

心理學家告訴你 教仔八大忌

在 這個年代，父母工作繁忙，單親家庭增多，加上孩子早熟，要培育高質素的下一代所面對的挑戰，大得足以令家長要向《超級保姆》等電視節目求教，在這樣的情況下，一群美國行為心理學家推出了「科學教仔法」，以拯救萬千迷茫的父母。

每當你把你的寶貝送上學，他是否都會大發脾氣？是否即使稱讚你的孩子「聰明精叻」，也無法讓他離開電腦遊戲而乖乖做功課？你是否已用盡辦法，都無法讓反叛的孩子自己收拾房間？為人父母甚艱難——相信過來人都能感同身受。

目前，聲稱能把頑童教導成小天使的書籍和錄像，大多沒有利用到科學知識，而令人驚訝的是，許多家庭治療師和專家也沒掌握到這方面的資訊。這可能是因為研究資料並沒有對學術機構如耶魯、佛蒙特行為治療與心理治療中心、華盛頓大學等開放，使尋求專業協助的家長們未能獲得經科學驗證的方法。例如，佛羅里達大學的希拉·艾伯格曾進行過一項檢測，抽樣測試多個聲稱能糾正兒童搗蛋行為的治療計劃，但被證實有效的只有十六個。

多年來，耶魯親子中心及兒童行為專科醫院負責人艾倫·卡茲丁一直鼓勵臨床心理學家採納實證方法。年初，他為家長們出版了一本名為《卡茲丁管教叛逆兒童的方法》(Kazdin Method for Parenting the Defiant Child)。其他類似的著作包括雷克斯·福爾漢德和尼古拉斯·朗著的《如何管教小霸王》(Parenting the Strong-Willed Child)；以及卡羅琳·韋伯斯特斯特拉頓著的《難以置信的年月》(The Incredible Years)。

研究員從親子互動中，找出所有細微差別，然後進行隨機對照試驗，以此來估計讚賞孩子的頻率及如何讚賞孩子，才能讓他樂意幹苦差。這些以科學實驗為基礎的方法告訴我們，管教孩子主要有八大禁忌：

(一) 管教寬鬆

相信大多父母都會認為設立及執行規則是必要的。父母應在發生衝突前先跟孩子約法三章，而所設定的規則亦應簡單、清晰。父母本身為孩子的榜樣，亦要言出必行。然而，孩子的哀鳴、黑臉、發怒，足以迫使很多父母投降。佛蒙特大學心理學教授福漢德說：「現在的父母和孩子共處的時間有限，當然希望親子間能和睦相處，但這變相成為放縱孩子的藉口。」專家指出，寬鬆只會令孩子更目中無人和難以駕馭。他們會想吸引父母的注意力，從而挑戰父母的底線。有關研究發現，習慣被父母縱容的孩子，會比較容易出現學業上的問題，甚至學壞。

(二) 過分保護

教育界人士都注意到，今時今日的父母，眼自家孩子受到挫敗，會於心不忍，出手相助。他們事無大小都要管，由遊樂場上的爭吵、球隊排名以至學業成績評級都要插手。有更甚者居然為孩子向老闆投訴。紐約一家公關公司的東主說，他收過員工父母的電郵，反映他們家孩子的工作量過重，但該「孩子」已二十多歲。

一位臨床心理學家布魯克斯說：「有些愛子心切的父母太急於插手了。經歷磨練後，孩子便會明白，他們要從失敗、犯錯和挫敗中學習並成長起來。」父母前來說項，等於告訴孩子：「我們覺得你應付不了考驗。」父母必須讓孩子為自己的行為承擔後果，否則，孩子便會害怕嘗試。

(三) 嘮叨干預

親愛的寶貝大人不肯吃飯，叫一次不行，二十次總行吧？事實證明，疲勞轟炸的確是對付人類的最佳武器。西肯塔基大學心理學教授、《父母良方》的作者林恩·克拉克說：「很多父母覺得『教仔』必須發脾氣、大喊大叫、威嚇、冷嘲熱諷。但這樣做，只會令孩子模仿你，以牙還牙。」

嘮叨對兒童來說有負面作用，會刺激他們搞破壞，引人注目。康奈狄格州東哈溫有四位十六歲的住家母親親身、艾利斯這樣說：「他乖的時候，我通常不理會他的，但當他做錯事，我會立即干預，注意他。」她的九歲兒子尼克使她感到十分沮喪，管教不了。要是稍有不滿，她的兒子便忍受不了，亂扔東西；讓他清理房間或要他做功課時，他總是拖延時間；如果母親抱怨，為人兒子的反而會比當母親的更兇！

(四) 稱讚無方

「稱讚會使兒童的自我感覺良好，給予他們進步的動力」，似乎是老生常談。但實際上，父母給予孩子的稱讚，並非想像中那麼足夠。與普遍說法相反，以讚美來收循循善誘

之效，最為實用，但大部分家長都吝於讚美孩子，認為會把孩子「讚壞」，而他們的稱讚，往往是太「行貨」（做得好！），或者是有「對人不對事」之嫌（叻仔）。其實，這類讚賞既不能使孩子更有幹勁，亦不能提高他們的自信。史丹福大學心理學家卡羅·德韋克曾對一些五年級學生進行實驗，實驗顯示，如果學生們被讚賞為聰明而非努力，他們通常會少花心機考試，也較難接受失敗。

據研究顯示，以讚賞來收激勵之效，有三個步驟。第一，要用中了六合彩般的熱情來讚賞他；第二，要告訴孩子他做對了什麼；第三，讚賞後最好摸一摸他的頭，或來一個擁抱。

特溫奇說：「如今父母都喜歡告訴孩子，說他們是與眾不同的。」其實，這樣非但不能建立起他的自尊，反而會使孩子變得自戀。她認為，父母這樣說時，實際上是指「對我而言，你是與眾不同的」，但她覺得，這倒不如一句「我愛你」好。

(五) 體罰嚴懲

雖然自二十世紀四十年代以來，專家都反對使用體罰如打屁股，但仍有九成的父母覺得孩子「欠打」。卡津和其他行為研究家說，家長對子女的懲罰，遠遠比所需嚴厲。

畢竟，家長在懲罰孩子時並不要期望帶來回報，但華盛頓大學子女撫養診所共同統籌人賈米拉·里德說，實際上正確的管教是會帶來回報的。有七項研究顯示該診所的「難以置信的華年」計劃確能改善兒童的行為。「家長把孩子送到這裡，常常是希望孩子受到更嚴厲的管教。但是，我們對家長們說，紀律的意思是『教』。它的意思是要教兒童懂得有更好的行為方式。」

卡茲丁說：「家長會大聲責罵孩子，試圖改變他們的行為模式，就算研究證明這沒用，他們也依然會這樣做，因為這是本能反應。」家長經常以責罵和講道理來管教孩子，其實對孩子來說是不受用的。此外，打屁股等嚴罰只能收一時之效，因為懲罰必須溫和才行。和管教狗隻一樣，對孩子的好行為加以獎勵，比起以懲罰來打擊壞行為來得更有效。

(六) 缺乏體諒

大多數有關「教子」的書，都是教人糾正孩子的壞行為。但一項又一項的研究顯示，懂得諒解別人才是一個孩子在學業、家庭及工作方面取得成功的關鍵。德雷克塞爾大學發

展心理學家、《培養會思考的孩子》的作者瑪琳娜·舒雷說，讓孩子知道他們的行為如何影響自己和別人的感受，才能約束孩子，使他們不傷害別人。

家長經常告訴孩子「沒事」、「別哭」，等於剝奪孩子自我學習的機會。馬里蘭州切維蔡斯兒童心理學家斯丹利·格林斯潘說：「兒童會從被體諒中，學懂體諒他人。」格林斯潘最新著作《了不起的兒童》中，說明了如何幫助孩子培養十種品質來使生活更快樂，其中，學會體諒別人、創造和邏輯思考居前列。有時候，對於孩子面對的困難，父母僅僅說一句「我們非常難過，我們明白你的感受」就已足夠。

密歇根州奧克蘭縣青少年法庭系統輔導員詹姆斯·溫德爾說：「模範對於孩子的成長至關重要。身為家長，你對孩子作出的反應，是最好的榜樣。如果你的寶貝帶著滿分的成績表回家，那當然是皆大歡喜，值得恭喜。但對親子來說，真正的考驗是當他們帶著『滿堂紅』的成績單回來的時候。那才是孩子最需要關心和支持的時候。」

(七) 填鴨教育

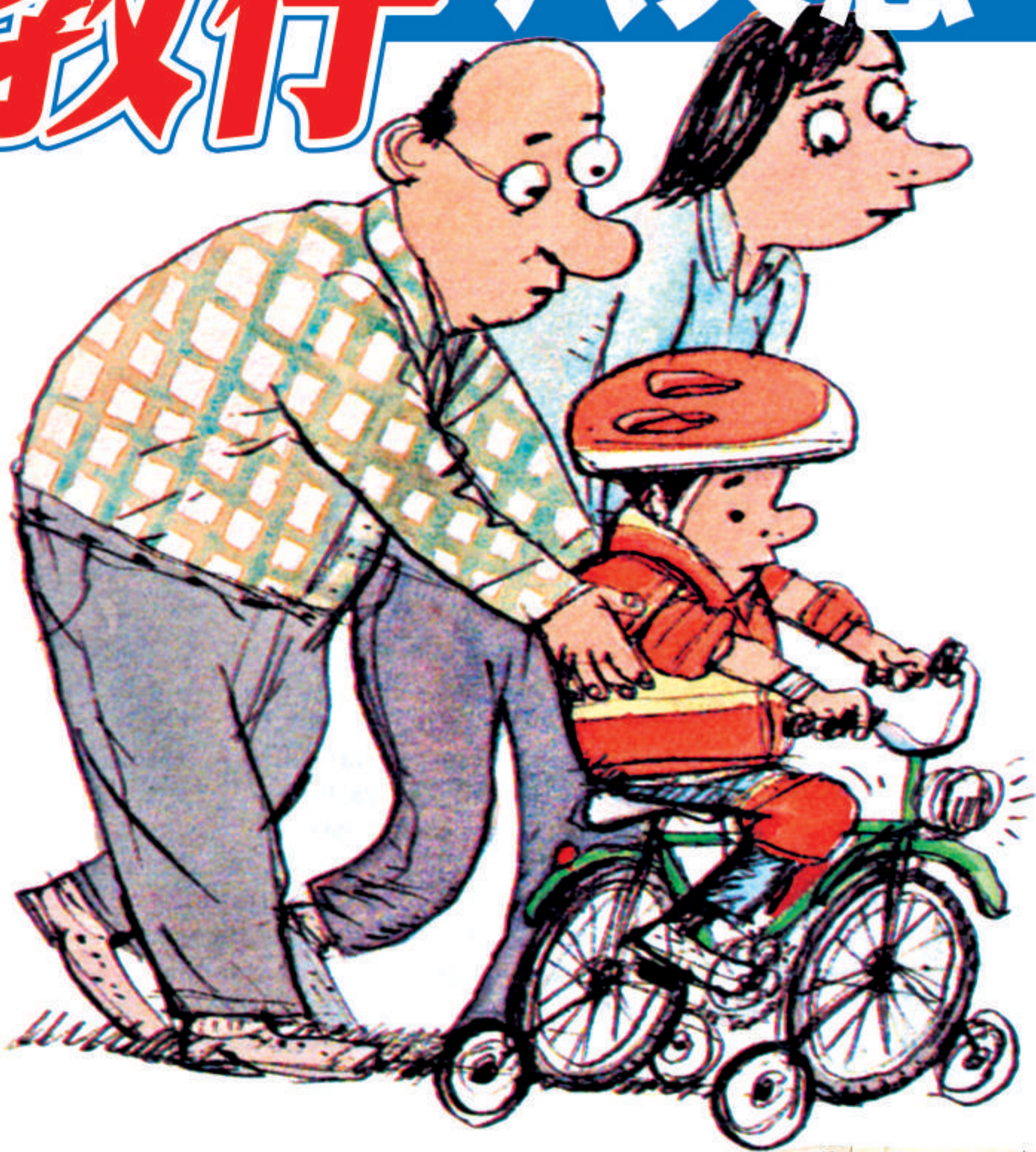
過分強調學業成績會使孩子不能正常學習。格林斯潘說：「我們喜歡孩子遵守規則，還想他們學習知識，早點能閱讀和表達自己。身為家長，我們會為孩子的早熟感到自豪。但其實，這些都不是最重要的素質。家長要做的是激發他們的創意。」擁有創意思維的兒童，當他們的某些想法未能實現時，往往較能重新振作起來。他們還知道解決問題是需要時間和耐性的。格林斯潘說，父母應着重培養孩子，教曉他們發問，而非把答案告訴他們，這樣只會造成「填鴨式」教育。

家長可問一些沒有固定答案的問題 (Open Question) 來促使孩子獨立思考，例如：你可以與隊友商討以別的辦法解決問題嗎？或向一個嘀咕着的學前兒童這樣發問：你能否換一個方式把你的想法告訴我？

(八) 家庭沉悶

亨德倫說：「那些出現了問題的家庭，通常是沉悶的。我從交談時得知，問題家庭通常都已很久沒有一起大笑。」他認為，歡笑、一起聽音樂等，雖看似是很小的事，卻代表着愛和親情，是家庭健康的標記。這樣的家庭，能給予孩子一個有利的成長環境，使他將來成為一個開朗的人。

【取材自《美國新聞》】



行為主義 (Behaviorism) 是二十世紀初起源於美國的心理學流派，主張研究可以被觀察和直接測量的行為，反對研究沒有科學根據的意識。行為主義是唯物主義的一種形式，否定一切關於精神的重要性。

許多行為主義者認為自由意志只是一種幻覺，並認為人類所有的行為都是由先天與後天環境 (Nature versus nurture) 所決定，也就是先天基因加上後天環境所產生的結果，由人類所經歷過的聯想或者增強所造成。

依據重點的不同，行為主義有許多在研究方法上的分別。一些行為主義者認為觀察一個人的行為，是最好也最方便的研究一個人心理和精神過程的方法。而有些人則認為，這事實上也是唯一一種真實有效的研究方法。另外有人認為，心理學唯一應該研究的對象就是「行為」，而其他常用的心理學用詞 (如信念、目標等等) 根本與「行為」無關、或並非針對「行為」，因此他們往往將行為主義的領域稱為「行為分析學」或「行為科學」，而不是常用的「心理學」一詞。

大多心理學家採取了他們稱為方法論的行為主義 (methodological behaviorism) 立場，他們承認「行為」是唯一的、最簡單的方法來觀察心理，但認為它可能只是表現了精神狀態運作後的結果。這些理論被稱為「有目的行為主義」(purposive behaviorism)。

行為科學小知識

