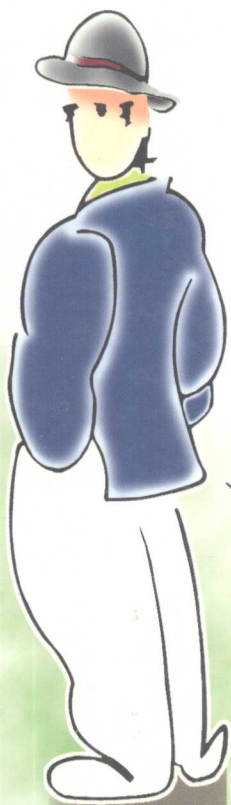




總不能 陪他 一輩子

作者◎游福生



教育警訊——學生自殺！？

孩子來自各個家庭，孩子言行舉止的一切表現，
都是父母教育成果的呈現。

對於那些行為偏差的孩子，大人應給予從旁協助、
鼓勵及引導。這些由困境中走出來的孩子，
往往是國家的棟樑，最能感恩的孩子。

教養文庫 T29

總不能陪他一輩子

作 者——游福生

責任編輯——α 編校工作坊

發行人——王聖毅

出版者——新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9樓之五

局版臺業字第6017號

電話——(02) 3320430

傳真——(02) 3329817

版次/1997年5月一版一刷 定價/190元

劃撥帳號——18324544 (新苗文化事業有限公司)

排 版——法德電腦排版有限公司

印 刷——久裕印刷事業股份有限公司

I S B N ——957 - 8412 - 04 - 5

印刷裝訂不良者：①當地書店更換；②寄回更換。謝謝！

◎游福生寫作年表◎

一九三七年 出生。筆名宜士，從事教育工作近四十年。

一九九〇年 開始從事寫作，已出書九本。

一九九一年 四月十六日，教育部「全國環境教育徵文比賽」第二名。

一九九一年 出版《如何管教孩子》。（台北桂冠公司出版）

一九九一—一九九三年 台中縣各藝文比賽獎狀二十五張。

一九九三—一九九五年 台中市各藝文比賽獎狀二十一張。

一九九四年 六月，出版《成長與期盼》、《大家來關心社會》、《孩子行為的輔

導》、《談生活、話健康》（台北師大書苑公司出版）

一九九四年 五月四日，台灣省文藝節作文比賽，獲社會組第一名。

五月十日，謳歌童年語文創作第一名。

一九九五年 四月二十六日，教育部人文社會科學著作，榮獲教育部長獎。（題目：

：孩子行為的輔導）

一九九六年 四月十日，中區交通安全作文比賽獲第一名。

六月二日，台灣省中區校園防暴作文，社會組第一名。

六月十八日，教育部人文社會科學著作，榮獲教育部長獎。（題目：

大家來關心社會）

一九九七年 一月，《歡喜自己》（新苗出版）

三月，《我的未來是一條龍》（新苗出版）

四月，《活出自己》（新苗出版）

五月，《總不能陪他一輩子》（新苗出版）

總不能陪他一輩子

游福生 / 著

代序：當老師這份工作

游福生

數十年前，由於家境不好，讀師範都是公費，而且出社會又有一份固定的工作，基於這些考量，才報考了當老師這條路，這一晃也將近三十多年了。在三十年前的社會裡，這是一份相當清高、受人崇敬的職業，當時在鄉下能進入師範學校，在學歷上已經是相當高，大多數的孩子，基於家庭生計，很少有機會能讀完高中的程度。

我能有機會上師範，最感激父母的支持，在農村急需人手幫助的困境下，父母爲了子女的學業，含辛受苦不辭艱辛，真令子女終生難忘。吾兄更是因爲我的遠離家鄉去念師範，備盡艱辛，兄長的全力支持我，使身爲弟弟感激不盡。

數十年的教學生活中，雖然生活圈子很小，太多的數時間投入在教育孩子身上，可是我儘量跳出圈外，去接觸更多的其他人羣，吸取更多的知識經驗。最令人感到可貴的是從瞭解學生資料中，從跟家長交談中，可以獲得不少自我成長的經驗，這是小生活圈中延伸的再學習機會。當老師把知識經驗傳授給學生時，如果自己不再積極去再吸收，可能會永遠把教

法及觀念，停留在原地，這對師生都沒有好處。

以小窺大，從教室內的種種跡象，可以探索整個社會的脈動。孩子來自各個家庭，言行舉止，就是父母教育成果的呈現，家庭結構、家庭生活背景等，均可以一目瞭然。三十年前的社會，資訊不發達，孩子知識的來源，限於附近家庭人員的互動而已。孩子本身非常單純，教起來得心應手，加上那時大家庭居多，家教頗嚴，教學工作，生活管教，家長都能完全配合。問題家庭少，問題學生更少，那時的教師，頗受人敬重。

最近幾十年，由於社會變遷太快，小家庭林立，離婚率直線上升，社會又複雜多了，許多不良的風氣，嚴重污染幼稚的心靈。孩子再沒有往昔那種純樸認本分的氣質，家庭教育普遍失去應有的教育功能，在父母忙於生計之下，往往失去好好教育的機會。孩子比以往更難管教，尤其西風東漸，愛的教育盛行，有些在孩子管教上，老師出現很多無力感，遇到問題，不知如何是好。理論歸理論，有些明知這是違背教育原則，在情不自禁的忍耐限度之下，依然使用出來，明知故犯，也有一份無可奈何的楚痛。

有一陣子，在民權高張的影響下，發生家長跟老師的誤會與衝突，使得教育界瀰漫很消極的濃霧。雖然那是個案，但是對於身為人師在心理上的衝擊，非常之大。所幸那一陣雲霧很快散開，至少對今後從事教育工作者，有一個很大的啓示。畢竟時代不同，觀念做法都要

跟著前進，墨守往昔那一套權威式的領導，已經不適用了。

當老師最值得安慰的一點，是幾乎天天在勸善，如同宗教家一樣，身體力行走進人群，規勸孩子不要做壞事，糾正孩子不良的言行。輔導他，協助他，開導他，使孩子走向正途。有些幼稚而偏差的行為非常嚴重，形成原因相當複雜，父母社會師長都有責任。有時看在眼裡，既同情又不能放棄，一次又一次地規勸，總是苦口婆心，用感性的話來打動小小的心靈，讓他自省改進。看到這種小心靈被污染，也是當老師的心疼，想去挽救面臨懸崖的心，可是卻有那麼多的無力感與無奈，心頭之急躁，愛好之心切，可能不是局外人所能體會。

記得有一次我教過的一位學生，她的爸爸因在建築工地摔下身亡，不到兩週後，她的媽媽又因子宮癌病逝於醫院，家無恆產的她們，遺留一位八十多歲的老母親及三個稚幼的小孩。我得知消息，載了一包白米到她家，看到客廳放著兩個靈位，心痛如刀割，三個孩子抱著我痛哭，我也忍不住哭成一團。後來我想盡辦法跟她的叔父商量，由我來利用各種管道發起社會愛心人士的急難救助，總算把一個瀕臨毀滅的家，救了回來。現在這位學生已長大成人，有了自己的工作，能養活家人，內心頗感欣慰。

很多孩子，背後常隱藏很多令人同情的遭遇；尤其言行有偏差的學生，老師不要只看他行為的表面，也許這些行為無法讓老師苟同，可是仔細去瞭解他背後的痛苦，我們不但不會

去責備，反而會同情他的遭遇。有一次，我教過的一位小學生，在閒聊的時候，他說他是父母親丟在高速公路旁，被檢回來，由一位伯伯領養的孩子。他的父母都從事色情業，生下他就決定不要他。這位學生的行為的確有些偏差，如果老師能去瞭解他的身世，就會非常同情，從旁加以協助，經過我一年多的輔導開導，現在的他，已經是很懂事的孩子了。當老師最大的欣慰，就是看到痛苦無助的孩子，從絕望中找到希望，而且能積極奮鬥。

身為人父，又從事教育孩子，常將自己的學生當做親生孩子一樣，那種愛切之深，油然而生。也許很多人無法體會為師之滋味，在愛之深、責之切之餘，可能會有跟家長誤會起衝突之事；其實師長父母同心，都是為孩子的好，有誤會要多說清楚，避免無謂的紛爭才好。

社會多元化，社會問題不斷產生，深深體會教育的重要。在校園裡，看到孩子歡天喜地的嬉笑，也透視到孩子在嬉笑背後的不幸，有時內心感慨萬千。同是人類同胞，有些童年是血淚交織而成的，有些是笑聲無憂渡過，雖然依舊走完這段路，渡過童年，但是命運總是有差別。對於那些命運欠佳的學生，老師要有慈悲心，多給予從旁協助，鼓勵他，引導他。這些從困境中一路走出來的孩子，往往是國家棟樑，最能感恩的孩子。

抱著一顆慈悲心來從事教育工作，把名利看淡，把愛心濃昇，本著喜悅的心情，讓年輕昇華，這是很有意義，很有價值的神聖職業。

目 錄

代序：當老師這份工作	3
如何去紓解生活中的壓力	11
平靜情緒的方法	20
說出心中的話感覺真好	23
道德教育重整正是時候！	25
父母不能不指導的問題	29
性教育由父母教導	32
兩性教育能堵住性騷擾的缺口嗎？	36
教育警訊——學生自殺	39
如何做個稱職的父母	43
如何扮演單親親職教育角色	47
生活中的自然懲罰	54

給父母介紹幾種愛心懲罰的方法	61
落實不體罰的管教	66
當課堂大亂時	74
青少年非社會行為之輔導	77
塑造和諧人際學校應有的做法	81
語言在輔導上的重要	84
愛與震撼教育	87
學校對社區的服務	94
重視高樓教室活動空間不足問題	97
學童的人際關係	99
親師同心教育子女	103
最受孩子喜愛的師長人格特質	111
學生心目中的好老師	116
父母如何跟青少年說話	120

孩子疾病預防與照顧	126
當前教育重心在家庭	130
開童聲談教育	133
如何擴展學生的讀域	137
學童讀經是開教育的倒車嗎？	139
國小教科書開放選材的方向	142
從日課表看教材課程之改進	147
國小美勞科的教法	150
科任的小獎狀	153
教材深淺應分階次	155
善用資源做好行政管理	159
嬰兒的教育	163
幼兒的教育	167
從興趣中發展才藝	171

我們為何如此重視幼兒教養工作	174
人同此心——談幼兒心理	178
幼兒的情緒反應與心理需求	181
談幼兒的情緒發展	184
談幼童教育的搭配銜接	187
入學前後孩子發展上的特徵	191
漫談幼兒的美語學習	195
兒童美語正需要	198
幼兒催睡法	201
幼教問題探索	203
吃的生活習慣指導	206
為寶寶選擇幼稚園	210
動·靜·飽·餓——帶幼兒秘訣	213
教育孫女	217

如何去紓解生活中的壓力

生活在這個繁雜又忙碌的社會環境中，每天要面對家庭中做不停的家事，出門又是橫衝直撞的車輛混亂，在服務機構裡也是做不完的事。在人際關係上，我們有不少的衝突。在工作裡，我們想突破自己的表現，可是受到種種因素的限制，時常有力不從心的困苦與無奈，這些內心的掙扎，往往形成欲縱又擒的矛盾，這也是內心的壓力。壓力種類繁多，凡是外界的刺激，內心的需求，不能吻合於所期望水準者，都會產生壓力。有些來自生理，有些來自社會物理，內外都有壓力的存在。

面對自身以至國際大事，其壓力的源頭都在於自我，如何做好自我管理、自我紓解才是根本的解決之道。一般說來，要紓解壓力，必須從三個方向著力。其一是思想方面的調適，建立良好的正確觀念，瞭解自己的能力特性，肯做有效的時間安排，追求自我成長與學習，在情緒上做適度的宣洩。其二是生理方面的調適，運用肌肉放鬆的方式，把緊繃的肌肉，放調到鬆弛的地步，讓肌肉睡著。利用深呼吸的方法，將情緒心情做一次安靜的整合，把血液

循環做溫和的調整。在飲食上採取低脂的攝取，偏重素食的清淡，少做葷食暴飲。其三是社會方面的調適，調整工作和休閒的搭配，建立良好的人際關係，尋求訴求的正當管道，參與喜悅的社團活動。

在生活上，我們可以朝著下列的方向去紓解壓力：

(一)建立正確的人生觀——一個觀念可以引導諸多的行為，在生活中，做任何事情，首先要思辨事情的價值性、可行性與正確性，把做事的方向，定位在正確的認知上。只要觀念正確，方向不偏，做出來的事情，就不會太離譜。有些壓力並不是外在的，往往是內觀一念之差，而自我形成壓力，造成不必要的困擾。這些發自內心思考觀念的正確與否，往往左右自己的行為，平添行為上的困苦與不安。

(二)用平常心看問題——有些事，我們可以認真，但沒有認真；有些不必認真，但我們卻很認真。對於任何事情，只要盡心力去做，能做多少就做多少，不必太在意，也不必勉強苛求。有些人爭名奪利，到後來卻失去健康，人生意義又何在？自然的東西，總是最美好，一切隨緣，順其自然，用平常心去看問題，不要強求。有人說，「自己的心改變了，全世界就會跟著改變」。看淡問題，用心去解決，不要把壓力雜念纏在心頭，這樣才可冰釋壓力。

(三)自我評估能力——我只能挑十公斤，就不要勉強去挑百斤之物，先認清自己的能力，

把份內的事做好，這就是自我的成就，自我的肯定。每個人都沒有突破自我去表現的慾望，可是要冷靜評估，自己的能力環境是否允許，成功率有多少。如果沒有把握的話，最好安份守己，把份內事做好，以免節外生枝，造成不必要的困擾與壓力。

(四) 往好的方向思考——人或事，都有一體的兩面，從好的方面去解釋、去思考最好，因為這種方向，比較不易得罪人，合乎人性的光明面，討人喜歡，皆大歡喜。從壞的方向去思考，可能會得罪很多人，自己也會常有困擾和壓力，容易造成心理的不平衡。所以凡事向善走，向好看，向上努力，用積極態度做事，用好觀點看問題，用好話說給人家聽，把苦惱拋出體外，讓心緒平靜，這樣才會心平氣和，內心無牽掛。

(五) 對自己安排忙碌的工作——時間的緊湊安排，讓人稍忙碌但不要有緊張現象的生活，可以自覺生活的充實感和成就感，在有成就感的環境中生活，受人肯定與自我肯定都是喜悅在心頭，可以產生向上向善的推進。忙碌的工作，並不代表緊張而無自控的時間，而是在有安排善於利用之下，時間的充分利用。能善於管理時間，才可以使人生生活在有效能的生活裡，不會自感空寂，也不會有壓力感。這種生活充滿著挑戰性，也可以從投入的工作中，獲得實際的社會經驗。

(六) 抱著學習與成長的態度——對於沈重的工作，不要煩躁在心，要把它當作一種生活挑