



QBQ!

教養問題 背後的問題

the QBQ Way

約翰·米勒 / 凱倫·米勒 合著
John G. Miller and Karen G. Miller
陳麗玉 譯

用 QBQ 的方式以及個人擔當的力量
你也能教出傑出的孩子
讓自己成為傑出的父母



A5023

Parenting the QBQ Way

How to Be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power
of Personal Accountability

QBQ! 教養問題背後的問題

JOHN G. MILLER

with Karen G. Miller

約翰·米勒、凱倫·米勒 合著

陳麗玉 譯

Parenting the QBQ Way by John G. Miller and Karen G. Miller

Copyright © 2012 by John G. Miller and Karen G. Miller
Traditional Chinese edition copyright ©2013 Yuan-Liou Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group(USA) Inc. arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

QBQ! 教養問題背後的問題 / 約翰·米勒及凱倫·米勒 (John G. Miller and Karen G. Miller) 著; 陳麗玉譯. -- 初版. -- 臺北市: 遠流, 2013.04

面: 公分. -- (親子館: A5023)

譯目: Parenting the QBQ Way: How to Be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power of Personal Accountability.

ISBN 978-957-32-7155-0 (平裝)

I. 親職教育·子女教育

528.2

102002629

親子館 A5023

QBQ! 教養問題背後的問題

作者——約翰·米勒、凱倫·米勒 (John G. Miller and Karen G. Miller)

譯者——陳麗玉

主編——呂曼文

封面設計——雅棠設計工作室

企劃經理——金多誠

財經企管叢書總編輯——吳程遠

出版一部總監——王明雪

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥 / 0189456-1

電話 / 2392-6899 傳真 / 2392-6658

著作權顧問——蕭雄淋律師

法律顧問——董安丹律師

排版——中原造像股份有限公司

2013 年 4 月 1 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

新台幣售價 250 元 (缺頁或破損的書, 請寄回更換)

有著作權·侵害必究 (Printed in Taiwan)

ISBN 978-957-32-7155-0

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com



A5023

Parenting the QBQ Way

How to Be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power
of Personal Accountability

QBQ! 教養問題背後的問題

JOHN G. MILLER

with Karen G. Miller

約翰·米勒、凱倫·米勒 合著

陳麗玉 譯

目錄

推薦文	國際QBQ好評推薦		
推薦文	不要嘗試教豬唱歌	李偉文	9
推薦文	Watch out! 你QBQ了嗎?	李欣澄 (A寶)	12
推薦文	QBQ是瓶香水，愉悅周遭每個人	李欣恬 (B寶)	16
推薦文	這裡有簡單的成功術，愛孩子，請做了去!	林文虎	20
推薦文	孩子會愛上、肯定、尊重有行動力的父母	番紅花	26
推薦文	提個好問題比什麼都重要	劉欽旭	32
前言	用對教養工具，你也能是好爸媽		34
1	孩子是你教養下的產物		39

(依姓氏筆書排序)

QBQ! 教養問題背後的問題

- | | | | | |
|----|--------------|-----|-----|-----|
| 2 | 親子教養是後天學來的技能 | | | 4 5 |
| 3 | 答案就在問題當中 | | 4 8 | |
| 4 | 我為什麼這麼倒楣？ | | 5 5 | |
| 5 | 權益是贏來的 | 6 0 | | |
| 6 | 不要變成愛抱怨的父母 | | 6 5 | |
| 7 | 別讓問題變得越來越糟 | | 6 9 | |
| 8 | 現在永遠比等一下好 | 7 2 | | |
| 9 | 是誰幹的好事？ | 7 5 | | |
| 10 | 不要找藉口 | 7 9 | | |
| 11 | 你是推卸責任的父母嗎？ | | 8 4 | |
| 12 | 記住，孩子在看我們怎麼做 | | 8 7 | |
| 13 | 永遠不要忘記「我」這個字 | | 9 0 | |
| 14 | 人生的確是公平的 | 9 4 | | |
| 15 | 做個謙卑為懷的父母 | 9 8 | | |

- 16 參與孩子的成長 1 0 2
- 17 做個堅定的父母 1 0 7
- 18 起而力行才能收成 1 1 3
- 19 堅定的教養始於強大的價值 1 1 6
- 20 讓孩子自己去犯錯 1 2 1
- 21 提高你對孩子的期望 1 2 6
- 22 只因為你就是你 1 3 1
- 23 讓孩子選擇自己的路 1 3 5
- 24 讓孩子關心自己的成敗 1 3 9
- 25 管好自己，說孩子的好話 1 4 2
- 26 全家一條心 1 4 6
- 27 家庭壓力是一種選擇 1 4 9
- 28 你我都會犯錯，不要再懊悔 1 5 5
- 29 真話造就信任 1 6 0

30	信任是贏來的	163
31	再婚家庭的難題	166
32	祖父母該扮演什麼教養角色？	171
33	做孩子金錢管理的榜樣	177
34	為人生做準備	183
35	學會對孩子放手	188
36	教孩子學習問對問題	192
37	收養家庭的教養難題	200
38	問題練習曲	204
	其他的QBQ產品	217
	關於作者	219

QBQ

推薦文

國際QBQ好評推薦

約翰和凱倫·米勒揮出了一記大號全壘打！本書充滿了實用的方法及犀利的洞察力，讓我們可以扮演更好的父母角色。這些觀念發人深省、有趣又容易上手。這是一本所有父母和祖父母必讀的書。

——詹姆·羅謝德 (Jim Loscheider：四個孩子的父親、四個孫子的祖父，以及慈善團體撒瑪利亞基金會捐贈部副總裁)

《QBQ！教養問題背後的問題》這本書讓我愛不釋手！我不敢說我曾經讀完其他的教養書，它們總是冗長、難懂、又無聊。但這本不是！簡單、邏輯清晰、讀起來很有趣——而且不管你的孩子年齡多大，這都是一本非常棒的書。

——克莉絲汀·史馬特 (Kristin Smart：兩個孩子的母親和Schwan's Foods 人力資源經理)

米勒夫婦教導我們個人擔當在親職角色上的重要性。無論你正考慮要有孩子、家裡的寶寶還在地上亂爬，還是你的孩子已經離巢獨立，這本書都非常值得再三推薦！

——布萊德·慕理 (Brad Meuli：三個孩子的父親、三個孫子的祖父及丹佛救難任務機構 [Denver Rescue Mission] 執行長)

對於被各種教養方法壓得喘不過氣的父母而言，《QBQ！教養問題背後的問題》就像一陣清新的微風，它改變了我教養孩子的方式。米勒夫婦教授一種新的思考方式，但是並沒有給已經被壓垮的父母多一張待做事項清單。

——凱特琳·畢爾卡思 (Katein Bjerkas：擁有兩個孩子的專職母親)

教養有擔當下一代的最佳方式是，身為父母的我們也能保證將個人擔當做為家庭的一個核心價值，《QBQ！教養問題背後的問題》正是做好那件事的工具。

——凱文·布朗 (Kevin Brown)：一個孩子的父親及 ServPro 的助理副總裁)

多年來，我一直將 QBQ！相關書籍運用在我的生意上！現在，我的太太和我將 QBQ！的概念運用在孩子的教養上，而我們對家裡看到的成效感到不可思議。

——史帝夫·瓊斯 (Steve Jones)：三個孩子的父親和 Tenacity 投資集團總裁)

不要嘗試教豬唱歌

李偉文

基

於血緣天性，相信每個父母都愛他們的孩子，因此在與孩子互動時，總認為自己所做所為都是為了孩子好，但最後往往只換來孩子不聽話甚至頂嘴叛逆的對待，許多父母在挫折沮喪之餘難免困惑：「到底我的孩子有什麼問題？」

其實問題不是出在孩子身上，而是我們輕忽了在變遷的時代中，父母的角色也從「自然而然具有的身份」轉變為必須學習的專業。的確，正如同作者約翰·米勒所說的，親子教養是後天學習而來的技能，因為孩子身處的環境與我們小時候成長背景早就截然不同，現代孩子面對的困境與煩惱也與我們當年不同，所以我們必須認真地重新學習與孩子相處互動的模式。

米勒原本是企管專家，多年前他為企業組織的管理與溝通提出了一個簡單而有效的工具——QBQ——即以「問題背後的問題」的態度，提醒大家，以找出罪魁禍首的態度並不能真正解決問題，而是要問對問題，要提出可以具體進行下一個步驟的問題。

教養孩子該多用點心機

其實多年來我一直主張父母對孩子要多用點心，這個心是「心機」的意思，要用對待重要客戶或者老闆的心情來思考，因為我發現許多父母總是以最不經大腦、輕易脫口而出的話來跟孩子對話，也許他們認為，反正孩子不像客戶會跑掉，而且孩子也不是老闆會把父母炒魷魚。

美國南方有句俗諺：「不要嘗試教豬唱歌！因為豬會不高興，你也會很累！」在真實世界我們當然不會去教豬唱歌，但是我們幾乎每天都在做同樣的事。明明我們知道這時候跟孩子講這些話沒用，我

們還是要說；明明我們講了又講，每次都沒用，結果我們還是用一樣的方式在罵！有沒有覺得，我們就是那個諺語所說的人嗎？

假如一個人反覆用一模一樣的方式操作一樣東西，卻希望有不同的結果，我們大概會認為他一定是瘋了，那麼我們又如何能認為自己「總是」很理智的在跟孩子溝通？

現代父母的角色是一件全年無休的高難度工作，我們必須像是面對職場的挑戰一樣，去找到適當且有效的工具來協助我們自己，這本《Q B Q！教養問題背後的問題》提供了許多關鍵的原則，也有具體的範例，只要我們看了，並且嘗試著在生活中使用，相信對於每個父母親以及孩子都有非常立即且顯著的改變。

（本文作者為牙醫師·作家·環保志工）

QBQ

推薦文

Watch out! 你QBQ了嗎？

李欣澄（A寶）

美

麗的週末傍晚，我負責找乾糧、老媽拿登山杖、妹妹是個盡責的報時器，不停地催促慢吞吞的我們，老爸露出萬事俱備的悠閒表情站在一旁，一陣匆忙後，終於展開我們週末例行活動——爬山。

居住在新店低海拔的次森林，一推開門就擁有片盎然的森林與豐沛的芬多精。平時埋首於書堆、考試和學校生活，假日我們總會沿著社區的步道散步。短短一個小時的爬山時光，不僅是一趟自然的洗滌、也是一場知識與心靈的對話，它成為繁忙生活中不可或缺的養分。

「使用完廁所，要檢查廁所的清潔，讓下一位使用者感覺舒適，講了千百遍，為什麼還是沒做好？」ㄗ！今天爬山的氣氛好像有點凝重。老媽終於逮到可以教訓我們倆，而且我們溜不掉的訓話機會。老媽開始「大開殺戒」，把最近幾個禮拜發生的事一一拿出來「剖析、開導」。等老媽教誨到一段落，搶在她要再開口說話前，我們說「老媽，你要多學學QQBQ啦！」

「什麼QQBQ啊？」頭上浮滿問號的老媽問。

每個家庭都適用的QQBQ

「嘿嘿！且聽我們慢慢說。」掌握發言權的我們好不開心，一搭一唱地介紹QQBQ以及《QQBQ！教養問題背後的問題》這本書。

作者的前一本書《QQBQ！問題背後的問題》主要描寫如何培養企業領導能力，如何做人處事等。《QQBQ！教養問題背後的問題》這本書著重在親子之間的溝通要如何「QQBQ」。雖然「家家有

本難念的經，但看完書後，我覺得QBQ在每個家庭裡都適用。」我一面踩著紅色石磚，一面說道。

「既然我們無法改變社會，但是可以改變我們自己，把重心放在我們可以控制的。」我很喜歡書中的這段話，這大概就是QBQ的主軸了。在責罵、怪罪別人之前先想想自己。該如何幫忙？怎麼做可以避免事情的發生？與其把矛頭指向別人，不如想想我可以如何改進。」我繼續解釋。

「唉唷！聽你解釋得頭頭是道，嗯，如果你們在日常生活中也能QBQ，那就太好了。」哎呀，正中紅心，不愧是母親大人。理論千萬種，要從口中講出大道理來，實在不難，公民課本有的是。知道是一回事，做又是一回事。要如何把自己知道的道理和方法化為行動，這才困難、這才是學習。

作者用了很多親身經驗與故事，告訴我們執行QBQ的技巧與成效。不過，師父引進門修行在個人，作者把看似簡單的「老調」用