



小太阳亲子丛书

爸妈 别抓狂

张升鹏 等著
泰山文化基金会 策划

七位亲子沟通与教育专家，指导最SMART的亲子互动方式，
让爸妈从此不再为孩子抓狂！



復旦大學出版社



小太阳亲子丛书



爸妈 别抓狂

张升鹏 等著

 復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸妈别抓狂/张升鹏等著. —上海:复旦大学出版社, 2015. 6
(小太阳亲子丛书)
ISBN 978-7-309-11108-8

I. 爸… II. 张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 275927 号

爸妈别抓狂

张升鹏 蔡毅桦 黄富源 陈质采 黄龙杰 吴娟瑜 廖凤池 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 5.5 字数 104 千
2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-11108-8/G · 1435
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

从孩子身上看见自己

文 / 黄翠吟（台湾泰山文化基金会执行长）

一个人愿意反省、改变，是认知到自己并非绝对是对的，因世间事都是相“对”，而不是绝“对”；有这样的心态，就好沟通，就能省思，人与人之间才能和谐，也才有提升的可能。但是，大人对待孩子，因地位不对等，就容易认定父母绝对不会错；即使亲子关系出了问题，还是无法自我觉察。

其实，教养孩子就是在呈现自己的性格、修养、价值观；所以，孩子映照出来的就是自己的问题。

有位当老板的朋友说：“我管理公司非常严厉，回到家对孩子却判若两人，非常温和且有耐心，周遭的人常常很讶异我态度变化如此之大。因为，我有一个认知：如果孩子有问题，一定是由于我有问题，所以责任在我。”

父母有这种想法，就不会把问题归因于孩子，不再重复说孩子听不进去的话，不再把发泄情绪当成管教，不再以自己的期待当成是孩子的导向；也就是把孩子当作自己的镜子，反射



回来的问题是让自己反躬自省，而能思考如何调整、改变。

学者专家们的看法也是我们的镜子；人不容易看见自己，学者们的研究则帮我们看见盲点。本书从亲子间互动的各种状况，抽丝剥茧地分析父母的观念及孩子的心理，引导父母看见孩子的身心状况，以及自己在言语上、态度上、观念上是如何一步步建立了孩子的自我概念、价值观及生活习惯，以及长远的亲子关系。

学者在咨询与观察中看见问题，分析问题；他们站在孩子的角度同理孩子，并加上耐心，才能洞见孩子行为背后的心理问题。他们发现，在父母和孩子互动中，能自我觉察、自我控制、自我要求十分重要；用成熟大人的态度及思维，才能理性适当地对待孩子，愿意了解孩子真正的感觉及想法，呵护孩子的自尊与自信。

书中几位学者也提到，父母要先照顾好自己的情绪，以觉察、放松、转念以及暂停一下来调整自己；情绪安定、乐观的父母，才有具备安全感的孩子。

很荣幸再次与慈济人文志业中心合作出版书籍，本书整理集结泰山文化基金会“真爱人生”亲子讲座中的张升鹏、蔡毅桦、黄富源、陈质采、黄龙杰、吴娟瑜、廖凤池等七位专家学者的演讲，内容包含学理与技巧；书中有许多生活上的实例，在一般家庭中都会出现，令人感同身受。

没有所谓完美的父母，孩子需要的是给予支持的父母；而父母也需要支持，需要放松自己。本书让我们更有方法调适自



己以及教养孩子。

泰山文化基金会推展心灵成长、生命教育，传播正向的价值、善的信念；同时巡回学校作亲子教育，影响很多父母及家庭。慈济机构教育、医疗、人文、慈善四大志业宏大深远，带领台湾向上向善提升，这是台湾人的福分。我们共同合作出版亲子丛书，实是从根做起，因为家庭是社会安定的基石。期望本书带来更多家庭及孩子幸福的未来。



目录

1 如何教出优质的小孩——谈子女教养的艺术

◎张升鹏

让孩子做家事

常说“我爱你”

尊重孩子的梦想

建立正确的价值观

培养孩子身心健康

让孩子学习独立自主

培养孩子幽默、乐观的个性

21 做自己与孩子的心灵工程师

◎蔡毅桦

从亲子关系觉察出发

分享式的沟通

多元金字塔价值观

记住对孩子健康、快乐的期望

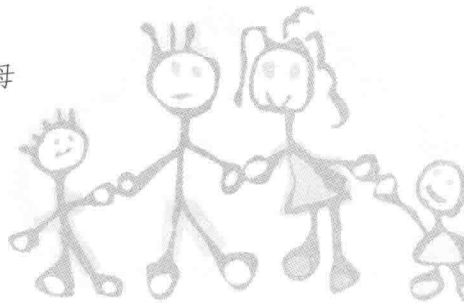
压垮骆驼的最后一根稻草

亲子间的互相期待与影响

做一个懂得赞美孩子的父母

正向看待孩子的行为

亲子间的情绪管理





亲子游戏治疗技术的运用

51 亲子关系与偏差行为

◎黄富源

家庭功能偏差，造成孩子行为偏差
失意挫折后，借飙车获得补偿
管教有方法，态度一致很重要
缺爱的斯巴达管教，易致反社会人格
不贴标、不唠叨，给他空间诚实以对
态度要温和坚定，方式要正向支持
预防偏差行为，父母师长要互相配合

71 了解孩子的注意力问题

◎陈质采

造成注意力不佳的因素
认识“注意力缺陷多动症候群”
父母在处理问题与管教上的迷思
帮助孩子找出解决策略
让孩子学习规划与组织
提升孩子注意力的教养技巧

95 在亲子关系中重现微笑——谈父母的压力调适

◎黄龙杰

苦闷、压力大，先找心理师
良好亲子互动，从压力调适开始
压力和反应



从压力中成长

认识精神官能症

青春期的情绪问题要先从改善亲子互动着手

身心灵成长计划

121 让生命自由——打开生命能量，家庭关系更自在 ◎吴娟瑜

打开生命能量，从照顾身心健康做起

父母的眼光与对待，影响孩子自我形象

平心静气，改变要有步骤

明确规范，让孩子学会负责

父母先改变，孩子才能改变

倾听内在的声音，回归生命的中心点

身心灵三管齐下，生命境界更开阔

145 成功为成功之母

◎廖凤池

自我认同的社会

自我认同的形成

满足爱与被爱的基本需求

失败为失败之母

成功为成功之母

爱，帮助孩子肯定自我价值

SMART的亲子教养秘笈

如何教出优质的小孩 ——谈子女教养的艺术

◎张升鹏（台湾彰化师范大学特殊教育学系教授）

- 孩子出门碰到邻居，不会说声“叔叔早！”
“阿姨好！”
- 孩子只顾着看电视，不愿意让座给客人。
- 孩子爱说谎、耍赖。
- 家中有两个孩子，老大表现良好，老二状况不断。
- 孩子常常到了学校才打电话说：“忘了带联络簿。”
- 下雨了，孩子抱怨不能出去玩。
- 孩子考不好，表现不理想。





“父母难为啊!”这是当今大多数父母的沉重心声。在繁忙的现实生活与多重压力下,如何扮演称职的父母?在众多理论中,又如何选择适合自己家庭状况的教养方式?孩子到底在想些什么?怎样才能教出优质的孩子?层层问题,无不考验着父母的智慧。

教养子女是一门艺术,要栽培优质的孩子,首先得定义何谓“优质”。

有家长表示,优质就是质量精良,各科考试都能拿满分。也有人认为优质就是乖巧、听话、孝顺父母并尊敬师长。绝大多数的父母,既希望自己的孩子有后者的品格高尚,也要兼有前者的成绩优秀;有爸妈还会自认宽厚地补充说明:“没有全部满分也没关系啦,只要每科都有九十分以上就行了。”

所谓“望子成龙,望女成凤”,父母对孩子的期待可真不小也不少!然而,能够如此品学兼优的孩子恐怕万中选一吧!父母把眼界拉得那么高,难免要埋怨:“为何别人家孩子都那么优秀,偏偏我的孩子就让人伤透脑筋!”或是慨叹时代不同:当年自己对父母是那样言听计从、百依百顺,现在的孩子却太有主见,脾气像牛一样拗。甚至怪罪从前孩子吃母乳,所以性情温和;现在孩子都喝牛奶,所以养成牛脾气,说东偏往西,就爱唱反调。

我常打趣说,若你说东,孩子偏往西,那下回你要他往东时,直接叫他往西不就得了?换句话说,父母必须了解孩子的想法。



让孩子做家事

很多家长也许认为做家事是小事一桩，其实真的很重要。

培养优质孩子的方法有许多。第一，就是让他学会做家事。

现代父母常过度宝贝孩子，总舍不得让他做家事，这是错误的观念和做法。

在美国，妈妈洗过碗盘后，会把孩子叫过来，大家围在一起擦碗盘；即使这样做不会比较快，而且孩子很可能会不小心把碗盘摔破，美国妈妈仍坚持让孩子擦，摔破再换新的就是了。这样才能让孩子有学习机会，增加能力；就算打破碗盘，也能从中记取教训，获得经验。

很多家长也许认为做家事是小事一桩，其实真的很重要。例如，有些大学生宿舍脏乱不堪，床底下塞了一堆脏袜子而臭气冲天，这些孩子就是没有做家务的习惯。有些孩子在家里的生活习惯不错，能保持整齐清洁，但回到宿舍就完全变了样；因为与室友同居一室，难以“出污泥而不染”。良好的习惯必须从小培养，经长期持续才能真正造就较好的生活质量；否则，极易受到各种影响而懈怠散漫，最后就同流合污了。

培养孩子做家事，除了能帮他养成良好的生活习惯之外，也可以让他从中体会父母的辛苦，进而懂得感恩而为父母分忧解劳，将来才更具有独立生活的能力。这就是优质教养的第一步。



常说“我爱你”

若妈妈总是“爱你在心口难开”，又没有具体的爱的行动，其实孩子未必能体会。

其次，要多赞美和鼓励孩子，让他成为有爱心的人。犹记一九九九年震惊全台的九二一大地震，民众积极出钱出力赈济灾区，这是一次爱心汇聚的高度展现。如果这个社会没有爱，人与人之间疏离冷漠，大家都会过得不快乐。为人父母者，当然希望孩子能在充满温暖和爱的环境中成长，将来继续把爱传出去。

如何具备爱心呢？请培养“我爱你”哲学。“我爱你”三个字，在保守的台湾社会，并非人人都能那么自然地说出口。一位妈妈说：“我这么爱他，他知道啊！”果真如此吗？若妈妈总是“爱你在心口难开”，又没有具体的爱的行动，其实孩子未必能体会。

有位老师要学生回去向家人说“我爱你”；隔天调查发现，大部分孩子都做到了，但有的爸爸竟然说：“好恶心啊！你是怎么了？”

有的妈妈则说：“一定是老师规定的功课，否则你平常并不会这样说的。”

也有的父母直截了当地说：“少来这一套！你缺什么就直接说好了！”

你看，我们是不是很缺乏与孩子进行爱的交流呢？

优质的小孩要能把爱挂在嘴边。日常生活中，就应该多说



“我爱你”，多练习“我爱你”哲学，将对家人的亲密之情表达得亲切而自然。除此之外，礼貌也是互动中的重要一环。现代社会似乎愈来愈不重视礼貌，出门时在电梯口碰到邻居，总是相视两无言；难道说声“叔叔早！”“阿姨好！”有那么难吗？其实，这都是因为没有养成习惯；就如同说“我爱你”一样，必须习惯成自然。

如果从小就要求孩子这些礼节，当你下班回到家说声“我回来了！”孩子就会冲过来对你又抱又亲；若没这个习惯，待孩子长大后，你突然高声说：“我回来了！”孩子还可能皱着眉头说：“干嘛喊那么大声……”

幼儿教育的创始人福禄贝尔（Friedrich Froebel）曾说：“教育无他，爱与榜样而已。”尤其就小学学童而言，行为改变是由外在慢慢影响到内在；父母要让孩子有温馨、祥和的感受，并通过这些生活礼仪的要求，潜移默化孩子的内在质量，使之能够爱人爱己，并让他参与服务，了解施比受更有福，就能体认到自己的幸福了。

尊重孩子的梦想

“人类因梦想而伟大。”你了解孩子的志愿吗？请尊重孩子的想法，才能更有效地协助他圆梦。

每个孩子都有不同的志愿，为人父母的你了解吗？



许多学校目前都为学生规划了生涯发展教育课程，通过各种学习活动，帮助学生进行自我探索——了解“我是谁”、我的健康状况和家庭状况、个人优点和专长、人生观、价值观、人际技巧、生涯抉择技巧与正确工作技能，以及认识别人眼中的自己等——借以掌握未来发展方向并预作准备，此即“生涯档案”手册的建立。在制作过程中，可以让孩子更清楚自己，也更拉近与家人的关系，并可向家人提出所希望的协助，是青少年发展志愿与圆梦的一项重要参考依据。

“人生有梦，筑梦踏实”，每个人都该去追求自己的梦想；若孩子对前途感到茫然，对自己毫无想法，他就没有动力去发展自我。

“小学毕业后进入初中；初中毕业后顺利考上明星高中，再考进理想大学；大学毕业后，若能继续上研究所，完成硕士、博士学业；拿到博士后，还能……”父母总是如此希望孩子一路升学顺利，仿佛从此就能平步青云，迎向光明前程；但看到孩子不知努力用功，总不免担心他能否顺利考上大学。这就是理想与现实的落差！尤其目前经济不景气，就业市场萧条，父母一方面担心孩子找不到适当出路，一方面也怕他期待太高，以致落空受伤。

有一本书提到：在美国中西部，有一个地处僻壤的乡村学校，老师给学生的作文题目是“我的志愿”。有个孩子家中共有八人，仅挤在六七十平方米不到的小房子里；这孩子写到将来的志愿是：“有一块很大的土地，能在地上盖一间大别墅。别墅



前有小河流，后面有山坡；山坡上面野花多，野花红似火；小河里有白鹅，鹅儿戏绿波；戏弄绿波鹅儿快乐，昂头唱清歌。”好美的一幅景象啊！

但老师却把学生叫过来，训斥他所写的不是志愿而是幻想。老师认为，盖大别墅的想法太不实际，不可能成真，便要求孩子将志愿改成当一名工人或农夫，否则就只给六十分。孩子坚持不改其志，再三认真地表示，他想当一座农场的主人。

二十年后，转到其他城市任教的这位老师回到旧地，发现从前学校的附近有一片很大的私人农庄，而且免费对外开放观光，就带学生到此一游。师生莫不赞叹这里宛若人间仙境，前有湖泊，后有青山，二十余幢别墅静谧地坐落其间，四周虫声唧唧，鸟语花香，彩蝶翩翩起舞，美不胜收。

师生一边在湖泊旁烤肉，一边欣赏这迷人景致。过了一会儿，迎面走来一名头顶微秃的男子，突然大声喊道：“老师！老师！”原来，他就是当年那个想盖大别墅而被批评不切实际的学生。

这座农场占地五十甲，有偌大的人工湖泊和林立的别墅区；光是提供游客使用的烤肉设备就有两千个，规模之大完全超乎老师想象；当然，也超乎男子当年的志愿。老师不禁感慨地说：“就因为你敢于梦想，所以今日得以美梦成真；我不敢做梦，就只能当一辈子小学老师。”

“人类因梦想而伟大。”你了解孩子的志愿吗？你还记得当年的志愿吗？如今美梦成真了吗？所幸现在有“生涯档案”，父



母可以进一步了解孩子的志愿。但请尊重孩子的想法，让他选择符合自己兴趣和专长的发展方向，才能更有效地协助他圆梦。

建立正确的价值观

父母要特别注重生活教育，帮孩子奠定正确的价值观。加强道德教育不能仅靠口号或教材背诵，应在日常生活中让孩子落实体验。

建立孩子的价值观，要从重视道德教育开始，以培养孩子高尚的品德。

知名演说家张锦贵教授曾语重心长地呼吁，现代父母应重新检讨对孩子生活礼节的教养；父母不教孩子，孩子怎会有良好的价值观呢？张教授提到，有一次他去拜访朋友，按下门铃后，马上听到屋内传来高八度的回应：“什么人啊？”

张教授表明身份后，就再次听到尖厉的声音：“小明，妈妈炒菜正忙，你去开门！”

男孩也高声回应：“我也在忙，你去开！”接着就听到两人僵持不下、硬要对方去开门的争执声；后来，显然是孩子赢了，因为前来开门的是妈妈。

张教授一进门，看到沙发上坐着小明和一只狗，他们正在看电视；妈妈立刻把狗唤下来，让座给张教授；却没有让孩子有学习让座的机会。