



內向 vs 外向 點 培育 寶寶?

幼兒性格內向或外向，各有優缺點，想知道如何培育性格內向和外向的寶寶？今期由專家教家長有甚麼針對性的培育方法。另家長如何就內向和外向性格的寶寶作重點培育，如自理能力、學習興趣、表達能力、人際社交及情緒管理等，專家也會作出詳細分析。



自理能力

家長可帶動

幼兒的自理能力是許多家長相當關心的課題，因為有不少幼稚園對寶寶的自理能力都有一定要求，為了讓孩子學會自理技巧，大部份家長會把寶寶送去讀Playgroup或PN班。事實上，家長也可在家中訓練，面對外向和內向寶寶，家長可運用不同技巧，以下由資深社工為我們作出分析。

外向寶寶：以遊戲配合

雖說外向寶寶的性格相對較為陽光，也熱愛與他人溝通，可是在訓練自理的技巧上，資深註冊社工李淑輝表示，家長教導寶寶的地點應不分內外，不管是在街外，還是家中，孩子都需要有相當的自理能力，因此不論是任何環境，內外向的孩子都要受訓練。

外向寶寶相對喜歡熱鬧、人多的地方，如身處吵雜的群體之中，他們可能更為興奮，相對也更為配合。因此，如果是一群一起做同一個行為，只要他人開始做的話，外向寶寶都會跟從。例如在 playgroup 中，大家一起收拾玩具，外向寶寶也會主動做好。此外，這類孩子較喜歡動態、有趣的學習方式，家長可利用不同的遊戲進行教學，只要以有趣的方式帶動，便可投其所好，外向寶寶大多願意配合。但遊戲形式不用過份複雜，只要簡單有趣便可，例如在回家時門快把鞋子放好，如此一來，孩子便會更主動去做。

內向寶寶：放手讓其嘗試

和外向寶寶不同，李淑輝認為內向寶寶大多喜愛獨處，同時他們需要別人給予肯定，所以給予孩子信任，在教學時相當重要。以刷牙洗面為例，家長可試着放手讓孩子嘗試，讓他們可以獨自進行。此舉表示家長對孩子能力的信任，得到肯定後，內向寶寶便會主動去嘗試。家長在要求孩子學習自理時，可以提醒為主，不必有過多的干預。成功以後，也可給予孩子獎勵，肯定他們的行為。

由於內向寶寶愛觀察、愛思考，且相對細心，面對每件事都習慣以較慢速度進行，有時他們面對新的事物或技巧，便需要較多的心理準備。所以家長要給予孩子足夠的耐性，不可要求一步到位，家長自身也要稍為放緩步伐。內向寶寶可能較不適應人多環境，在街外的環境可能相對緊張，家長可從小處入手，例如讓他們學習放好購物籃等收拾東西的技能。



迷思：內外向可扭轉？

事實上，李淑輝表示寶寶的性格屬內向或外向，並沒有對與錯，這只是他們的個人特點，並非外向的孩子便較佔優，每種特質的人，都有自己的強弱項。不少家長都希望可扭轉孩子的性格，面對外向寶寶，家長希望他們可以坐定定；而內向寶寶，家長則希望他們更主動。但是有許多家長在看到其他孩子的表現時，便希望自己的小朋友可以模仿。

李淑輝認為孩子的行為對與錯，必須與環境互相配合才能判斷。例如外向寶寶在圖書館裏大吵大鬧，便屬不恰當行為，因此家長不應以羨慕的眼光看待他人的同時，卻忽略了孩子自身的優點。而且孩子的核心性格是受到許多因素影響，包括基因、家長是否過度保護、語言發展等，改變的可能微乎其微，家長應學會調整自己的心態，學習欣賞孩子的優點。

培育自理小技巧

外向	內向
配合人多的地方	多肯定孩子
配合熱鬧氣氛	放手讓其嘗試
以有趣方式教學	完成後獎勵
可以遊戲推動	從小處入手
	耐心教育
	放慢自身步調



學習興趣

動靜大不同

學習時，孩子是否感到有興趣，對他們的學習成果有莫大影響，但要培養孩子對學習感興趣，卻從來不是一件易事。外向和內向寶寶各有不同取向，家長可如何教導孩子，又如何選擇不同的學習活動？以下由專家繼續作分析。

外向寶寶：求知慾旺盛

李淑輝表示內外向寶寶有不同的學習特點，外向寶寶因為凡事都要求快，這類孩子喜歡以自己特有的方式讀書學習，因此他們較容易有出錯、馬虎的情況出現。但這類孩子的好奇心較強，經常會提問，有不懂的地方，便會主動提問。事實上，只要幼兒能有一定的求知慾，便已經構成他們的學習動機，他們越是主動，動機便越強。

因此，家長可從以下幾項入手：第一，給予清晰的指導，減少孩子失誤的情況，例如在溫習時先告訴他們學習的步驟，或是要求他們主動找別人幫忙覆查等；第二，在孩子經常提問時要多給予耐性，不要嫌孩子麻煩；第三，當他們嘗試用自己的方法時，家長不要急着責罵制止，可以先讓孩子冷靜，再讓其衡量該方案的優缺，如果他們堅持要使用，可以讓孩子嘗試，若出錯需自行承擔後果。

內向寶寶：愛思考愛觀察

有別於外向寶寶，內向寶寶的性格相對較為穩定，家長要求孩子坐定定，他們通常都可以做到。這類孩子更傾向於聽從父母的指令，他們大多都肯聽從父母建議的方式來學習。由於他們熱愛思考，故相對也較謹慎，出錯機會相對較少。不過，孩子學習的速度也因此相對較慢，孩子並非故意作對，家長可多多給予耐心。同時家長不要嫌棄孩子的速度，這類孩子需要較多的肯定，如若家長有負面的態度，他們將變得越發自卑，甚至有不被信任的感覺。

面對這類孩子，只要家長多稱讚、多鼓勵，孩子便會更有信心做事。針對孩子愛思考的特點，家長在選擇讀物時，可選情節高潮迭起的，以投其所好。值得注意的是，孩子的這些特點，有時可能令他們演變成發白日夢，故在學習時，家長可多多觀察孩子的狀態。



迷思：內向寶寶一定靜啲？

李淑輝表示內向寶寶的其中一個特點，的確是相對較喜愛靜態，因此他們在學習上，也傾向進行靜態的活動。相對動態消耗較多體力的活動，例如麻鷹捉小雞等，對內向寶寶來說便不太適合。以書寫及圖畫為主的活動則較為適合他們，例如找不同、配對遊戲、迷宮遊戲、閱讀圖書等。此外煮飯仔等角色扮演的活動，因參與人數較少，孩子也可觀察模仿，因此相當適合內向寶寶。而捉棋、砌模型等活動更是投其所好。

但外向寶寶則完全相反，他們在學習時，希望可有較多變化，有挑戰性有難度的更好。對他們而言，最好是有興趣的，甚至越混亂越好。因此在遊戲中學習和跑跑跳跳的活動，相對會適合他們。另外，他們也有極高的創意，即使是普通的紙盒也可成為玩具，家長可多培育他們的創意。

培育興趣小技巧

外向	內向
清晰指導	給予耐性
給予耐性，不要嫌煩	留意孩子狀態
不要急着責罵制止	多稱讚多鼓勵
引導孩子冷靜思考	投其所好，多行靜態娛樂
自行承擔後果	
投其所好，增加挑戰性	



表達能力

詞要達意

大部份幼稚園面試，都會考核幼兒的表達能力，而小朋友的表達能力，也間接影響着他們與其他人的社交關係。面對外向和內向的孩子，家長應該分別如何培育？以下由專業社工作深入分析。

外向 寶寶：重新修正其行為

李淑輝指訓練寶寶的表達能力，有幾個要點，首先是詞要達意，其次表達的語氣和態度，也要符合當時的語境，並配合當時的環境及氣氛。外向寶寶傾向肯主動與他人對話，不過因為他們行事快速，在與人表達及相處時，極可能忽略了應有的禮儀，或在不知不覺間令對方產生不好的觀感。例如在收到禮物時快速地道謝，並奪走手上的禮物，此舉可能令對方有不禮貌的感覺。

此時家長應該制止孩子的行為，要他們重新道謝，並提醒他們正確的行為，如看着對方的雙眼、大聲不過快的道謝，才讓孩子離去。如此一來，孩子才能明白態度的重要性。不論是家中還是外人面前，家長務必堅守自己的原則，孩子再犯同樣的錯時必定要暫停他們的行為，待他們正確的表達後，才讓他們繼續。

內向 寶寶：切忌逼迫孩子

不只外向寶寶，內向寶寶也會有詞不達意的狀況，不過他們的情況便不盡相同。內向的寶寶較喜愛獨處的環境，與人對答的時候，可能因為緊張而造成音量太小、不與人對視等情況。同樣地，此時家長應指導孩子，即場糾正孩子的行為，提醒他們正確的表達方式，重新試行後才讓孩子離開。家長可以遷就寶寶的需要，而縮短他們說的句子，只要是合理範圍便可。

此外，這類孩子也可能因害羞而不敢表達自身的要求，家長可留意孩子的狀況，並適時提醒他們可如何表達、向誰表達。久而久之，他們便能明白表達的重要性及時機。家長切忌逼迫孩子，此舉只會讓他們更為抗拒，並可先讓他們作好心理準備，告訴他們將面對的場景、教導他們如何面對、事前進行角色扮演等，以減低他們的壓力。

迷思：外向寶寶表達能力較好？

李淑輝認為外向寶寶的表達能力並不一定較好，內外向的寶寶都有一定的表達能力，只是他們是否願意在該場合中表達而已。寶寶不



太肯表達，並不代表他們的表達能力低，可能只是他們不想表達。若然他們嘗試表達，可能有極好的表達能力，而環境是個很大的影響因素。和自理能力一樣，不管何處我們都需要表達能力，因此在不同場合都要訓練寶寶的表達能力。

而寶寶表達得是否恰當，就要視乎環境氛圍，所以家長更應讓孩子適應不同的情景，讓他們學會在各種場合中調節。建議家長可利用多個小遊戲訓練孩子，不管內外向的寶寶都合用。首先是改編故事，讓孩子利用不同元素創作故事，即使一開始較為簡短，至少開始嘗試並培養他們的思維；其次可利用接龍遊戲豐富他們的詞彙量。李淑輝特意提醒家長，內向孩子因為較為沉靜，很可能引來他人欺凌，家長應教會孩子保護自己，遇到不禮貌的人先以眼神反抗，再反問他們，並告訴老師。

培育表達能力小技巧

外向	內向
即場糾正	
提醒孩子正確行為	
利用遊戲訓練	
堅守原則	事前心理準備
	適時提醒表達時機





人際社交

家長身教重要

現今社會中，良好的社交技巧相當重要，只要入讀幼稚園以後，寶寶便要面對不同的群體生活。家長應如何幫助外向和內向寶寶發展社交技巧？內向寶寶又會否比較蝕底？以下且由專業社工為家長作分析。

外向寶寶：管教指引多

外向寶寶大部份都比較活躍，好動的性格有時令他們出現過度興奮的情況，這時他們容易忽略生活中需要遵守的規矩。此情況可能出現在社交過程中，並影響別人對他們的觀感。過度興奮時，他們可能有「口多多」的情況出現，更可能忽略了禮儀。此時家長便需為孩子作出較多的指導，例如教導他們如何結束話題等，讓他們明白在社交場合有甚麼可做，甚或是適時在旁提醒。

只以話語說明，孩子會較難明白，家長可在不同社交場合中，向孩子示範在不同的場合應有甚麼舉動，以及有甚麼禁忌行為。此外，家長也可選擇在出門前，先讓孩子多多放電，令他們過度興奮的情況減少。當孩子年紀漸長，他們的自控力會有所提升，屆時可減少相關指引。



內向寶寶：耐性極重要

註冊社工 Yuki 認為，由於內向寶寶天生傾向在內部儲蓄和釋放自身能量，家長要有心理準備，他們對外說話的頻率的確會較少，要讓孩子學習社交，父母必須給予更多的耐性。家長可在出門前，預先告知孩子見面的對象是誰、對方的樣子，以及將會做些甚麼，增強他們對外在的安全感。家長可先讓他們重複與同一對象見面，再擴展至其他人。

另外，家長的身教也非常重要，日常與他們對話時，也要展示話題的廣度。話題的吸引力，極可能影響孩子的對話意慾，因此家長可試着多問具創意的問題，避免重複、監督性的提問。如果可以誘發孩子的好奇心，他們會試着思考答案。一開始時，寶寶的回應可能較少，家長需給予較多的耐性，或多嘗試這種對話方式，漸漸地孩子回答的長度便會增加，也能讓他們慢慢習慣社交。

有源源不絕天馬行空的話題和你討論。如此一來，外界自然認為他們的社交技巧較內向的孩子要來得高，可是其實並不全然。內向的孩子雖然較少主動和他人對話，但他們的觀察力和專注力卻相對較高，由於相對細心，大部份寶寶都可代入他人的感受。

雖然內向寶寶的話題廣度可能不如外向的孩子，也不易與他人建立關係，然而深入交往和聊天後，可能會發現他們更能深入探討話題，對話的質量更高。他們的確比較慢熱，因為與人交往對他們來說相對吃力，可是並不代表他們會比較蝕底，他們可能更易有深交的朋友。



迷思：內向寶寶社交較蝕底？

Yuki 表示由於外向的孩子天生從外界獲取能量，他們說話的頻率的確相對較高，而且是主動與他人對話。即使不用引導他們，他們都

培育社交小技巧

外向	內向
出門前先多放電	保持耐性
多作不同指引	事前心理準備
多體驗不同場景	身教展話題廣度
身教展技巧	避重複性問題

情緒管理

先學懂宣洩

情緒管理對孩子來說，是相當高深的學問，而孩子的情緒卻會直接影響他們執行指令的能力，因此時常會讓許多家長感到相當頭痛。針對內向和外向的寶寶，本期就由資深社工談談可如何培育他們的情緒管理。

外向寶寶：增加互動溝通

資深社工 Yuki 直言外向寶寶疏導情緒的方式，集中在外在表現，但情緒來得快，也去得快，只要讓孩子宣洩後，可以很快便恢復。不過，這類孩子的發洩方法也相對激動，如亂丟東西、罵人等，展現於外間的行為。許多時候，寶寶的情緒會影響他們的行為，當孩子情緒來臨，最好的辦法是停止當前的所有行動，讓孩子冷靜下來，再繼續進行。如果當下想要孩子實行某些指令，家長最好先讓孩子平靜下來，再試着和其溝通。

若家長不理會他們當下的情緒，繼續發出指令，甚至和孩子爭執或是強迫對方，他們的情緒只會變得更為高漲，無法好好實行指令。要讓外向寶寶能好好接收指令，最好是以互動的方式和他們溝通，在活躍的氣氛及雙方的對話溝通表達下，他們會更樂意去接收及行動，久而久之也就更習慣於聆聽指令。

內向寶寶：拆步驟助適應

至於內向寶寶則傾向在自己內心處理情緒，較少向外展現，他們極少告知他人自己的情緒，即使環境對他們的刺激較大，他們也極少表達。不過家長不用過份擔心，事實上他們並非沒有方式宣洩，只是他們不一定可在當下完全疏導自己的情緒。大部份內向的孩子需要的是他人的理解、陪伴、肯定，以及適當的空間和自己獨處。這並不代表事情對他們的打擊很大，只是這是他們處理自己情緒的模式。

Yuki 建議家長可在孩子約 7 至 8 歲、性格開始定型時，嘗試與孩子一起疏導情緒，協助他們找出專屬的疏導方式。此外，若要訓練孩子聆聽指令，家長可試着把指令細細的拆分，讓他們可慢慢習慣，也可較早和孩子進行預演，讓他們可有足夠的心理準備。環境和時間也是重要的因素，家長可先給予孩子適應環境的時間和冷靜的時間。



迷思：內向孩子情緒較穩定？

對於內向寶寶的情緒是否比較穩定，Yuki 表示這類孩子的情緒波動的確較小，而外向的孩子則有較大的情緒波動。孩子是否聆聽指令，與當下的情緒有密切關係，如果情緒不當極可能「罷工」，此外也有可能是家長的指令要求太高。內向寶寶可貫徹執行指令的時間相對較長，外向寶寶則可能因情緒突然來臨而放下手頭上的工作。不過大起大落的外向孩子只要宣洩完自己的情緒，便可在短時間內回歸崗位；而內向孩子若受情緒影響，則可能要好一段時間才能平復下來，並重新調整自己的狀態。

不管是哪類孩子，情緒對他們的行為都有莫大的影響。另外，Yuki 也補充 7 歲以下的孩子由於年紀較小，性格也尚未完全定型，不管是內外向的孩子，他們的情緒表達都較為相似，要至 7 歲才會稍有不同。SP

培育情緒管理小技巧

外向	內向
先宣洩情緒	學會欣賞孩子
情緒來臨暫停一切	給予肯定
平靜後再溝通	給予空間疏導情緒
以互動方式指令	尋找專屬疏導方式
保持耐性	
事前心理準備	
先習慣環境氣氛再給予指令	

