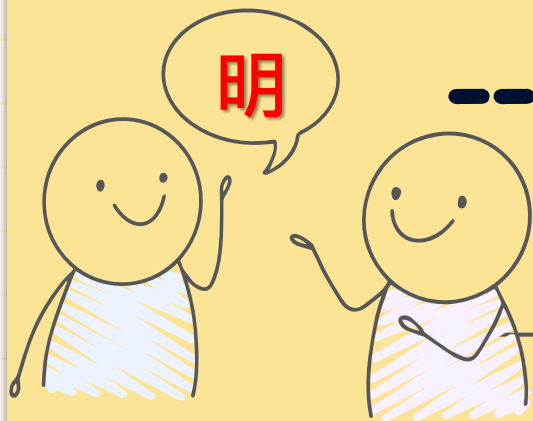


CCCCCCCCCCCC

你都唔明白我



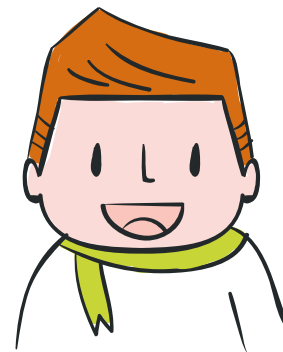
-- 如何聆聽我們的下一代

香港大學教育學院 許守仁 博士



2026.3.23

釐清理念

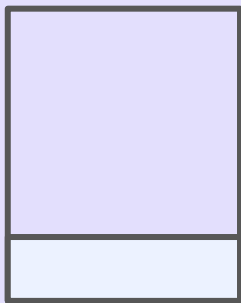


相信大家都會同意.....

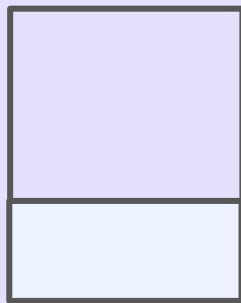
一切和諧的關係是
建基於有效的**溝通**



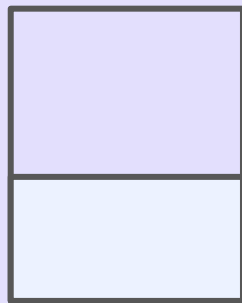
人類溝通(發放和接收)重要方式的研究



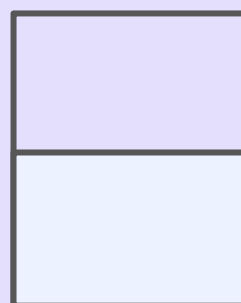
9%
書寫



16%
閱讀



30%
說話



50%
聆聽

但

溝而不通



人喜歡講



不喜歡聽

為了創造更好的親子關係，我們需要知道.....

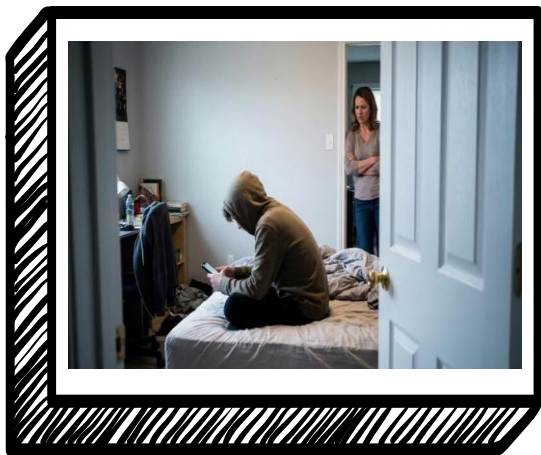


聆聽是有效
溝通的關鍵



否則，只是雞同鴨講

家長與子女未能有效溝通的後果



你有你講
我有我打

青年感到被
低估或忽視

衝突與鬥爭
的機會增加

青年相信不
可靠的建議

情感疏離可
持續到成年

今天分享的內容

01

瞭解青少年的獨特心態

02

識別阻礙有效傾聽的常見障礙

03

學習並練習積極溝通策略

04

不適宜的做法

A graphic of a spiral-bound notebook with a blue cover and a light purple square on the left side. The spiral binding is at the top. The background is a light yellow grid.

01

瞭解青少年的 獨特心態

青少年的獨特心態

對父母有定型的
印象



對父母不信
任



害怕被父母知
道自己缺點



希望「被理解」
與「被接納」

不知道如何處
理父母的反應



A graphic of a blue spiral-bound notebook with a white grid background. The spiral binding is at the top. On the left side of the notebook, there is a light purple square containing the number '02'. To the right of this square, the title is written in large yellow characters with a drop shadow.

02

識別阻礙有效聆聽的常見障礙

青年獨特的心態造成不願溝通的傾向



害怕被審判
之後的責備

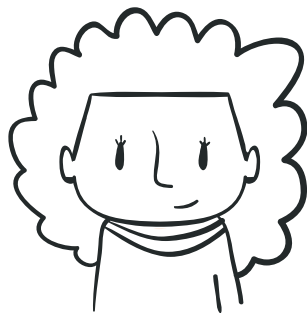
覺得自己的問
題被否定或被
輕描淡寫

認為父母建議
不切實際

將隱私作為身
份形成的一部
分需求

家長面臨的障礙

修理者心態：太
快跳到解決方案



家長



說教或訓導而
非參與式傾聽

來自生活繁忙
日程的干擾



長期的身心
疲憊

A graphic of a spiral-bound notebook with a blue cover and a light purple square on the left side. The spiral binding is at the top. The background is a light yellow grid.

03

學習並練習積 極溝通策略

策略一：非言語表達

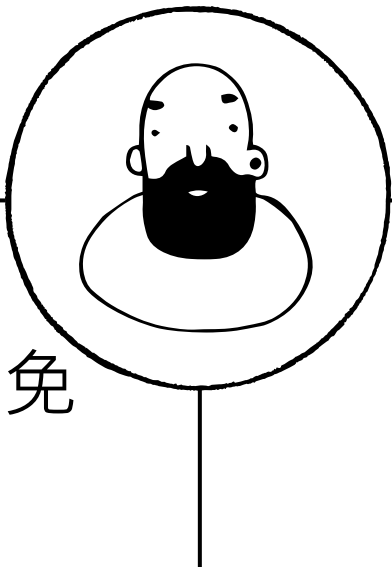
1

溫和的眼神接觸以示在場

2

點頭以表明你在跟隨他們的敘述

父母



3

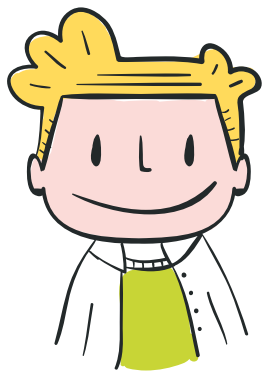
保持開放的姿態：避免雙臂交叉或目光游離

4

選擇中性場所，例如睡房、安全感角落

策略二：分辨情、理、事

先情再事後理



感同身受
不否定情緒

因事件引起的情緒，分為表層和深層

對於事件的是非(對錯)判斷

事件的經過和背後原因

策略三：子女情緒檢視表(參考)

	子女表達情緒的行為	情緒(表層)	目的(深層)
	無理取鬧、大力關門	發脾氣、憤怒	想對抗、想掌權
	一聲不響、關起自己、埋頭玩手機/電腦、沒精打采	沮喪、憂傷	控制別人、逃避責任、博同情
	無病呻吟、唉聲歎氣、無法專注	退縮、逃避參與、逃避麻煩	厭倦、厭煩
	做事提不起勁、埋頭玩手機/電腦	害怕、恐懼	想放棄、想退縮
	矢口否認、逃避回應、說謊	內疚、羞恥	想得人憐憫、想懲罰自己
	過度強逼自己、與別人比較	有壓力、焦慮	逃避、無力感

策略三：子女情緒檢視表(參考)

子女表達情緒的行為	情緒(表層)	內心狀態 (深層)
無理取鬧、大力關門	發脾氣、憤怒	不被信任、受委屈、被錯怪、不公平對待、父母不守信用
一聲不響、關起自己、埋頭玩手機/電腦、沒精打采	沮喪、憂傷	遇到挫折、做不到自己要求、衫朋輩忽視/嘲笑、不被重視
無病呻吟、唉聲歎氣、無法專注	退縮、逃避參與、逃避麻煩	覺得事情無聊、無成功感、得不到認同
做事提不起勁、埋頭玩手機/電腦	害怕、恐懼	怕失敗、怕未達到父母期望、遭嚴厲批評
矢口否認、逃避回應、說謊	內疚、羞恥	怕被責罰、怕承擔不起後果、自我形象低
過度強逼自己、與別人比較	有壓力、焦慮	怕失敗、怕比較、怕令父母失望

兒子放學回家，面色很難看，母親見狀，走去關心詢問說：
「發生甚麼事？事」。

怎料兒子大發雷霆，大聲說：「無事呀！」。

母親當時感覺尷尬，心想：「問候一句都給你罵？」，但好為了幫助兒子，按捺浮躁，可以語氣卻掩不住：「究竟發生甚麼事？事」。這時候兒子大罵同學。

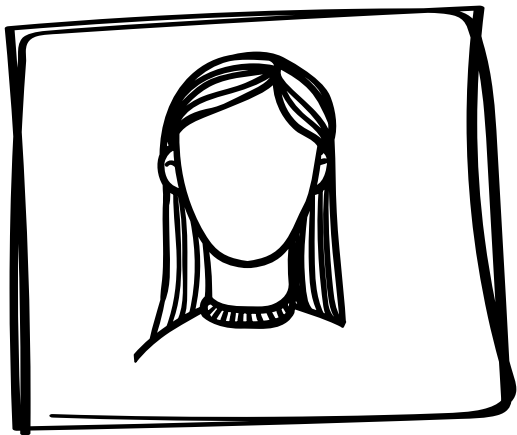
母親大概知道兒子與同學發生一些事。於是說：「那究竟發生甚事？」事。

兒子大聲回應說：「我不想講！」。

母親因心急說了一句：「我好聲問你，你發我脾氣，你說合理嗎？理」。

兒子放學回家，面色很難看，母親見狀，走去關心詢問說：「孩子，你很像很不開心，是否有甚麼事？」**情、事**怎料兒子大發雷霆，大聲說：「無事呀！」。母親當時感覺尷尬，但明白兒子難以處理情緒，按捺心情說：「明白你很不開心，如果你覺得可以同我分享的，可以和我說。」**情**。這時候兒子大罵同學。母親大概知道兒子與同學發生一些事。於是說：「同學做了甚麼事那麼傷你心？」**情、事**兒子大聲說：「我同學.....」。母親邊聽邊說：「你同學做了.....，你覺得委屈？」**事**

策略四：鏡射~有效方式確保清晰與理解



鏡射

黃金比例：聽 80% · 說 20%

用自己的話重
複你聽到的內
容

澄清青少年話
語背後的「原
因」

詢問「我理解
的是否
是……？」

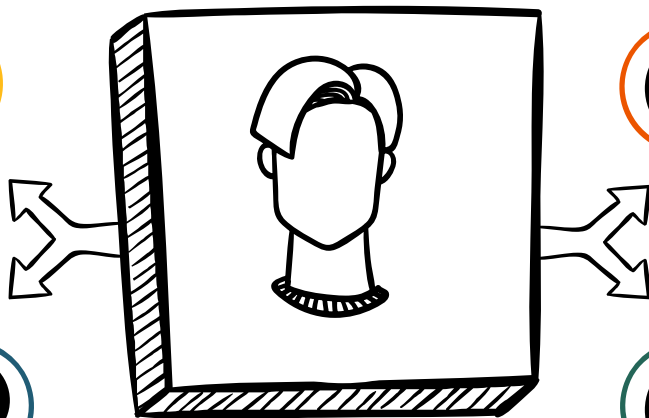
給青少年機會
糾正你的理解

策略五：運出**開放式**提問：更深層的對話

超越「是/否」
「查案」式問
題

使用「跟我
多說說……」
來邀請詳述

1



3

2

4

詢問「這讓你有什麼感受？」或「接下來發生了什麼？」

以好奇心為出發點，而非審問式追問

大家可以看看這
條短片

<https://www.youtube.com/watch?v=BznWwV0JKXM>



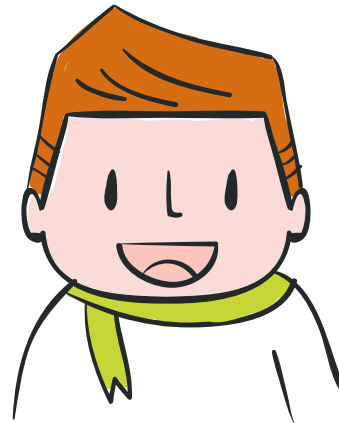


04

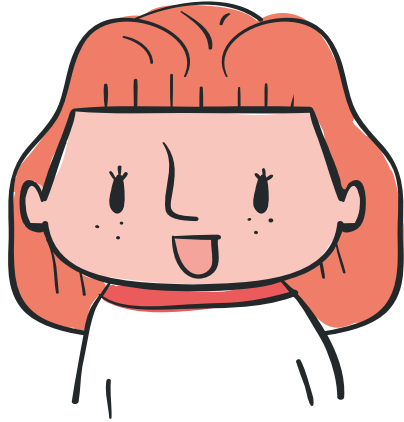
不適宜的做法

自以為知

在對方說完前就做出假設或「讀心」。用了一些預設的經歷或經驗，去判斷事情。



長篇大論的說教



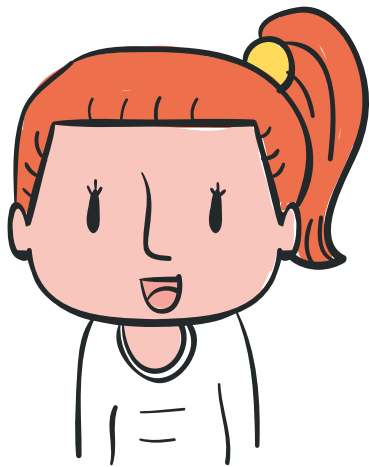
只要開始說「我像你這麼大的時候...」或「你應該...」，青少年的大腦就會自動關機。盡量用簡短的句子表達觀點。

批判與貼標籤

「你怎麼這麼懶？」、「你總是這麼自私」。這些話會變成他們對自己的自我預言。請針對「行為」溝通，而不是攻擊「人格」。



情緒勒索與比較



「我為你付出這麼多，你居然這樣對我？」或「看看別人家的小明多優秀」。這些話只會帶來愧疚感和憤怒，徹底破壞親子關係。

以上的方法，可能大家都知，但仍感到.....

- 感到無力和挫折
- 很難長時間堅持
- 很努力去教，但看不到希望
- 講又講過，鬧又鬧過，孩子還是依舊



沒事的！你可以卸下假裝，不用再逞強。



「耶穌看著他們說：『在人這是不可能的，在神凡事都能。』」太19:26

以上的方法是符合聖經的真理



溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。」箴言
15:4

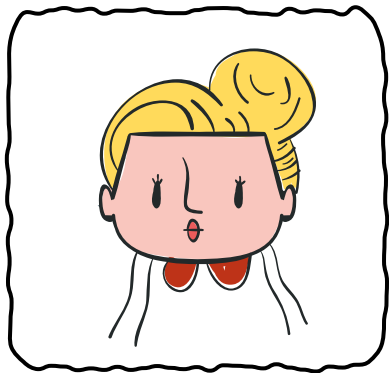


「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」雅1:19



一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。箴言
25:11

信主耶穌的人還有一個更好的方法



三個見證

一言九鼎

一位**70歲**嫻嫻
靠禱告改變頑
劣孩子

戒打機

一對父母靠著禱
告改變孩子戒打
機

入大學

靠著眾人禱告，
一位成績差學生
入讀大學

當將你的事**交託**耶和華，並**倚靠**他，他就**必**成全。詩 37:5

討論與交流時間!



求主帶領我們幫助孩子健康成長，成為主合用的器皿。

我們一起禱告

