幼教博士陈姝伶的妈妈经

“他很有才华，但从不会因此骄傲、突显自己，反而喜欢帮忙同学。”

“她就像阳光一样：当她一走进来，立刻照亮了这个房间，温暖了你的心。”

这是陈姝伶一双儿女得自师长的赞语。

他们不只是学业上的佼佼者，更在品格上闪现吸引人的光芒，是每个父母都想拥有的好孩子。

教出这样的好孩子

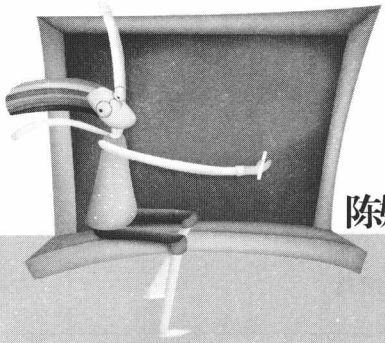
陈姝伶 余怡菁 著

广东省出版集团
花城出版社

教出这样的好孩子

教出这样的好孩子

——幼教博士陈姝伶的妈妈经



陈姝伶　余怡菁　著

幼教博士陈姝伶的妈妈经

"她很有才华，但从不会因此骄傲，
突显自己，反而喜欢帮忙同学。"
"她就像阳光一样；当她一走进来，
立刻照亮了这个房间，温暖了你的心。"
这是陈姝伶一双儿女得自师长的赞语。
他们不只是学业上的佼佼者，
更在品格上闪现吸引人的光芒，
是每个父母都想拥有的好孩子。

广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目（CIP）数据

教出这样的好孩子：幼教博士陈姝伶的妈妈经 / 陈姝伶，余怡菁著. —广州：花城出版社，2010.1
ISBN 978-7-5360-5777-7

Ⅰ. 教… Ⅱ. ①陈…②余… Ⅲ. 家庭教育 Ⅳ. G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 143284 号

责任编辑：林宋瑜　颜展敏
技术编辑：易　平
装帧设计：梁丽辉

出版发行　花城出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号）
经　　销　全国新华书店
印　　刷　广州市官侨彩印有限公司
（广州市番禺区石楼）
开　　本　880 毫米×1230 毫米　32 开
印　　张　6
字　　数　100,000 字
版　　次　2010 年 1 月第 1 版　2010 年 1 月第 1 次印刷
印　　数　1－6,000 册
定　　价　18.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。
购书热线：020－37604658　37602819　**编辑部**：020－37592134
欢迎登陆花城出版社网站：http://www.fcph.com.cn

不要在孩子身上创造疾病

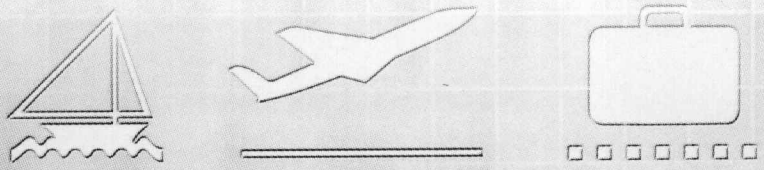
吴清忠（《人体使用手册》作者）

去年夏天到圣荷西市拜访余怡菁女士，她送了我这本《教出这样的好孩子》，在那里的两三天我就把这本书看完了。这是我长久以来一直想找的一本书，在我研究养生时，发现许多慢性病都和患者的性格和情绪有密切的关系，几乎可以说："什么样的性格，生什么样的病。"每一个人的性格多数形成于幼年时期，和父母教育孩子的方式有密切的关系。

天下没有不爱子女的父母，但是许多孩子的病却是由于父母对于幼教知识的缺乏，在不知不觉中做了许多伤害孩子的行为，这些行为成了孩子长大之后疾病的真正根源。

一个在工作上很有成就的朋友，她的孩子有很严重的便秘。在我深入了解之后，发现原来问题出在她对孩子的教育和态度上。由于她各方面的能力很好，很有自信，因此主导着孩子的学习和发展。又深受"不要让孩子输在起跑线上"这句话的影响，从小就让孩子学习各种技能，绘画、舞蹈、珠算、英语等等。

孩子只要在她面前抱怨学习的辛劳和痛苦，得到的就是一



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

段训斥。久而久之，孩子养成了逆来顺受、沉默寡言的性格，也开始出现便秘的问题，而且随着年龄增长，便秘的问题愈来愈严重，看了各种医生都很难改善。

据我观察许多便秘患者的经验，知道一个人的心理垃圾如果无法排泄，生理垃圾的排泄也会跟着出问题。他的便秘是由于长期在母亲的高压环境中，心理垃圾无从宣泄逐渐形成的。只要他的性格一天不改变，便秘也不容易改善，而性格的改变谈何容易。

这种可能造成孩子终生便秘痛苦的“高压环境”，却出自于母亲深爱孩子的出发点上。中国人常说：“爱之适足以害之。”这种故事每天都在千千万万的家庭中不断地上演着。

这本书的许多观念都和传统中国人教育孩子的概念不同。例如“以孩子为中心的教养法”就是一例。传统中国人面对孩子时，总是以成人的想法为中心，许多家长总想让孩子完成自己没完成的愿望，把孩子当成是自己生命的延伸。其实孩子从小就是一个独立的生命，他有他的天生资质和优缺点，只有在孩子的成长过程中，逐渐了解他，找出他的优缺点，协助他把优点发挥出来，也让他明白自己的缺点。顺着他的特质，协助他找出最合适的发展方向。

期待更多的父母们能从这本书中学到有用的知识，减少在孩子身上创造疾病的机会。让我们的下一代能有更健康和幸福的人生。

2009/6/3 台北

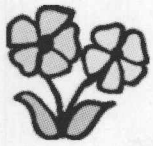
陈品绮

等了好久好久，这本书终于要出版了。

姝伶是我亲爱的表嫂，是我在美国方圆五百里内唯一的亲戚，是我的育儿顾问，也是我的心理咨询师。

我到美国念书时只有二十三岁，对带小孩一点概念都没有。记得当年借住表嫂家时（当年外甥及外甥女是四岁及两岁），看到表嫂又煮饭又做家事又陪孩子，而且整天笑嘻嘻，只觉得她好能干。等到我自己当了全职妈妈（我有两个小孩，目前六岁及三岁），二十四小时周旋在孩子身边时，才了解到我需要很多的爱、无数的耐心、无敌的信心、不断的努力，还要很多很多的好方法，才能做个快乐有自信的妈妈。这也让我不时回想起当年的表嫂，能快乐又有方法和小孩度过每一天是多么的不容易。

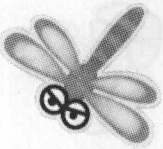
十几年前借住表嫂家时，有一件小事让我印象深刻。当年外甥四岁，他和妹妹躲在厕所玩卫生纸，等到大人看到时，整卷卫生纸已经撒得整间厕所到处都是。我心想糟了，外甥一定会被臭骂一顿，没想到表嫂竟是冷静地先让外甥收拾散落一地的卫生纸，然后晓以大义，告诉他卫生纸是用树做出来的，并反问外甥，你不是一直说要爱护地球吗？你知道这些卫生纸要砍掉多少树才能做出来吗？整件事就在外甥道歉后平静地落幕。这件事后来在我育儿过程中一直反复出现在脑海中，每当小朋友做错事或调皮捣蛋让我想大发雷霆的时候，我会尽量压下怒气，告诉他们为什么这件事不能做



（当然破口大骂的时候偶尔还是会出现）；也让我常常自我反省，臭骂小孩一顿，除了在当下发泄了我的情绪之外，并没有其它的好处，我应该学着可以用更有效更理智的方式，站在小孩的立场来处理他们不当的行为。

记得有一次我家老大（五岁）一边吃饭一边玩饭粒，因为这个坏习惯不是第一次了，那天压不下我的怒气就一直数落他："妈妈讲了多少次了?"、"为什么浪费食物?"、"我说了几百次了为什么不记得?"等我气冲冲的说完之后，我问他记不记得妈咪刚刚说什么，他回答我："你问我说了几百次了?"我当场傻眼，这不是我要表达的重点呀，我要他记得的是"食物要爱惜不可以玩"，但我为了发泄怒气而骂了一大堆，孩子根本不知重点是什么，而且整件事的处理过程我说气话骂人的比例大概有九成，也难怪他没有听懂。这时我又会回想起表嫂处理孩子不当行为的画面，记得表嫂告诉我：妈妈当然可以生气，可是要让孩子知道为什么妈妈会生气。后来我自己想一想，我会生气有一部分是因为浪费食物，一部分是因为玩饭粒弄得到处黏黏的很难清理，还有一部分是因为我重复说了很多次了。可是我的生气发怒，这三个原因还是没有办法传达给孩子。所以事后我又和孩子沟通了一次，而这次他也听进去了。让我又有一次机会演练实现表嫂的方法，也让我知道小孩不是故意"白目"不听话。

最后我要谢谢表嫂，她永远是我的精神后盾，在我快要被小孩的无理取闹搞得抓狂时，让我相信不打小孩是可行的；在我被小孩的话激到神经紧绷时，让我相信小孩正常的顶嘴是可接受的；在我偶尔对小孩失去信心怀有疑问时，让我相信自己的小孩不是坏孩



子；表嫂，谢谢你。

最后最后，希望这本书的出版，能帮助许多爸爸妈妈，让大家在育儿教养孩子的路上，相信自己的孩子，给自己和孩子更多空间自由飞翔。

陈慧珊

姝伶终于出书了！除了替她高兴，更替有机会读她新书的年轻父母高兴。这不是一般教育家的教养理论或是个案讨论，而是一位全职母亲将她的专业知识落实于生活的呈现。这十几年来，姝伶不仅成功地将她的教育理念应用于教养她的一对儿女上，同时也将她的理念与在硅谷的年轻妈妈们分享。从“亲子乐园”的定期聚会，分享教养问题及社会资源，一直到近几年带领妈妈读书会，姝伶总是耐心地聆听每位妈妈的问题，帮助她们从不同的角度来看问题，并帮他们去欣赏每个孩子的特质，和依据孩子的特质来教育他们。她平易近人，虽有教育博士的头衔，却没有博士的架子，但教人信服。

我觉得姝伶教养儿女最成功的一点，是孩子们做人处事上的表现。虽然她的一对儿女在课业和课外活动上的表现都很优异，但他们并不骄傲，自以为是，反而很乐意帮助别人，而且很会欣赏别人的优点。在现代青少年里，这是很难得的特质。举两个简单的例子。Phillip 小提琴拉得很好，有足够能力可以参加校外比较专业的

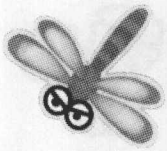
青少年乐团，但他选择留在学校乐团。而一般公立学校乐团程度参差不齐，所以对一个学音乐且音感很好的孩子来说，这样的练习环境不但没有挑战，而且还是折磨（因为音不准，拍子不对），所以大部分程度较好的孩子会选择校外乐团。而 phillip 却选择留下来，并且为了提高乐团素质，他自动向老师请缨，愿意指导小提琴部分的练习。

Connie 是一个善解人意、观察力敏锐的孩子。一般青少年对权威多少都有反叛性。在美国，对老师的态度往往也很不尊敬，特别是人缘不是很好的老师。学生往往不是当面挑战，就是私底下批评。到了过节时，人缘好的老师往往就礼物一大堆，人缘较差的老师就显得凄凉。Connie 总是会注意到老师的不平等待遇，而特别去谢谢那些被遗忘的老师。

我想光从姝伶两个孩子的身上，就可看到一个成功教育的实现。而这个成功的背后，是姝伶从孩子小时候就开始一点一滴的灌溉，从潜移默化的身教所耕耘而成的。教育需要时间，耐心和坚持。不是看了一个成功的教育方法，依样画葫芦在家尝试几天，就能开花结果。而姝伶让我们看到了这些。

庄美珍

一九九一年的夏末，我们全家开开心心地从伊利诺伊州搬到硅



谷来享受加州的阳光。大女儿安安差不多一岁半，逐渐摆脱出门大包小包、瓶瓶罐罐的麻烦；老公因为改念计算机需要加倍认真，虽然在家时间多了，可是我们母女俩都不能随便打扰。孩子一天天长大，活动力也愈来愈强，小小的公寓根本就关不住这个小人儿。每天一定要带着她到附近公园“溜溜”，因为语言与刚搬到新环境的关系，也不敢随便跟人搭讪。留学生太太的寂寞、带孩子的压力与先生焦头烂额的学业相冲突，慢慢浮现在王子与公主的现实生活中。

那年十一月，在《世界日报》地方版上，读到一位拥有幼教博士学位的太太陈姝伶正在寻找南湾有兴趣的家长，带着幼儿一起聚会，找玩伴。我与老公商量后，他举双手双脚赞成，鼓励我出去交朋友，免得天天在家黏着他。于是，照着报纸上的电话打过去，找这位陈博士报名参与了这个婆婆妈妈聚会，而牵起了我们全家人与“亲子乐园”的缘。

很幸运的，女儿安安与姝伶的老大同年，所以在“亲子乐园”里，我认识了一群有相仿年纪孩子的妈妈们。刚开始，每个礼拜的活动，只是妈妈带着小孩找伴玩。后来，我们愈来愈需要聆听姝伶专业的心得分享，好学习运用在教导孩子上。于是我们开始规划聚会模式：有轮值妈妈，带着所有小孩一起玩或安排说故事时间，让其他妈妈们能安心地聚在一起听姝伶有系统地分享她幼教专业的知识。甚至到后来，有位提前退休的小儿科大夫毕医师慕名而来，加入固定的聚会，让我们这个团体的聚会方式更具吸引力。回想当年，我们这些所谓的会员妈妈们的背景，几乎都是台湾来的留学生太太，先生不管是仍在就学或已就业的，个个工作时间都很长，很

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

多太太离乡背井的寂寞和教养孩子的无助，都因这个团体得到了协助。“亲子乐园”更成为许多家庭全家活动的重心。除了参加固定聚会，得到姝伶亲子教育的知识外，孩子的健康问题也有专业的毕大夫可以咨询；逢年过节，妈妈们更是挖空心思地办各式各样的活动，如年底的圣诞节晚会、农历过年晚会、复活节捡蛋、母亲节公园烤肉、暑假露营、郊游登山等等。最远的一次，大家包了一部游览车开到了加拿大的班芙冰原。这些年下来，不仅孩子有伴一起长大到现在，妈妈们结交知心好友外，更有一群爸爸星期六一大早相约打网球、打高尔夫球呢！当年姝伶成立“亲子乐园”的初衷，应该没想到有这么长远的效应吧！

有一些“亲子乐园”妈妈每次听完姝伶的演讲，都觉得她一定是照书上的理论来跟我们分享她带孩子的经验，但是相处久了，就发现她真的就是可以将书上的那些理论，彻底地实现在她的生活中。尤其她带孩子的方法，那种耐性和凡事与孩子讲理的态度，实在不是平凡人能够办到的。可是，在她的耳提面命下，我们听多了，照着做真的还是可以改善我们亲子间的关系。例如，她比喻手足间妒忌的心，居然要我们想象，如果你的老公娶小老婆，那大老婆会如何地吃醋、不理智。这个道理让我们马上就能体会到老二出生后，老大的心情是如何了。姝伶更一再提醒我们，要帮助孩子找到、发掘自己的长处，让孩子顺着他们的长处去做，才能有事半功倍，最好的发展。

这些年以来，我们的孩子渐渐长大了，姝伶发心到处受邀演讲，主持成长班读书会等，几乎满满的行程表，一丁点都没有自己的生活。感恩姝伶创办“亲子乐园”的世界，让我们一起成长、一

起欢笑。另外，我也要替大家感恩她的先生宗泽，和两位贴心的小菩萨 Phillip、Connie，愿意把这么好的太太和妈妈跟大家分享。

近三年来在北加州慈济有幸参与了陈姝伶博士的亲子成长课程，陈老师的课程成了我最重要的亲子成长宝库。我由一个在美国知名企业的上班族到成为一个全职妈妈，虽然放弃了原来的生活规划，却了解到教育孩子是一个更重要的任务。在陈老师轻松有趣的谈话中，一个个教育的实例都呈现了她清晰的思考和心得。

借由和陈老师学习的过程，我才可以正确面对孩子成长的每个环节。比方说当孩子刚学习走路时，对于任何东西都想摸一摸，玩一下，陈老师教我们要让孩子去触摸而从中学得知识。但是我们总是害怕孩子把东西弄坏了或是自己受伤，所以常常大惊小怪的叫骂一番，陈老师提供了很多创意的方法，让我们既不会心疼自己心爱的东西，又可以让孩子学会物品的构造。

看电视相信是所有父母对孩子最头痛的一部分，孩子只要一坐在电视机前，不管怎么叫怎么喊就是那一副心不甘情不愿的表情。陈老师也一再告诉我们如何把看电视变成更具教育意义的事，当然最好是不要看。当我家的孩子不再看电视时，我发现我和孩子有更多的时间去多念一本书，多谈谈话，或多去野外走走。连学习的时间都多出来

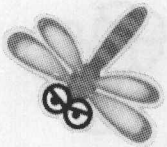
好多，当然在没有时间的压力下，我们的心情就更轻松愉快啦！所以我们学到的不仅仅是理论，也是一招招生活中的实用妙法。

证严法师曾这样说：“我们要有爱心、用心来从事教育工作，让‘爱的循环’建立起来。”看着孩子的成长，慢慢回想这些年和陈老师学习的过程，家长和孩子及陈老师那种爱的互动，觉得这真是一个“爱的循环”的例证。

陈慈描

在美国生养孩子，有时会觉得力不从心，因为长辈不在身边，遇到问题都不知道要问谁。即使曾经从事过教育工作，但我遇到孩子的教养问题时，也会觉得无所适从。这时幸好我遇到了陈姝伶老师，让我在如何当个称职的母亲这条路上，有个好教练帮我加油。

颖天六个月大时，一群朋友邀请陈老师每周来帮我们这群新手妈妈上课。三年匆匆过去，我们问陈老师的问题，也从一周岁前的如何断奶、喂副食品，到三四岁的如何教孩子情绪管理、培养科学兴趣及如何选幼儿园等等。每次上课，众妈妈们请教老师的题目五花八门，而陈老师也能视个别情况，不厌其烦地给与详细的回答。听到幼儿们的共同点，妈妈们都会频频点头会心微笑；若有妈妈为孩子的某一件事感到困扰时，大家也会彼此打气，而我们共同的教练，就是陈姝伶老师。



每当有妈妈提出幼儿哭闹的问题时，陈老师常提醒我们，因为孩子还不会讲话，无法表达自己的情绪及需要，所以做妈妈的要多体谅，并要试着说出孩子的感觉，而不是一味责怪。儿子学走路期间有一次跌倒，外公舍不得他哇哇大哭，连忙打地板叫他别哭。我把孩子抱到怀里，对他说："痛痛，痛痛，妈妈知道。"安抚一下后，小孩就不哭了。我转头对父亲说："又不是地板害他跌倒，不用怪地板啦！只要说出他的感觉就好了！"父亲马上笑而不言，对我的"新观念"似乎也颇为佩服。

还有最常见的喂食问题，儿子常常一顿饭喂两三个小时，喂到我和先生都气得七窍生烟，小孩也觉得委屈。虽然当时颖天尚不会说话，我开始以陈老师教的方式，教他摸自己的肚子表示"饱饱"，并告诉他："你这样做，我就让你从婴儿椅上下来。"几次之后颖天就学会了。他学到的，不只是摸摸肚子表示吃饱而已，也学到了与人沟通的方法，还有就是对我的信任，知道母亲是讲理的，所以不用哭闹也可以表达。

等到颖天渐渐会讲话后，吃起饭来细嚼慢咽的他，让向来急性子的我只好改变战术。延伸陈老师所教的"体谅孩子"的原则，当孩子告诉我他不想吃时，我问他："为什么？是没胃口吗？还是妈妈做的菜不好吃？"如果直接问他为什么，孩子由于表达能力及词汇有限，往往说不出来，但当我给他选择题时，孩子就会告诉我答案。孩子不但从中学会使用语言及表达能力，也增长了我的厨艺。

到了三岁，颖天依然一顿饭吃上好久，之前的方法都无效时，我真的是黔驴技穷了！那一天恰好和陈老师一起用餐，陈老师看到一直要从椅子上溜下去玩的颖天，就把他抱到怀里，摸着他的小肚

肚说："我看看你的肚子还可以吃上几口？嗯！还可以吃上三口。"颖天竟然开心地把嘴巴张开，陈老师一面喂他吃，一面说："你吃胡萝卜，你的眼睛会跟你说谢谢。"颖天再次把嘴巴张得大大的，陈老师又说："你吃豆子，你的骨头会跟你说谢谢。"就这样，原本不肯吃完的一碗饭，颖天居然乖乖地把它吃完了。而且隔天在家里用餐时，他还可爱地撩起上衣下摆，露出小肚子对我说："你摸摸看，看我还能吃几口？"在这样的情境下，颖天不但发展出数字的加减观念，也知道食物带给他营养，吃饭时常常指着碗里的东西问我："我吃这个，我的什么会跟我说谢谢？"

由于陈老师教我们要以同理心来待孩子，说出他的需要，久了孩子自然知道如何表达，所以儿子不但发展了语言能力，也发展了情绪智商，同时母子之间更因为讲理及亲密，小孩哭闹的情况就相对减少。而每当快要被孩子搞得抓狂时，我也比较能以幽默、体谅的态度来对待；自己的情绪稳定后，孩子自然就更加喜欢亲近我。亲子之间能建立沟通与互信，孩子自然也会比较好带。

感恩陈老师一路来的辛苦指导，让我在扮演母亲这个角色上，愈来愈得心应手。因为把陈老师所教的应用在自己的孩子身上，无论是亲子之间、对孩子的教养、还是与配偶的关系都愈来愈好。因为陈老师的无私，我才能在扮演"母亲"这个突如其来的人生角色时，真正乐在其中。

以孩子为中心的教养法

陈姝伶

去年母亲节收到侄女传来的一篇作者不详的英文小品的简讯，题目是《妈妈的爱》。内容大致是这样："一岁时，妈妈辛劳喂饭、洗澡，你回给她一夜的哭闹。二岁时，妈妈教你走路，你用跑离响应她的呼唤。三岁时，妈妈用爱烹煮三餐，你回给她满地食物。……九岁时，她缴了钢琴学费，你却练也不练一下。……十一岁时，她带你和你的朋友去看电影，你叫她坐到另一排。……二十岁时，她问你有没有异性朋友，你回答不关你的事。三十岁时，她打电话提供照顾婴儿的忠告，你告诉她时代不同了。四十岁，她提醒你亲人的生日，你答说我很忙。五十岁，她说她病了，需要你的照顾，你读了一段老人如何变成子女负担的文章回应她。然后，有一天，她悄悄的走了，一切你没能为她做的事，像雷电般敲击着你的心！"我把这篇短文传给两个孩子。隔天，儿子对我说："妈妈那篇文章我读了，很感动！"又补了一句："我五十岁时，绝不会那样对你的。"这回轮到我感动了。

在陪伴一双儿女成长的过程，我对他们当然也有所期待。打从儿子五岁时，我对他们的将来提出三个条件，希望他们以后做的事是：自己真正喜欢的、可以充分发挥自己长处，以及对他人有益的。十几年来，我们一直共同探索的是他们真正的兴趣，协助孩子了解自己的优缺点，也不断讨论"对他人有益"的各种涵义和可能

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com