

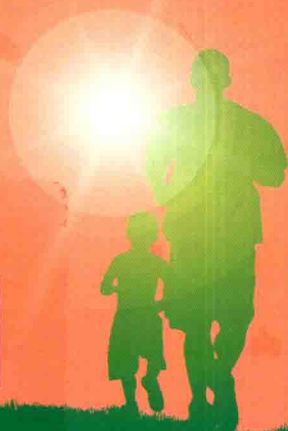
做称职的父母

ZUO CHENZHI DE FUMU
QINZHI JIAOYU TIEXIN SHOUCE

——亲职教育 贴心手册



孟瑛如 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

做称职的父母

——亲职教育
贴心手册



孟瑛如 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做称职的父母：亲职教育贴心手册 / 孟瑛如著. — 北京：
首都师范大学出版社，2016.6
ISBN 978-7-5656-2985-3

I. ①做… II. ①孟… III. ①家庭教育—儿童教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129715 号
北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-4352 号

本书系经台湾心理出版社股份有限公司同意授权，首都
师范大学出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。

尊师园心理书坊

做称职的父母——亲职教育贴心手册

孟瑛如 著

责任编辑 顾银政

封面设计 闰江文化

出版 首都师范大学出版社

地址 北京市海淀区西三环北路 105 号 (100048)

电话 总编室：010-68418523

团购：010-58802818

新华书店：010-68418521

网址 www.cnupn.com.cn

邮箱 zunshiyuan@hotmail.com

印刷 三河市佳星印装有限公司

版次 2016 年 6 月第 1 版

印次 2016 年 6 月第 1 次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

印张 10

字数 115 千

定价 25.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

2007年5月31日，我失掉了挚爱的父亲！虽然他已缠绵病榻多时，且末期伴随着老年痴呆症与插管治疗，使得他不认得我们，也无法言语。兄弟姐妹们聚在一起也曾多次讨论是否该让父亲安详地离去，不再因我们的不舍而痛苦地经历各种急救过程。但当事情真的发生时，我脑中却是一片空白，觉得自己被无边际的惶恐与哀伤笼罩着。我才知道所谓的“有心理准备”，竟是如此脆弱！

父亲是外地人，14岁开始即随着战乱迁移，一别家乡50年，再见自己的母亲，已是黄土一抔，兄弟亲戚皆两鬓霜白，人事全非。以前我不能明白他总在梦中说家乡话，醒来时泪湿枕头的情景，直到自己赴美求学，才知乡愁之重实难承受。我也不能明白妈妈及我们五个兄弟姐妹是离家数千公里外的父亲的一切，气他总在火车站接我回家时要提早到，然后怪我由火车里出来得太慢。可是台湾的火车怎么会有提早到的呢？所以每次见面，他责怪我时，总会闹得不愉快。直到我自己有了孩子，在校门口接他时，我总会提早到，更不断地往校门口挤，希望孩子出来时，第一个看到的是我的脸。但等待与期盼的时间总是特别漫长，所以当孩子出来时，我也会不自觉地问：“怎么那么慢？”孩子总嘟着嘴说：“哪有！我算很快的了！”原来我也在复制父亲的心情。那是一种多么浓烈的爱。此刻的我，才真正懂了！

我是女生，一心想求学，但家中经济能力不佳，于是我从小即需做各种手工及女红，甚至半工半读。父亲总是要求我，自己选的路，自己要负责，以一句流行的话来说就是“想要任性做自己，就要有做自己的韧性”，同时强调自己要想清楚所学的是知



识还是生活；在我走进教育领域后，愈来愈能体会父亲教诲的可贵，尤其现代人的欲念愈来愈高，能力却愈来愈差，就如同现今大家学历愈来愈高，治安、生活品质及心灵满足感却愈来愈差，其实我们要教的礼仪与责任感只在分寸间。我常常在思索，我们是在教我们的孩子2加2等于几、一年有几季、长江流经哪几个省，还是在教他们学习的态度及做最好的自己。上天赋予我们最大的权利，便是做自己，就算在做同样的事情也会有不同的态度，懂得如何开发自己的潜能，拥有自信与快乐，才是人生最大的资产。

记得曾在网络上看到一个小故事：有一个年轻人一心只想成功，于是去找寻所谓传说中能告诉人们成功秘诀的智者。他费尽千辛万苦，终于找到这个智者。智者听完他的诉求后，便一脸严肃地要他跟着走。一直走到河边，智者仍然径直往水里走去。年轻人虽然心生不解，却也只好一直跟着。智者却突然将年轻人的头按进河水中，年轻人几乎窒息，好不容易从智者手中挣扎出水。他真是气坏了，于是大声质问智者为何要这么做。智者好整以暇地回答：“你不是要问成功的秘诀吗？如果你像刚刚要挣扎出水那般努力，我相信你很快就可以成功！”这是指，成功是唯一，而且不必思索其他人生价值的努力。然而成功的定义因人而异，是不是成功一定要这样拼命？如果能将兴趣与工作结合，是否成功之路会走得更顺呢？所谓成功，是得到自己想要的，幸福却是喜欢自己得到的，随着年纪渐长，我愈来愈能体会前述话语的含义！

我觉得自己是幸运的，因我喜欢孩子，喜欢跟人相处，教室中认真睁大的眼，总能给我无限的感动与成就感。而我做喜欢的事，当局还付钱给我。但在与家长接触的过程中，总觉得心焦的家长太多，喜欢比较的家长太多；而愿意好好花时间在孩子身上，在孩子学习任性做自己的



自
序

过程中，扮演他人生最重要的引导者，引导他做最好的自己的韧性者少。这几年以来，在课余因着这些理念陆续写了一些文章，希望在集结成册后，能献给已在天上的父亲，也能与所有愿意协助孩子做最好的自己的家长共勉！

第一篇	不只爱，还要懂	001
1	爱，就是让孩子活得自在	003
2	增加相处，不要增加要求 ——谈无薪假亲子关系紧张症候群	009
3	低气压中的放松	014
第二篇	让孩子做时间的主人	019
1	让孩子成为时间的魔术师 ——有限时间，无限应用篇	021
2	让孩子成为时间的魔术师 ——时间管理原则篇	025
3	为孩子的成功找出路 ——时间管理技巧篇	033
第三篇	让孩子做最好的自己	039
1	如何做个激发孩子潜能的称职父母 ——教育目的与学习态度	041
2	如何做个激发孩子潜能的称职父母 ——接纳自我、活出自我	047
3	如何做个激发孩子潜能的称职父母 ——解答问题的创意	054
4	如何激发孩子潜能的创意对话	059
第四篇	让孩子先学做人，再做男人跟女人	071
1	在谈心中跟孩子谈性	073



2	男孩女孩一样? 不一样?	079
3	幼儿期性教育	084
4	儿童期性教育	091
5	青少年期性教育	097
第五篇	顺从训练的需要	103
1	孩子叛逆怎么办? ——谈顺从训练	105
2	顺从训练从小开始	111
3	接受孝顺也是一种教养艺术	122
第六篇	应对网络时代	129
1	家有网络成瘾儿吗? ——网络成瘾的评量	131
2	跟网络成瘾说再见 ——网络成瘾的预防及应对	140

第一篇



不只爱，
还要懂



爱，就是让孩子活得自在

那天在报纸上读到，艺人周杰伦声称，如果时光可以倒流，他唯一想做的事是去找回外婆家走失的狗。如果他说的是实话，在单亲的过程中，因着外婆及母亲富足的爱，因着能做自己想做的事，他已无风无雨地走过。这就是幸福的人生，因为唯一的遗憾仅止于走失的狗。

但在另一版上却登着另一位女星的新闻，这位女星说她最爱自己的猫，总是买最贵的玩具给它玩，找最好的店帮它美容及做按摩，要辛苦赚钱几乎都是为了它，所以出门时一定抱着它，不让它有一点机会自己下来走，免得弄脏身体。但，这是适合给猫的爱吗？是否剥夺了它身为动物的乐趣？猫就应该自由自在、跳上跳下，活得像只猫，也许记者该访问那只猫，看它是否快乐，是喜欢昂贵的猫玩具呢，还是只要五分钟自由地撒野？喜欢主人时时刻刻呵护地抱着，还是宁愿弄脏脚爪也要愉快地奔跑？这个比喻也许不当，但我真正觉得周杰伦的外婆及母亲是懂得爱的人，而这位女星只是在满足自己养宠物的梦幻想法。

这让我想到有一次听到一位孩子在跟母亲吵闹，他说他不要去补习班补习，母亲不是低下头问他理由，而是想也不想地回答他：“为什么不去？那家补习班很难进又很贵呢！妈妈花了很多力气，别人想进还进不了呢！”也想到同事从小将孩子送到美国，自己辛辛苦苦赚钱寄过去，

一心一意希望孩子将英语学好，将来光耀门楣！但孩子不适应，时时刻刻想着爸妈，而我总是苦劝她要想清楚：“陪孩子享受童年生活，是千金不换的经验，仅是为了学好英语，是有许多方法可以尝试的。而且学好英语这件事，真的重要到值得孩子拿童年去换吗？”

再想到，常常在商店中看到许多初进门微笑且自称民主的父母，声称要让孩子自己做决定买东西，却总在孩子选择后嘲讽或挑剔，最后拿起自己选的走向柜台结账，还一面跟柜台人员说：“他老是选不到好的！”在现今社会中，是不是有太多父母太过用力地爱，太过自以为是地爱，让孩子与自己在爱的过程中遍体鳞伤！

案例一：控制的爱

彦廷在小学即因家长觉得老师教学有问题，但学校又规定不得转班，故而连转了三次学。每次都是在未被告知的情形下即被通知收拾书包回家，第二天他会被迫站在另一个陌生的讲台上，听另一个老师说着：“我们现在来欢迎新同学……”，然后会找他到辅导室去旁敲侧击地问他转学的原因，所以妈妈问他在学校的适应状况时，他愈来愈不敢说，生怕说了会再莫名其妙地转学。但他沉默，妈妈就会到学校自己问，问了之后，老师跟同学会更小心翼翼地对待他，这让他觉得需要更小心翼翼地对待老师及同学，就像一个外星人要努力包裹着自己，不被地球人认出，却不知自己要在地球待多久，而唯一知道他真正身份的妈妈，却怎样也听不懂他心底的呐喊。妈妈总是对他说：“童年只有一次，所以妈妈辞掉工作来陪你，我们有的是时间找一个好老师！”“学校教不会没关系，妈妈自己帮你请家教！”“英

语一定要学好，在学校也要多跟同学用英语交谈，我们以后是要留学的！”“妈妈这么累，都是为了你，现在小孩要学的东西好多！”彦廷觉得自己像活在鱼缸中的金鱼，看起来自由自在，却无处可去。其实他很怀念有一次因台风家里停电时，妈妈随便煮的不必顾虑营养均衡的面，一家三口端着煮得一塌糊涂的面，爸爸妈妈争着讲他小时候的趣事，那时他觉得做个独生子真幸福；平常他却很渴望有人来分散爸爸妈妈无所不在的“爱”！

案例二：沉重的爱

正雄因疑似写作障碍伴随情绪问题而被送来做鉴定，因从一年前开始，他的作文永远只有一句话：“每逢下雨天，我就会害怕，我就一定要回家。”班主任问了也问不出所以然，他也不愿意更改作文簿上的字句，所以就通过辅导室转介到了我这里。看着眼前因被送到陌生环境而局促不安、双手不断绞扭、试图找出一点空间自由呼吸的小男孩，看着眼前摆着他的作文簿，我嘀咕着：“这绝不会是写作障碍，因写作障碍不会在三年级时突然发生，是否家庭有什么问题？情绪问题占的分量是否更重些？”经过一次又一次的图画治疗与咨商诱导，孩子才终于说出：“我的继父是打零工的，每逢下雨天他就会没工作，没工作在家就会喝酒，喝酒后就会打妈妈，所以我一定要回家保护妈妈，不然妈妈就会被打死。”但我跟他妈妈沟通时，他妈妈反而责怪他：“妈妈被打也是为了你，你要吃饭上学，哪来的钱？你要过没爸爸的生活吗？”“妈妈被打也是为了你”这句话仿佛重重的一击打在正雄脸上，见他好像想争辩，却又硬生生将话吞回肚，整个

脸因激动而涨红。这样的爱实在太沉重，沉重到孩子在作文簿上的表达只剩一句话，但爱他的妈妈仍然看不到。

案例三：无法放手的爱

这是一个奇特的家庭，一家三代都单传，也都伴侣早逝，所以家中是由曾祖母、爷爷、爸爸及惠生组成。惠生被学校怀疑患有注意力缺陷过动症，因爸爸要上班，爷爷当天有事，所以由年近90岁却仍耳聪目明的曾祖母带惠生过来做咨询。看得出曾祖母对大学校园很好奇，觉得大学教授应该无所不知，却觉得自己的曾孙只是活泼好动，没什么大问题，因此交谈没多久，她就厌倦于回应我关于惠生在学校及家中活动情形的问话，反而很有兴趣地希望谈谈自己的儿子，也就是惠生爷爷的问题。曾祖母用神秘且缓慢的语调坚持要告诉我一个秘密，并希望听听我的意见：“阮囡仔最近交一个女朋友，离婚了的，说想要一起坐火车去环岛旅行，要一起住旅馆，又还没结婚，一起住7天，现在的女人真是不知廉耻！传出去会被人笑死！”这真是一个有趣的担心，所以我也装作很严肃地问她：“你儿子今年几岁了？”曾祖母很认真地回答我：“阮囡76岁了！那个女人68岁了！”“76岁还会交女朋友，表示身体好、心情好啦！住在一起应该也不会出什么事，就算出什么事，应该也表示他身体好！”一听我这么说，曾祖母非常生气：“那个女人是不知廉耻，阮囡跟她在一起，一定会吃亏的！”面对激动的曾祖母，我只能勉力挣扎地说出：“你儿子都76岁了，应该有判断力，应该有交女朋友的自由，你不要太操心啦！”说完后

连自己也分不清，不知 76 岁时，仍然有个母亲担心你、管着你，这到底是感恩的幸福？还是窒息的幸运？

控制的爱让人窒息，通常充满各种条件，你要达到某些标准与期望，才能得到爱。沉重的爱让我们在惶恐中充满内疚，自尊心会消失，痛恨自己不能改变现状，痛恨所爱的人执着于某些盲点，不能给我们无负担的爱。而无法放手的爱让我们一辈子无法做自己，总是做着父母的选择，在无微不至、天罗地网的爱中，我们与父母过着相同的人生，常会在“说‘孝’很容易，说‘顺’却很难”的挣扎中，留下无数遗憾！

大家都说家是讲爱的地方，家不是讲道理的地方，大家也都告诉我们，天下无不是的父母，但爱就是爱，爱就是让他活得自在，用他的方式来爱他。所以若不能用适合孩子的方式来爱他，站在孩子的角度去想事情，尊重孩子的成长空间，虽然孩子知道我们爱他，却不会真正快乐！大人看到孩子不快乐，又觉得自己牺牲很多，就会想不通而更不快乐！于是就形成恶性循环，这就好像是一场没有沟通好的棒球赛，投手与补手间没有花时间好好练习与沟通，也听不进别人的劝告，眼中看不见彼此，只用自己的方式将球丢出，对方却无法接或是不想接，在漏接与暴投的过程中，很多人生的遗憾就发生了！

孩子的天赋权利，便是做最好的自己，我们应该好好协助他们试探自己的各项潜能，拥有属于自己的快乐人生，而不是一直要孩子念好书、赚大钱、买好房、开好车。也许到老了，我们才后悔应该教孩子懂得自己做决定，拥有宁静的心。毕竟要到一定年纪，我们才会懂得“广厦八千间，睡不过八尺；饭菜三百碗，吃不过三碗”的道理；也才知道其实条条大路通罗马；也才真正明白，为何有些人拥有成功人生之后却不



做称职的父母

——亲职教育贴心手册

快乐，因为成功是得到自己想要的，幸福却是喜欢自己得到的，是一种生活态度，是一种感觉！那么我们或许该早一点让孩子学会做最好的自己，拥有知足感恩的生活态度，让他们由一开始就掌握自己的幸福人生，而不是活在我们设定的标准与模式中，也不是为了成就我们此生所不能达到的梦想！父母与子女间的爱是亲情，其实“情”这个字是形声字，“青”是部件，代表“美好”的意思，所以“美好”的“心”才是“情”，美好应是让人感觉愉悦。有自由的成长空间，有受人尊重的生活，被人用我们喜欢的方式爱，这才是无价的真快乐！



增加相处，不要增加要求

——谈无薪假亲子关系紧张症候群

最近在来得又快又急、谁也料不到的金融风暴下，早上上班时开车在宝山路时，不再动弹不得，害得我总是太早到达目的地，觉得有些不习惯；偶尔要上台北经过光复路时，亦一路顺畅，北上高速公路的路口，也只要等一次红绿灯就可以上，不必再看着红绿灯转换却望着动也不动的车龙兴叹，让我怀疑自己是不是开错路。早上在社区遛狗时，突然发现，以往急急忙忙赶着送小孩上课的妈妈，用更匆忙的方式遛着家里的狗；而最近却有愈来愈多动作笨拙的爸爸，牵着我熟悉的狗，在我不熟悉的时段出现。

这些信号点点滴滴都代表着愈来愈少人需要赶时间上班，连一向视加班为常态的新竹科学园区也有了经济萧条的影子，但是一向是受薪阶级的我，其实对金融风暴的感受并不如此深刻。直到那天，在为一位患轻度自闭症的园区家长做咨询时，那位爸爸的眼泪深深震撼了我！爸爸想把孩子送到机构全天照顾，因他今年4月刚离婚，5月时原本照顾孩子的祖父母一起骑摩托车，发生车祸身亡；这几个月来，他为接送孩子心力交瘁，所以想将孩子送往机构，我跟他解释这么轻度障碍的孩子在学