

怎樣教養

The Heart of Parenting

高EQ小孩



EQ作者

丹尼爾·高曼博士

序文推薦

*How to Raise an Emotionally
Intelligent Child*



人生顧問

3 6

約翰·高特曼博士

John Gottman, Ph.D.

瓊安·德克特兒◎合著

Joan DeClaire

劉壽懷◎譯

人 生 顧 問 36

The Heart of Parenting

怎樣教養高EQ小孩

How to Raise an Emotionally Intelligent Child

約翰・高特曼博士

John Gottman, Ph.D.

瓊安・德克特兒◎合著

Joan De Claire

劉壽懷◎譯

人生顧問

開一扇窗，看山看水
讀一本書，體驗豐美
「人生顧問」系列：
是您的智囊團，它陪
伴您一起向前走。

目錄

推薦的話——序一	《EQ》作者	丹尼爾·高曼博士	001
高EQ小孩有秘訣——序二	約翰·高特曼博士		003
1 情緒輔導：養育高EQ小孩的重點			011
2 評估你養育孩子的作風			046
3 情緒輔導的五項重要步驟			085
4 更多有助於情緒輔導的方法			145
5 結婚、離婚及小孩情緒健康的狀況			187

6 父親的重要角色 2 2 3

7 孩子成長過程中的情緒輔導 2 5 9

附錄：教養高EQ小孩親子共讀的好書推薦 3 0 1

點亮孩子的心靈——十本令人回味無窮的書 沈惠芳 3 0 2

給父母的一份書單 胡芳芳 3 0 7

書本的魔力 傅學海 3 1 3

我心目中的好童書 劉克襄 3 1 8



推薦的話

序一
《EQ》作者

丹尼爾·高曼博士

EQ

我們正處於小孩不好過，父母更難為的一個時代。兒童經驗在這一二十年來已變得面目全非，小孩要學習心靈基本技能變難了。父母要培養子女基本的情緒及社交技能也必須付出更多，花更多腦筋。約翰·高特曼在這本實用指南中，就是要教父母該如何著手。

這是刻不容緩的事。看看統計數字吧。幾十年間，青少年殺人率增加了三倍，自殺率則增加了兩倍，強姦增加一倍。在觸目驚心的統計數字之下，隱藏著一股人心惶惶的普遍不適感。美國曾做過兩次全國性隨機取樣的調查，先是在七〇年代中期，然後是在八〇年代晚期，由家長和老師替兩千多名學童打分數，發現了一股長期趨勢：小孩的情緒及社交基本技能正在退步。一般說來，小孩變得更神經質，更會生氣，更會鬧彆扭，更情緒化，更消沈，更孤僻，更容易衝動，更不聽話。四十多種指標都在下降。

惡化現象後面，潛伏著更大的力量。其中之一，如今的經濟現實逼得父母必須比前代更賣力工作，才能維持一個家。也就是說，大部份的父母陪伴小孩的時間，比不過當年自己的父母。越來越多的家庭，住所離自己的親戚相當遙遠。常常，家長根本就不敢放小孩到街上去玩，造訪鄰居就更甬提了。小孩花越來越多的時間盯著電視或者電腦的螢光幕，而不是在戶外和別的小孩玩在一起。

可是，長久以往，小孩學習基本情緒及社交技能的方式，一直就是靠父母和親戚的教導，不然就是和別的小孩打打鬧鬧，在遊戲中學習。

學不到基本的情緒智能，後果正越來越嚴重。例如，跡象顯示，無法辨別焦慮和飢餓的女孩比較容易患飲食失調症，年幼時拙於控制衝動的女生到了十七、八歲也比較有可能懷孕。早年情緒衝動的男生將來則較可能要太保，有暴力傾向。應付不來焦慮及抑鬱感受的小孩長大後則較可能嗑藥、酗酒。

認清這些新近的現實條件，父母必須盡可能地善加利用和小孩相處的大好時機，積極扮演情緒教練的角色，教導小孩理解並處理困擾的感受，控制衝動，培養同理心。在《怎麼教養高EQ小孩》一書中，約翰·高特曼就提供了一套具備科學依據的實用方法，教父母如何賦予子女最基本的生活技能。（顏秀娟譯）

在我尚未為人父之前，我利用了將近二十年的時間，在發育期心理學的領域內，埋頭鑽研兒童的情緒活動。但是，一直要到一九九〇年，當我們的女兒茉莉亞誕生後，我才開始真正瞭解親子關係中的實際情況。

像我們許多人一樣，我沒有料想到我對自己小孩有如此強烈的感情。在她剛學會微笑、說話、看書的時候，我完全沒有概念自己會有多麼的興奮。我沒有預料她需要我分分秒秒的耐心與注意。我當然也不會知道自己會這般心甘情願地爲她獻出她所需要全部的照料。相對地，偶爾在感到十分頹喪、失望、脆弱的時刻，也讓自己覺得很驚訝。在她與我之間無法溝通時感到頹喪；在她行爲不端時感到失望；在必須承認這世界的危險時感到脆弱無助；因爲失去她也等於失去了所有。

在我開始學習去認識自己的情感的同時，我在自己的專業領域內也獲得相關的發展。身爲一個雙親由於大屠殺而逃離奧地利的猶太人，對於其他那些反對以威權主義作爲養育道德健全小孩的方法的理論家，我亦曾經尊重他們的成就。他們建議以民主制度在家庭裡運作，而小孩及父母則都爲平等、有理性的伙伴。可是我歷年來在家庭動力學的研究調查，發現有新跡象顯示親子間的情感互動，對於小孩子將來的幸福有著更重要的影響。

讓人覺得驚訝的是，今天大部份對父母親所作的一般忠告，都忽視了情感的世界。反而用撫養小孩的理论來解釋孩童不端的行為，至於構成這些偏差的情感卻置之不理。但無論如何，撫養小孩的最終目的不應該只是要擁有一個順從聽話的小孩。大部份的父母都是望子成龍的。他們要自己的小孩將來品性端正，富有責任感，對社會付出貢獻，有能力在生命的旅途上作出自己的抉擇，可以將自己的才華淋漓盡致的發揮，懂得享受生命及其所帶來的愉悅，有良好的人際關係及成功的婚姻，並且也成為好的父母親。

在我的研究中，我發現單單只有愛是不足夠的。照料得無微不至、熱情、專注的父母，他們對自己及其小孩情緒的態度，常常阻擾了他們在小孩難過或害怕或生氣時無法彼此交談。單單只有愛是不足夠的，但將這些關懷化為一些基本技巧讓父母加以實行，有如他們對小孩在情緒方面的輔導，就足夠了。秘訣在於當情緒激動時，父母如何跟孩子彼此互動。

我們曾經對父母及孩子們做過極詳細的實驗室調查，並且繼續追錄孩子的成長過程。在經過十年的實驗室研究工作，我的研究小組遇到過一組父母，他們在孩子鬧情緒時，只是做了五樣十分簡單的事。我們稱之為「情緒輔導」。我們發現父母會加以情緒輔導的孩子與其他父母的孩子有截然不同的成長軌道。

父母會加以情緒輔導的孩子，往後成為丹尼爾·高曼所謂的「情緒智力」“emotionally intelligent”的人。這些受過情緒輔導的孩子比未曾接受過情緒輔導的孩子，在料理自己的情緒方面，一般的能力都較強。這些能力包括可以調適本身的情緒狀況。當這些孩子心煩意亂時，比較會慰藉自己，可使加速的心跳較快地鎮靜下來。由於他們這部份生理機能能保持平靜情緒上優秀的表現，因此較少患傳染病。他們比較容易集中注意力。與其他人相處也較融洽，就算是在童年中期，一些棘手的社交場合也能善於應對，譬如被揶揄，在這種情況下過度情緒化只是一項缺點，毫無益處。他們較善於瞭解別人，並能與其他孩子有較深切的友誼。至於校內學術方面，他們也有較優秀的表現。

簡而言之，他們能發展出一種對於人以及感情世界的「IQ」，或稱之為「EQ」。此書將會教你情緒輔導的五個步驟，如此，你就能夠養育出一個情緒智力高的小孩。我對於父母與子女感情結合之重視，是來自自我長期的研究。據我所知，這是第一個研究來證實我們其中一位傑出的小兒臨床醫師，心理學家漢·金諾博士，他在五十年代及六十年代的寫作及演講的成果。金諾瞭解當小孩情緒激動時，與他們交談的重要性，同時他也瞭解父母該如何實行的基本原則。

情緒輔導乃以情感的交流作為基本的結構。當父母以同理心來看待自己的小孩，並幫助他們處理負面的情緒，譬如忿怒、悲哀及恐懼，如此，父母就能建立起忠誠及情愛的橋樑。在此前題下，雖然實施情緒輔導的父母，事實上是有一些規定，不過品行不端已不再是最讓人頭痛的問題。聽從、孝順及責任感是來自小孩子從他們的家庭中感受到的那份愛心及親合力。因此，家庭成員中感情的互動就成了價值的灌輸及培育品行端正的人的基本原則。家庭中的規範會影響孩子的行為表現，因為打內心底他們明瞭自己是被期待有好的行為；而正直的生活即是代表著屬於這族群的一份子。

與其他嘗試去控制兒童的行為表現，卻只是提供一些零散混雜的策略的撫養理論不同的是，隨著孩子們的成長，情緒輔導的五個步驟一直作為與他們維繫著親密的個人關係的架構。

此書的好消息就是，我和同事們透過科學的研究，獲得證據顯示父母與子女的情感互動是極為重要的。我們現在確定知道父親們和母親們有否實施情緒輔導，對他們孩子的成就與幸福，會造成差別。

對於處理兒童情緒的研究，我們採用的表達方式是讓今天的父母都可以理解的，這是金諾在六十年代未提及的。隨著與日俱增的離婚率以及其他譬如少年暴力問題的嚴重，比較往

昔，要養育出有情緒智力的小孩更是當務之急。我們的研究很明顯地發現在那些已證實與婚姻衝突和離婚有關的危機中，父母是如何地可以避免他們的孩子受創。同時也以新的方法證明一個在情緒上能夠跟孩子溝通的父親，不論是已婚或離婚，如何影響他小孩們的幸福。

父母養育小孩成功的關鍵不在於複雜的理論、繁瑣的家規或是扭曲的行為公式。它的基礎是來自你對你小孩最深厚的愛與情，而只要簡單地透過同理心與瞭解就能表示出。真正的培育是從你內心做起，然後當你的孩子們情緒激動時、悲傷、發怒或驚恐時，再根據各個不同的時刻與情況，持續地與他們溝通。《怎樣教養高EQ小孩》的價值在於它有這麼特殊的方法。此書將引你上道。

備註：在寫此書時，要用類似「他或她」或者「他／她」的名稱，都是棘手的。傳統上，作者們爲了要避免這不便之處，就都全部採用男性代名詞。我們相信如此沿用只會助長了性別的偏見。因此，貫穿全書，我們選擇了交替使用男性及女性代名詞。希望我們這本書對有女兒的父母們以及對有兒子的父母們，都是相等地有用。

目錄

推薦的話——序一	《EQ》作者	丹尼爾·高曼博士	001
高EQ小孩有秘訣——序二	約翰·高特曼博士		003
1 情緒輔導：養育高EQ小孩的重點			011
2 評估你養育孩子的作風			046
3 情緒輔導的五項重要步驟			085
4 更多有助於情緒輔導的方法			145
5 結婚、離婚及小孩情緒健康的狀況			187

6 父親的重要角色

2 2 3

7 孩子成長過程中的情緒輔導

2 5 9

附錄：教養高EQ小孩親子共讀的好書推薦

3 0 1

點亮孩子的心靈

——十本令人回味無窮的書

沈惠芳

3 0 2

給父母的一份書單

胡芳芳

3 0 7

書本的魔力

傅學海

3 1 3

我心目中的好童書

劉克襄

3 1 8



情緒輔導： 養育高EQ 小孩的重點

戴安在試著哄三歲的約書亞穿上他的夾克好帶他去日間托兒所的時候，她就已來不及上班了。在很匆忙地吃過早點以及在決定要穿哪雙鞋子的一番鬥爭後，約書亞也變得緊張了。他並不在乎他老媽在不到一小時內就要開會。他告訴她想留在家中玩耍。當戴安對他說這是不可能的，約書亞跌倒在地板上並開始號啕大哭。

在襁母抵達前的五分鐘，七歲的愛美麗滿臉淚珠地向她的父母求援。她嗚咽地說：「把我丟下給一個完全不認識的人是不公平的。」「但是愛美麗，」她老爹解釋說：「這個襁母是你媽咪的好朋友。而且，我們在好幾個禮拜前就已經買了這場音樂會的門票。」「我還是不要你們去。」她大聲地喊叫著。

十四歲的麥告訴他老媽他被逐出學校的樂隊，原因是老師聞到公車上有人在吸大麻。麥說：「我發誓那人絕對不是我。」但是這孩子的成績一直在退步，而最近他又跟一幫新的人混在一起。於是她說：「麥，我才不信你。直到你成績有進步，你才能出外玩。」受到創傷又忿怒的麥，一言不發就奪門而出。

三個家庭。三種衝突。三名不同成長階段的小孩。但是三位父母都面臨同樣的問題——當情緒激烈之際，該如何處理小孩。大部份的家長都一樣，他們希望具有耐心、尊重、公平地