

編輯絮語：

二月份《海寶「蜜」語》再與各位家長同學見面。希望透過刊登的內容與家長分享「正向管教」孩子的資訊，增進親子身心靈的溝通及維繫良好的親子關係。

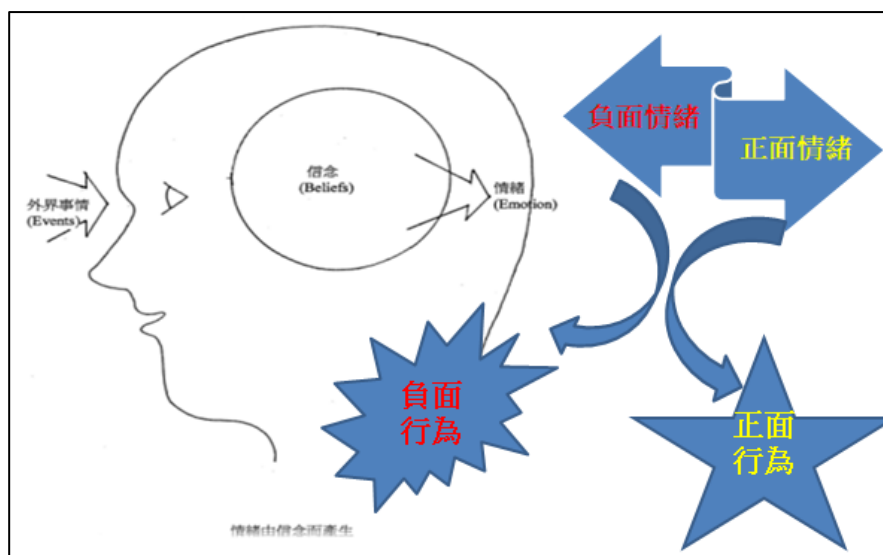
今期分享《情緒管理及改變消極信念技巧－換框法》，協助家長以不同觀點啟發子女將負面情緒轉化為正面情緒，從而作出正面行為。

德育及公民教育組提供

### 《情緒管理及改變消極信念技巧－換框法》

信念是人生的一部分，是幫助我們達到人生最高境界和活得成功快樂的工具之一，但是信念也是我們自己製造出來的。既是工具，信念不應絕對地主宰我們。當信念(特別是消極信念，如‘我做不到’)，對我們達到上述人生目標有所妨礙時，我們應將它們修正、移開(暫時)、擴闊(相容)甚至改變。

換框法，可以讓我們突破原有的思維框架，找到新的目標和方向；可以讓我們將負面的東西轉化為有價值的東西；可以讓我們將注意力焦點從問題上轉移到效果上，從而找到更多方法。價值是信念的基礎，價值改變了，信念自然隨之改變，正面的情緒也隨之而來，從而作出正面行為。



### 換框法之一：意義換框法

同一件事情總有不只一個意義包含其中。找出最能給自己幫助的意義，便可以把事情的價值改變，使事情由絆腳石變為踏腳石，自己因而有所提升。

舉例：

1. 孩子說：“媽媽，我這次考試才考了 90 分，又沒有得滿分。”

這時我們可以這樣給孩子換框：

- 90 分好啊，只要你繼續努力，下次就有機會進步了；
- 只要你付出過，分數多少不要緊，今次你的學習態度已經獲得滿分。

2. 家長想：“因為孩子不聽話，所以我心情不好。”

這時我們可以這樣換框：

- 孩子不聽話，我要繼續努力，學習更多有效的親子教育方法。
- 孩子不聽話，我要主動改變，父母改變一點點，孩子成長一大步。

### 換框法之二：環境換框法

環境換框法是指同樣的事情，在不同的環境裡所具有的價值會有所不同。找出有利的環境，便能改變某件事情的價值，從而改變有關的信念。

舉例：

1. 我的兒子不愛說話，我很難和他溝通。

這時我們可以這樣換框：

- 我的兒子不愛說話，上課時可以專注聽書。
- 我的兒子不愛說話，會比較聽話。
- 我的兒子不愛說話，思想上會比較清晰。

2. 孩子說：“早上乘搭港鐵上學，車廂內很擠迫，感覺很煩厭。”

這時我們可以這樣給孩子換框：

- 早上港鐵車廂擠迫，即代表香港經濟繁榮，大部份人仍然有工作，不是比起經濟衰退、多人失業、乘客疏落好嗎？

※ 環境換框法和意義換框法可以一起使用，能夠十分有效地改變我們的思想技巧，對我們日常工作和生活非常有效用。

練習：請運用換框法把以下消極的信念改變為有價值的事情（建議請到校網 - 最新消息網頁參考答案）。

1. 因為上司很挑剔，所以我工作不開心。
2. 我的兒子很喜歡說話，難以靜下來溫習，我憂慮會影響學習進度。
3. 我的女兒長得不漂亮。

資料來源：[www.life-enrich.com](http://www.life-enrich.com)