

親子天地

系列 **7**

沙永玲 / 主編

聆聽孩子的心聲

一走進孩子的內心世界

王薇芝 / 編譯



親子天地

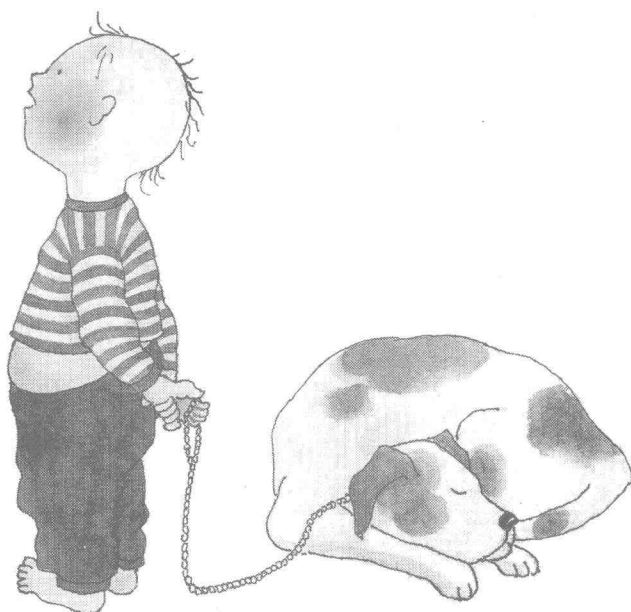
系列 **7**

沙永玲 / 主編

聆聽孩子的心聲

— 走進孩子的內心世界 —

王薇芝 / 編譯



親子天地 7

聆聽孩子的心聲

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣 一二〇元

原著者 / T. Berry Brazelton

編譯者 / 王 薇 芝

發行人 / 楊 榮 川

發行所 / 書 泉 出 版 社

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五一三

印刷所 / 茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三三七

專文推薦

臺灣近年來經濟突飛猛進，已晉級於現代化國家之林。國民普遍都享受到比往日更高的生活水準。但是我們為這個現代化也付出了代價。青少年犯罪日趨嚴重，就是代價之一。由於新舊價值觀念的衝突，使得許多父母對於如何有效的教養子女感到相當焦慮，對於親職教育的知識，也就需求日益殷切。

影響孩子成長的因素有多端，而父母親都是其中最重要也最具有決定性的因素。個人在幼年時所受到父母的薰陶和教養可以說是根深蒂固，足以影響一輩子。很多研究的結果證實有犯罪傾向或犯罪問題的下一代，大都來自於問題家庭。鍾思嘉教授綜合國內二十年來對於家庭因素與青少年犯罪的關係之研究，發現家庭氣氛和父母管教態度為關鍵所在。家庭氣氛不溫暖、不和諧，父母管教態度嚴厲、拒絕、前後矛盾、紛歧不一致、溺愛縱容或期望不合理等，均使子女犯罪行為的機率增加。

同樣的，有傑出表現的青少年，大都受到父母的重大影響。一些學者研究數十位世界級的巨星（如溫布頓網球比賽冠軍、柴可夫斯基鋼琴比賽冠軍等），發現他們都經過類似的三個階段。第一階段是啓蒙階段。父母親提供有助於子女探索與學習的環境，鼓勵子女對於興趣愛好的追求，讚賞他們的努力與進步。第二階段是奠基階段。父母親為子女尋求有愛心和耐心的良師，使子女對於自己喜好領域的努力維持不墜，而能奠定良好基礎。第三階段是出類拔萃階段。父母親為子女尋求頂尖名師，子女在這個階段得到名師指點，學得該領域的精華，有所領悟，進而獨創一格，獲得卓越的成就。由這項研究的結果證實，在傑出青少年的培養過程中，父母親居功厥偉。總之，子女變好變壞，為人父母者責無旁貸。因此了解子女身心發展，給予子女適合年齡的教育，幫助子女充分發揮他們的潛能，是每個為人父母者的重大任務。

書泉出版社的楊榮川先生鑑於社會大眾對於親職教育方面的知識需求殷切，乃決定出版一系列叢書以饗讀者。請沙永玲小姐及本人至國外負責挑選名家所著，淺近易讀，而又言之有物的親職教育著作，由沙小姐在國內委請名家譯成中文出版。

「親子天地」系列叢書的取材將以實用為主，理論為輔，例如以下的一些主題都將包括在系列叢書中：

- ① 如何建立良好的親子關係。
- ② 如何培養孩子的閱讀興趣。
- ③ 如何幫助孩子在遊戲中成長學習。
- ④ 如何抒解孩子的情緒發展及壓力。
- ⑤ 如何與孩子談性問題。
- ⑥ 如何使孩子的良好行為增加，不良行為減少。
- ⑦ 如何透過動作、音樂、藝術來激發孩子的潛能。
- ⑧ 如何以飲食改變孩子的行為。
- ⑨ 如何增進孩子的智商。
- ⑩ 如何與孩子溝通。

.....

「親子天地」以翻譯美國出版的英文著作為主。也許有人會擔心國情不同、文化有別，美國的一套親職教育理論與方法，可能不適用國內。我想這種擔心是合理的。有學者認為中美文化不同，表現在親職教育上的主要差異在於中國父母擁有父慈子孝兄弟恭等倫理觀念，願意為子女的教育做出犧牲與奉獻。而美國父母比較本位主義、自由主義，他們的個人生活第一，對於子女的教育，相對的不能或不願意做太多的付出。但是在另一方面，美國文化中鼓勵的獨立精神和創新精神都是中國文化中未特別強調的。在報上經常看到很多華裔子女，小小年紀就在美國文化中脫穎而出，也許這就是綜合中美親職教育之優點的結果。但是我們總不能老希望我們的子女只在美國文化中才有傑出表現，而在我國文化中却沒沒無聞。我們誠懇的希望閱讀本系列叢書的父母們能以取他人之長補自己之短的態度來閱讀。從書中取其有用的理論和方法，再加上我國固有的倫理觀念來教養自己的子女，則子女必定可以成為健全有用的國民。

呂 勝 瑛

於美國印第安那大學
中華民國七十六年三月

我們的話

孩子是人間最美的禮物，
但他也是兩個相愛男女所犯下最美的錯誤。

想想看！

打從小寶寶一出世，您為他操了多少心，費了多少力氣。

怕他不夠聰明，功課趕不上；

怕他不夠機伶，傻里傻氣的吃虧上當；

怕他身體不好，成為虛弱的藥罐子；

怕他個性內向，到頭來受人排擠……

我們了解，為人父母的您會遭遇到各種棘手的困境，於是特別聘請國內外的教育專家編寫這套「親子天地」系列，希望能幫助您培養出一個聰明、自信、健康、活潑、出類拔萃的

孩子。

我們深信，父母可以給子女兩項最珍貴的寶貝，一項是完整而無私的愛，另一項則是在世界上安身立命的工具。前者即指人格教育，也就是如何以正確的教育方式，來奠定孩子積極快樂的人格；後者乃指智能教育，也就是如何啓發孩子的潛力，成為自己領域中的佼佼者。這兩項對成功幸福的人生而言，都是必備的要件。

這套「親子天地」系列，就是以這兩大重點為主，來討論教養子女的各種問題，諸如，如何教孩子唸書，如何與孩子談性問題，如何以營養增進孩子的心智發展，如何管教孩子，如何和孩子一起玩等等……都有深入淺出的探討，並配合國內的環境與現況做進一步的分析說明。因此您買的不只是一本翻譯的書，這其中還包括許多教育專家的研究心得與寶貴經驗。您也許不能向孩子保證，人生花園的玫瑰會永遠盛開。

但，您却可以給他一片天地，傳授他工具，教導他耕耘的方法，讓他開墾出屬於自己、繁花似錦的人生樂園。

同時，並使孩子知道，

他所享有的，
是人世間最深沈豐富的關愛。
願這套「親子天地」系列，
使您在對孩子付出「愛的關懷」之後，
能獲得「愛的回饋」。

沙永玲

寫給父母

在

每一個兒童的正常成長過程裏，總不免有些暫時性的「問題」行爲。例如，幾乎每

一個孩子在牙牙學語時會有一段時期口吃。在兒童試圖模倣父母時也會產生其他問題行爲。如，四、五歲的兒童爲了將父母的一部份據爲己有，而經常竊取父母的東西；爲了想測驗父母而對父母說謊等。

雖然這些都是暫時的現象，但卻往往使父母張惶失措。其實，小女孩胃痛、小男孩尿床，都是常見的現象。在兒童順利邁進健康、合理、無困擾的成年期之前，這些偏離行爲也有其功能，絕大部份兒童必須在這些偏差的行爲中探索並學得經驗後，才懂得人與人之間應對進退的行爲界限。

這類問題行爲大多與兒童成長的某些階段相伴而生，而且持續的時間並不長。兒童在成長期間必

須迎合外在環境既有的種種行為標準。加以美國家庭對孩子的期望較高，而一個心智健全的兒童也有強烈慾望達成這些期望，因此，兒童自然會需要一段退卻、觀望、再充電的時間。我認為，就應付源源不斷的要求上，這是一個十分節省精力的方法。暫時的叛逆和令人無法接受的偏差行為，可使兒童在其他時期更成功地適應外在環境所加諸的要求。所以，偏差行為和種種嘗試對兒童來說是必須且十分重要的。

但對父母而言，兒童的偏差行為可能帶給父母極大壓力。父母或許因此憶起，小時候他有個弟弟到了十二歲還尿床，有個妹妹肚痛沒人理會而切掉盲腸。此外，父母也常認為，是他們的疏忽而造成孩子的偏差行為。除非父母了解這些只是暫時的現象，而且這樣有助於孩子未來健全成長，否則父母無不盡全力去糾正孩子。他們擔心，忽視孩子的這些行為就是不關心孩子，就是怠惰的父母，或者，如果不即時留意或以身作則導正孩子，孩子便永遠改不掉這些「壞習慣」。因此，父母試圖阻止孩子吸吮手指、手淫等惡習。此外，父母的態度也可能助長孩子對身體病痛的憂慮。現在我們明白父母的這些反應既無法成為孩子的榜樣，也無法糾正孩子的行為，所以，父母不如以了解的心情，採取無偏見的支持態度，這樣更可幫助孩子建立自己的成長模式。但是，有多少父母能輕鬆地有這樣的體認？

本書即在嚐試公開地探討某些常見的兒童問題。我願在此爲父母們解釋兒童成長過程中所遭遇的恐懼、吸吮手指、飲食、睡眠問題，和心理問題導致身體病痛的生成原因，並就觀察和處理這些問題的方式提出建議。我希望幫助父母更客觀地看待偏差行爲所扮演的角色，並謹慎選擇自己的態度，以免加深孩子發生偏差行爲時可能有的罪惡感，或造成孩子的心理壓力。因爲壓力與罪惡感可能與偏差行爲互相影響，而使這些行爲更難消失。了解孩子在成長過程的種種需要後父母便可放鬆心情，讓孩子自己邁進健康的成長期。

首先，父母應當了解，由於每個人天生即有差異，所以父母塑造孩子的能力有限。在孩子誕生時，我們看到有些嬰兒對每一個聲音或刺激均過度反應——由開始看見、大哭、臉色改變、流口水、排便，都是對一個刺激產生的一連串反應。但也有些嬰兒對同樣刺激的反應卻是靜靜地躺在嬰兒床上、張大眼睛、神色警覺、臉色變白、身體活動減到最低，似乎是要以全副精神注意這個刺激。兩者就如一道光束的兩端，都是正常反應。嬰兒整個身體對刺激的反應會明顯表露於外，嬰兒的注意力和心理變化的過程也與生理反應密切相連。當嬰兒逐漸長大時，生理上的反應可能顯得較與性格無關，但事實上，這種心理與生理間關係的疏離只是表面現象；任何年齡的人對事物的反應均有明顯的心理與生理差異。此外，當嬰兒試著應付所面臨的壓力時，外在環境也

會強化某些生理行為模式。每個嬰兒使用的應付壓力方式極不相同。例如，有些嬰兒以長時間大聲哭泣來逃避過度緊張的母親所造成的壓迫感，但也有些嬰兒以愈來愈長的睡眠為逃避方法。這兩種反應都是嬰兒應付壓力的方法，若沒有這些方法，即可能造成嬰兒心理負擔過重，並形成兒童時期每週壓力即退縮的行為模式。待嬰兒長大時，這種嬰兒時期應付壓力的方式可能自動消失，但也可能表現於身體對外來壓力的反應上——第一類嬰兒成長後以沈默、退縮、臉色發白、隱藏內心痛苦為反應方式。雖然第二種人較易與人相處，但長久下來，第一種人所受的痛苦較少。

父母雖然無法改變這些個人差異，但卻可略微控制自己對子女行為的反應。性情急切、容易焦慮的父母往往將注意力集中在吸吮手指等小事上，而且過份看重這類問題。事實上，這些細微末節的事情本身並不重要，但一再強調後就漸成嚴重的問題。每個嬰兒都會吸吮手指，等到他們對其他事物的興趣漸增時便自然停止吸吮手指（見第五章）。但十分在意孩子吸吮手指的父母便試著阻止孩子，因而帶給孩子挫折感。因為，當吸吮手指是孩子消除緊張的唯一方法時，父母的阻撓無異更增加孩子的緊張，反而助長了他們想阻止的行為。

另一個例子是，餵奶後嬰兒吐奶原是極平常的現象，但因吐奶會引起父母反感，所以父母很

難想像這對嬰兒或許是十分有趣的事。吐奶也可能是嬰兒應付壓力和挫折感的一種方法。而且，某些從生活環境中得不到其他滿足的嬰兒會將吐奶視爲一種滿足。某些嬰兒會將吐出的奶含在口中，如牛的反芻一般。這種現象多出現於六至十二個月大的嬰兒，且多發生在兩次餵奶之間。這種吐奶的行爲與嬰兒的孤獨感有關，而且，從周圍環境中得不到足夠刺激的嬰兒最易發生這種現象。

除了周圍環境缺少刺激外，嬰兒受到不當的刺激也會產生吐奶現象。這些不當的刺激即使是成人也難以忍受。在一所兒童醫院中，我們發現一名女嬰在接受太強烈的刺激後（如一位性急的護士替她餵奶時造成過度緊張的氣氛，或周圍環境太過吵雜），便會出現吐奶現象。這時候，照顧她的人便急著擾亂她，轉移她的注意力，以免她糟蹋了吃下去的食物。雖然這些努力可使嬰兒暫時不吐奶，但等到她一人獨處時，她仍會吐出所有吃下的奶，就像是將受到過份注意而造成的心理壓力全部發洩出來。

我們與這名女嬰的母親一同探討她吐奶的形成過程時發現，她和其他嬰兒一樣，在剛出生沒多久時便開始吐奶，但她的吐奶現象連續持續了九個月。當時，這名女嬰的家庭正處於逆境中，因此嬰兒剛開始的正常吐奶使母親十分氣惱。母親過度看重嬰兒的吐奶，覺得嬰兒不正常，而且

認為除非能改掉她吐奶的毛病，否則嬰兒可能無法活下去。在醫生的指示下，這位母親試著改變嬰兒吃的奶品，在餵完奶後將嬰兒直立、帶嬰兒做腸部X光照射等，瘋狂地企圖找出造成嬰兒吐奶的原因。嬰兒每一回吐奶都引起母親激烈的反應，很快地，嬰兒所吐的奶量愈來愈多。在剛開始時，嬰兒吐奶可能是環境中不適當的刺激所造成，但當吐奶漸成為嬰兒習慣行為的一部份時，便也成為嬰兒應付外來壓力的一種方式。我們了解嬰兒吐奶的形成過程後，便試著避免在餵奶前後給嬰兒不當的刺激或使她產生焦慮感，並換一位有愛心的護士靜靜地坐在嬰兒身旁，或唱歌給她聽。一星期內，嬰兒便有顯著改變，她不但在餵奶後不再吐奶，而且體重增加。我們將這個結論告訴這位母親，使她在嬰兒吐奶時不再擔心，並在醫院的協助下，讓母子二人在餵奶時沒有任何緊張氣氛。現在，吐奶不再使這位母親感到慌張，她和孩子因此得以享受健康快樂的生活（餵奶問題和情感因素的討論請參見第八章）。

父母往往太過注意孩子在成長過程中常有的偏差行為，而且不論孩子多大，父母的干預都能助長偏差行為，使之漸成為一種無法根除的行為。但是父母或許並未意識到這一點，在偏差行為成為習慣行為的一部份之前，父母並未察覺是他們自己助長了偏差行為。但即使偏差行為已成為習慣行為的一部份，能即時解除孩子心理壓力，打斷這種惡性循環，為時並不算晚。父母與孩

子一同解決困難的經驗，可使父母與孩子從中學到同心協力的方法。

人在不同的年齡會有不同的問題，本書的範圍無法一一探討。但是，有一些心理或生理現象與年齡有著密切的關係，且出現極為規律。認識這些兒童成長過程中正常的暫時性現象，父母就不會將這些現象看得太嚴重。

一歲

疝氣和啼哭——通常，在剛出生的前三個月，每天啼哭三小時。

餵奶後吐奶

吸吮手指

吃母乳的嬰兒排便稀少

便秘——改變嬰兒飲食可使乾硬的大便變軟

快速成長之前經常半夜驚醒

約八個月大時，兒童可能想自己進食而拒絕他人餵食。