

# 做錯事不是問題 6種假道歉更糟糕

大人也會犯錯，例如，遷怒孩子、情緒管理失常、壓力導致過份敏感等等……孩子也許在當下令你生氣，但事後有沒有想過，發脾氣的自己也應該跟孩子道歉呢？

「道歉」也是一種教養方式，大人也會犯錯，例如沒有耐心、同理心，來不及問原由就遷怒孩子……在這些情境跟孩子道歉，反而可以教孩子同理心，也修復親子間的傷痕，還可以贏回孩子的信任。但要跟孩子說不起，絕對要發自真心及充滿誠意。



Aaron Lazare 所寫的《道歉的力量》一書中指出這世界有好多假道歉或錯誤的道歉，包括：

1. 含混不清或只認部分的錯誤

「不管我做了什麼，我道歉就是了。」

2. 使用被動的表達方式，迴避自己的責任

「錯誤可能已被鑄成。」

3. 認錯時有附加條件

「如果錯誤真的已經造成……」

4. 質疑對方是否真的遭到傷害

「要是有任何人受傷……」

5. 盡可能輕描淡寫

「實在沒有什麼事（或芝麻小事）好道歉的……」

6. 語帶同情地表示「抱歉」

「我得抱歉，你對我這麼苦惱/生氣……」

## 真正的道歉又該如何呢？

- 保持心情平靜，語氣真誠
- 說明你的心情，並且解釋是什麼行為導致你生氣
- 解釋為什麼要對孩子道歉
- 聆聽及接受孩子的感受
- 討論如何不再發生類似事情

參考資料：

資料來源：

親子頭條

Aaron Lazare 《道歉的力量》

[https://www.hkedcity.net/parent/development/parenting/page\\_61600205316e83cb093c9869](https://www.hkedcity.net/parent/development/parenting/page_61600205316e83cb093c9869)

2021年10月16日