



不当父母 当教练

和孩子一起度过青春期

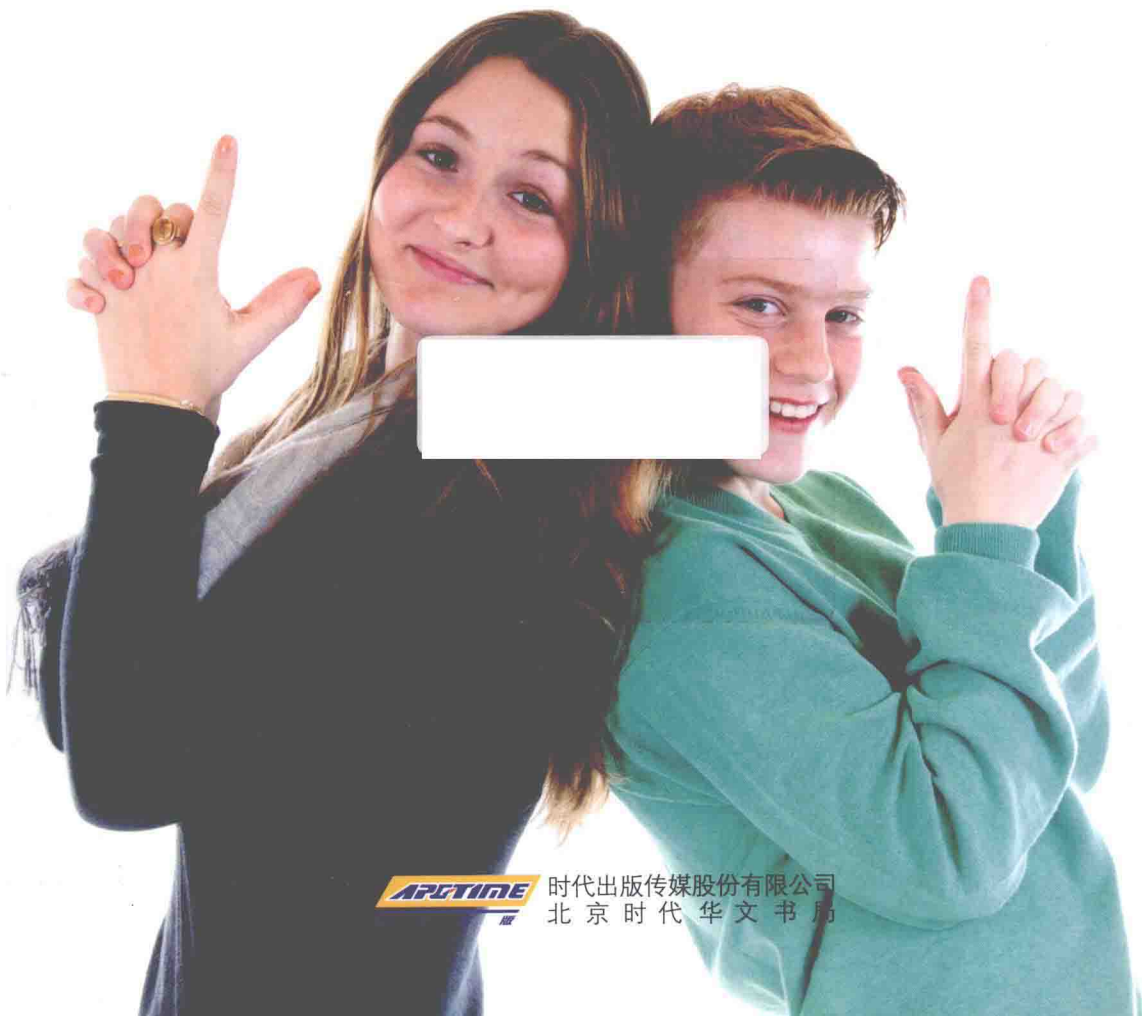
陈恒霖 著

成绩起伏大、爱追星、拒绝沟通、异性交往、兴趣分散……

如何面对你难懂的青春期儿女？

台湾心理咨询博士，教你超越父母角色，拆解孩子的青春地雷。

台湾
亲子教育
畅销经典



ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

不当父母当教练

和孩子一起度过青春期

孩子开始叛逆与难以理解的年纪到了，你烦恼吗？

如果你的孩子告诉你，将来要当艺术家、舞蹈家、运动员、开花店，你会有什么反应？

如果给你一副新的眼镜，你如何重新看待青春期的孩子？如果你曾错待自己的孩子，现在可以做些什么来弥补？

当孩子在学习如何面对挫折时，要给予什么帮助？

成为“教练式父母”是最佳解答，写给每位“家有儿女初长成”的家长们，不要错过这本由心理咨询博士谈心态改变、角色转换及实用训练方法的家庭教育经典。

从来没有放弃自己的孩子，只有先放弃孩子的父母。

面对孩子“暗流涌动”的青春期，你准备好了吗？

上架建议：亲子教育

ISBN 978-7-80769-596-7



9 787807 695967 >

定价：32.00元

不当父母 当教练

和孩子一起度过青春期



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

不当父母当教练：和孩子一起度过青春期 / 陈恒霖著. — 北京：北京时代华文书局，2014.5
ISBN 978-7-80769-596-7

I. ①不… II. ①陈… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079874 号

北京市版权局著作权合同登记章图字：01-2014-1782

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经大雁文化事业股份有限公司 大雁出版事业部授予北京时代华文书局有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重置转载。本著作限于中国大陆地区发行。

不当父母当教练：和孩子一起度过青春期

陈恒霖 / 著

出 版 人 田海明 周殿富

选题策划 胡俊生 责任编辑 胡俊生

执行编辑 姚 慧 装帧设计 尚世视觉 赵芝英

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼 邮编：100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397

印 制 三河市航远印刷有限公司 (0316) 3136836

规 格 710mm×1000mm 1/16

印 张 15

字 数 250 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-596-7

定 价 32.00 元

献给每个为孩子付出
的教练式父母

我们无法选择自己的父母，
但能选择自己成为什么样的父母。
人需要用宽容面对生命中的所有经历。

没有完美的父母，只有用心的父母。
感谢造物主，赐给我一位不完美的父母。
学习接纳自己是一位有限的父（母）亲，
让我有更宽大的气度，接受自己不完美的孩子。

推荐好评

Parents' class
父母课

◎家庭教育丛书中的创新之作

高雄师范大学荣誉教授、
前高雄师范大学校长 黄正鹄

人类的生命在受孕的瞬间，即受到父母亲的影响，举凡饮食、情绪、行为思考、生活情境、人际互动等。出生之后，小小的生命除了生理上的成长之外，心理上更以“自我”（self）为发展的核心。

自我的发展一方面是探索“身体的我”，另一方面是编织“心理的我”。自此，个体以自我为核心，经由两条路径来发展生命：一是求取情感上的满足；另外是获得认知上的满足。这两条路径是由行为来实践，且交互影响，最后完成生命的目标——止于至善，得到快乐。

生命发展的模式最初在家庭、小区中奠基，之后在学校、职场、社会中不断地扩大充实与修正，成为较为成熟的人格。

陈恒霖博士以其充沛的理论基础，及丰富的辅导经验，完成《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》一书，确实是家庭教育丛书中的创新之作，他以上述心理发展的原则为基石，应用咨询心理学的理论，引出十三项实用而有效的亲子互动技能，让我们的下一代在自我发展、认知满足、情感满足、行为互动及目标实现上得以顺畅发展，将家庭中的亲子关系变得和睦而温暖。父母不是命令式的教练，而是充满爱心的教练。尤其会令父母亲们受益的是，陈恒霖博士在每一章节中都举了实例，说明应用之技巧，以及让父母反思的题项。现代的父母失之于平日的忙与盲，但若每天抽取一刻钟，细细读一节，深深反思一个题项，按图索骥、切实应用，即会使亲子双方受益深远；父母亲把生命中的精华——无条件的爱心，浸入孩子的心灵中。片刻花费，使孩子终生快乐，何不一试？

◎让你对青春期孩子的教育不再叹息

台南二中校长 王荣发

我在教育工作岗位上服务已超过三十年，从担任教师的教学工作，到校长的行政领导工作，一贯的教育理念就是“陪伴孩子（或学生）成长，倾听他们内心的声音，并支持他们勇于探索与发展”。书中特别提到“教练的价值是全面的尊重与关怀”“教练的正向观点是积极引导与扩大优势”，与我的办学理念不谋而合，更是相互辉映。

与陈恒霖教授有几面之缘，也阅读过他的前一本著作《Coach领导学》，对所谓“教练式领导”多有认同，我认为也可以应用在教育上。再次阅读陈教授新作，让我留下更深刻的印象。面对令人头疼的青春期孩子，不少父母或教育人员，常因感到束手无策而叹息。这本书恰是引领父母学会轻松与孩子共处的一盏明灯。

本书通过崭新的“教练”观点与做法，让父母认识难懂、甚至难搞的青春期孩子的身心状况，借由教练的十余个观点，由内厘清父母亲的管教观念，到外增进父母的亲子沟通技巧，有效提升亲子互动与亲职效能。

我诚挚地推荐已为人父母和即将结婚的男女朋友们阅读本书，相信会开启你们的观念，重新反思为人父母的角色，预先做好准备，学习如何当个称职的好父母。英国哲学家约翰·洛克（John Locke）曾云：“教育创造有理性的人，读书创造良友，而反省力则创造完善的人。”正为本书下了很好的批注，我忍不住要再说，读者你一定要用心阅读本书的内容，并领略其精髓。

◎帮助孩子找到最适合的人生道路

香港国际专业教练协会会长 李慧兰

2011年，我应“中华专业教练发展协会”（CPCDA）之邀请，来台湾高雄参加“第一届国际教练论坛”，分享亲子教练在香港推动的经验。当时与陈博士是第一次见面，得知他正撰写《Coach领导学》。

2013年7月我再度受邀参加“第二届国际教练论坛”，举办一天亲子教练工作坊，此时陈博士已经完成第二本著作《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》，他同时邀请我为本书撰写推荐序，这是我的荣幸。

看完陈博士的两本著作后，让我对陈博士以“立言”的方式，来推动教练的专业深感佩服，因为他有丰厚的心理咨询背景，又有高水平的专业教练实务，透过流利的文笔，以故事性的手法来陈述教练观念及应用，对企业的领导者或父母亲，有莫大的帮助。

我是社工老师及家长教练（Parents Coach），在香港亦以教练式父母的观点（Parents as a Coach），推行父母成为孩子的教练的观念多年，发现最难改变的不是孩子，“父母的改变”才是最重要的关键，我想这是华人共同面临的问题。欣见陈博士将教练式父母的观点，提出具体的方法与反思，这不仅为华人父母的福气，更是华人教练界的重要资产，我大力推荐已成为父母，或即将成为父母的读者，一定要阅读本书。此书理论与实践并重，你必获得成长与实质上的帮助。

◎用心理学打造的青少年教养

前台湾艺术大学学生辅导中心主任、
前宇宙光辅导中心主任 张林海仝

接到陈恒霖博士之邀请，为其新作《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》撰写推荐序，心中不仅感到高兴，更倍感荣幸。三十年前一段师生情缘，“无心插柳，柳成荫”造就了今日的陈博士。

当年陈博士还是个修读雕塑艺术领域的年轻学生，我担任学生辅导中心主任，也是他的英文老师，因缘际会中，恒霖来到学生辅导中心，担任学校有史以来的第一位学生志工，每天进出辅导中心，协助我处理一些辅导的文书工作。同学常笑他是不是心理有问题，怎么常往辅导中心跑？

当时我介绍心理学的书给他阅读，没想到他读出兴趣来，常来询问我心理学的相关议题，这些议题足够我开好几门两学分的课程，于是我鼓励他继续进修，并为他做测验，我们一起规划他未来的职业之路。三十年后，他不仅取得博士学位，并成为大学教授，这就是他“永不放弃、坚持到底”的职业实现能力。

真是感谢上帝！

如今陈博士立言著书，将心理咨询专业结合企业教练实务，继《Coach领导学》又撰写此书。诚如其言：“教练的目标是帮助孩子释放潜能、超越巅峰。”在那个年代没有“教练”的概念（除了球场上的教练外），我只是单纯地想协助一位有潜力的年轻学子圆梦，没想到“将对的人，摆在对的位置上”后，陈博士的表现超乎我的想象，开启了潜能超越巅峰，真所谓“青出于蓝更

胜于蓝”。当年我的无心插柳，竟也是教练精神的展现和实践呢！

陈博士有深厚的学养与丰富的实务经验，他从个人成长的经历、接触过的实际案例及为人父的心得，在理性的陈述中，用幽默且感性的故事书写，将教练的核心与架构完整地表达出来。本书点出了现代父母的迷失与盲点，予父母以不同的“教练角色”来养育子女，且挑战旧有的养育思维，为现代父母开启了一条崭新之路。

我郑重推荐您：要用心阅读，并且将其实践在亲子互动中，因我相信书中的教练观念、做法、提问与反思，将能让父母通过反思、觉察、行动、及改变的四种过程，深刻地领略教练式父母的“教养不费力、亲子更亲密”的威力。

做父母是一辈子的事，如何在价值环境多变的时代，装备调整自己成为子女的好教练，是大家可以一起持续来学习的，本书有很多现今父母可以深思运用的好方法，相信这本书一定能帮助所有作父母都成为自己子女的贵人。

◎陪孩子在历程中改变——觉察自己、营造双赢亲子关系

早期疗育协会秘书长 林美媛

“我的教练方式是聚焦在孩子的潜力上！”——陈恒霖教练如是说。

这本书可贵处是它内容丰富又实用，每一篇章和故事，都真切且充满启发性，宛如老朋友对坐时的叮咛与分享。由于恒霖老师深谙《圣经》中那句“智慧的人舌头却为医人的良药”，所以他把自己二十年咨询过程的宝贵心得，应用教练技巧（coaching skills）和亲子教育的理论，经由本书深情巧妙的传递，期望父母能享受正常的亲子关系，放掉传统主流价值和文化里的迷失与毒害，他的一句“和你一样，我当过孩子，也当上父母”，充分理解同理了天下父母心，其实你可以成为自己和孩子的贵人，这本《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》就是在帮我们提灯照路。

强力推荐本书中个人非常欣赏的精华包括：父母陪孩子在发展历程中改变、自利利他的教养态度、自信与放手的“风筝理论”、使用赞赏式语言，和恳切提问家长进行阅读后的反思等。我只能惊叹地说：这是亲子教育书海中的瑰宝！

跟着本书行动，家长将轻松的发现孩子的潜力，不再纠结着如何当个称职舒服的父母了！

◎用Coach方式面对青春期孩子的风暴！

房角石朗诵读经推广中心主任

台南市阿尔法儿童读经协会创办人 陈宝嘉

从事十年多的儿童读经推广教育，曾写过《犹太教育儿童读经法》一文，特别强调犹太人为何被公认为世界上最聪明、最有智慧的民族之一，因为他们从小就被训练反复吟诵摩西五经，久之，所有经文自然背起来，而结果大脑竟也变聪明了。然而，犹太人还有一项成功的要素，就是父母为孩子营造出一个“平安的家”的成长氛围。当我看完陈教授这本书之后，才恍然大悟，联想起原来犹太父母从孩子在“儿童期”开始，就是书中所谓的“教练式父母”。

本书作者陈教授是我的朋友、老师、教练，帮助我得以如何以Coach的方式去面对我那青春风暴的孩子。当我从老师所分享孩子们成长的教育理论、学术研究、实务案例中，明白“人”成长轨迹之后，心里就比较踏实，不会随风暴起浪，也就较能平静安稳，并且随之以运用教练沟通技巧来化解危机。本书，作者以其精准的文笔，将这些深涩的专业理论、案例，化成有系统且浅显易懂的演讲式文章，着实是家长的一大福音。

■ 作者序 与你的孩子一同出游

法国浪漫主义作家维克多·雨果（Victor—Hugo）曾说：“上天给予人一份困难时，也给予人一份智力。”

上天将孩子赐给父母，是生命中重要的礼物与资产，当我们以喜悦的心情，迎接新生命的来到，瞬间成为“父母”的角色时，伴随着孩子的成长，将经历管教上的挑战。孩子是“爸爸、妈妈”学习成为“父母”的导师，从孩子身上，我们学习如何为人父、为人母。我们在尝试错误中学习，会碰到困难与挫折是难免的，也从中得到智慧。在孩子的身上，我们学到了宝贵的生命功课，而且是一辈子的功课。

我们都想扮演好父母亲的角色，看着孩子逐渐成长，有莫名的喜悦与成就，你是否感受到只要孩子能快乐与幸福，再多的辛苦与付出都是值得的。但不少父母反应，多数时候，他们在“父母”的角色上感到挫折、无力、彷徨与无奈。尤其孩子们到了青春期之后，似乎愈来愈和他们谈不上什么话。最常听到的是“孩子愈大愈不听话”“我都不知道孩子在想些什么”“我只讲几句话，

孩子不是生气，就是不耐烦”“我都不知道该怎么和我的孩子沟通”。

亲爱的父母，你是用欣赏和激励的言词或挑剔和责骂的态度来对待孩子？你除了父母的角色外，还扮演什么角色？健康照护者？唠叨的长辈？倾听与陪伴者？严格的教师？生活的指引者？未来职业生涯的决定者？你是否想过，父母也可以扮演孩子幕后的教练？

◎你先改变，才能开始改变孩子

这是一本简单又实用的工具书，我分享亲子教练的观念与实际的做法，协助你用正向的眼光，发掘与开展孩子的潜在能力，让孩子成为自信与优秀的人才。面临亲子难题与困境时，有两种可行的途径，一种是父母学习扮演“教练”（Coach）的角色，了解教练的概念与技巧，改变自己成为“教练式父母”（Parents Coach）；另一种是找一位专业教练，接受“亲子教练”培训（Coaching），将焦点放在你自己身上，让你回家后，知道如何面对孩子。这两种途径都能让你领略“轻松管教不费力，亲子沟通有能力”的教养方式。

你可能会问：“为什么是我要改变，而不是教导我改变孩子的方法？”在实务经验中，我经历与体会到，孩子的改变是因“爱”而改变，不是因“无理要求”而改变，当我们用教练的角色，采取正向的观点与方法，在信任与平等的关系中与孩子互动，会产生良性的循环，让孩子感受到父母真实的爱，孩子的“改变”将是自然而然的结果。

我以“为人子”的身份，也是“为人父”的角色，带着分享经验的心情

来撰写本书。小时候身为人子，总觉得父母的要求过多，管这个、管那个；有时候这个不能做、那个不能做，到底能做什么啊？小小的我，抬起头来，看着身形高大的父母身影，实在难以理解他们为什么要对我说那些话，对我做那些事？我曾经表达异议或抗议，但我的抗议变成父母眼中的辩解，我的无言成为一种默许，我的无奈成为一种苦闷，不知道能向谁倾诉？

在我心里早已埋下一个信念：“我不要重蹈覆辙，让孩子受苦，我要许孩子一个快乐的童年。”直到身为人父，陪孩子成长、与孩子互动的过程中，有几次我也差点情绪失控，才发现自己也会怀着“爱之深、责之切”的心情，来面对自己的孩子。

多次，我望着孩子娇小的身形，已经变成父亲的我，感受到自己和我父母的心情，也和一般父母没有两样，在要求与严格的背后，其实有着极深的爱与关怀，只是表达出来的关切往往成为唠叨、挑剔和要求，而且在生气过后，常是后悔与自责的。但在孩子小小的心灵中，对大人的理解是有限的，实在难以体会父母内在深层的爱意，能因此责怪孩子不懂父母的心吗？

◎你可以选择成为什么样的父母

你是否也有这样的切身经验呢？你是否为教养孩子感到为难呢？你是否感到孩子愈长大，就愈管不了呢？尤其是进入青春期的孩子，是否会让你感叹为人父母真不容易？你是否看过不少教养孩子的书籍，仍无法应用适当的方法与孩子相处呢？你是否感到教养孩子的无力感？你是否会担心孩子的表现

落于人后？

你是否常担心孩子不学好，而处处提防孩子呢？你是否承担太多的担心呢？

从理想的信念回到实际的亲子互动中，我体会到“当父母”不是一个简单的功课，需要经过不断的调适与学习。我这几年来在“父亲”的角色中，通过觉察与反思，有了崭新的观点：“我不能选择自己的父母，但是可以选择成为什么样的父母。”你是否也愿意给自己一个新的选择，让自己有机会成为一位脱胎换骨的“教练式父母”。

教练式父母做些什么？简单来说，“教练过程”（coaching process）是父母与孩子共同出游的旅程，是陪伴孩子成长的关键时刻，也是一个长期学习发展与教学相长之旅。亲子双方都有潜在的能力亟待开发，父母亲带着“希望”的眼光，聚焦在孩子的“优势面”，启发与引导孩子，开发其未来的发展潜能，因势利导以成就孩子。每个孩子都是上天赋予的艺术品，若你能欣赏并激发孩子的潜力，则每个孩子都能散发其自身的独特光芒。孩子通过父母的优势教导，从大人的眼光中，看到自己、认识自己、发展美好的自我。

本书独特之处，是通过浅显易懂、深入浅出的方式，阐述几个重要的教练概念：教练的精神在于“生命影响生命”、教练的价值在于“全身心的尊重与关怀”、教练的意义在于“在历程中改变与发展”、教练的目标是“帮助孩子释放潜能超越巅峰”、教练的步骤是“反思中觉察与行动”、教练的典范在于“父母以身作则”、教练的原则是“永不放弃”、教练的正向观点是“积极引导，扩大优势”、教练的响应是“赞赏式回馈”方式、教练技术是运用“同理心与问问题”。