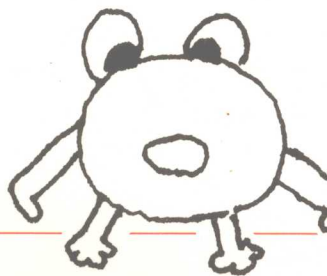


鍾思嘉 等著

培養有責任感的孩子

15

今天，在大眾傳播媒體不斷地報導下，孩子的教養問題似乎日益增加，也使得許多父母在教育子女的過程中，常感到挫折與無力感。所有的父母都相當了解，責任感對孩子日後的身心發展和人格成長是非常重要的，但很少人知道如何培養孩子的責任感。本書以美國教育心理學家丁克邁爾博士和麥凱博士所提倡的「父母效能系統訓練」為理論基礎，以民主精神貫穿其間，供給父母親一套具體的教育理念和具體的方法。



培養有責任感的孩子 / 鍾思嘉等著. -- 初版.
-- 臺北市：桂冠，1989 [民78]
面；公分. -- (父母親叢書；15)
ISBN 957-551-072-0 (平裝)

1.家庭教育

528.21

81002760

鍾思嘉博士主編・父母親叢書 15

培養有責任感的孩子

作 者 / 鍾思嘉等
發行人 / 賴阿勝
出 版 / 桂冠圖書股份有限公司
登 記 證 / 局版臺業字第1166號
地 址 / 臺北市10769新生南路三段96-4號
電 話 / 368-1118 363-1407
電 傳 / (886 2)368-1119
郵撥帳號 / 0104579-2
初版一刷 / 1989年9月
初版三刷 / 1991年8月
初版四刷 / 1992年11月
版權所有，請勿翻印
本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換

定 價 / 新臺幣150元

《 購書專線 / (02)367-1107 》

桂冠父母親叢書序

常應邀在一些學校、社教機構談論親子溝通、婚姻關係等問題。從實際的參與和觀察中，發現一個非常普遍的現象：許多夫妻或父母希望我能針對他們目前家中發生的問題提出一個直接、快速，且一試見效的方法。然而這些問題往往因個人、家庭狀況的不同，而無法提出一個標準的答案。畢竟短短一、二小時的演講或座談只是提供了一些觀念，促進了一些思考，雖然也有具體的方法和技巧，但都只是原則性的建議，以供每個人面對困境的參考。因此，我常推介一些有助益的書刊，希望他們能獲得更完整、有系統的知能；然而有的興趣缺缺，有的更直截了當地回答說沒有時間。今天的父母常要求孩子讀書，可是自己却很少讀書；今天的父母常為孩子買書，可是却很少為自己買書，我想這很難教孩子心悅誠服地求知向學。也有些父母親為了從旁幫助孩子學習，於是孩子學電腦，自己也去學電腦；孩子學音樂，自己也陪著一起學……。依我看來，似乎是捨本逐末的做法，因為父母不可能跟著孩子學一輩子，而且也是永遠學不完的，甚至過一段時日，學習的結果反不如孩子好。其實，父母真正要學的是一套有系統的教育孩子的觀念和方法，

不管孩子學什麼，父母都能有所本地幫助他們，這才是上策。

爲了讓父母有充分進修和充電的資源，我們結合了一些教育學、心理學、醫學、營養學等專家學者，於七十四年元旦誕生了「父母親月刊」。我們懷抱着「幫助父母成長，親子溝通橋樑」的宗旨，朝向「加強家庭教育，促進社會和諧」的理想前進。一年多來，非常感謝許許多多關懷的回饋和支持，使我們更肯定了未來的方向，更踏穩了成長的脚步。桂冠圖書公司深體親職教育的重要，一本服務社會人群的理念，將父母親月刊的精采內容加以重新整理，組合了這套十幾本的「父母親叢書」，使我不得不佩服他們的智慧和心血。相信讀者從叢書的封面以至於內文，可以看到這一套探討兒童身心發展、親子溝通、婚姻成長等豐盛的水準。由於它的呈現代表了許多作者理論和經驗的結晶，在此特別感謝他們不計較名利的貢獻，更欽佩他們在推廣親職教育行列中的使命感。謹以爲序，並紀念與祝福他們在他們在各個工作崗位或國外進修的身心健康。

鍾思嘉 謹識

民國七十五年四月於父母親月刊社

序

今天，在報章雜誌和廣播電視不斷地報導下，孩子的教養問題似乎日益增加，也使得許多的父母在教育子女的過程中常感到挫折和無能為力。

所有的父母都不會否認，責任感對孩子日後的身心發展和人格成長非常重要，但很少人知道如何培養。大多數的父母都嘗試著「教」孩子責任感，而以獎勵、懲罰、賄賂等方式做為「教」的工具。但是，太多的經驗告訴我們這些手段已漸漸失效，因為父母是無法教給孩子責任感，孩子必須經由父母的協助，自己來學習責任感。

要培養健全、成熟而有責任感的兒童，簡單地說，有四項基本的要求：

1. 以堅定且和藹的態度對待孩子，進而在互信互敬的基礎下建立和諧的民主關係。
2. 在言教和身教上，都能積極地運用尊重、支持接納及愛的態度來鼓勵孩子，而不是挑剔、比較或責難。

3. 用自然和合理的結果來取代獎勵和懲罰，以發展孩子的責任感、自我管理及判斷的能力。
4. 瞭解增進親子關係的觀念和技巧，並加以實際運用日常生活中。

基於以上的四項要求，本書以美國教育心理學家丁克邁爾博士和麥凱博士所倡的「父母效能系統訓練」為理論基礎，以民主的精神貫穿其間，提供給父母親一套具體的教育理念和具體的方法，全書共分爲四個部分，分別簡要敘述如下：

第一部分主要是在說明教育孩子的一些基本理念，包括有瞭解孩子的行為目的，如何增進其情緒正常的發展，一些在管教上常見的錯誤觀念，並闡釋溝通及鼓勵的原理和原則。

第二部分則重在提供一個適宜的環境，培植孩子的責任感，其中的重要概念則有：讓孩子從經驗的過程及事情的後果中學習，在日常生活父母常遭遇的各種困擾，以及孩子們在獲取注意或索求不遂的情形下所要的把戲等等。

第三部分以學校問題為主，所分列之親師、師生、親子關係，當可供處理孩子在學校發生的問題之參考。

第四部分就民主式的家庭氣氛，鋪下預先安排的步徑；家庭會議引導您走向面對面、坦誠而

融洽的溝通方式；並且從人性的角度，鼓舞為人父母者提起勇氣、建立自信、勇敢的走出傳統的教養，培養出負責任的孩子，同時邁向成功而和諧的家庭關係。

本書的呈現要謝謝一群可愛的年輕人：文化大學兒童福利研究所和家政研究所的研究生，他們是在修習我所講授的「親職教育研究」課程中，以獻身教育的愛心和真誠通力合作來完成這本智慧產物。感念他們熱切的抱負，並祝福他們的理想早日實現，謹以為序。

鍾思嘉 謹識

一九八七年三月於父母親月刊

目 錄

桂冠父母親叢書序

序

鼓勵有方.....	鍾思嘉	1
了解孩子的情緒.....	洪惠娟 黃素卿	17
了解孩子的行為目的.....	王基豐	29
父母與孩子的錯誤觀念.....	郭孝貞	39
如何和孩子溝通.....	王美惠 高員仙 趙宗慈	51
如何鼓勵孩子.....	蔡盈修	63

運用自然合理的行為結果·····	△張美鈴▽·····	73
教孩子尊敬規範·····	△廖信達▽·····	89
爸媽充滿挑戰的一天·····	△賴政秀▽·····	95
孩子的人際關係·····	△馬藹屏▽·····	105
孩子玩的把戲·····	△林瑞發▽·····	113
孩子要的絕活·····	△葉雅馨▽·····	125
孩子的學校問題·····	△林青青▽·····	139
家庭會議·····	△黃煌鏞▽·····	153
△彭月華▽·····		
父母的信心		
——如何有效地解決問題·····	△王珮琳▽·····	163

鼓勵有方



美國心理學家戴克斯（Rudolf Dreikurs）曾經說過：「孩子需要鼓勵如同植物需要水一樣。」鼓勵是人類的一種基本需求。沮喪的父母是無法去鼓勵沮喪的孩子的。因此，鼓勵自己跟鼓勵別人是同樣地重要。如果你對自己沒有信心，又怎能對別人有信心呢？道理很簡單，你無法付出你自己沒有的東西。

有些父母和老師常問到：「你們總是告訴我們要鼓勵孩子，我們也試著去做，但是沒有用，甚至產生反效果，難道做錯了什麼嗎？還是說鼓勵根本沒有效？」很多人都會說鼓勵這兩個字，但是到底怎麼做，方是關鍵所在。有了理想目標，沒有方法或方法不對，依然是徒勞無功的。因而鼓勵不是掛在嘴邊一個含混的抽象名詞，鼓勵是有其正確的觀念和實際的方法。

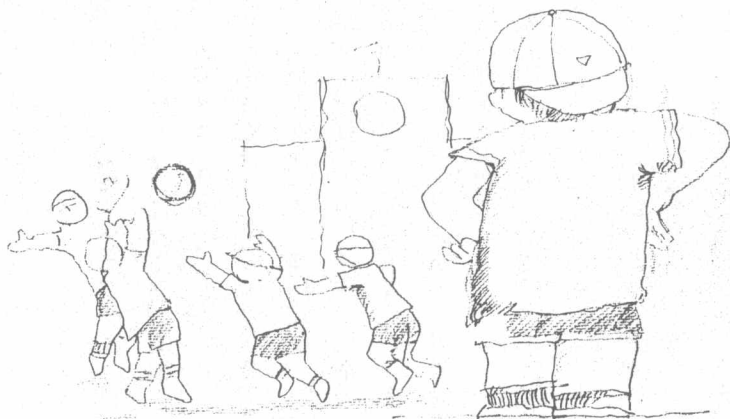
為什麼沮喪

沮喪乃出於一個人無法面對生活中的挑戰。沮喪的人通常重視名和利，看重結果甚於歷程；也就是說，他害怕不能把這件工作做好的話，他往往會逃避它。然而，有勇氣的人則是相信自己，而且盡自己最大的努力，所關心的是自己完成一件事的努力程度，而不是在乎完成這件事所帶來的價值是升麼。

首先，我們來探討一些錯誤的觀念和行為，因為這些都是反鼓勵之道，造成沮喪的原因。

(一)負向的期望：你可能聽說過：「期望什麼，得到什麼。」如果你認為孩子不可能做好這件事，通常你得到的結果就是如此。期望對我們的影響很大。一個人預期自己可能會失敗，那會離失敗愈來愈近；反之，一個人有信心，這種正向期望導致成功的機會愈來愈大。

當我們不相信孩子的能力時，我們的言行有形或無形地表現出來沒有信心。舉一個例子來說：小華想參加少棒隊選拔，他的爸爸覺得他各方面條件還不夠；於是對他說：「兒子，我不認為你今年能選上，因為你還沒有準備好，為什麼不等明年再參加呢？」但是，小華不聽，堅持要今年參加。他爸爸又說了：「好吧！但是別說我事前沒有提醒過你。」結果，小華果然沒選上，他變得很沮喪，認為自己永遠不可能成爲一個棒球選手。其實，他爸爸的意思不是要洩他的氣，而



是希望他明年準備好才參加。然而孩子的想法很單純，是直線型的：他爸爸的話和自己後來的失敗，使他歸結爲自己根本毫無能力。

(二)不合理的高標準：每一個人都有他追求的目標。如果他把目標訂得過高，他很可能達不到，因而產生沮喪或氣餒。大多數人都期望完美，然而卻很難滿足。完美是不可能且不必要的夢想。試想如果大家都是完美的，則生活中不再有任何挑戰，那麼生命是多麼地枯燥乏味！

有些人雖然不期望完美，但對自己和別人仍有不合理的標準。比如說，小明在學校功課不好，分數常常不及格。有一次，成績單上居然沒有一科是紅字，他的父母雖然看出他的進步，卻告訴他，他們期待下次能考到八十分以上。從父母的話中，小明沒有感受到父母的讚許，只是覺得自己仍然不夠好。有一回，筆者參加一個國中親職教育的座談會，一位父親告訴筆者說：「我跟我孩子說，只要他考上建中，我給他買隻亞米茄手錶。」後來這位父親的孩子單獨對筆者說：「這根本是不可能的事，以我的成績，能考上個學校就不錯了。建中，夢想！」

(三)過度的野心：父母和孩子都需要有適當的野心，這是一種求進步的動機。但是如果我們的野心過度，對自己和孩子的表現永遠不會滿足，所能得到的只是沮喪。有些父母和老師逼迫孩子讀書，期望孩子將來考取理想學校以證明自己的成功。假使孩子未能達到我們的標準，我們會說：「你可以做得更好。」而達到我們期望的時候就說：「繼續保持。」類似這樣的話，給孩子的感覺是：唯有成功才有價值。於是造成孩子承受不起任何的失敗；然而成功往往是由多次失敗的經

驗中換取而來的。

(四)過分強調競爭：生活在這個社會中，我們無可避免地面臨一些競爭，如考試、找工作……等。然而競爭的價值被過分誇大了，忽視了社會的進步與繁榮大多建立在合作的基礎上。

孩子學會競爭是不需要經過特別訓練的，在家中兄弟姊妹之間個性的差異，常常反映出一種地位的競爭。當一個孩子在某一方面表現優異，家中其他的孩子會避開而另謀他方面的發展。你曾經對自己說過：「我希望我能像我哥哥（姊姊）一樣」之類的話嗎？舉例來說，小強的姊姊功課很好，而小強則在運動方面表現出色。這並不表示說小強不是讀書的材料，可能爲了競爭之故，小強害怕在功課上比不上他姊姊，而在他姊姊不及他的地方努力發展。這種例子，在許多家庭中可以看到。

父母和老師常無意間助長競爭的觀念，言談之間把孩子相互比來比去。比賽、獎賞、稱讚等，常拿來增強成績高下的對比。有一位籃球教練說：「勝利不代表一切，它是唯一的事。」不幸地，此種非贏不可的心理，不只存在運動比賽中，而且充塞在我們社會的各個角落。這種過分強調競爭，造成了太多的挫折和沮喪。一個競爭心強的人，常常失去機會，因爲他只有在成功率高的時候才肯嘗試；他害怕失敗，失敗對他們而言是嚴重地傷害了自尊。當我們想比別人多一點兒的時候，我們只關心自己的利益。合作觀念強的人，了解到唯有團體獲益，個人方能受益。競爭觀念強的人，總以爲非得壓倒別人，否則自己無利益可言。



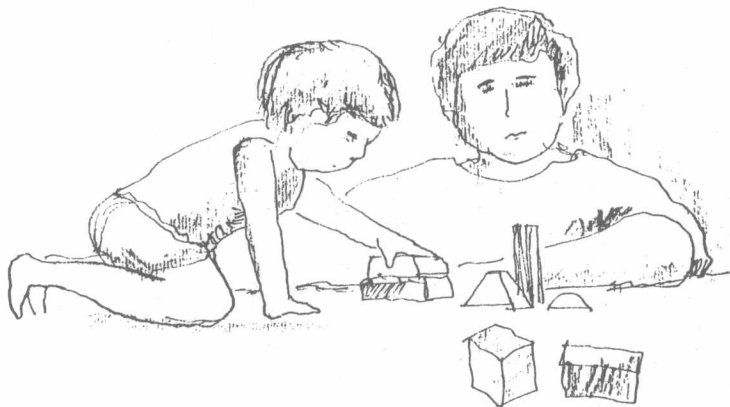
孩子只有生長在一種強調接納和合作的氣氛中，他們才有勇氣和信心去面對生活中的挑戰，並且將來在社會中能敬業樂羣，服務大眾。

(五) 過份看重錯誤：我們生活在以錯誤為中心的社會，每一個人都是雞蛋裏挑骨頭的專家。有種想法：「找出錯誤，方能進步」，這對人而言，常有反效果。要幫助孩子進步，不要盡量挑孩子的錯誤，否則會使孩子喪失嘗試的勇氣。許多人的錯，恐怕犯錯，可是他們愈害怕，愈可能犯錯（別忘了期望的威力）。然而，錯誤也可能是有價值的；只要父母和老師把孩子的錯誤看成是一種學習的必然過程，錯誤乃在教導我們什麼不該做，藉著它提供獲致成功的線索。因此，不要對自己或孩子的錯誤耿耿於懷；要建立一種價值感：即使我不能樣樣事做得盡善盡美，我仍然可以過得很愉快。

鼓勵的途徑

雖然我們都知道人沒有十全十美的，有時候我們也會用這句話來勸別人。但是我們之中究竟有多少人能接受這個事實？除非我們不再老生常談，現在就開始將這個觀念運用在平時的待人處事上，否則將經常陷於沮喪中，亦無法去鼓勵別人。

戴克斯強調人要有接受不完美的勇氣，他並且認為沮喪是所有人類問題的根源。如果孩子經常受到鼓勵，他們很少犯錯，因為從鼓勵中他們能肯定自己的價值和能力。目前，在我們的監獄和精神病院裏，擠滿了許多極度沮喪的人，沮喪彷彿漸成為現代人的通病，也是今日社會所面對的重要問題。那麼，鼓勵要怎麼做起呢？



一、真誠的接納

要有接受不完美的勇氣，先得從接納自己和他人的不完美開始。這意思並不是說，你必須接納自己或者別人所有的行為，因為人的行為本來就有些是可以接納的，有些是不能接納的。我們常去批評或判斷一個人（而不是他的行為），這不是一種接納的態度。舉例說，李老師上課時，發現兩位學生在後面講話，影響了上課的進行。李老師說：「很抱歉，你們兩個人影響了上課；你們可以選擇：是安靜地聽課？還是兩個人分開來坐？你們自己決定。」在這個例子裏，李老師接納他的學生，但不接納他們不對的行為；而且他尊重學生，給予他們選擇：安靜聽課或分開來坐；同時，也兼顧到教室秩序和學校規範的維護。

二、避免令人沮喪的話

言語常反映出一個人的態度。有些話說出口，非但不具有鼓勵的作用，而且能使人感到沮喪、灰心或失望。比如說，我們常說：「我不能……」「我無法……」，而實際上是我們有能力去做，但不願意去做。這裏「我不能」的意思是「我不願意」，雖然有些事確是我們能力所不及的。孩子會說：「我不能做完數學習題」，「我無法和某某同學和好」，這種「我不能」的背後，