

## 每天十五分鐘給孩子高品質的對話

一、父母快樂，孩子才快樂。

二、放下所有的瑣事，用心聆聽孩子，不打斷。

三、經常用好品德的字眼，具體讚美孩子。

例如：有禮貌、自動寫作業、謝謝你耐心等我…等。

四、高品質的談話沒有電視、沒有電話、不接手機。

五、花心思創造更多有趣的家庭活動。

例如：親子共讀、親子共同DIY、帶孩子接近大自然、開放自己，與孩子談心。

六、孩子返家時，預留空白時間。

「很多心靈自我成長的能力，是在空白的時間才發生。」

七、開車時聊天，也是另一種形式的相陪。

八、父母永遠是孩子心目中最重要的人。

除了面對面的關心，也可以善用現代新科技，像是寫 email，上 MSN，發簡訊，讓他們覺得父母親也跟得上時代，酷斃了！

九、忙碌的父母，以質取勝。

有一位瑞典女士曾和柯維分享家庭聚會對她的影響。她說，她的父親是一個忙碌且成功的生意人，留給孩子的時間不多，但卻願意固定和家人聚會，跟孩子述說他對生活的看法，這使得她覺得父親很重視他們，感受到深切的父愛。

十、以身作則，控制自己情緒，萬一說了意氣話，記得放下身段道歉。

備註：史蒂芬·柯維《與成功有約》(The 7 Habits of Highly Effective People) 一書，被譽為二十世紀最有影響力的商業書籍之一。

輔導室 祝福你！