

儿童与家庭

父母必读·亲子沟通

家庭是个人成长的摇篮、挫折的避风港，所以家庭环境对儿童未来人格的塑造有绝对的影响，如何建立温馨和谐的家庭，共创美满幸福的生活，本书将是称职父母不可或缺的必备参考书。

钟思嘉博士 主编 柯华葳 游乾桂等 著

重庆出版社



丛书序

常应邀在一些学校、社教机构谈论亲子沟通、婚姻关系等问题。从实际的参与和观察中,发现一个非常普遍的现象:许多夫妻或父母希望我能针对他们目前家中发生的问题提出一个直接、快速,且一试见效的方法。然而这些问题往往因个人、家庭状况的不同,而无法提出一个标准的答案。毕竟短短一二小时的演讲或座谈,只是提供了一些观念,促进了一些思考,虽然也有具体的方法和技巧,但都只是原则性的建议,以供每个人面对困境时的参考。因此,我常推介一些有助益的书刊,希望他们能获得更完整、更系统的知识;然而有的兴趣缺乏,有的更直截了当地回答说没有时间。今天的父母常要求孩子读书,可是自己却很少读书;今天的父母常为孩子买书,可是却很少为自己买书,我想这很难教孩子心悦诚服地求知向学。也有些父母亲为了从旁帮助孩子学习,于是孩子学电脑,自己也去学电脑;孩子学音乐,自己也陪着一起学……依我看来,似乎是舍本逐末的做法,因为父母不可能跟着孩子学一辈子,而且也是永远学不完的,甚至

过一段时日学习的结果反而不如孩子好。其实,父母真正要学的是一套有系统的教育孩子的观念和方法,不管孩子学什么,父母都能有所本地帮助他们,这才是上策。

为了让父母有充分进修和充电的资源,我们组织了一些教育学、心理学、医学、营养学等方面的专家学者,诞生了《父母亲月刊》。我们怀抱着“帮助父母成长,亲子沟通桥梁”的宗旨,朝向“加强家庭教育,促进社会和谐”的理想前进。一年多来,非常感谢许许多多关怀的回馈和支持,使我们更肯定了未来的方向,更踏稳了成长脚步。桂冠图书公司深体亲子教育的重要,一本服务社会人群的理念,将《父母亲月刊》的精彩内容加以重新整理,组合了这一套“父母亲丛书”,使我不得不佩服他们的智慧和心血。相信读者从丛书的封面以至于内文,可以看到这一套探讨儿童身心发展、亲子沟通、婚姻成长等水准丰盛的图书。由于它的呈现代表了许多作者理论和经验的结晶,在此特别感谢他们不计较名利的贡献,更钦佩他们在推广“亲职”教育行列中的使命感。谨以为序,并纪念与祝福他们在各个工作岗位或国外进修身心理健康。

钟思嘉谨识

目 录

丛书序 / 钟思嘉 /1

另一友推动摇篮的手——爸爸 / 游乾桂 /1

新为父之道 / 宁秀芬 /6

改变中的为父之道 / 林青青 /14

如何让丈夫帮你带孩子 / 陈明穗 /19

父亲在现代家庭中扮演的角色 / 胡幼光 /25

家庭就是最伟大的事业 / 林玉珠 /31

夫妻吵架之道 / 张裕隆 /36

公说公有理婆说婆有理 / 黄琪瑜 /42

职业妇女与丈夫的心理健康 / 胡悦伦 /49

离婚对孩子的伤害 / 金玲 /53/

家庭暴力

——谈儿童虐待 / 柯华蕙 / 58

何处是儿家

——谈职业妇女的托儿问题 / 沈云雀 /64

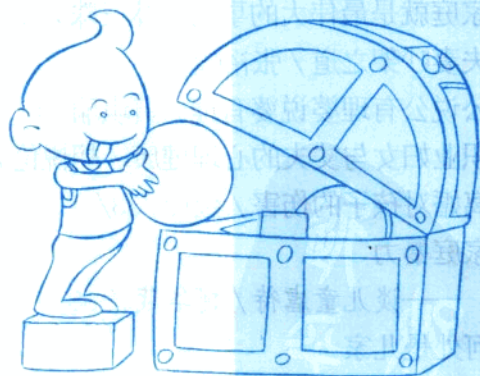
性教育的第一页——家庭 / 游乾桂 / 71

你可以做得更好 / 林青青 / 77

和孩子一起去旅行 / 蔡英媛 / 82

安排好全家的户外生活 / 金玲 / 89

巧思布置一个家 / 庄慧秋 / 96





另一支推动摇篮的手——爸爸

游乾桂

母亲一向被认为是养儿育女的当然人选，女性也习惯于担负这个角色。然而，由于受到社会变迁的影响，目前已有许多父亲在尝试扮演“家庭煮夫”，而且以此为荣。美国妇产科医师李斯特说：“男人始终都有当慈母的愿望，而且社会目前正允许这种愿望的实现。”

以往的心理学家也相信，母亲才是天生的好保姆。心理学家却发现，如果给父亲机会，他们依然可以成为一个称职的育儿专家。事实上，一些临床证据已显示，父亲比母亲更容易接受新的婴儿，也喜欢常去逗弄他们。

美国心理学家派可博士经过多年的研究后发现，有些家庭里，幼儿依附的对象反而是父亲；也就是说，当幼儿碰到压力或挫折时，比较倾向去寻求父亲，父亲亦较能给孩子适当的帮助。派可博士又说，父亲提供育儿的风格不同于母亲，他们会刺激幼儿产生更多的探索行为，也使孩子更为活泼。派可博士希望，母亲不妨多给父亲机会，让他成为快乐的“准保姆”；如此不但可以让父亲分享到育儿的喜悦，亦可分担母亲的压力，同时还能促进夫妻情感的融洽。

父亲也是好保姆

亲子间最坚强和持久的关系，从前被认为是在产房中形成的，而且专属于母亲和孩子之间的，但是自从父亲可以参与子女出生现场以后，这种情感的连结也能在现代的父亲身上找到。

目前，已有很多的父亲开始修习有关如何做父亲的知识。有位父亲说：“照顾小孩虽然很累人，尤其是当婴儿哭泣时，更会令人手足无措，但是其间却也蕴涵了若干甜美感受；比方说，我可以感觉到自己是一个伟大的爸爸。”有些父亲则表示：当我照顾小孩之后，才真正了解太太是值得钦佩的。

另一位美国心理学家柯特契克的研究调查显示，父亲加入育儿行列中，在更多方面有益于子女。尤其是经常受父亲拥抱与照料的幼儿，长大之后比较容易承受压力和适应环境，学习能力也比较强。心理学家哈利也曾说，亲切而有爱心的父亲，可以帮助年幼的孩子建立一种自我认同与安全的意识。他还说换尿布及抱婴儿，并非娘娘腔，而是一种慈父的表现。

爸爸的樂趣

33岁的陈先生说，他们夫妻现在比以前省了不少钱，原因之一是，他们不必为了找人托儿而花钱；事实上，自从陈

先生学会如何育儿以来，家庭有生气多了，到处充满欢笑。陈先生说：“即使有人给我钱，要我把孩子给他带，我还不愿意呢！”

26岁的林太太说：“我家有三男一女，我先生从老三开始，才正式加入育儿的行列。老大老二他没时间照顾，在个性上就显得懦弱、依赖多了，但是自从他跟孩子打闹成一片以来，老三老四就明显地表现出独立与适应，而老大老二也略有改变，不再老是问妈妈这怎么做那怎么做了。”

39岁的张先生则说：“我不讳言，我在婚姻的旅程中是失败了，但是在打离婚官司时，孩子却一致地选择了我，不是我前妻不爱孩子，而是我比她更会照顾他们；我相信，只要肯付出爱心，谁都可以成为一流的育儿专家。”

上面的例子告诉我们，父亲参与育儿的工作，是具有实质意义的，只要他们全身心投入，很快即可进入状况，而且对孩子有相当多的益处。

夫妻一起推动摇篮

“我以前非常忙碌，一直疏于照顾孩子，直到有一次，我发现孩子一直以为家中那个男佣人是他爸爸时，我才感到事态严重，”现年34岁的黄先生说：“这实在令我非常难过，因此我决定和妻子一起推动孩子的摇篮，目前孩子已经知道我是他的爹。”黄先生的话中充满兴奋。



美国幼儿顾问杰孟斯·李妮说，尽管男人愿意担当起传统属于女性的角色，还是会被他人当成笑话来谈，况且还有些男性不愿意分出时间来分担亲职教育。他们常说：“我是一个有抱负的男人，我要以事业为重。我已经忙得不可开交，哪有时间来陪孩子。”其实这些观念都是错误的，孩子是夫妻共有的结晶，父亲绝不可以把推动摇篮的责任，毫无理由地抛给母亲，自己做壁上观；因为，孩子是非常需要父爱的。

心理学家阿德斯·苏利文说，男人不可以再重蹈老一辈父亲的覆辙，应积极地有所改进才是。

育儿专家依斯铁奥也说，育儿与事业是两码子事，绝对不可混为一谈，也不可能相互影响，“为了事业而不能照顾小孩”，只能算是借口，它并不是很好的理由。有些男人表示，照顾孩子会使他们失去很多创业的时间。依斯铁奥则强调，如果不好好照顾孩子，以后可能要多花好几倍的时间陪他上法庭。也许，这只是一句戏言，但仍有几分可信度！

心理分析家欧费兹说，照顾孩子是很有趣的，只要父亲



全心投入，就会像倒吃甘蔗一样渐入佳境，而且还可能进一步地爱上这种亲职活动。父亲们，和你的妻子一起伸出推动摇篮的手，你绝对会喜欢这种和谐的育儿气氛的！



新为父之道

宋秀芬



在一些家庭里，幼儿的依附对象反而是父亲，尤其是幼儿遇到挫折或压力时……父亲较能帮助他适应新环境。

李先生是一个爱好运动的人。他发现在孩子出生后，自己有了了一项新的运动：他不仅替孩子洗澡、换衣服，也快乐地带着她一起去钓鱼。李先生认为自己是一个典型的现代父亲，亲自照顾孩子。他并且说，他经常在各种场合中和朋友或听朋友谈起与孩子有关的问题，如孩子所使用的尿布、所吃的奶粉、所用的玩具等琐碎的事情。

显然，现代父亲所扮演的角色已经有了很大的改变，尤其是在婴幼儿的照顾方面。这样的改变就如同过去提出丈夫可以在妻子生产时陪伴她一样地令人震惊。现在我们可以常在星期日下午看到一幅有趣的图画：一位父亲将婴儿放在胸前的婴儿袋中，正像几个月前母亲怀孕时一样的情景。这样的改变似乎已不是一种流行，而是父亲角色真正的改变——男人不仅参与孩子出生前的准备，也在婴儿出生后，实际地参与照顾。至少，父亲已比以前所认为的更有能力去照顾幼儿。



在心理学家与生物学家的传统观念里，都认为母亲才是天生最适合照顾幼儿。事实上在婴儿刚出生时，父亲比母亲容易接受新生的婴儿，也比较爱去逗弄他们。心理学家罗丝·派克博士的研究发现，在一些家庭里，幼儿依附的对象反而是父亲；也就是说，当幼儿遇到挫折或压力时，比较倾向去寻找父亲，父亲也较能帮助他适应新环境。另一位心理学家法兰克·派特森的研究则发现，如果在一个家庭里，父亲能在情绪上支持母亲，母亲的哺乳行为会做得更好。父亲也提供给幼儿一个不同于母亲的风格，他们刺激幼儿产生更多的探索行为；虽然他们和孩子游戏的花样不多，但比起母亲和孩子的活动则更喧闹活泼。

虽然我们已知道父亲有照顾幼儿的能力，而且他们的角色也相当重要，但是想要确切地了解是哪些因素使得男人拥有一个满足的父亲角色，并不是很容易。不过，我们可以先从了解父亲的感觉着手：父亲在参与预备孩子到来的这个时期里，允许他们直接地表达内心对怀孕妻子潜在的认同感。过去一贯的看法，认为不论男人或小男孩都会有一种

所谓“子宫妒羨”的经历或是对有生育儿女的能力的一种敬畏感。传统里，男性对怀孕妻子表达这种羡慕或认同的方式，是间接地或象征性地表达；例如，一位即将做爸爸的男
人抱怨自己有像妻子怀孕初期那种不舒适的感觉，或发现自己的体重和怀孕妻子的体重一样直线上升。在一些原始的社会里，男人甚至要参与一项仪式：当妻子生产时，他们也要像妻子一样躺在床上。

近些年来，丈夫也开始逐渐在产房里陪伴妻子。罗丝博士认为，这样的参与可以让作丈夫者有一种感觉，就是他也尽了同样的力量，来帮助妻子克服生产的痛苦。

我从未预期当一个父亲能得到什么好处，但是现在我可以告诉你……那是一种快乐，一种难以描述的喜悦！

心理分析学家指出，准爸爸与准妈妈一样容易对怀孕及将要出生的婴儿，有一种情感上的冲突。亚伦·幸卫博士表示我们不能认为这是一个普遍的现象，但是这种男人对妻子怀孕的反应，仍是相当吸引人且受到重视的；准爸爸也会像妻子一样，经历妻子情绪不稳定时的烦恼或愤怒。第二个阶段，因妻子体形的变化，在夫妻性关系方面，先生有时会被太太拒绝而产生挫折感；但同时，先生心理又会对未出世的孩子充满了幻想与期待。第三个阶段，准爸爸会觉察到妻子因为怀孕而产生了一种独特的气质，使她显得更加美丽；但

是，先生自己还没有来得及结束为人子的心态，就要单独地去面对成为另一个生命的父亲；在这段准爸爸的经历中，特别明显地是他的冲突矛盾及他所经历的将为人父的预备阶段。罗丝与亚伦都建议如果丈夫要成为妻子怀孕生产的真正伴侣，他最好能够先了解这个角色所带来的正向与负向的感觉。

先生不仅在孩子出生前会经历冲突，孩子出生后也同样会感受到另一种冲突。为了要了解什么因素造成愉快的父亲角色，及如何减低此角色所带来的紧张焦虑感，有一项调查访问了 40 位初为人父的男士，他们的年龄在 22 岁到 51 岁之间，几乎所有的父亲都被照顾婴儿的大量工作吓倒。有一位父亲说：“这不是早上八点上班，下午五点下班的工作，而是全天 24 小时不停的工作。”另一位父亲认为：“最困难的事情是几乎没有和妻子单独相处的时间。即使是两个人在一起的时候，也老是绕着孩子的话题打转。虽然如此，仍然有许多父亲表示他们能够享受到很大的满足。一位父亲这么说道：“我从未预期当一个父亲能得到什么好处，但是现在我可以告诉你我得到了什么：那是一种快乐，一种难以描述的喜悦！看着我的女儿逐渐长大，看到每天从她身上发散出的快乐，那是一种全然不同于以往的感觉，我从来不知道它竟然会存在。”

能否享受到这种照顾孩子的喜悦,似乎决定于一些传统因素的支持,如美满的婚姻、满意的工作、对自己父亲美好的感觉等。没有前面这些因素,父亲即使亲自参与照顾,也不一定会增进他的婚姻幸福或对孩子的感情。相反的,父亲惟有在感觉到这是一份和妻子共同分享的工作,并且仍然拥有一些与妻子单独相处的时间时,才最能享受照顾孩子的乐趣。

女权主义者可能认为父亲实际参与照顾孩子的工作,是增进婚姻与父子关系。这个论点未必全然是对的,因为有些例子发现,父亲责任的加重可能只意味着照顾孩子的工作已过量,反而会导致不良的婚姻与亲子关系。

对男人而言,做一个父亲至少和拥有成功的事业一样重要……有助于个人良好地适应拥有幸福的感觉。

造成父亲不能快乐地照顾孩子的最大障碍之一,可能是男人仍然觉得自己的主要责任是“负担家计”,而他们的工作时间又常与孩子的时间冲突。即使在夫妻都上班的家里,大部分的父亲仍会认为自己才是家里的经济支柱。根据美国波士顿地区的一项调查显示,父亲所以会觉得自己应该负起这个责任,除了传统的角色观念外,男性拥有较高的薪水与较多的福利也是原因之一。在调查的父亲里,大部分的父亲从第一个孩子出生后到现在,仍然维持着同一份工作,因

为他们害怕家里的经济安全遭到威胁。相反地，他们妻子的工作情形就变得很厉害，部分原因是他们觉得自己的工作只是“对家庭有助益的”，而不是“家庭主要依靠的经济来源”。

另一项对中等收入家庭的研究也发现，许多现代的父亲都表示他们比过去自己的父亲花了更多的时间与孩子相处，也认为自己比较能有效地照顾孩子。归纳他们的原因，发现这样的父亲都有足够的收入且相信自己有养家的能力。所以，能够有足够的经济能力负担家计，这是满足其他愿望的基本因素。

除了上面所提到的经济压力外，父亲也和母亲一样会感觉到享受亲情之际，常有不能兼顾到其他生活目标的冲突。王先生的第一个孩子是在他24岁时出生，他很能享受身为一位父亲的乐趣。他喜欢和女儿玩游戏，与她的老师谈话，陪伴她上钢琴课及将她的美术作品贴在办公室与家里。王先生的妻子利用两年的时间攻读硕士，而由他负起照顾女儿的主要责任。他提到：“我偶尔会有这种好笑的感觉，想要鼓励自己完成一些事，如写一本书或再去念一个学位。目前我所做的一些事情都很好，但是我也害怕有一天当我回头看时，会发现自己失去了什么，我不知道到时会不会感到悲伤或痛苦，不过到了那时，取代那些其他成就的将是我的家

庭。”

另一个研究发现，对男人而言，做一个父亲至少和拥有成功的事业一样重要。这种家庭的经验往往比工作的经验更有助于个人良好的适应拥有幸福的感觉。

对于那些企图平衡事业需求与家庭需求之间冲突的父亲，有什么方法可以帮助他们提高做父亲的乐趣？最重要的一步是“弹性的工作时间表”，尤其是如何调整先生与太太的工作时间表。同样地，也不必因为父亲的参与，而去除了请人协助照顾孩子的需要。以长远的观点来看，夫妻有较多的机会单独相处，对父母亲与孩子都会比较好。若负担不起临时保姆的费用，不妨和别家合请一位保姆或朋友邻居间彼此轮流交换着照顾。

做父亲是一生的历程，从孩子出生前的准备、夜里起来喂奶、换尿布，一直到孩子一天天成长、懂事、做功课……有成就。

身为父亲不仅要在孩子出生前为孩子的出生做准备，也必须为了父亲这个角色而预备；不仅在生产时主动地参与，也要在孩子出生后准备好如何照顾他。一般说来，父亲比母亲较少为此预备，因为大部分的男人发现在他的成长过程里，母亲常是惟一存在且可供学习的人，因此现代的父亲的确需要妻子的支持与鼓励。