

— E 时代心理书苑 —

父母效能培训手册

FaMu XiaoNengPeiXun ShouCe

钟思嘉 主编


LanYang


北京蓝洋广版文化传播有限公司 策划
蓝洋教育中心

新世纪出版社

父母效能培训手册

FuMu XiaoNengPeiXun ShouCe

 北京蓝洋广版文化传播有限公司 策划
LanYang 蓝 洋 教 育 中 心

 新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母效能培训手册/钟思嘉主编. —广州: 新世纪出版社, 2005.5

ISBN 7 - 5405 - 2973 - 3

I. 父… II. 钟… III. 家庭教育-手册
IV. G78 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045731 号

父母效能培训手册

钟思嘉 主编

*

新世纪出版社出版发行

广东新华发行集团股份有限公司经销

河北新华印刷一厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.25 印张 120 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5405 - 2973 - 3/G·2014

定价: 16.00 元

版权所有 翻印必究

售后服务: 北京蓝洋广版文化传播有限公司

地址: 北京东城区东中街 58 号 C-1401

邮编: 100027

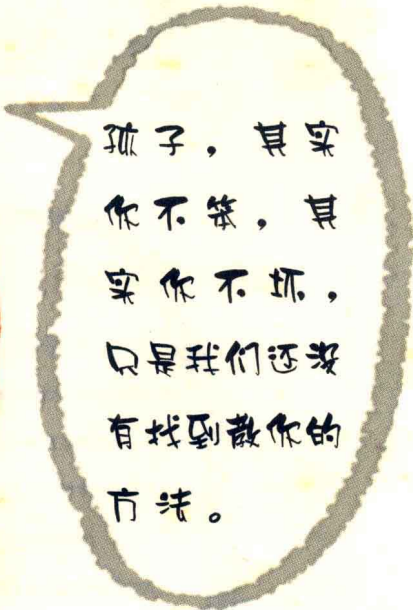

电话: 010 - 65545428

网址: <http://www.lanyang.com.cn>



钟思嘉

老师眼中，一个不聪明但认真的学生；
学生眼中，一个热心但时间不够用的老师；
父母眼中，一个属于大家但不像自己儿子的人；
朋友眼中，一个有点冲动但不失真诚的人；
而自己认为呢？
心思单纯，躺下去容易很快睡着的人；
看任何令人感动的电影或小说必掉眼泪的人；
喜欢表现，却有些害羞的人；
长得不帅，自认有魅力的人；
这就是钟思嘉，他妈妈说取名字之前
没看过“飘”的电影或小说。



孩子，其实
你不笨，其
实你不坏，
只是我们还
没有找到教
育你的
方法。

序 言

5年多前，曾经做过一个小研究，在调查100多个父母亲有关家庭价值观的问卷中，有一个题目问及他们对于自己子女教育的期望，统计的结果以“有责任感”在众多选项中占第一位，其次是“有信心和勇气”，再次是“有宽恕和包容的心”。由此结果显现，今日的父母更加重视子女的非智力因素，或是现代流行的名词：EQ。之后，我在一些演讲场合每每提到这项结果时，大多数的父母纷纷点头认同。

虽然许多的父母都肯定培养有责任感的孩子是自己最大的愿望，但是在他们来寻求咨询时，这也正是他们在教养孩子上最大的困扰，急需心理和教育相关的学者专家给予帮助，尤其是不少的父母根本没有学习过如何来培养孩子的责任感，如何学习为人父母的教养之方。

经过多年来的研究和实验，我们一起集思广益编著了这套适合中国人的社会文化和生活习惯的实用手册，并且结合西方亲职教育的精华，配以父母成长团体的活动，得到了不错的成绩。这套系统的团体活动内容和方式不仅让父母亲有很大的学习兴趣和动力，而且在实际运用上更能得心应手。如今，不仅在台湾地区训练了超过300位以上的团体领导者，并且也在新加坡、马来西亚等地培育了上百位亲职教育的伙伴，而受益于这套系列课程的父母亲已有数千人，这项有意义的教育工作仍在热烈推广中。我们希望更多的家庭能因此而更和谐美满，亲子关系更快乐融洽；当然，同时帮助我们

的孩子成为一个个有责任感的 21 世纪的主人翁。

本书为父母阅读手册，可作为“父母效能系统培训”课程的团体领导者带领父母团体时，发给参加团体的成员配合单元训练时的阅读资料，亦可作为自我进修阅读使用；最重要的是：“凡事做中学（learning by doing）”，参加父母团体的成员很快地会从中享受到这套我所谓的“亲职教育的太极基本功”课程和活动的乐趣，进而成为一个胜任而愉快的 e 时代父母。

钟思嘉

2000 年 10 月 18 日

于中国健康家庭协会

致父母的一封信

有人说：“当你有了孩子，你就有了问题。”这句话并非指孩子让我们成为问题父母，或是孩子一定会造成问题，而是意味着随着孩子的成长，父母必定会面临孩子各种形形色色的问题。以日常生活的作息而言，从孩子早上起床、穿衣、洗脸刷牙、吃早点、上学，到下午放学、看电视、吃晚饭、洗澡、上床睡觉等，就常让父母忙得团团转；如果再有功课不好、没有责任感、说谎、偷窃、叛逆等行为，更会使父母伤透脑筋。

有些父母仍对孩子使用奖赏、惩罚、训诫、贿赂、威胁等管教方式，却不知这些方法在讲求平等的今天已逐渐失效。也有些父母虽理解到过去的方式不再有效，但是不知道有什么良策，甚至不知道孩子有什么问题，不是管教起来忽松忽紧、前后矛盾，就是管教态度不一致而造成孩子无所适从，甚至夫妻失和。

父母陷入孩子问题的困境当中，是可以理解的。因为，这一代的父母都成长在传统权威的环境下，所学习和承袭的教育也是上一代的管教模式，但是面对成长在现代民主环境的下一代，缺乏应对的教育理念和方法，而且也没有任何人或学校教我们如何为人父母，自然在新旧价值观交替之际感到茫然和焦虑。今日的社会，各行各业都需要专业的知识和能力，只有父母是例外，似乎被期望为天生就能胜任这一角色。然而事实上并非如此，正如国内外不少研究指出，父母

角色是成人发展中一个非常重要的角色，而且也是一个最难处理的角色。

还有一些父母喜欢听演讲，而且希望从中获得教育子女的观念和做法，尤其是当场或私下向演讲的专家提问，希望立即获得一些具体可行的答案。然而，短短的演讲时间，对大多数人而言只是开启了一点新的想法和方法，离“知行合一”的境界还有一大段距离，其结果是听到的方法不是在关键时刻用不出来，就是用了也没有效果。这并不是说听演讲没有用，而是每一个家庭都有不同状况，即使看似共通性的问题，在实际的处理上仍有个别差异。

因此，父母除了要认识到自己才是第一线教育者外，还需要学习一套有效的教育子女的观念和方法。本书结合当前西方亲职教育中盛行的“父母效能系统培训”的理念，编写了适合中国人的社会文化和生活习惯的内容，并且融入了家长培训团体多年来实验研究得到的丰硕成果。例如，1989年起，在台湾、新加坡、马来西亚等地区推广，受益于这套课程的父母已有数万人，而且这个有意义的教育工作仍在持续进行中。在大陆，从2004年开始也展开一系列的家长培训团体，得到热烈的反响和有效的证明。事实证明，这一套教育子女的观念和方法，不仅让父母有很大的学习兴趣和动力，而且在实际运用上也能得心应手。

本书除整体说明如何成为有效能的父母外，各章节还详细介绍如何了解孩子的行为目的、如何处理父母的情绪反应、积极倾听、鼓励有方等管教的实用方式。因此，不论父母、

教师、家庭教育工作者、社区工作人员或父母团体的领导者，只要有意成为高效能父母或致力于培养有责任感的孩子的人，都可以借此书作为教养上的参考。父母无需死记硬背，只需参考并灵活运用，便能循序渐进地达到“知行合一”的效果。值此本书即将付梓之际，特郑重推荐并敬祈共享之。

钟思嘉

2005年3月



目 录

序 言

致父母的一封信

1 第一章

民主的教养态度

16 第二章

了解孩子的行为目的

35 第三章

父母的自我改变

53 第四章

积极倾听

77 第五章

问题所有权与“我的信息”

107 第六章

鼓励有方

123 第七章

自然与合理的行为结果

145 第八章

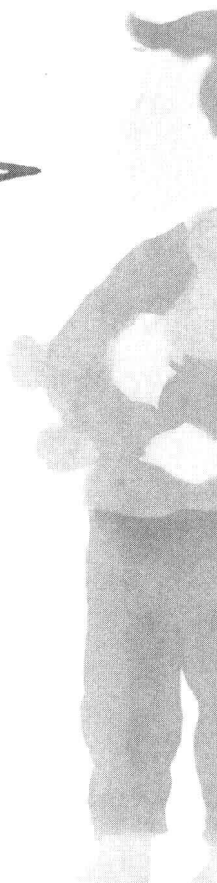
家庭会议

162 第九章

民主教育的原则

175 第十章

民主教育的挑战





第一章

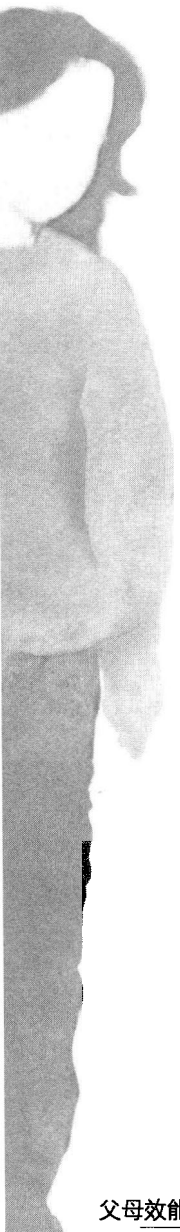
民主的教养态度

杨 雯

随着社会的变迁，以农为主的农业时代演进到工商社会时代。快节奏的生活步调使得人与人之间的互动逐渐疏离，尤其是亲子关系也不像以往来的自然而亲密。今天到处可见亲职教育讲座、亲子活动研习等等，我们都相信没有天生的父母，换句话说——当父母是需要学习的。我们也有重新反思教养态度的必要，我们看到有很多的父母花钱花时间去学习怎样当一个称职的父母，这是可喜的。在凡事讲求效率的时代里，我们需要一些更有效率的方法帮助自己成为一个称职且愉快的父母。然而在进入这一系列的学习之前，有一些基本的教养态度是需要我们去澄清、加强的。本章提出父母一般容易忽略、混淆的观念，供各位父母参考，作为学习做个有效能的父母前的暖身活动。

一、做个有效能的父母

随着民主意识的抬头，人本主义的伸张，传播媒体的便捷，现在的孩子已不再信服权威式的亲子关系，遗憾的是一些父母仍然深信自己必须是有权威的，相信



“不打不成器”，“棒下出孝子”。没想到这种观念却导致了孩子的抗拒心增强，沟通难度升高，自尊心低落。孩子叛逆的情绪也许暂时被压抑在父母的权威下，但隐藏在背后的孩子自我伤害，可以从日益增多的暴力事件上得到一些警惕！整个大环境的改变，使我们明白今日的养儿育女不仅是提供其生理上的温饱和安全的环境，更要考虑的是孩子人格的健全发展。

想成为有效能的父母，没有快捷方式可循，必须花时间。首先要改变对孩子的态度及对人性的基本看法，然后再学习不加价值及判断的倾听孩子说话、真诚的沟通，相信必能成为没有输家的父母。许多时候父母的无力感是因为孩子不听话，其实若冷静地思考一下，你会发现只要不危及生命，先洗澡或先看电视，事实上是可以讨论商量的。至于生气则是因孩子没有达到父母预期的标准，依据我们的社会经验，相信也都能接受学业成绩和将来的事业成就不见得成正比的事实。既然如此又何必苦苦逼孩子样样要第一，说什么“不要输在起跑点上”呢？多年前，一位疑似坠楼的初中女生的母亲，在孩子出事后惟一的心愿是：我宁愿她笨一些，快乐一些……。也许我们会幸灾乐祸地认为幸好不是我家的孩子，但谁又能保证以后不是呢？

不论大人或小孩都期盼被肯定、接纳。当被如此对待时，他就能破茧而出，改变自己，塑造全新的自我，使自己更有作为。孩子就像有无限潜力的种子，而父母的接纳就是开启孩子潜能之门的钥匙！也许你会咬牙切


齿地说：“我家的磨人精，除了会给我惹麻烦外，一无是处！”果真如此吗？他总有点贴心或有别于他人之处，不妨在他有良好表现时给予增强，让他朝着你鼓励的方向去发展。而不必固执地以为好孩子就是成绩好、听话而已。好动的孩子说不定是明日的体操之星呢！

我们的观念、想法往往会决定我们看事情的角度，甚至决定我们的教养态度，请试着用另一个角度去看孩子的行为表现，自然会有另一番境界。相信我们都能在民主尊重的原则下，重新建立更亲密的亲子关系。

二、身教重于言教

对孩子来说，榜样是最好的激励。家庭是孩子成长的第一个小型社会团体，在家庭中孩子学习、发展他的认知及行为，父母的言谈举止自然而然地成为孩子模仿的对象。然而现在的父母都很喜欢用说教的方式来教育子女，甚至有“照我所说的去做，不要照我所做的”说法，真是一大讽刺。而子女们则认为“与其热心的叫我做，倒不如他们自己做一次，然后我便照着做”。

曾有孩子抱怨父母买了一大堆书给他，告知书是人生最大的财富，说书是最佳的精神食粮，希望他能用心读书，但父母却从来不看书。也有父母成天守在电视机旁，却要求孩子读书、再读书。试想，没有适当的环境，却要求孩子有那样的特质，这是很难的。特别是有关人生意义及生活智慧，除了父母亲身实践外，是无法让子女学习到的。



有些父母会推说生活过于忙碌，其实日常生活中便有很多机会，例如一起工作、购物、准备餐具、家庭大扫除等，从工作中教育孩子基本的生活技能及态度。在亲子互动的温馨情谊中，从父母身上学习到的将是他这一生最丰富、最珍贵的财产。因此，先身教，再要求孩子吧！

三、提供温馨的家庭气氛

有句话说：“在爱中长大的孩子，懂得如何去爱别人。”每每在电视报导中看到罪犯的表情，除了悔意，就是无奈和怨恨，而研究犯罪的学者也一再告诉我们这些人很多都生长在破碎不健全的家庭里，进而促使他步入歧途。

现代的父母普遍都有一个感觉，就是现在的孩子缺乏敏锐柔软的心，不易感受父母的用心良苦。其实温暖的心必须用有爱的土壤来培育，我们总是给孩子我们认为需要的、最好的，结果却适得其反。

有些父母用“理”来教育孩子，固然可能培养出社会精英，但我们真正需要的是能感恩惜福、体贴快乐的感性孩子。“家”除了是提供温饱的地方，它更多的功能是人们在辛苦工作、学习，或遭遇挫折时休憩的避风港。至于如何让孩子感受到家的温馨呢？以下四点可供参考。

（一）让家人觉得家的门永远是开的

家是不必担心挨骂、被批评或受到讥笑的地方，即

使犯了错也能得到宽容，孩子在其中感受到父母的亲情，而逐渐发展他的自我反省能力。在家中我们可以自由地思考、高谈阔论，自在地生活而不怕被拒绝；换句话说，家是绝对安全的。

（二）勇敢地把爱说出来

很多人都觉得向别人表达敬爱之意很容易。唯独对自己家人，却爱在心里口难开，心想反正他会知道，但往往最爱你的人最在乎你对他的感觉。所以我们应经常真诚地赞美家人对自己无私的爱心和奉献，让彼此感受到互相的爱和依赖。切记！爱不但要及时，还要把它说出来、行出来。

（三）心连心、手牵手

有了爱的感觉，心手相连同甘共苦的信念便会自然而然地产生，不管任何时候都会有十足的把握，知道家人永远会支持和协助我们。提醒孩子出门、回家时和家人打招呼，使家人的关系逐渐亲热而成为习惯，而后成自然。

（四）家人常在一起游戏

乍看之下似乎有些不解，游戏仿佛是小孩子的专利。

我们家一直有个默契，星期天早上必玩迭罗汉，而最晚起床的必定被压在最底层（通常是老爸），等排好之