

[Life]

養出 有力量的孩子



孩子，感覺到媽媽的手，摸著你的背嗎？
一圈又一圈，這就是愛你。
還有太陽公公照著你，讓你看見這世界，
還有空氣，讓你呼吸，這就是愛你。

真實的表達愛，孩子將感受到最有力量的支持！

專業
推薦

金樹人

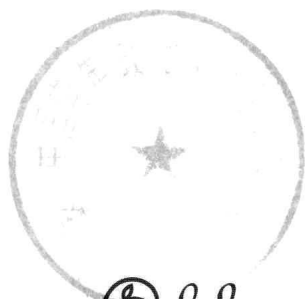
國立師範大學
教育心理與輔導學系教授

郭煌宗

小兒專科醫師
財團法人微龍教育基金會董事長

三民書局

養出 有力量的孩子



生命・生活・生涯

精神・活力・新生

發現生命的價值 肯定生命的可貴

國家圖書館出版品預行編目資料

養出有力量的孩子 / 王理書著. — 修訂初版二刷. —
— 臺北市: 三民, 2009
面; 公分. — (LIFE系列)

ISBN 978-957-14-5211-1 (平裝)

1. 親職教育 2. 親子溝通 3. 親子關係

528.21

◎ 養出有力量的孩子

著 作 人 王理書
企劃編輯 黃麗瑾
責任編輯 黃麗瑾
美術設計 陳健茹
校 對 楊玉玲

發 行 人 劉振強
著作財產權人 三民書局股份有限公司
發 行 所 三民書局股份有限公司
地址 臺北市復興北路386號
電話 (02)25006600
郵撥帳號 0009998-5

門 市 部 (復北店) 臺北市復興北路386號
(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2008年1月
修訂初版二刷 2009年7月

編 號 S 520030

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權・不准侵害

ISBN 978-957-14-5211-1 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

感動之流 雨浥輕塵

金樹人

收到書局寄來的書稿，才打開著，我就聞到了理書的味道。

這些充滿生命的文字，是她低著頭用心祈禱來的。她祈求心靈的守護，以感動之流，分享開來，滄湧不絕，流淌向遠方的親子心靈。當下，我彷彿能感受到她在祈求時的謙卑與虔誠。這就是理書。

理書與我的結緣，可以回溯到廿年前。二十多年前，我剛從美國學了心理諮商回來，在師大理學院開了輔導原理的課。那是教育學分的基本必修課程，物理系的學生中就有一位始終是亮著眼在上課，下課後還會來問問題。「王理書同學」那時的眼神，一樣的謙卑與虔誠。

十年前，我忽然接到她的來信，開心的告訴我，她從美國回來，也走進心理諮商這路子了。三年前，我偶然的進入了他們的工作平台，一個用敘事、隱喻、催眠、直覺來進行諮商與治療的支持性團體，成員都是經驗豐富的心理師、

社工師或諮商師。這回，我成了學生，坐看雲起，大開眼界。

看著理書在團體裡靈動的說、談、演、析，她的靈魂好似裹覆著一顆真誠的心，能穿透，能感動，如雨浥輕塵。她跳進哪個現場，哪個現場就活了起來，不管是十個人的小團體，還是數百人的演講廳；不管是面對強制親職兇暴的男人，還是哭鬧不已的小太陽。於理書，都一樣，因為她捉得住中心。

中心，是力量的來源，也是力量的罩門。

「你知道嗎？」一個大男孩說。他的眼眶紅腫，一方面想盡量的壓制著，可又壓制不住：「我所要的不多，真的不多……我只期待有人能懂我，你知道嗎？……有人懂我……」最後那幾個字是一個字一個字哽咽出來的，好似哭了幾個小時。

「我要把學校炸掉！」一個小男孩說：「把整個臺北市炸掉！」諮商師停頓了一下問：「那……在什麼情況下，你才不會這樣做？」（停了半晌……）男孩回答：「這個世界只要有人能夠懂我，真的懂我。」

人與人之間的不懂，有那麼嚴重嗎？

不懂，不僅失去了親子連結，連帶的也失去了與這個世界的連結。如果在原生家庭的日常對話，每一次都像進入了一個陌生的外星球，那溫暖的世界就成了屍白的世界，靈魂像是斷了線的風箏，在天地之間了無依靠。

這樣活下去有什麼意思？

懂了，有那麼簡單嗎？就真的能夠活過來嗎？

是的，我相信，相信理書也相信。

但是人與人之間的懂，難，真的很難，尤其要進入中心，核心的核心。

路邊的花，塘中的蓮，常會讓我凝視半天。看什麼？中心。無論什麼花，姹紫嫣紅的重重花瓣，都指向一個中心；中心的深處，連結著土地，紮向大地的脈動，宇宙的力量。車輪的中心，鐘錶的中心，陀螺的中心，如如不動，卻能帶動一切，走向時空。人也有中心，也要回歸中心，那裡有力量的泉源。

中心是力量的來源，也是最容易斷傷之處。親子關係的互動，從不懂之處斷裂，從懂處彌合。人與人之間在核心處的連結，就是那麼重要。

理書指出，養出有力量的孩子，就必須讓孩子回歸中心，家長也要回歸中

心，「回到當下，想辦法培養自己寧靜的力量」（見【自序】）。我和理書的想法一樣，人和人在中心的深處交會，滋養出的力量，這力量會浸潤十方。

這本書很有趣的地方，理書要讀者學習「占卜書」的閱讀方法。讓我來分享一下自己的「占卜」經驗。

開學時，我要求研究生寫下一百個生命當中重要的問題。在他們搜索枯腸時，我找個角落寫自己的。我所想到的一百個生命中重要的問題，其中最重要的，是如何讓我自己與在人、事、物、宇宙的關係中，找到共鳴，找到力量。

問題提出來了，可我自己沒有答案。隔兩天，在一個餐敘後餘興的場合，主人拿出了《前世今生》作者魏斯醫生(Brian L. Weiss)所編的《心靈療癒卡》(Healing the Mind and Spirit Cards)，卡片正面有圖，後面有文字。他要每個人想一想最近感到困惑的事，然後閉著眼睛，像抽塔羅牌或撲克牌一樣的抽一張出來。我默想著前面這個重要問題，伸手抽了一張。指尖接觸到第一張牌，心中遲疑了一下，決定跳下一張。這張在手中「占卜」來的卡片，卡中的圖片是上方有隻張開的手，放開了車子、房子……。反面的文字卻讓我嚇了一跳。

就好像在回應我的提問，卡片的文字是：我必須放掉對一切的執著。在這個世界上，我們在一切的關係中學習。你走的時候，帶不走一切。(I release my attachment to 'things'. In this world we learn through relationships, not things. You can't take your things with you when you leave.) 再翻過來，手在下面，我看到好像手在承接物件以外的虛空，那需要學習的關係。

在這類的經驗中，關鍵的部分在於探問前的起心動念。就像《牧羊少年奇幻之旅》一書中的經典名句：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」讀者們試著讓親職困境的索解，達到「渴望」的程度。然後，靜下心來，翻開這本書其中的一頁……。

分析心理學家榮格(C. G. Jung)曾以「智慧的信使」(Gnostic intermediary)來表示一種關係：這信使能夠跨過一切鴻溝深入我們的心靈深處，將他深刻的體會傳達給我們。在關係中，我們可以是孩子的信使，孩子也可能是我們的信使。願理書的感動之流，能帶給讀者們雨過輕塵的感覺。

(本文作者為國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授)

推薦序 2

走過童年

郭煌宗

在兒童醫學中心熱鬧的門診區裡，一個明顯瘦小、皮膚黝黑的小女生，她明亮的黑眼珠子快速的在診間的燈號與媽媽的面龐上打轉著說：

「我什麼時候才可以看哪？」

「輪到我們的時候！」媽媽回答著。

「可是那是什麼時候？」

「就是護士阿姨叫的時候啊！」媽媽笑著說。

「可是護士阿姨什麼時候才會叫啊？」

「快了！」媽媽看了一眼小女生。

「媽媽，那我可以先喝這個嗎？」

「再等一下，看完醫生就可以喝了！」

小女生有些急躁地說：「喝一點，沒關係啦！」

媽媽笑著說：「小英等一下看喉嚨可以不哭嗎？如果不哭、也不吐那就可以先喝一點！」……

兩個瘦小的身影仍一起望著門診的燈號。

小英患有先天性心臟病並使用心臟節律器，她的媽媽則是一位罹患紅斑性狼瘡又被診斷為憂鬱症而正在接受治療的女士！

人自出生以來，可以主宰的說多也不多，說少也不少！

覺得主宰很少的人說：「我從出生以來跟著父母親，直到我嫁給他，乃至我生了兒子和女兒，這些都不是我要的！」

覺得滿足的人說：「先生總會在我疲倦時送上溫柔的手，孩子天真的眼神總是能灌注我一天的元氣！」

人可以主宰的是多還是少，自我的意志是能主張還是不能主張呢？

我雖然沒有標準答案，但是我確信此時此刻，因為理書老師在她新書的某個角落預留了我的空間，因此而有分享的機會！這一個角落代表一個信賴與機會，也代表了一份少少的主張與自主，我感謝這份信賴，也願善用這個空間。

這個序以「走過童年」為題是為了呼應《養出有力量的孩子》的書名。我們都理解親職工作的目標之一，就是教養出一個「獨立、自主、自信與愉快的個體」，「童年」是一個成長的歷程，它需要另一位或多位「有生活能力、自主與自信」的個體來陪伴引導。然而其實大多數人並沒有理想的童年與理想的帶領者，因此也許「童年」時間已過，但仍留下一些有待圓滿的成分！如果孩子此時來到了世上，「童年不完整」的個體卻要立即成為成熟的個體，去陪伴、協助另一個孩子的「童年」歷程，那真的是有一些風險啊！

理書老師的書是一本厚厚的武功秘笈，用來一次唸完可能有些困難，如果分次或隨性的翻閱、感受！應會更受用！她常說「菜市仔步」（閩南語：意為市集當中相當方便好用的作法）大家學學、用用、互相分享，受用無窮！理書老師是一位細膩敏感的女性，她有著多面向的涵養，相信大家能從本書得到許多深刻的獲益。

（本文作者為小兒神經專科醫師，現任中國醫藥大學附設醫院兒童暨青少年行為科主任、發展遲緩兒童早期療育協會創會理事長、財團法人微龍教育基金會董事長）

父母之心・ 真實之路

親愛的心靈，
請妳在我寫作時守護我，
讓我真實地進入每一個片刻，
讓我真實地跟隨感動之流，
真心寫出我想分享的文字。

理
書

二〇〇七、十一月

翻開書之前的約定……

我頭頂著被期許的專家光環，手拎著親職教育實務經驗的行囊，肩背負多年閱讀累積的知識包裹；說要為一般大眾寫本親職書，一向熟擅書寫的我，竟不知從何下手。

十多年，親職教育工作超過三千個小時，電腦裡的親職講義至少也有三十萬字。這些像磚塊般，具體且能唬人的成就，都不是我真心想寫的。我真心想分享的是，日日發生在生活之中、感動我心靈的真實故事，我與孩子的故事，親職教育工作場域的故事。

這些如流水般的生命大部分已寫出來，放在我的部落格裡，在網路世界裡，感動自己也觸動他人。這些具有感染影響力的流水文字，是否能轉化為知識，變成一本書？我的專業知識，如何能不沈重絆住我，反成為磚塊，鋪路帶領讀者前進呢？

私密主觀的個人經驗，是否能成為大眾知識？我不在學術上尋找立論根基，只能從與讀者如你心靈互動的想像中，一步步落實前進。我的書寫

不是要你來模仿學習，而是要你被感動，於是不由得停下腳步來觀看自身，逐漸地感受到自己的光華，對親職的對待，重新思索並有新的領悟。若你能有新的視野與行動，若你的家庭能有不同的氛圍與感動，那麼，我的心靈實驗對你就算成功了。若閱讀者如你，無法感動，也沒有停下來思索自己的生命，那麼，容我邀請你，將這本書當成故事來閱讀，忘了所有親職實務的企圖，放輕鬆地，像旅行一樣，好奇別人家的生命樣貌。

以上的宣告，就當作我們倆小小的約定。邀請你，放下閱讀專業書籍尋找建議的期待，準備好敞開你的心，進入一座心靈花園散步。在花園裡參觀探訪時，若能觸動你打開生命，那我們就有了交流。

既然書已交到你手上，如何閱讀，如何詮釋，享受這閱讀的旅程，這權力完全屬於你。我在心裡恭敬頂禮，祝福你。

自序

我出生在臺灣中南部的小鎮，經濟環境稍嫌貧困，但父母都是充滿愛且有創意的人，如同大部分的父母，他們背負著經濟壓力，受到傳統觀念的侷限；生命在受苦與享樂中，以撫養五個孩子長大為生命職責而前進。

我是老大，在母親辛苦操勞時靜默陪伴，在她抱怨訴苦時聆聽她，在她漂亮打扮時欣賞她；在父親歡樂時聽他說話，在他落寞時守護他身邊。這樣的我，若用心理學裡家族治療的眼光，可以被貼標籤為：〈代理父母〉或〈提早長大〉。而我多年在心理治療領域裡進出，浸泡在不同學派的各種觀點，我不會這樣詮釋自己的童年。我會這樣說：

身為長女的我，有一顆慈悲而敞開的心，我忠誠地守護我的家，守護父母，這樣的陪伴，讓我的童年除了與弟妹嬉鬧玩耍的歡樂之外，多了許多私密的心靈空間；這心靈空間，成就了我獨特的生命風格，讓我對人間的苦與愛，更敏

感而願意敞開。因童年的這份奉獻，促成我與長輩的緣分特別好，一路成長走來，無論是學校、職場、心理修行的場域，我一直能與權力上位者，擁有一份相互關懷、相互敬重的好關係。後來成為助人者，我經常說：「這份助人者的修行，我從小就開始。」

我很平凡地長大，沒有擁有特殊的才華，沒有獲得特殊的榮耀，我順利輕鬆地通過學校每一關的考驗，成為一個高中物理教師。然而，即使我教書充實愉快，喜歡和學生相處，但心裡的聲音清楚地說：「不只這樣，這不是我最終停留的地方。」我的渴望一開始不明確，而方向卻始終如一：朝向一種更深層剔透的心靈溝通。

教書的第五年，藉由研習我參加「親職團體帶領人訓練」；這訓練延續了我大學時擔任會心團體帶領人的熱情，也點燃了一股莫名的嚮往：「我想成為親職團體帶領人」。當時我已經準備離職赴美念書，而心理諮商正是我想走的路。那已經是一九九二年的事了，一九九五年我正式從事專職的諮商工作，從青少年與父母團體開始，進入親職教育的道路。

當年帶領父母團體，主課程結構沿襲美國在八〇年代流行的PET（父母效能訓練），或STEP（系統化父母效能訓練）的溝通訓練模式，強調父母扮演聆聽孩子，表達感受，並擔任衝突協調員的角色；父母提供鼓勵，教導孩子用正確的行為來滿足內在需求，並教導父母在家舉行家庭會議。我將創意帶入課程，並以生動的角色扮演作為溝通能力訓練的核心，在團體中，我與參與的父母們都能享受其中，互相支持，並成功地角色扮演中擔任一位有良好聆聽的父母。而有趣的是，由於我和部分成員們保持的聯繫關係，才有機會發現，這些課堂上的「成功」未必能真的在家裡使用。專注無條件的積極聆聽，在碰到孩子偏差行為或難以溝通時，父母就困住了。他們常問的是：「為什麼回到家之後，就無法聆聽了呢？」

這些成員們在家庭教育實際上的困境，推動著我繼續學習思考，並一次次針對他們的需求，調整課程的設計。我開始將自己在心理治療領域的各種學習，以及心靈視野帶入親職教育中，並在一九九七年從臺中開始強制親職輔導的工作，一九九九年開始與鄭再傳紀念基金會合作，每年固定在社區開放二十週的親職團體，以及後續的年度親職講座。