

當我們還是嬰兒時，無論是痛楚或肚餓，都只懂以哭號來表達，令父母前來找出我們的需要。年紀稍長，兒童仍是習慣先吸引人的注意，希望得到對方詢問及關心，之後才會說出自己的需要。

小學生在課堂上聽不明白，沒有機會或不敢發問，很可能就在一個學習階段停下來。教師應鼓勵他們發問，並循循善誘；在成功解決一個學習障礙之後，往往能建立起他們學習的自信心及推動力，以後的學習便事半功倍。

教師及家長可舉例引導兒童明白，如：教師不清楚說明交功課的細則，他們就不懂得應怎樣做功課，由此可見，要猜想別人在想什麼，是非常困難的；同樣地，他們不清晰地說出自己的需要，別人也很難洞悉，提供幫助。教師及家長亦需要教導兒童表達的技巧，引導他們將問題聚焦，如：說出哪一方面有需要，有什麼具體的困難等。

表達自己在人際關係中非常重要，成熟的人不會假設自己不用說出需要、喜好、期望，別人也會清楚明白；而不成熟的人則只會等待對方瞎猜，不能在表達需要上有成長，人際關係以及在社會中工作都會遇上困難。除此之外，表達自己不只是在言語上，態度及語氣更是重要。用很賭氣的語氣說「對不起」，對方也不會覺得是真心道歉；用輕蔑的神態說「早晨」，對方也不會覺得被尊重。因此，說話內容和神情語調必須配合，才会有良好的溝通效果。

鄭建生博士

前香港大學亞洲研究中心助理教授