

Furthermore, there are many different patterns of control, dissection and combination according to the manufacturing basis. In fact, they can fashion articles for the customers following their required style. Then the exhibitor will help to check if the designed proposal is able to meet the expected result.

The various ways of process and the different demonstration allow the visitors to perceive the advanced nature of the products. In the example of a digital locomotive interacted by five pivots processing the logo of guarantee indication for the Hong Ta Shan cigarettes, the customers are permitted to understand the originality of the advanced procedure.

The China-made adjustable bolts and pressure welding implements are all the varieties of facilities and products belonging to the advanced international level. At this, we can witness the change of each and every trade of our country.

We all care much for the products of our interest in our own field of learning. In the exhibition, the visitors become students again. However, they will be the users utilizing the new products in their future job, playing volunteer disseminators for the respective companies.

At present, foreign language learning is a very important practice and the international exhibition halls are the best places for language drilling and exercising. In the interchange of ideas and opinions, we can understand not only the qualities and capabilities of the merchandise, but also the principles of the operations of the products. At the same time, we can make use of this occasion to train our ability of communication. In the contact, we may improve our conversation skills and, at the same time, we can take the function of bridging the manufacturers and the customers by being interpreters.

Macau, being a tourist city where the East meets the West, holds quite many international exhibitions and a lot the related seminars. These are precious chances ready at hand, offering wonderful learning opportunities. For the example of the Royal Articles of Emperor Qian Long of the Qing Dynasty, it not only enables us to understand the Chinese History and Culture but also arouses our patriotism.

According to an approximate calculation, scores of international exhibitions are held in the Zhujiang Delta every year. This does become a very precious chance to learn and to practise the use of foreign languages. It not only widens our path of thought, but allows us to understand the trend of the market, helping us to learn actively.

IV. Conclusion

In the exhibitions we are students, but may most probably be the consumers of their products in the future or be potential volunteer sales persons. Visiting a grand-scale professional exhibition is more profitable than attending a unit of classroom lesson. It is because what is shown is the prelude of the productions of that field and we shall have a lot more to learn. Therefore, I appeal to the organizers of exhibitions to open the site wider for the public who will become your intimate friends and will add more vitality to your business.

By Bi Xiu Ieng (Professor, Guangzhou University)
Excerpted from "Lifelong Learning"
3rd. Issue, June, 2003

③ 如何让子女培养良好的生活习惯

生活习惯之建立，在心理学上有广泛之研究，主要以行为心理学为基础，强调行为的后果是决定行为是否再次出现之重要因素，简单而言，如果从事某一个行为之后，得到了甜头，该行为为下一次出现之机率会大增；反之如果得到的是苦头，则会减低行为出现之机率。一个行为能否会成为习惯，也是取决于以上的原因。要培养儿童有良好的习惯，父母的角色有如一个行为设计工程师，首先要对良好之生活习惯作好操作性的定义，也就是一个可以客观观察、测量、及可以实现的定义。例如要建立一个「早睡早起」的良好习惯，就必须定义几点钟睡觉才算早睡，几点钟起床才是早起。尽量避免一些抽象性定义，例如「有礼貌」的习惯，「勤劳」的习惯等，所有的目标必须要具体化，因此可将「有礼貌」定义为「主动向熟人打招呼」，定义定得不好，会让小孩无所适从。我自己也曾经试过，把有礼貌定义为「主动向人打招呼」。结果小孩就觉得很为难，在街上遇到的人很多，就算在同一幢大厦出入的人也很多，成年人也没有向每一个人打招呼，因此把小孩训练到遇见人就叫叔叔或阿姨，我自己心里的感觉就是很奇怪。由此可见，把良好行为做出客观及可操作的定义是成功的第一步。

第二步，小孩必须要知道自己的行为是否符合标准，也就是小孩自己本身能作出「对与错」的判断。这一点很重要，大人与小孩要有相同的评估标准，因此标准必须是简单明确的。如果小孩的对与错判断完全依靠父母的话，一旦父母不在场，小孩心中就没有了标准。在行为心理学中，认为个人对行为结果之判断能力，是学习某一特定行为的重要因素。因此学习良好习惯或行为时，必须同时训练小孩对成败作判断。以早睡的习惯作为例子，有些家长规定小孩必须要在晚上9:30前睡觉。如果小孩还没有时间观念，或不会看时钟的话，小孩就不可能判断对与错，必须依赖父母的指示，训练的效果就难以达成。因此在订立培训的项目时，必须考虑小孩的能力，必须符合「可操作性」的要求。另外可以安排一些简单的指标，例如用一个闹钟，在9:20开始响，之后每5分钟响一次。如果小孩在第三次响钟前睡在床上，代表成功，否则就是失败。大部份4岁以上的小孩都能对上述情况作出判断。另外，如果家长够细心，会发现上述成功的定义是小孩睡在床上，而非睡著。因为小孩无法对睡著作出判断，也就是无法对成功作出判断，因此有碍行为之建立。

早睡早起
真體好！



第三步，要有系统地对行为作出奖罚。当小孩能对其表现作出成功与失败的判断，下一步就是要建立奖赏系统。家长必须要紧记，跟在行为之后的结果，是决定行为出现机率的重要因素。奖赏时间越接近行为，效果越明显。以上述睡觉的例子，小孩如果真的在第三次钟响前躺在床上，就必须立即得到奖励，所谓的奖励不需要是物质性的，我比较鼓励精神性的奖励。例如可以奖励小孩获得十分钟的故事时间，除了有妈妈陪伴睡觉之外，还可以听一个的精彩故事，这样的奖励会比奖他在一个月后获得一份玩具来得直接。如果迟了上床，就失去了上述的精彩时间，效果明确。这样的安排，可以让小孩自己去争取精彩时间，当失去了故事时间，下一次就会自己努力争取。上述的规则一旦订立，家长及小孩必须一起遵守，不应有太多特殊情况，否则很难获得准则，良好的行为也很难巩固。

另外，根据行为心理学的公式，奖励是增加行为出现的不二法，惩罚是减少行为出现的不二法。在培养小孩良好习惯时，就是要增加某些行为出现的机率，理应以奖励为重点。如何作出奖励是一种需要花心思的技巧，上述例子可以看到，精神奖励往往比物质奖励来得贴心，特别是年纪较小的儿童，关注、陪伴、及拥抱会是最有价值的奖品，家长要善加利用。值得注意的是，在实际生活里，惩罚会

比奖励来得容易，虽然我并不反对家长在某些情况下使用惩罚的手段，但通常限制在阻止一些恶行的出现时才应用，例如讲粗口。事实上，家长们不能避免会使用一些惩罚的手段去管教小孩，在此我要强调，惩罚的内容最好与行为的后果有相关。例如吃饭吃得慢，就必须自己洗自己的碗，而非吃饭吃得慢，要罚星期天不准玩。这也是训练小孩对行为及其后果作出合理的理解，从而对自己行为作出安排及选择。

良好习惯的培养，对小孩适应社会生活，建立内化的行为标准，有重要的意义。家长如能适当应用上述的原则，将起事半功倍之效。

韩卫硕士
澳门心理学会
摘自：《百分百家长》第十一期 2003年12月

3 Como ajudar os nossos filhos a cultivar Bons Hábitos de Vida

O estabelecimento de hábitos de vida já foi profusamente investigado em psicologia e os seus fundamentos baseiam-se na psicologia do comportamento, realçando que as consequências de uma acção é o factor que irá decidir o resurgimento dessa mesma acção. Por outras palavras, depois de obtido um benefício após uma determinada acção, a probabilidade de a pessoa executar esse mesmo tipo de comportamento aumenta consideravelmente. Por outro lado, se sofrer com o seu desempenho repeti-lo-á em menor número de vezes. Assim, para que uma acção se torne num hábito será necessária a situação acima citada. Para ajudar os filhos a cultivarem bons hábitos, os pais terão que assumir o papel de modeladores de comportamentos. Em primeiro lugar, terão que definir princípios para a prática de bons hábitos de vida. Este conceito terá que ser objectivamente cumprido, avaliado e actualizado. Por exemplo, para criar o hábito de "deitar cedo e cedo erguer", devem ser definidas regras simples que indiquem com clareza qual a hora considerada ideal tanto para deitar cedo como para levantar cedo. Deve-se evitar o uso de palavras com sentido abstrato como "educado", "diligente", etc. Todos os objectivos deverão ser muito concretos e, do mesmo modo, conceitos como "educado", devem ser explicados, neste caso, quererá dizer "cumprimentar alguém que conhecemos". Palavras com duplo sentido ou ambíguas só irão baralhar a criança que ficará indecisa. Certa vez dei o significado de "cumprimentar as pessoas", para o termo "educado" e, como resultado, a criança passou um tempo difícil. Isto porque nos cruzamos com tantas pessoas na rua e há, imensas pessoas a entrar e a sair dos edifícios. Se os adultos não se cumprimentarem será estranho que os nossos filhos sejam treinados a saudar toda a gente que encontram.

Por isso, o primeiro passo para o sucesso passará pela necessidade de dar explicações objectivas e práticas sobre os termos usados.

Em segundo lugar, a criança terá que compreender se o seu comportamento é ou não considerado satisfatório e isso quer dizer se é capaz de julgar a natureza dos seus actos como "bons ou maus". É importante que tanto os adultos como as crianças sejam equitativamente avaliadas e assim os critérios terão que ser concisos e precisos. Se as opiniões da criança sobre qualquer facto que seja, dependerem totalmente daquilo que o pai ou a mãe disserem, ela não saberá o que é correcto ou incorrecto quando os pais não estiverem por perto. Em psicologia, a capacidade de julgar é um factor importante para levar à aprendizagem de um tipo de comportamento em particular. Assim, para adoptar um bom hábito ou um bom costume, teremos que treinar a criança no sentido de decidir por ela o grau do que está certo e do que está errado. Usando o mesmo exemplo de ir para a cama cedo, alguns pais gostariam que o seu filho se fosse deitar às 21:30. Se a criança não tiver ainda adquirido a noção de tempo ou ainda não souber ver as horas,

ela ficará dependente das instruções dos pais, o que tornará este processo de treino muito difícil. Por isso, teremos que ter primeiro presentes as capacidades do nosso filho, antes de delinear um programa de treino, o qual, ao mesmo tempo, deverá ser adequado à criança.

Para além disso, poderão ser utilizadas outras indicações simples para ajudar a criança, como por exemplo, utilizar um despertador que toque

Continuação Pág. 18



às 21:20 e novamente, a cada cinco minutos que passem. Se a criança for para a cama antes do terceiro toque isso representará um sucesso, senão será um fracasso. A maioria das crianças com quatro anos consegue entender esta situação. No entanto, se os pais forem atentos, notarão que só conseguiram que o seu filho se fosse deitar mas sem adormecer. Isto porque uma criança não consegue compreender o significado de adormecer e, por esse motivo, é difícil dizer-se se é ou não um êxito. Assim, é complicado instaurar este tipo de costume.

Em terceiro lugar, estabeleça um sistema apropriado de recompensa e castigo. Quando uma criança está preparada para avaliar se foi bem sucedida ou se falhou, o passo seguinte será o de estabelecer um sistema de prémio ou castigo. Os pais não devem esquecer que o factor decisivo para o resurgimento do mesmo acto está profundamente relacionado com as consequências desse mesmo acto. Os efeitos serão mais visíveis quanto mais rápido se aplicar o prémio ou castigo após a acção. Para o exemplo do deitar, se a criança se deitar na cama antes do terceiro toque, ela merece uma recompensa. Essa recompensa não tem necessariamente que ser um objecto. Eu prefiro um estímulo mais espiritual. O prémio poderá ser, por exemplo, contar uma história durante dez minutos. Para além de ter a mãe ao seu lado a criança pode ter o prazer de ouvir contar uma linda história. Este tipo de recompensa é muito melhor do que a de prometer dar à criança um brinquedo no mês seguinte. Se a criança só for para a cama depois da hora combinada todos os programas maravilhosos ficarão sem efeito. Isto não só mostra claramente à criança o que resulta do seu comportamento como também a fará esforçar-se para conseguir usufruir desses momentos. Mesmo que não consiga nessa vez irá estar mais preocupada em obter o que perdeu na próxima vez. Depois de imposta uma regra, tanto os pais como a criança devem-na seguir à risca e tentar não abrir muitas excepções já que, as regras brandas nunca podem consolidar um bom hábito.

De acordo com os princípios da psicologia do comportamento, encorajar através de uma recompensa é a única maneira de melhorar determinada prática, enquanto que punir é a única maneira de diminuir um comportamento. Para ajudar a criança a cultivar bons hábitos, teremos que encontrar uma maneira de aumentar o número de acções a praticar e, o mais importante, é fazer com que o dono desses actos seja calorosamente recompensado. Contudo, na forma de encorajamento reside o segredo do sucesso. No exemplo citado ficou demonstrado que as recompensas espirituais sensibilizam mais as crianças do que os prémios materiais. Especialmente se se tratarem de crianças pequenas, a atenção, o cuidado, o estar juntos e os abraços são os presentes mais preciosos para elas, pelo que os pais devem tentar aproveitar da melhor forma esses recursos. Deveremos ter sempre presente que na vida prática é mais fácil castigar do que premiar. Apesar de, em certos casos pontuais, eu não discordar totalmente com o uso do castigo, este deve ser somente usado em situações extremas, com maldade, como por exemplo o uso de linguagem ofensiva. Na verdade nem sempre os pais conseguem evitar o recurso ao castigo como forma de conter os seus filhos. No entanto, devo sublinhar que a natureza do castigo deve estar relacionada com as consequências da acção. No caso da criança que demora muito tempo a acabar de comer, terá que ser ela a lavar o seu prato e não uma punição do tipo, não a deixar brincar no domingo. Assim a criança terá que fazer face às consequências das suas acções modificando o seu comportamento. Desta forma a criança acabará por escolher e adoptar o seu próprio tipo de comportamento.

É de extrema importância a criação de bons hábitos na criança já que eles a irão ajudar a adaptar-se à sua vida social e a desenvolver comportamentos normais que ficarão profundamente enraizados. Se os pais conseguirem pôr em prática, de forma apropriada, estas teorias, os resultados serão imensos e positivos, com um mínimo de esforço dispendido.

Han Wai
Mestre em psicologia
Sociedade de Psicologia de Macau
Em "Pais Perfeitos", N.º 11, Dezembro, 2003

3 How to help our children to cultivate fine living habits



The establishment of living habits is widely investigated in psychology and its basis lies in the psychology of behaviour, emphasizing that the consequences of a performance is the factor deciding the reappearance of the previous action. In other words, after obtaining a certain advantage at the end of an action, the probability of performing that same type of behaviour increases greatly. On the other hand, if the doer suffers from the performance, he/she would lessen the rate of doing it again. Therefore, whether an action would become a habit depends on the above mentioned situation. To help our children to cultivate fine habits, parents have to take up the role of behaviour designers. Firstly, they have to set up a principle to define the practice of fine living habits. This concept must be able to be objectively observed, measured and actualized. For example, to establish a good habit of "early to bed, early to rise", plain definitions must be set to state clearly what time is counted as early bed time and early rising time. Refrain from using abstract meanings of "polite" habits, "diligent" practice, etc. All targets must be concrete and so the concept of being "polite" should mean "to greet actively someone we know." An ambiguous term would trap a child into an indecisive dilemma. I had once set the meaning of politeness as "greeting people actively" and as a result, it gave a child a very difficult time. It is because there are so many people in the streets as well as so many people coming in and going out of a building. If the grown-ups do not greet each other, it is peculiar that our children have to be trained to salute everyone they meet. Therefore, it is necessary to give an objective and applicable description of a definition, and it is the first step to success.

Secondly, the child has to understand whether his/her own behaviour is up to the required standard and that means if the doer of the action is able to judge the "right and wrong" nature of the performance. It is important that grown-ups and

children hold the same level of assessment and so the standard must be concise and precise. If a child's judgement on any fact depends totally on his/her parents' words, he/she will hold no cognition of being right or wrong when the parents are not at his/her side. In psychology, the capability of adjudication is an important factor to lead to the learning of a special type of behaviour. Thus, to take up a fine habit or practice, we have to train a child to decide the level of being right and wrong. For the same example of going to bed early, some parents would like their child to go to bed at 9:30 p.m. If the kid does not understand the meaning of time or does not know how to read the time from the clock, he/she has to depend on the instructions of the parents, making the training to be a difficult process. Therefore, we have to consider our child's ability before setting a training programme which, at the same time, must be "applicable" for the learner. Furthermore, other simple indications can be utilized to be the supportive aid, for example, using an alarm clock making it ring at 9:20 p.m. and then another ring after every five minutes. If a child goes to bed before the third alarm, it means it is a success, otherwise, a failure. The majority of the four-year-old kids are able to understand the above situation. Nevertheless, if the parents are cautious, they will find that they are only successful in making their child to stay in bed but not to be asleep. It is because children cannot understand the meaning of fallen asleep and so it is difficult to say whether it is successful. Therefore, it is hard to establish such a practice.

Thirdly, set up a proper system of award and penalty. When a child is able to decide the success or failure of his/her performance, the next step to be done is to set up a system of award and penalty. Parents have to remember that the decisive factor for the reappearance of the same act is deeply affected by the consequences of that action. The sooner the award or penalty follows the performance, the more evident the effect is. For the said example of going to bed, should the kid really lie on the bed before the third alarm, the child deserves an immediate prize. The award may not necessary be an object. I prefer an encouraging spiritual honour. The prize can be a ten-minute story time. This means besides having Mommy in company, the little one may listen to an interesting story. This award is far better than promising to offer the child a toy the next month. If he/she goes to bed later than the scheduled time, all the wonderful programmes will be lost. This not only gives a very clear result of the

action but also allows the kid to strive for the terrific moment. Even if the young one loses it this time, he/she will struggle hard to get it back the next time. Once the rule is established, both the parents and child have to keep it and try not to open to too many exceptions, because lenient rules can never strengthen any fine practice.

Furthermore, according to the formula of psychology of behaviour, to encourage by rewards is the only way to increase the appearance of the practice though punishment is the only way to lessen the behaviour. To help the children to cultivate fine habits, we have to find a way to increase the rate of the performance of the action and the emphasis lies in the doer being heartened and rewarded. Nevertheless, how to encourage is a painstaking strategy. From the above example, it is clear that spiritual award are more touching than any material prizes. Specially for little children, care, being together and hugging are the most precious gifts and parents should try to make the best of these means. It is necessary to bear in mind that in practical life, giving penalties is easier than offering awards. Although in certain cases I do not disagree to the use of punishment, it should be done only in the situation of preventing some evildoings, e.g. the use of foul language. In fact, many times parents cannot avoid using punishment to restrain their children. However, I would like to emphasize that the nature of penalty should best be related to the consequences of the action. For the case of taking too long time to finish a meal, the child has to wash his/her own plate and not his/her Sunday play time will be cancelled. This also explains the reason of molding a kid's behaviour and dealing with the related consequences of the performance. In this way, the doer may try to plan and adopt his/her style of behaviour.

The cultivation of fine habits is very important and meaningful in helping our child to adapt himself/herself to social life and to establish a deep-rooted standard behaviour. Should parents apply the mentioned theories appropriately, maximum results will be achieved with just a little effort.

By Han Wai, master of psychology,
Macau Psychology Society.
Excerpted from "Perfect Parents" 11th Issue,
December, 2003.



4 做温暖的父母

一、培养孩子的自尊心

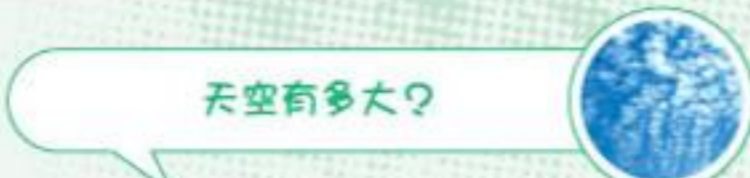
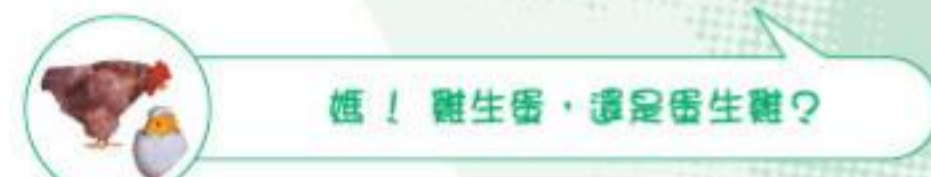
1. 孩子是从经验中学习及成长，父母只需从旁协助。
2. 孩子透过与父母的沟通，可以学习到父母处事的方式；而随著年龄及能力的增长，他们可以处理一些自己的事情。
3. 孩子透过对家事的参与，会培养自信及对家庭的归属感；而父母尊重孩子，会令他们学会尊重别人。

二、倾听孩子的想法

父母可以多和孩子沟通，聆听他们的需要和感受，增进对他们的了解，促进彼此的感情。

三、启发孩子的好奇心

花点时间陪孩子一起找寻答案，齐作研究，训练他的思考，这都是启发孩子好奇心及培养创造力的好方法。



四、賦予責任心

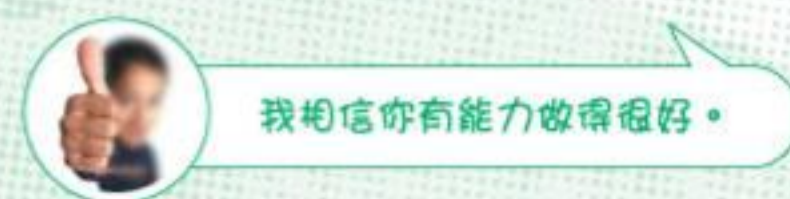
如果想孩子成为有责任感的人，父母是他们最好的榜样。

五、寵愛孩子

愛不是苛責，也非寵溺，而是一種源自內心的擁抱、微笑、關懷與垂詢。

六、鼓勵孩子

如果養兒育女不需要塑陶師的專心、老漁夫的耐心、慈善家的愛心，又怎能培養出身心健康的孩子呢？



教育心理輔導暨特殊教育中心
查詢電話：401010