

愛家正能量

2011.4.8 至醒父母班

青少年成長期

- 你會如何形容這個時期的人生階段?



青少年成長期

- 青少年成長期: 由兒童期後至成人期之前
- 面對生理變化: 身體成長日漸成熟。男與女經歷生理不同發展。
- 心理的變化: 要求有個人思考能力，建立自主性和獨立性。
- 傾向與朋輩觀點一同比量，自我價值觀的尋索。重視自己形象被注意，看法被肯定。
- 遇上錯敗或失望容易情緒受影響

青少年父母

- 每日都是新為父母
- 面對兒女成長的矛盾：
 - 放手V.S.放任
 - 信任V.S.信心
 - 成事V.S.成人

蝴蝶成長的故事!

相處的執著

子女感覺	父母感覺
我有權作選擇，懂得決定	子女考慮不周詳，判斷欠成熟
你諸多限制，沒有自由啦!	為你好啫! 怕你行差踏錯! 世途險惡!
我喜歡與他做好朋友	小心! 勿結交壞朋友。
買自己喜歡的東西	唔好亂花錢! 實用最緊要啊!
我已經大個女..大個仔啦!	阿爸阿媽知! 不過聽我講都係重要!



愛家正能量

- 感情存款
 - 銀行存款有正有負，感情關係也有正有負
 - 注入感情戶口，增加關係的結連度/安全感/信任度/關愛能量

愛家正能量

- 感情存款

- 存款一方:留意到對方所作的美事，也許在家人或別人身上，說出你心底的欣賞，感激，或是多謝。多講你的感受，又存入高價值貨幣!

- 收款一方:要用心聆聽，作肯定的表示，多謝對方留意你所付出的，並賦予欣賞和多謝!

- 重點:心靈預備，空間的配間，誠意的表達，眼神的接觸。

存款對方是否已直接收到呢?

感情存款

- 三分鐘感情存款實習
- 每組三人
- 兩人進行感情存款...<我心中有d多謝的說話想同你講..>
- 另一人做觀察員..留意表達內容/眼神接觸/誠意力度...
- 感情存款/收款者為一家成員。
- 若組員來自兩位不同家庭，存款一方心中先定下你要存款的對象和內容，然後對另一位組員說出，接受的一方，要用心聆聽，肯定對方的表達和欣賞。

語言的重要

- 你懂不懂??



愛的言語

- 蓋瑞·巧門（Gary Chapman）博士
- The 5 Loving Languages.. 五個「愛之語」
- 找出你愛的言語....

找出你愛的言語....

從以下的問卷中，找出你的愛之語。每條問題有兩個可選的答案，請選出最

能表達你的句子，只可選其一。做問題時，心中可想著你想親近的人為對象。

1.	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條					
	我喜歡被擁抱的感覺					
2.	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處					
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的					
3.	我喜歡收到禮物					
	我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人					
4.	有人幫我做事，我就會覺得被愛					
	有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛					
5.	當我所愛所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺					
	當我所愛所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺					
6.	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走					
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手					
7.	愛的具體象徵(禮物)對我很重要					
	受到別人的肯定讓我有被愛的感覺					
8.	我喜歡和我所喜歡的人促膝長談					
	我喜歡聽到別人說我很漂亮很迷人					
9.	我喜歡和好友及所愛的人在一起					
	我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物					

找出你愛的言語....

從以下的問卷中，找出你的愛之語。每條問題有兩個可選的答案，請選出最能表達你的句子，只可選其一。做問題時，心中可想著你想親近的人為對象。

1.	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條					
	我喜歡被擁抱的感覺 ✓					
2.	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處 ✓					
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的					
3.	我喜歡收到禮物					
	我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人 ✓					
4.	有人幫我做事，我就會覺得被愛 ✓					
	有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛					
5.	當我所愛所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺					
	當我所愛所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺					
6.	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走					
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手					
7.	愛的具體象徵(禮物)對我很重要					
	受到別人的肯定讓我有被愛的感覺					
8.	我喜歡和我所喜歡的人促膝長談					
	我喜歡聽到別人說我很漂亮很迷人					
9.	我喜歡和好友及所愛的人在一起					
	我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物					

完成後，按你所選的答案，找出相應的英文字，然後在 5 個空格中，對位填上「✓」，最後把每英文字出現總次數填上，最高出現次數的就是你愛的言語。

1.	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條	(A)
	我喜歡被擁抱的感覺	(E)
2.	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處	(B)
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的	(D)
3.	我喜歡收到禮物	(C)
	我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人	(B)
4.	有人幫我做事，我就會覺得被愛	(D)
	有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛	(E)

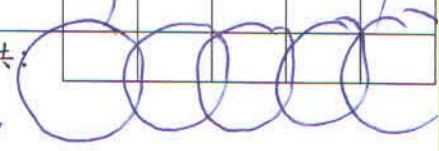
從以下的問卷中，找出你的愛之語。每條問題有兩個可選的答案，請選出最

能表達你的句子，只可選其一。做問題時，心中可想著你想親近的人為對象。

		A	B	C	D	E
1.	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條					
	我喜歡被擁抱的感覺					✓
2.	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處		✓			
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的					
3.	我喜歡收到禮物					
	我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人		✓			

	服務的行動讓我覺得被愛						
20.	我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多						
	我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物						
21.	我很喜歡被人呵護備至的感覺						
	我很喜歡被別人服務的感覺						
22.	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛						
	有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛						
23.	有人送我禮物，我就知道他想到我						
	有人幫我做家事，我會覺得被愛						
24.	我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴						
	我很感激有人記得某個日子並且送我禮物						
25.	我喜歡知道我所愛的人因為關心我，所以幫我做家事						
	我喜歡和我心目中有特殊地位的人一起去旅行						
26.	我喜歡和最親近的人親吻						
	有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心						
27.	我喜歡聽到有人向我表示感謝						
	與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛						
28.	朋友和所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜						
	朋友和所愛的人觸碰我的身體，那種感覺很好						
29.	有人熱心做我所要求的事，我會覺得被愛						
	聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛						
30.	我每天都需要身體的接觸						
	我每天都需要肯定的言詞						

總共:



愛的言語

- 肯定言詞
- 精心時刻
- 接受禮物
- 服務行動
- 身體接觸

肯定言詞



肯定的言語

- 口頭的讚揚，愛的肯定。I love you!
- 肯定家人的付出，表示欣悅和多謝
- 多講鼓勵的說話，多說恩言，正面的話
- 在家人失意時，以肯定言語付以信心和支持
- 在私下或人面前表揚對子女的肯定和欣賞
- 不要吝嗇你的肯定言語

精心時刻



精心時刻

- 時間的運用:表示你的優次
- 予留給家人足夠的注意力和重視
- 精心時刻:創造家庭美好的回憶
- 以對方為核心，參與他喜愛的活動
- 不被騷擾的精心對話，聆聽你家人的故事

精心時刻

- 「聽」字四個方面: 耳、心、目和王。
- 如果我們用只耳來聽，但若沒有用心的去聽，那表示甚麼？
- 如果我們用只耳來聽，但若沒有用眼睛去看，那有什麼不足？
- 「王」字可代表什麼呢？

接受禮物



接受禮物

- 禮物的意義?
- 禮物乃愛的實體呈現，不一定要是價值貴重的東西
- 運用心思，包裝你的禮物，賦與更大的意義
- 禮物中有你參與，你是最好的禮物

服務行動



服務的行動

- 我可為你作什麼?
- 透過行動，具體地表達你的關愛
- 可以主動參與家中的工作
- 與家人作一個服務行動，給家人一個驚喜
- 參與孩子難以完全的任務，幫助他們

身體接觸



身體接觸

- 愛之動情的表現，無聲勝有聲
- 作於適時適當的場合
- 身體接觸可以表示接納或是欣賞

善用彼此愛的言語，建立愛家力量

- 肯定言詞
- 精心時刻
- 接受禮物
- 服務行動
- 身體接觸

愛家正能量