



小太阳亲子丛书

亲子互动的 小窍门

魏渭堂 等著

泰山文化基金会 策划

七位亲子教育达人的秘诀传授



 复旦大学出版社



小太阳亲子丛书



亲子互动的小窍门

魏渭堂 等著

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子互动的小窍门:七位亲子教育达人的秘诀传授/魏渭堂等著. —上海:
复旦大学出版社, 2015. 7
(小太阳亲子丛书)
ISBN 978-7-309-11218-4

I. 亲… II. 魏… III. 儿童教育-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017840 号

亲子互动的小窍门:七位亲子教育达人的秘诀传授

魏渭堂 陈蔡荣美 钱永镇 马信行 何进财 周美德 谭德玉 著
泰山文化基金会 策划

文字整理/林美琪
责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.25 字数 91 千

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-11218-4/G · 1448

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



序

修养自己，就是成就孩子

◎黄翠吟

人生走了大半，历经了生活各种的酸甜苦辣，才有能力看见自己不知的部分，不断惊见真正的自己和自以为的不一样。很多深层的想法、信念，甚至言语、态度是自己不喜欢、不认同的，但几十年来却一直习以为常，浑然无觉；自己身上的味道，自己闻不出来。直到人生的路走了一大段，才猛然看清了自己部分的原貌，自此才有能力去转化、去改变。

人的气质、信念、行为模式，除了是先天心性外，后天形成的部分其实很多是在很早的孩童时期就一点一滴地被种入我们的心田；但是，我们却要用一辈子去探究它。认识自己是一生都在做的事。

我是在中年以后，才突然发现我说话有某个习惯。有一天与母亲对话，突然感觉自己有点紧张，想赶快把话讲完；我非常惊诧，为什么对最亲的人会有这种感觉？原来，我怕妈妈听不进我说的，或是打断我的话。这才发现，从小至今



都是这种感觉及经验。

小时候，大人不把孩子的话当一回事，不是不理不睬，就是没耐心地打断。长大了，我和别人对话时，也会很急切，怕被打断；没有自觉时，就缺少一份耐心去倾听。了解自己这一点时，已是不惑之年。

从小受到父母的对待，形塑了自己的行为模式，不知不觉就成为那个样子；情绪、口气、态度，乃至个性、价值观，都在无形中被塑造。

影响最深远的，就是父母的态度、评价，形成孩子对自己的看法及认定。一个人认为自己是有价值的、够好的、有用的，他就能肯定自己、相信自己，内在的冲突就比较少，情绪也比较稳定，这真是一生最大的资产；如果是否定自己，总觉得自己永远不够好，就会有自责、自贬的情绪，内心就常有不安。

有位朋友，他习惯说：“没有用啦！不可能的啦！”我说：“念力是很有力量的，你可以正面去想试；要相信自己，认为有用就会有用！”他说：“不可能改变啦！江山易改，本性难移。我妈就常念我老爸说：除非棺材板四个角被钉上了，你的那些坏习惯才改得了啦！”那意思就是，要改变就等下一世啰！听他这样一说，内心微微一痛；这句否定的话，和他说不可能改变的信念如出一辙。

父母在和孩子的互动中所流露出的气质、价值观，就同



时在教育孩子；不相信孩子可以做到，不接纳他的气质，容易让孩子自我否定，不相信自己。如果自己一辈子没有发现，就无重建、复原的机会。

人是经过了岁月的历练，才愈来愈成熟、愈来愈了解自己的。叫人感叹的是，人老了、更成熟了，孩子这时却已经长大了。所以，我们不必责怪上一代对我们的教养方式，我们自己不也是不够成熟就生养孩子了？我们能做的，就是努力了解自己、修养自己，让一些负面的、阻碍生命成长的信念或创伤消解转化；一方面是为了让自己的人生活得更好，另一方面是带给孩子正面的影响。

泰山文化基金会办理亲子教育巡回讲座十多年。在会场上曾有家长表示，从孩子上初中起，即跟随基金会参加在各处举办的讲座；一路走来，至今孩子已研究所毕业。在孩子的成长过程中，父母能陪着孩子学习成长，便成就了亲子双赢。

有的父母在听了专家的建言后，知道要肯定孩子，制造让孩子有“成就感”的机会，可是自己的内在却是焦虑的，不信赖、不欣赏孩子的；人的感觉是很敏锐的，孩子岂会不知道父母对自己真正的看法，他怎会自我肯定呢？所以，根本之道是从心性上修养自己，气质、价值观是要经长期的熏习才能内化的。因此，除了长期充实亲子教育的知识及技巧外，心灵修养更是一辈子的功课。

本书由慈济传播人文志业基金会与泰山文化基金会共同



策划，集结了亲子讲座七位学者专家——魏渭堂、陈蔡荣美、钱永镇、马信行、何进财、周美德、谭德玉——的演讲精华。学者们提供了许多教养上的亲身实例，来阐释学理观念，对于亲子间的互动、对孩子的引导方式及其背后的目标，都有详细的剖析；可贵的是，每位学者都流露出对自己的反省与思考。由此可知，父母在与孩子的互动中，自己能有所觉察，保持清明理性，是多么重要的事。他们的体会与验证非常实际，是为人父母者很好的指引。

慈济带领台湾社会修养自己、照亮别人，是社会的一股清流，不断带给社会善的影响及希望，这种影响既深又远，我们有目共睹，非常感佩！泰山文化基金会从事心灵教育、亲子教育十多年，倡导提升生活品质要从“建立正向心念做起”。很荣幸与慈济再次合作出版本书，期能提供适当的教养观念让现代父母参考。

父母是孩子人格养成的导师，健全的家庭是社会和谐的基石；让孩子健全地成长，我们的社会将会更美好！

（本文作者为泰山文化基金会执行长）



目 录

序 修养自己，就是成就孩子

◎黄翠吟 /1

与青春对话

◎魏渭堂 /1

大环境在变，孩子的身心发展也在持续改变！爸爸妈妈们，你和孩子的相处模式还是那样一成不变吗？

欢喜做优质父母——生命教育 Go ! Go ! Go ! ◎陈蔡荣美 /17

以“和颜”“爱语”“赞美”的态度面对他人，便能让自己与他人愉快地互动；当然，也能与孩子及家人建立良好的关系，成为优质父母。这便是给孩子的最好的礼物。

陪孩子认真过每一天

◎钱永镇 /37

每一天，都可以看作是一场人生的小缩影；要拥有富理想、高品质的幸福人生，就要从认真过好每一天开始。



管教子女的绝招——行为改变技术

◎马信行 /57

孩子是自动或被动，其实都是由父母塑造出来的。在行为改变技术里，父母可以利用“增强物”“剥夺”等方法，帮助孩子培养好习惯。

爱是多一点了解

◎何进财 /79

爱孩子，就是要了解孩子的优点在哪里，他的需求是什么、擅长什么；如果多留意，就能帮助他往好的方向发展。

给孩子适当的关怀与陪伴

◎周美德 /105

父母对待孩子的想法及认定，会形成他的内在价值；若自幼内心受到创伤，长大以后，外在的那些成就，并无法修复内心的伤口。

如何培养孩子的竞争力

◎谭德玉 /131

成功，就是将简单的事重复做、持续做，做到变成习惯为止；父母还要把时间规划放在重要的事物上，尤其是自己及孩子的心智成长上，才能让孩子卓越。

与青春对话

大环境在变，
孩子的身心发展也在持续改变！
爸爸妈妈们，
你和孩子的相处模式
还是那样一成不变吗？

◎ 魏渭堂

中台科技大学儿童教育暨事业经营系副教授





用眼睛去看，用耳朵去听，用嘴巴去说话，这是人们再自然不过的动作了。问题是，我们发现，面对孩子时，很多父母是既不看，也不听，而只会讲——很少用眼睛去观察孩子的行为，很少用耳朵去倾听孩子的心声，只是自顾自地用嘴巴教训，乃至发泄情绪。

然而，讲多了，心就蒙蔽了；你不但看不到自己的心，也很难去窥探孩子的内心世界。

■ 改变，从父母亲开始

“大环境不断在改变！”这是大家不时挂在嘴边的感慨。以初中生的升学通道而言，以往是单纯的高中联招、五专联招、高职联招，现在已改为“多元入学”；若是高中生，还得张罗一大笔报名费，为了多报考几所大专院校以防万一。

行之多年后，课本减少了吗？参考书减少了吗？补习率下降了吗？学生和家长的压力减轻了，还是反倒加重了呢？于是，“多元入学”衍生出另外两个含义：其一，多“元”入学——得拿很多钱去报名考试。其二，前“教育部长”杨朝祥先生说过，以前的高中、大学联招是“一招毙命”——一次考试决定升学与否；现在的多元入学则是“凌迟至死”——透过前前后后多种方式来决定升学命运。

结果，很多父母不禁大叹：本来要改变的，结果都没变！甚至认为，台湾社会过去能有四五十年的稳定局势，乃



是受惠于高中联招和大学联招制度，因它能公平地取舍人才，让学子公平受教。但个人认为，这种论点有失公允；拿今天和二十年前的社会状况相比拟，是绝对不公平的。

问题的症结在于：大环境在变，孩子的身心在变，而唯一不变的，就是做父母的还常常用过去的经验看问题，忽略了青少年在不断地发展。有的青少年还会向父母说：“爸爸妈妈，你们何时会改变碎碎念（唠唠叨叨）的习惯？”

■ 你了解自己的孩子吗？

有一天，我也发现我的孩子竟然不喜欢让我去她的学校，那是在她读初中的时候。

我们的初中生真是辛苦，他们常常要补习，连假日也是。为了避免监管部门发现孩子在假日还要到校上课，就由家长在教室门口“把风”——五十位家长轮流，一个上午，一个下午；换言之，就是二十五周轮一次，一年轮派两次。

我的孩子从幼儿园起，一直到小学、初中及高中，只要学校办活动，我们通常会参加。因为，我们的参与会让孩子感受到爸妈对她的关心——不是光用嘴巴说，而是心动后的实际行动。

轮到我们“把风”的日子时，第一次是妈妈去，第二次她没空，那就我去。问题来了：孩子开始闹脾气，说什么都不让我去。我竟被自己的孩子拒绝！



生命中，没有被拒绝过，怎会知道别人跟你站在同一边时有多可贵？没有苦痛过，怎会明白快乐有多美好？

为了不让我去，孩子闹了两个礼拜，可见她心里有多挣扎。最后，她终于答应让我去了，但附加三个条件：第一，不得跟班上任何一个同学讲任何一句话；第二，服装仪容得经她核可；第三，务必准时到校。

那天，我八点准时到校；不敢乱动，不敢看书，只能多少翻点报纸，连同学在一旁打打闹闹我都保持安静，就这样熬了四个小时。回来后，孩子说：“爸爸，我要重新评估你了。”她夸我真有节制力，没跟同学讲半句话，同学还称赞我长得不错——因为只有看到坐着的上半身。她满意地说，从今以后要对我另眼相待。

其实，孩子不让我和同学说话是有原因的。曾经有位同学的妈妈到教室轮班，看到其他同学在聊天，就对他们说：“各位同学！高中联招快到了，你们要用功读书啊！”这原是出自一片善意，却招来全班联合孤立这位同学；他们认为，是这位妈妈害他们被骂，于是这位同学就成了众矢之的。

这也让我们了解到，影响青春期孩子的主要人物往往不是父母，而是同侪；所以，孩子才会在同侪的压力下，要求我到学校后，绝对不能跟任何一个同学讲话。

相信吗？不少平时自认为给孩子做牛做马的父母，其实常常不愿意为孩子做一点小事。其实，当孩子希望我们为他



做什么时，我们顺着他、为他做到，这就是最高级的教育策略——借力使力。我想，就是因为我的付出，才赢得孩子对我看法的改观。此后，我们的关系就更好了。

■ 倾听，建立同盟关系

有人说，富国强种要从教育孩子开始；我则认为，应该从父母亲开始。

有些家长老是抱怨孩子不好好读书，成绩老是不好。试问，父母光一天到晚看孩子不用功，可曾想办法教教他？可曾从孩子身上看出自己有相同的特质？亲情的对话来自你对自己的觉察；看看孩子，想想自己，这才是重点。

在孩子的成长过程中，若父母不愿倾听他的心声，一味地以教训取代亲情对话，就容易导致孩子“多说多错，少说少错，不说不错”的消极态度；后果则是，将来他就“每说必错”，因为他没有练习的机会。你可曾鼓励孩子：“在家里说错了也没关系，就当作是练习；多加练习，以后就不会错了。”家之所以可贵，就是因为家人间的包容和支持，让孩子可以在错误中学习。

此外，还要能幽默地对待，亦即学会开自己的玩笑，才能开孩子的玩笑。有一回，我抱起一个幼儿园的小朋友，他摸摸我的肚子说：“叔叔，你的肚子怎么那么大？”我就回答：“你好厉害呵！被你发现了！”若是你周遭的家人、邻居和



同事们都不敢跟你开玩笑，那表示你的肚量太窄，容不下别人了。

有研究发现，会吵架的孩子，长大以后人际关系比较好，因为他会为了维护自己的尊严和价值，想办法说服对方。我们并非要培养一个“乖”孩子，孩子太乖，往往容易过度压抑自己；我们要培养的是一个能顺应环境的“好孩子”，能在各种场合扮演适当的角色。好孩子不是完全顺从，不是每天在寻求父母关爱的眼神；好孩子是有自己的步调，有自己的想法和策略，并能够在适当的场合表达出自己的想法。

若孩子在吵架过程中感到委屈，父母一定要上前拥抱他，这是一种肢体的亲情对话，让他感受到你们两人是同盟关系。即便孩子童言童语，讲话不一定有逻辑，也许只是天马行空地开开玩笑，你也可以顺应他，只有跟着他的思绪走，才能进入他的世界。当孩子认同你和他是一“国”的，才可能开始交心。

所谓“叛逆的青春”，这个前提是错误的；孩子并没有叛逆，他只是在表达他的想法。我们顺着孩子，是先倾听他的心声，先和他建立同盟关系，再学习去等待孩子的成长；亦即，先建立起“同盟感”的基础，才能有更深刻的对话。所以，别阻止孩子表达，别怕他们说错，别认为吵架一定不好；但千万不要打架就是了。

对话过程中，父母当然也可以表达意见。当孩子的行为



不能如你所愿时，我们通常会用三个策略：一、说出孩子内心的盼望，让他明白其实你了解他。比方你可以说：“我知道你很想那样子，但是我们家没有办法提供。”二、说明父母的规范或限制，让孩子明白你反对的理由。三、让孩子去思考，让他自己做选择。例如：已经说好只能玩三十分钟，但是孩子玩得很高兴，时间到了还想再玩；这时你可以告诉他：“你还很想玩，但是时间已经到了；如果要继续玩，下一次就要扣掉时间。”通常孩子都会赶快停止。

当孩子有不满的情绪，有时会发泄在自己身上。例如，在自己的手臂上划一个刀痕或烫个烟疤而不觉得痛，这是因为他的压力太大了。此时，父母不应只是告诫孩子：不可以这样子！不可以那样子！而应该试着和孩子恳谈，把内心的感受表达出来：“我不太了解你，但是我很心疼你……”若是孩子表示不要你管，你就必须承认：“我觉得我们之间好像有很大的隔阂，我想我们应该好好谈一谈。”若孩子认为谈也没有用，你就要为过去不良的沟通表达歉意，表达你明白他心里的委屈。孩子看父母先低头了，心就会柔软起来，双方才可能进入真诚的对话。

此外，面对孩子的自残现象，父母若是无法处理，就应该求助老师或专家，千万不要光是大惊小怪；毕竟，这是一个现象的呈现，有呈现总比无预警的突发状况更容易加以防范。父母必须了解孩子究竟要透过这个方式表达什么，是不