

4-5歲

## 孩子心理

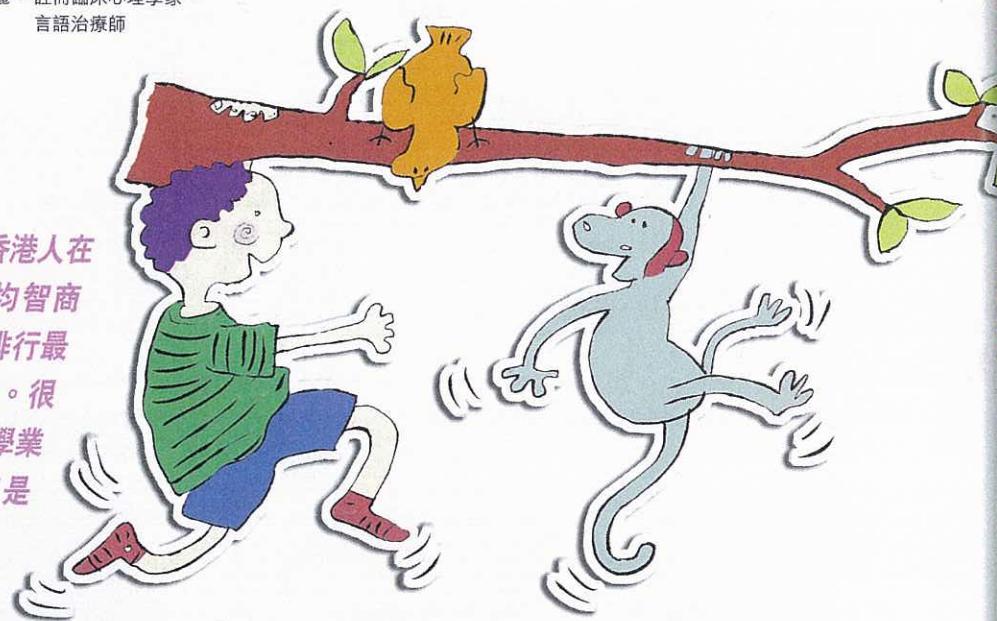
Children Psychology



朱嘉麗 • 註冊臨床心理學家、  
言語治療師

2 - FEB 2004

最近，有一項研究顯示，香港人在 50 個國家及地區當中的平均智商 (Intelligence Quotient) IQ 排行最高，做到真真正正的 IQ 爆棚。很多人認為 IQ 高就等同醒目、學業成績好及很易成功，但事實又是否這樣呢？



# IQ 爆棚不等於成功

## 情緒與社交同樣重要

要評估一個人的 IQ，心理學家會進行標準化的智能測驗。現今的智能測驗，主要測試兩方面的能力。其中一項為語言智能，這項智能包括常識、語文與詞彙能力等。另一項是邏輯——數學智能，主要測試推理、數學運算與空間概念等等。

直到 80 年代，我們對智能看法有了重大的突破。心理學家迦納 (Gardner) 提出了多元智能論，他認為智能不是單單靠由一個數字呈現出來，而是存在於表現或解決問題的過程中。另外，智能可從不同的方式表現出來。最後他指出一個人有 8 種不同的智能，而智能測驗只包括了其中兩項。

迦納更強調缺少了任何一種智能也不是大問題，但是有其中兩種相關的智能必須持續提升，就是個人內省智能 (Intrapersonal Intelligence) 與人際關係智能 (Interpersonal Intelligence)，即分別是情緒管理及社交技巧。

## 從 4-5 歲開始最適合

有研究發現父母不同的管教模

式，對孩子的影響極為深遠，尤其在學前的階段。其中情緒輔導型的管教模式，對孩子有最多正面的影響。這類父母較重視孩子負面的情緒及能協助孩子去解決問題。在此環境中成長的孩子，較能正視自己的感覺及處理負面的情緒。由於情緒較為穩定，他們樂於親近別人。另外，他們解難的能力亦較強，這令他們更易受到同學及師長的歡迎。穩定的情緒與社交發展，對孩子建立健康的性格有莫大的幫助。

## 協助發展情緒 3 重點

### 1. 父母應察覺並重視自己的情緒

當自己能理解自己的感受時，不論是正面還是負面，都是最重要的第一步。由我接觸家長的經驗當中來看，這是較難的一步。就是很多家長從不同的工作坊中學到很多表達情緒的技巧，但如家長未能重視自己的情緒時，所學的技巧都是白費的，所謂「練拳不練功」，很難於日常中應用出來。坊間開始舉辦一些父母小組，主要引導家長重新探索為人父母的角色及期望等，並教授處理自己情緒的技巧。這對父母親近及教導孩子時的

態度及方法有正面的幫助。

### 2. 閱讀有關技巧的圖書

家長亦可與孩子一起閱讀有關處理情緒及社交技巧的圖書。對於 4-5 歲孩子來說，透過父母的伴讀，孩子除了能明白故事內容，他們亦可與父母一起討論故事的內容。另外，透過別人的故事，孩子更易接受所學之技巧。

### 3. 替孩子報讀社交班

家長亦可替小朋友報讀一些另類的興趣小組，如社交小組、小領袖小組、交友小組等等，當中孩子便可以學到及實踐到與人相處的技巧。

## 4-5 歲重視與親友交往

一般來說，4-5 歲的孩子在體能、智能、語言方面的發展已到了一個較成熟的程度。另外，4-5 歲的孩子是非常社會性的，換句話來說，他們會很重視與兄弟姊妹或朋友之間的交往，很多正面或負面的情緒（如討厭、自信、妒忌、驕傲等）亦由此而產生。因此，父母應從這階段開始培養孩子情緒及社交方面的發展。