



完全母亲手册

柯志恩 著

我绝不是一位“完美”的母亲
但绝对是一位“诚实”的母亲



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

完全母亲手册

柯志恩 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

完全母亲手册 / 柯志恩著. -北京: 中信出版社, 2002.12

ISBN 7-80073-544-3

I. 完… II. 柯… III. 家庭教育-经验 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第086356号



本书(原书名为《柯志恩谈母职心体验》)中文简体字版由高宝国际集团/高宝国际有限公司授权,仅限于中国大陆地区销售发行。

完全母亲手册

WANQUAN MUQIN SHOUCE

著 者: 柯志恩

责任编辑: 林会敏

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6.25 字 数: 108千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-5397

书 号: ISBN 7-80073-544-3/G · 52

定 价: 14.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

我与孩子的关系是在一连串的揣测和妥协中逐渐稳固的，这中间有争执有欢笑，每一次的问题都迫使我去审视自己内心的脆弱与傲慢，到底真是为孩子好还是摆脱不掉权力之争、控制之态，这些内省让我逐渐接近自己。

——柯志恩

推荐序

活学活用的亲子教育

钟思嘉

今日做父母的原本不易，而心理学家做父母更是一大挑战。这挑战来自个人内心的理智和情感之间的冲突，也来自书上理论和实务经验之间的结合。

这是志恩写的第一本书，虽是唾手可得的生活故事，却是最难下笔的题材，因为她是教育心理学博士，平日还经常做亲子教育相关议题的讲座，大家的眼睛都注视着她，看她如何言行一致、如何身体力行，所以她即使无须过度在意他人的目光，但总得面对自己的学术良心。

用心拜读全书，看到过去所学的儿童心理学、发展心理学、咨询心理学等理念——在她真实的亲子互动里鲜活地体现出来，更在她生动的巧思妙笔间显现出来。在会心感动之际，一方面敬佩她勇于面对父母的焦虑、罪恶感、挫折、情绪失控等，诚实地



予以告白，一方面赞赏她把内心经验和心理学理论结合了起来，不仅可以引发读者的理念与共鸣，更能帮助读者知行合一。

我欣赏书中《母亲职责不是本能》一文，因为它突破了传统性别角色的误区，让父母领悟返璞归真的智慧。

我欣赏书中《完全恶妈守则》一文，因为它拒绝了天使妈妈的角色，让父母拥有属于自己的人生。

我欣赏书中《让梦想起飞》一文，因为它阐述了未来教育最需要重视的创造思考能力，让父母珍惜孩子宝贵的资源。

我欣赏书中《三人行不行》一文，因为它打开了夫妻沟通之门，让父母学习在工作和家庭之间找到掌握的平衡点。

我欣赏……太多了，书中可圈可点之观念和做法不胜枚举，就请读者洒洒展卷、细细品味吧！

如果你在阅读当中有什么觉得不合用或不同意的观点，不要客气，请提出个人见解加以眉批划记。记得有一次在朋友的书架上看到他太太买的我写的一本书，拿起来翻阅时发现不少书中有着红蓝加注的文句，他们夫妻觉得非常不好意思，我的回答是：“谢谢你们，这些意见对我帮助很大。”我是真心的，毕竟养儿育女虽有书上理论和共通经验可依循，然而家家都有本不同的经。



诚如志恩所言，她把心理学理论中“可用的就拿来用”在教育子女上，因此建议您拣用书中有用的就用，您会发现用处多多。对了！别忘了活学活用啊！

作者序

拒绝完美

柯志恩

这不是一本亲子教育的书，以我当母亲的经验，还没有资格来告诉别人如何教小孩！

到目前为止，我生命中最珍贵的一刻是看到孩子从我体内滑落下来的那一刹那。

同样，生命中最惶恐的时刻是抱着他回到家中的第一个夜晚，儿子持续的哭嚎彻底地反映了我的无能。

在以后的日子里，这种美好与痛苦的双重经验便建构了我和两个小孩生活互动的剧本。

当母亲是个学习的过程，这中间，我学会了谦卑，学会了焦虑，更学会了负有罪恶感。

很早我就知道，有了孩子后，生活的优先次序会重新洗牌，我明白要把孩子摆在第一位，却不清楚孩子取代了所有重要的位子。

我曾经以为，我所受的心理训练足以让我应付



孩子发生的种种问题。

我熟记了每位发展学家的理论，但却忘记了他们当中没有一位是母亲甚至是女性。

他们会告诉你，“孩子就寝时一定要保持心境愉快和舒缓”，但却不提跟在孩子身后或工作一天后，母亲身心会有多么疲惫。

我当然没有忘记一些育儿专家对出生到6个月这段“关键期”所提的呼吁，让孩子在不同刺激下强化脑细胞的发育并满足他们的需求。现在回想起来，我家儿子在婴儿期一定很疲倦，因为他不会被允许躺在那里仅仅当个婴儿而已！

当我试图在孩子和自我之间寻求平衡时，我接受了许多次邀请，前去演讲，主题大都集中在“如何提升孩子的智能发展”，或是更通俗的“事业和家庭如何兼顾”。老实说，在当时我无法对这两大主题提出任何“建设性”的策略，因为我正站在第一线去体悟母亲这一角色的冲击。

没有孩子之前，我好似处于“在野党”的地位，对任何的理论学说可以大鸣大放，只要达到“告知”的目的，维持“专家”形象便成了。有了孩子变成“执政党”后，所有的“对外说法”必须能反映“政绩”——两个孩子的表现，才能具有说服力。

至此，我开始语稍保留，不是怕“验收”，而是



当一切回归到现实层面，回归到母亲的责任时，所谓专家的说法，就会受到挑战和质疑。

现在被问到“智能启发”的问题，当我的结论落在“没有可靠的科学证据可以用来支持，在儿童阶段保持的优势可以直接进入成年阶段”时，我看到一些母亲“失望”的眼神，但也看到另一些母亲“松了一口气”的微笑。

在提及“事业与家庭兼顾”的问题时，我坦白承认，除非能按市场行情花钱请个全日保姆或菲佣外婆，否则以目前的保育政策，母亲将永远落入抉择的两难情境。且不管最后的定论为何，我们仍会在“追求自我”与“成就家庭”间摇摆不定。

对现代母亲而言，妥协、让步及牺牲这等美德，不会因女性主义的抬头而稍有懈怠的空间！

在所有讲演的最后，不管明示或暗示，大家都会好奇：

“你讲得这么多，到底孩子教得如何？”

这的确是个现实的问题，答案完全可以反映整个演说的可信服度。

我的两个小孩，一个8岁，另一个接近4岁，才刚进入结构性的竞争团体里，目前没有证据可以显现“成就”，我所能做的是让他们成为“自己潜力所允许的一个人”，我的“伟大”还不足以造就他们的未



来，当然我也不需把他们的成败全部揽在自己的身上。

8年来，我与孩子的关系是在一连串的揣测和妥协中逐渐稳固的。

这中间有争执、有欢笑，每一次的问题都迫使我去审视自己内心的脆弱与傲慢，到底真是为孩子好还是摆脱不掉权力之争、控制之欲？这些内省让我逐渐接近自己。

所以，我绝不是一位“完美”的母亲，但绝对是位“诚实”的母亲。诚实面对与孩子共有的最好与最差的感觉，面对家庭、事业抉择的矛盾，面对角色调适的困境，最重要的是，面对孩子所带来的挑战。

这不是一本专家指导育儿的书。

如果您在字里行间感受到“专家”的口气，那应该是书教久了后的“遗毒”，积习难改。

如果文中对孩子的描述您觉得太细微末节，那实在是我太“沉溺”于亲子相依的情节，无可自拔。

这是一本关于母亲感受的书。

通过经验的分享，让您找出属于自己的模式。

如果您曾经也有过我的手足无措，现在您会知道自己并不孤单，和您同感的大有人在。

如果这些负面经验您都未曾体验，那就更能证明



您做母亲的能力。

如何对待孩子，反映了自己对基本价值的选择，这是一段漫长的学习之路，而我正在持续的进步中……

目 录

推荐序	活学活用的亲子教育	
	钟思嘉	IX

作者序	拒绝完美	
	柯志恩	XIII

第一篇 初为人母篇

从不孕到生产	2
新生儿带来的冲击	7
三人行不行	13
母亲职责不是本能	19

第二篇 母亲的教养篇—— 以爱为名

男生女生不大同	28
失控的父母亲	33
与家庭共舞	39
不是你的错	45
“非正当手段”可行吗?	50

目录

第三篇 认知学习篇—— 以知为名

智能发展的误区	58
如何学得好	63
太阳花和喇叭花	69
走出期待的误区	75
有用的理论“拣”着用	81

第四篇 社会发展篇—— 以理为名

挑战权威的开始	90
不变的坚持	97
我是真的真的很不错	102
营造手足之情	107
小壮妹的愤怒	113
小河马遗失记	118

第五篇 生活成长篇—— 以情为名

亲子电视大战	126
让梦想起飞	133
蝙蝠侠的奇迹	138
小壮妹的夏天	143
肠病毒的省思	148
小壮妹的承诺	153

第六篇 母亲体验篇

儿子的毕业典礼	160
妈妈同党	165
完全恶妈守则	171

初为人母篇



孩子的到来不全是喜悦，这中间有太多的争执、矛盾和不甘心，这些情绪的反应过程，迫使您诚实地面对自己，重新审视自己的家庭关系和男女分工的社会规范。

从不孕到生产

初为人母篇

怀孕生子这档事，对我而言，不管在生理或心理上都属于遥不可及的事，在台大医院的病历表上，我曾清楚地看到“不孕”这两个字！

曾经，我也有过生孩子的梦想，而且相当具体，一男一女，相隔4岁。

那是在南加州修读博士学位的最后一年，自觉除了论文的生产，应还有余力从事其他的“生产”。况且听说在胎儿孕育的过程中，如果母亲高度用脑，未来的孩子会倍加聪明，据此，我决定要有孩子！

我的决心显然没有反映在肚皮上，尝试了几个月，发现梦想终归是梦想，如果不借助专业，只能在做梦时想。

找出保险可负担的医院名单，选定位于西洛杉矶区的 Connie Chung Clinic，小小的诊所竟有8位护士，这一点小小疑虑，在看到知名影星莎朗·斯通小姐闪进来时得到了解答。