



做开心的

台湾 ◎ 沈金慧

的

◎ 做孩子的心理学家

◎ 做开心的父母

◎ 做小朋友的军师

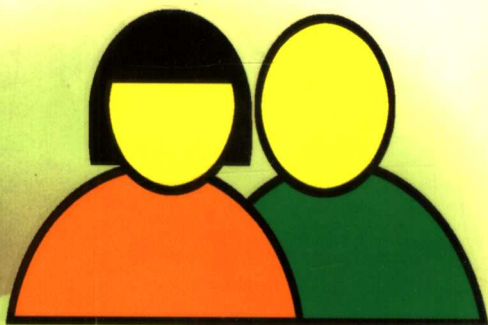
◎ 做孩子的顾问

◎ 寻找田园小学

父

◎ 启发孩子的创造力

母

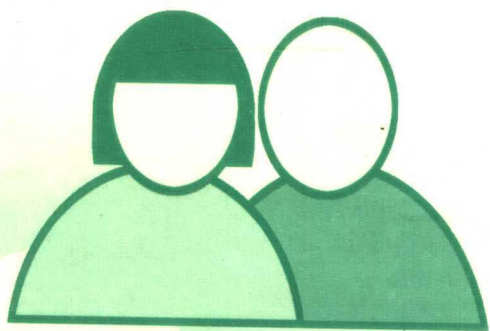


中国友谊出版公司

做
开

台局 ◎ 沉金慧

的 父 母



图书在版编目(CIP)数据

做开心的父母 / 沈金慧著. - 北京: 中国友谊出版公司, 1999

(亲子丛书)

ISBN 7-5057-1543-7

I. 做… II. 沈… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第05483号

书名	做开心的父母
作者	台湾 沈金慧
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市忠信诚胶印厂
规格	850×1168毫米 32开本 6.75 印张 89000字
版次	1999年3月第1版
印次	1999年3月北京第1次印刷
印数	1—5000册
书号	ISBN 7-5057-1543-7 / C · 179
定价	12.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676 合同登记号: 图字01-99-0059

序

本以为有些人天生具有老师的特质，有些人天生具有作家的才华，而兼有能说又能写的人很少。但是，从事亲职教育工作多年，却结识了不少口才文笔俱佳的妈妈们，她们可说是璞玉发光、才华横溢。

金慧是我多年前讲授“父母效能系统训练”课程的其中一位妈妈。曾几何时，她目前已是带领父母团体经验丰富的领导者，而且成为《民生报》、《自由时报》、《父母亲》月刊等媒体的亲职教育专栏作家。同时，我们还一起上全景社区广播电台、健康电台主持“亲子EQ”、“亲情传真”等节目，并且共同参与台北市教育委托的《培养有

责任感的孩子》之父母手册和指导人员手册的编撰小组工作。她的天分加上努力,终于使她由过去的家庭主妇角色多出了亲职教育专家的身份(我想她会谦虚地说不敢当,但我给她高度的评价)。

这本书是金慧两年来勤于写作的成果,也是她写作生涯的第一个婴孩,其中不少文章早已拜读,如今结集出书,更加钦佩她文情并茂、意义隽永的笔触,因为她真诚的心思和细腻的观察,以其所学结合亲身经验,描绘出许多日常生活中亲子互动的故事。这些生活化的情节比我过去教课或演讲的内容更有吸引力和教育价值,不得不让我这身为人师者既骄傲又汗颜。

此刻,作为金慧在亲职教育工作的伙伴,衷心诚挚推介这本令你会心一笑或心有戚戚焉的作品,相信它不仅能引起许许多多父母的心灵共鸣,也相信经由彼此共勉,我们都能成为孩子成长中的良师益友。

思嘉 谨序

1997年11月于指南山麓

一定要感谢的人

今年暑假，我带领了几个梯次的 EQ 夏令营。

在营队中，蓦然发现，现代的孩子非常害羞，害羞什么呢？害羞对别人说：“谢谢！”

于是，营队里的工作伙伴连同义工妈妈，上上下下二十多人均达成一致的共识，那就是——培养孩子们一颗“感谢”的心。

说“谢谢”并不难，而用心地将别人对我们的“好”放在心上，就更需要了。

这本书能够顺利出版，对内，先要感谢的人，是我那三个可爱的小宝贝，由于他们的频频出招，才让我醒悟到以无招克万招。

再来要感谢的人是我亲爱的老公，由

于他的鼓励和支持，我才没有在面临挫折时走回头路。

另外一个是我们家重量级的人物，我的婆婆，她非常疼惜我，总在我的耳边叮咛着：“动作快一点！不然来不及了！不要让三四十个妈妈等你一个”，就因为她的提醒，动作慢半拍的我才能准时出现在我所带的团体里。也由于她的接纳和包容，我才能够没有后顾之忧。

对外要感谢的人很多，有教育局的杨碧云专员，是她策划这一系列的培训课程。《民生报》的主任朱邦彦先生，他让我有机会将一篇又一篇温馨感人的故事搬上家庭版。也谢谢海鸽文化的罗清维先生，看他出书的态度，如同一位母亲孕育一个生命般地珍惜着，这样的精神，叫我好生感动。

当然，最要感谢的是我的恩师钟思嘉先生，如果没有他的启蒙，我可能还陷在那“艰熬难堪”的亲子战场而不得自拔。

自序

甜蜜的负荷

阳光下,那个美丽的少妇挺个偌大的肚子,怀里还抱着一个约三岁的小女孩。

天气很热,沉重的负担(怀抱着的和肚子裡的)推挤着额前的汗水潏潏滑下,然而那汗水却有若颗颗饱满浑圆的珍珠,在阳光下,幻化出晶盈剔透的光彩。

我问她累不累?她说一点儿也不累是骗人的,肚子里的小宝贝已经接近预产期,而手头上的这个起码也有十七公斤的重量,但是,她喜欢这种感觉,这种能够亲自抚养孩子,牵着她,抱着她,陪她一起吃冰淇淋,一起逛街,一起走路的感觉,她说虽

然很辛苦，但是很幸福。

我觉得这个少妇是个非常有智慧和真心爱孩子的母亲，她把握孩子成长的重要时刻，她珍惜能够牵着那只小手的美好时光。

孩子是我们生命中一辈子的甜蜜负荷，但，“甜蜜”不会凭空而降，这需要父母们用心来经营。

这本在《民生报》刊载两年的“父母效能”专栏要结集出书了！在这出书的前夕，内心的感触在一时之间，却真是千头万绪。因为，它不只是一本书，更是许多父母在努力学习如何去当爸爸妈妈之后，所呈现出来亲子互动的缩影。这期间有矛盾、有不满、有挣扎、有冲突，但，可喜的是——由于父母们的用心和不放弃，终至有着美满而温暖的结果。

祝福大家。

沈金慧

目 录

序/ 1

钟思嘉

一定要感谢的人/ 3

自序 甜蜜的负荷/ 5

第一篇 父母心, 亲子情

比较浓汤/ 2

是谁筑起沟通的高墙? / 5

人生舞台的抉择/ 7

暴力事件的省思/ 10

爸爸可以不是万能的/ 12

命令型的父母/ 14

- 不要再打你的孩子/17
- 爱他就不要偷跑/20
- 让孩子爱你不要怕你/22
- 我为什么要坐下/25
- 骑墙派父母/27
- 爸爸不相信我/30
- 分数的陷阱/34
- 找出“偷吃分数的精灵”/36
- “爱”要让他知道/38

第二篇 创意父母,快乐孩子

- 游戏的魔力/42
- 开启孩子潜能的金钥匙/44
- 让想像的翅膀飞起来/46
- 将选择的权力还给孩子/48
- 孩子会自己找出路/52
- 耐心等待孩子长大/54
- 有耕耘才有收获/56
- 快乐学琴/59
- 不要剥夺孩子学习的权利/61
- 别做吹毛求疵的父母/64

- 让孩子自己解决问题/66
教孩子基本的烹饪技术/68
上学爱迟到怎么办? /70
写功课拖拖拉拉怎么办? /73
让玩具回家/75
老实说/77
厌学记/79
孩子不吃饭怎么办? /82

第三篇 用心相聚

- 二十岁的生日礼物/86
生命无常/89
没有缺憾的亲情/91
小心说话/93
培养慈悲的心灵/96
妈妈的午餐/99
培养责任感/101
米粉羹的滋味/103
假想观众/105
携手走过人生的“狂飙期”/108

第四篇 远离战火

- 给孩子一片宣泄的园地/112
- 冷静处理孩子的争吵/114
- 孩子被攻击怎么办？/116
- 教育新招/119
- 不良行为的目的/121
- 好孩子也要有糖吃/124
- 孩子为何想自杀？/127
- 家庭星座/128
- 手足相煎怎么办？/131
- 从贺蓝与柯尔看亲子教育/134
- 鼓励孩子做家事/137
- 优点大放送/139

第五篇 换颗全新的心

- 为孩子唱首歌/143
- 肯定孩子的贡献/145
- 在跌倒处爬起来/147
- 给孩子一个避风港/150

如何协助小学新鲜人/153
给孩子真正的幸福吧! /156
谈亲师沟通/158
激发学习动力/160
教孩子合理支配零用钱/163
打开心儿听听话/166
守法由家庭教育开始/169
家庭立法院(上)/171
家庭立法院(下)/174
别慌! 先听她怎么说/177
惩罚与鼓励/180
温馨的守护——另类安亲班/183
名次困扰知多少/184
滋养生命的肥料/187
举头三尺有神明/188
单独的约会/191
故事的魅力/193
幼儿性事知多少? /195
迈向亲子间的双赢/198

结语 学习做开心的父母/202 黄素津

第一篇

父母心，亲子情

我忍不住在她的小脸颊旁深深吸口气：

“嗯——我爱你，爱香喷喷的你，也爱臭兮兮的你！”

女儿笑了！笑得好开心，不断地重复着那句“臭兮兮——臭兮兮”，然后一脸幸福地紧搂着我的脖子，让我将她抱回房里。

比较浓汤

晚上帮女儿洗好澡，拿条大毛巾包裹那肥嫩细致的身体，一股扑鼻的清香，从她洁净的皮肤下层层散出……我忍不住在她的小脸颊旁深深吸口气：

“嗯——我爱你，爱香喷喷的你，也爱臭兮兮的你。”

女儿笑了！笑得好开心，不断地重复着那句：“臭兮兮——臭兮兮”，然后一脸幸福地紧搂着我的脖子，让我将她抱回房里。

父母对子女的爱，是人世间惟一没有条件的爱。然而，在功利导向的驱动下，这种原来单纯自然的亲子之爱，却在扭曲的价值观里加入了许多的调味品。这些调味品泡在一锅叫作“比较浓汤”里头。为人父母者却也乐于沉浸在浓汤中而不自知。

孩子小时，开始比成绩，比才艺；稍大，开始比学校，似乎学校的排行决定了孩子的所有价值；成长之后，父母也不敢轻言放

弃，继续要他们比谁的钱赚得多，谁的成就高，甚至连媳妇的长相、行头、娘家背景也不放过。这锅“比较浓汤”似乎是愈煮愈稠，最后全都比完了，也还有孙子可以端出来比。

人生难道真是一条没有尽头的比较之路吗？一直活在比较下的孩子，那颗自肯、自得与自信的种子何时能够萌芽？

父母对孩子的爱，如果不能及早跳脱出这锅加满料的“比较浓汤”，那么，孩子将不会相信父母对他们所付出的真心和爱意。孩子会认为，父母爱我，是因为我乖，我聪明，我的表现好，我的成就高……

原本单纯而不求回报的至亲之爱，却因为使用错误的方法，让孩子转译成充满条件之爱。这对父母辛苦的种种付出是不公平的，也是极其冤枉的；甚至可悲的是就此赔了“亲子关系”。

天下间的父母啊！倒掉这锅加料的浓汤吧！及早还给孩子自在潇洒的天空。我们要的是一个爱说、爱笑、会思考、有创意，勇于表达自己看法与感受的“自然儿童”。