角度看事情，有時會說：「你這個想法太天真了，根本不切實際。」這種否定的態度，讓孩子感到被忽視和不被重視，影響他們的自信心。反而，我們應該尊重孩子的想法和感受，給予他們表達自己的空間，嘗試站在孩子的角度，明白他們的想法，建立良好的溝通和互相尊重的關係。

**情緒勒索術：**家長常用而對孩子有害的教育技術。透過操控情緒來達到自己想要的目的，讓孩子感到內疚和壓力。「如果你不聽話，我就不愛你了」，這種說話就是一種情緒勒索，讓孩子感到恐懼和不安，影響他們的情緒健康和人際關係。我們嘗試用正面的方式與孩子溝通和解決問題，避免利用個人情緒反應來控制孩子，建立健康的親子關係。

我們在教育孩子時應該更加留意到這些對孩子有害的教育、溝通「技術」，努力避免使用，多給予孩子積極的鼓勵、支持和尊重，幫助他們建立自信心、獨立性和情緒健康，讓他們茁壯成長，迎接未來的挑戰。家長的愛和支持是孩子成長的重要動力，我們用正面的方式引導和教育孩子，讓他們健康快樂地成長。👉

從事教育24年。這些年來，發現自己不是「一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是「一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。