

教出有勇气与

曾端真 / 著

行动力的孩子

亲子双赢的教养功夫



总有一天孩子要单飞

父母必须及早为孩子做好从家庭跨入学校与社会的准备

宠溺孩子将无法帮助孩子培养出人生所需的勇气、合作与行动力



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位

教出有勇气与 行动力的孩子

亲子双赢的教养功夫

曾端真 / 著



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

教出有勇气与行动力的孩子：亲子双赢的教养功夫 / 曾端真著. —北京：化学工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-122-28396-2

I. ①教… II. ①曾… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259785 号

原著作名称：《教出有勇气与行动力的孩子：亲子双赢的教养功夫》

作者：曾端真

本书中文简体版由张老师文化事业股份有限公司正式授权化学工业出版社独家出版，非经书面同意，任何人不得以任何形式任意重制、转载。

张老师文化事业股份有限公司（台湾台北市大安区罗斯福路三段 325 号地下一楼，网址：www.lppc.com.tw）

北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-4031

责任编辑：郝付云 肖志明

装帧设计：邵海波

责任校对：吴 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：高教社（天津）印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12½ 字数140千字 2017年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究

推荐序 1

父母是最好的老师

顾明远教授（北京师范大学教授、中国教育学会理事长）和池田大作会长（日本国际创价协会会长）会谈时曾说，“我的生涯中，影响我最大的最初的老师是母亲。她教我要如何才能做顶天立地的人”，令人感动。母亲是最早的老师、最好的老师，影响一个人最大，但是今天能够称职的父母有多少呢？时代在变，价值观在变，从20世纪以来，青年的“不成熟”（moratorium）一直是世界各国所诟病的问题之一。物质丰富，生活水平提高，青少年的品德反而堕落——学生不用功读书、青年在社会不吃苦耐劳，家庭暴力、学校欺凌、酒驾等，青少年的“非行”已经不稀奇。

任何问题行为，追溯到源头都有父母管教子女的因素，种什么因，结什么果。只因为父母的疏忽或无知，小孩深受其害。其实，有些父母心有余而力不足，为子女付出最大的心血却换来意料不到的恶果，父母的善意反而使子女的成熟独立搁置，这是始料未及的。

说得明确一点，今日的父母对育儿毫无知识，一直处在尝试错误阶段的不乏其人。美国心理学家汤姆斯·哥敦（Thomas Gordon）博士的“父母的效能训练”提出一个重要的概念——一个有效能的父母是需要经过训练的，提示我们承认子女的人格、人性尊严，也回复父母的人性尊严，这是两全其美的途径。

《教出有勇气与行动力的孩子：亲子双赢的教养功夫》可谓亲职教育的及时雨，内容精彩，为父母者开卷有益。

第一，作者长期以来钻研亲职教育，理论与实务兼具，是台湾亲职教育的权威。她对于父母角色的解析非常透彻，本书是她多年来研究的精华。

第二，她在台湾师范大学心辅所硕博士求学过程对于心理治疗理论有深入的探讨。尤其是对于现实治疗、阿德勒学派的研究有独到之处。本书文字深入浅出，字里行间散发出阿德勒的教育理念，如人生课题与勇气、自我价值的肯定、缺点当作优点看、不拘泥于他人的评价、不畏失败、个人的独特性与他人的共生、亲子关系等，亲近阿德勒思想的深奥，洞察其鼓起勇气的奥妙。本书的哲学基础一以贯之，是非常珍贵的指南。

第三，最难得的是本书并非空洞的理论，而是实践的佐证。作者当年是等孩子进入小学后才到研究所进修。其治学严谨、脚踏实地，所撰《婚姻与家族治疗》《亲职教育模式与方案》《现实治疗理论与实施》《儿童行为的评估与辅导》等都受到学术界的肯定。阿德勒在《儿童的教育》中说：“心理学不是一朝一夕能学好的科学，而是要学习并且实践。”本书作者就是最好的证明。

本书内容深入浅出，说它是“育儿秘辛”非常恰当。如果父母

养育子女能遵循本书的提示，得到好处的是他们的子女。你要子女成为懦弱无能的人还是成为有勇气与行动力的人呢？如果想帮助子女充分发展潜能，本书就是你的良师益友！

刘焜辉

（“中国文化大学”讲座教授）

推荐序 2

加强落实亲子教育

个人致力于家事法庭实务工作有年，在处理家庭纷争事件时，发现许多当事人对于法律规范的遵守、自我价值的建立、逢遇逆境时的因应、自我效能的促进，乃至独立负责、尊重他人、与人合作等方面，常身陷困境；许多家长对于如何培养自我管理的能力、父母间如何沟通与合作、祖孙三代间如何相处、父母如何因应手足间之竞争、如何滋养亲情，乃至明了家庭系统之运作等，亦常感手足无措。法院即使从协助解决纷争之角度介入，所能达到的效果仍很有限。预防胜于治疗，是亘古名言，就法院协助处理家事纷争而言，已属下游阶段，亡羊补牢固然可贵，如何防患于未然，更是值得追求与重视。

殷切拜读了曾教授的大作，感动之余，更给了我许多珍贵的启发与动力。我猛然发现，不仅自己以往在亲职教养上有很多需要继续学习与亟待改进之处，而且更深刻体认到：要培养出有勇气与行

动力的优质孩子，就要尽快确切加强落实亲子教育。我以为亲子关系之加强与改善，不以血缘关系为限，拟制血亲如收养，乃至父母以外的监护亲子关系都应如此。

本书不仅是曾教授的专业贡献，也是她自信而谦虚的身教显现。研读此书不但可徜徉于理论与实务的印证中，而且更能深切体验作者细腻而务实地提出自身与临床上的事例，以便贴近我们的心灵，进而发现需要学习之处，并勇于改变。我以为助人工作者与司法实务工作者亦应人手一本，借以提醒自己，鼓励他人。

在此特别分享研读此书后的心得总结：

诚如作者在本书中所言，由于每个人的特质不同，没有好坏之别，只要善用，就能有其优势。截至目前，不仅未能发展出身为父母者应具有之特质，对于如何养育子女亦无标准的信念与方法，只要能提升孩子的自我价值与自尊，以及能够培养孩子与他人合作的气质与迎接人生困难的勇气，应该就是好的管教方法。

这也是我今后在家事法庭协助当事人的最佳理念与方法。以上总结看似简单，然而如何做得出来，实际上并不容易，请读者仔细品味书中的奥妙与精髓。

亲职教育是家庭教育之首要，如何落实亲职教育进而带动家庭教育发挥功能，应为我们上下合作与努力的目标。

彭南元

（“台湾台北地院家事法庭”法官）

推荐序 3

具淑世温度的亲子沟通书

年轻时曾着迷于法国导演楚浮的电影《四百击》《零用钱》，克莱曼的《禁忌的游戏》，日本导演小栗康平的《泥河》。影片中显示出小孩及成人共同的困境：双方都不被彼此了解。简要地说，双方未曾认真思考过，对方的需求到底是什么。

年轻时候也曾着迷于英国摇滚乐团平克·佛洛伊德的《墙上的另一块砖》(*Another brick in the wall*)，抗议学校教育将每个孩子当成一模一样的砖块砌在墙上，抹杀孩子的个性。楚浮经历过不快的童年及青少年，他通过剧中人物自我解嘲说：“小孩子可强硬得很，他们处之泰然地与生命抗争，不断抗争的结果是使他们的皮更厚了。”不过，我想没人胆敢放任孩子随意生活及发展。楚浮因为他的功成名就，使他的抗争成为传奇，万一他失败了，缺少了世俗的桂冠与光环，他会为自己的人生下相同的注解吗？曾经支持过他的人，还会闲适心安吗？

通常都是这样的场景：餐桌上，孩子兴冲冲地和父母分享学校、朋友的点滴，可是父母大多认为这些是鸡毛蒜皮、不值一晒的小事。渐渐地，餐桌上的气氛越来越沉闷，有一天，孩子终于不再开口了。父母常忽略了孩子愿意谈的事，对孩子在这个发展阶段都是重要的、有意义的。

倾听，是建立稳定关系的第一步，好的回应可以化解冲突，引导孩子从沟通中学习成长。有质量的陪伴也相当重要，当孩子遭遇难题却发觉有人相陪时，将不会感到孤单无助。同理的支持态度，可让孩子的负面情绪得以疏导。日本导演木下惠介在电影《二十四只眼睛》中叙述12个小学生在那万里江山一局棋的战火中漂泊，饿殍被视为草芥，生命价值荡然无存。面对乱世，剧中的女老师对着孩子们坦言：“对不起，我完全没有能力为你们做什么，只能陪着你们流泪。”女老师不正示范了最好的陪伴与同理吗？

关于教养孩子的种种基本原则，很多大部头著作都再三提到，拜读者众，结果呢？不少父母四处寻求咨商，上了很多亲职教育课程，阅读了不少书，面对孩子时，仍常徒呼负负。从原则到实作，从知识至实践，显然存在着相当大的落差。

所幸，曾教授体贴地为忧心忡忡的父母准备了这本书。

曾教授累积多年的教学、研究、辅导经验，加上早年与母亲、近年与小孙女相处的智慧而现身说法，以平实、有效的方式将心理学及咨商理论融入生活实作。正因是日常生活的遭遇，读者可以很自然轻松地进入情境去体会及操作。书中不仅谈及如何与小孩沟通，也提到父母该有的自我觉察与自我成长。如何培养孩子的基本信任感、自主、勇气、自我价值感、合作、自我规范、情绪表达，如何

经营家庭及三代相处之道，如何化解手足竞争成为成长的动力，如何以了解取代评价，如何厘清溺爱与爱的分界，如何以温和而坚定的方式进行这一切，都呈现在字里行间。

认识曾教授好几年，也有幸聆听她评析个案，对她敏锐的洞察力、化繁为简、直指问题核心的能力颇为折服，更为她温和包容的态度和永远支持个案的热忱感动，即使透过印刷字体，仍可感受到她穿透纸张传达来的火箸画灰的淑世温度。

杨逸鸿

(台北市立联合医院阳明院区精神科主任)

推荐序 4

父母需要学习爱、榜样与方法

当父母并非天生就会的，需要学习！

当父母不只是“爱”，也需要贴切的方法！

当父母需要自我管理，也需要关心与支持！

与端真老师由研究所同学迄今，转眼超过30年，她不仅在咨询辅导专业上不断成长，成就非凡，且能兼顾家庭，夫妻恩爱，先生体贴支持，两位公子于成长过程中一路顺畅。一直觉得她得天独厚，如今拜读她的大作，尤其是在她的自序提到“当父母是艰巨的过程，唯有爱的力量得以完成之”，才了解，原来她在由母亲到奶奶的过程中，不断成长与学习。此书中她不仅将心理学的理论加以妥善融合应用，更将自己的人生经验，尤其是管教子女到成为奶奶的宝贵体验，化为最好的亲职教育^①分享，例如“爱永远不会太多”，华人传

① 亲职教育：亲职教育是从家庭教育演变而来，以教育和学习的方式，使为人父母者明了如何尽父母职责的教育，即“怎样为人父母”的教育。

统的亲职教育常提醒不能太宠小孩，怕“宠坏了”。宠爱的确会影响子女的成长，问题是大部分华人的父母不太会贴切表达“爱”，甚至“错爱”，有时候让子女感觉是“乱爱”，甚至“爱得不够”！

本书提及“训练幼儿时，除了配合孩子的发展外，最重要的元素是训练者与幼儿的关系，以及把孩子的感受放在最重要的位置，而不是把训练的目标当作是最重要的事”，更让我汗颜，过去教养小孩时，常常忘了与子女建立良好关系，有时候为了学习目标，疏忽了小孩的感受，因此在拜读中有许多的省思。

在成长篇中仔细分析子女成长中如何培养安全与信任以及成就感、如何培养子女勇气、提升自我效能、促进与人际间的合作，更要学习如何自主。

在教养篇中引导我们探讨如何循序与催化、自立生活的预备；父母以温和与坚定的态度引导自我规范的养成，由肯定与信任中培养孩子建立自我价值，由倾听与讨论中培养孩子的思考能力，陪伴与支持中引导孩子的学习动力，接纳与示范中训练孩子表达情绪；以及对子女保护与保证中让子女身心得到安全的照顾。

而家庭篇中特别让我们学习父母的自我管理、父母的合作、三代之间的协调、手足竞争的处理、了解家庭系统以及体会亲情滋养的重要。

当父母并非天生就会的，许多初为父母者都是新手，即使老手也常手忙脚乱，父母的教养不仅是爱永远不嫌多，也需要贴切的训练与关怀，更需要学习自我管理，父母间的相互合作与支持亦须体谅与学习，父母也需要成长、学习与支持。其实父母是人，也会有情绪甚至犯错，但父母与子女彼此间是一生的生命贵人或恶人，端

真老师这本书给了许多身为父母或祖父母者自我省思与学习的良方，也让许多准备成为父母者有机会职前训练，更是许多老师实施亲职教育的参考，尤其从事亲职与家庭咨商工作者适切的参考架构。

读完本书让我深刻感受到：

若要一辈子有事干——结婚生小孩！

若要一辈子快乐——学习做个胜任的父母！

若要学习做好父母——请看本书！

十分敬佩与乐意地为之推荐！

张德聪

（“张老师”基金会董事长）

自序

帮孩子准备好迎接人生任务

当父母是艰巨的过程，唯有爱的力量得以完成之。

孩子需要父母的爱，也需要父母的训练，以便能因应人生任务——在学业或工作上努力，能与他人合作，以及与重要他人建立情感联结。父母不能代替孩子过人生，也无法时时陪伴在孩子身边去帮孩子挡人生的困难，总有一天孩子要单飞，父母必须及早为孩子做好从家庭跨入学校与社会的准备。儿童教育家阿德勒（Alfred Adler）认为，需要帮孩子准备好迎接人生任务。温室中的花朵经不起风吹日晒雨淋，宠溺孩子将无法帮助孩子培养出人生所需的勇气、合作与行动力。

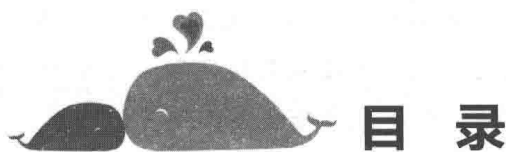
20世纪初的行为主义大师华生（John Broadus Watson）说：“教养孩子是所有职业中最为艰难的一种。”到了21世纪的今天，此话依然如实贴切。孩子天天在挑战我们，无时无刻不在给父母出难题。为人父母是一个持续学习的过程，没有人可以声称已经练就一身无

往不利的教养功夫。笔者从事亲职教育的教学和实务工作近30年，也经常书写相关文章，但是每当有人问我亲职方面的问题时，仍然感到心虚。因为每个孩子是那么不同，每个家庭的难题是那么的实在，我不敢轻忽家长们的困难，率尔给手册式的答案。虽然本书也提供一些如何做的建议，不过还是以概念的说明为基底，再佐以生活实例或案例，供读者自行思考运用。我的经验是，当父母对孩子的行为有比较合宜的观点，对自己的管教方式有比较多的觉察，在父母效能上便会有很大的改善。我们需谨记的是：纵使父母竭尽所能，仍然不可期待孩子尽如己意。

本书的构想来自曾与我晤谈的家庭和孩子们、我督导过的个案、向我提问的父母和学生，以及我的家庭经验。其中小部分内容引用我历年发表在专业杂志上的文章。书中分享了一些我与父母互动的幼年经验，这些故事是父母留给我的珍贵资产，内容虽然平凡，但是对我而言有深远意义。断断续续撰写本书，历时约两年余，与小孙女同时成长，她的成长记事恰好为本书增添了些许亮彩。

本书分为三篇，成长篇说明在子女成长早期为他们奠定良好基础的重要，也提供了一些教养概念和实例；教养篇说明亲职技巧的观念和做法，并引用案例帮助读者将概念转化到生活中；家庭篇谈家庭脉络与孩子成长的关联，包括父母的自我管理和家庭系统的基本知识。

这本书适合家有幼儿及小学、初中阶段孩子的父母。若参与父母成长团体，共同阅读与讨论，更能彼此获益。父母对子女的爱是学习的动力，祝福每位父母在养儿育女的辛苦过程中，仍能享受为人父母的幸福和愉悦。



目 录

成长篇

1. 安全与信任：学习规范的基地 2

安全的依附关系可以让幼儿自在地探索，幼儿相信有个安全的堡垒等在那儿，当他累了、不安了，或是感到外在环境的威胁时，可以回到堡垒。

2. 成就感：自我价值的建立 10

自我价值来自于实践后的成就，如果孩子无法达成父母设定的期望，孩子将充满失败感。没有成就感的孩子，会失去努力的意愿，甚或成为自我放弃的孩子。

3. 勇气：逆境中的契机 17

孩子的勇气既不能由外在附加，也不能向外寻觅。父母不宜取代孩子去帮他们做原本他们自己应该学习的事，孩子必须亲自去面对事情。勇气来自凭自己亲身克服困难的体验。

4. 自我效能：塑造成功者的意象 24

让孩子为自己的生活负责，并且邀请孩子分担家务或照顾手足等，是对孩子的信任。父母对孩子信任即是对孩子的最大鼓励，是自我效能感的温床。