

融合親情與專業的力量

你就是

# 父母教練

父母要成為孩子的生命教練  
不是一項選擇  
而是無可取代的天職  
也是人生最幸福的生命交會

黃夏成 著



愛的世界

寶貝

如何與孩子溝通與教育

你就是

# 父母教練

如何與孩子溝通與教育  
你是一個  
如何與孩子溝通與教育  
你是一個

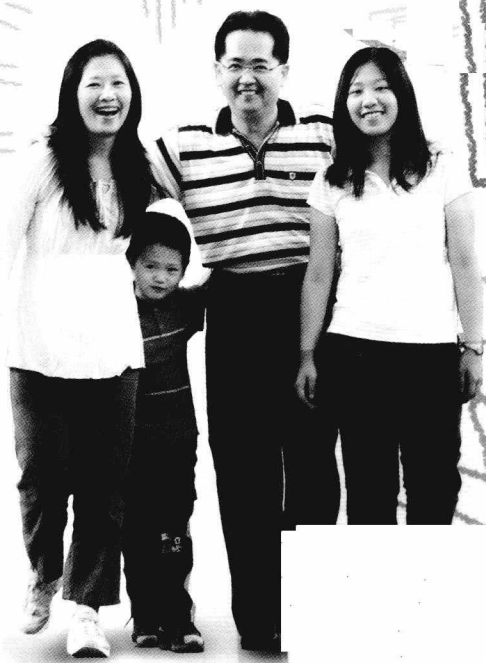
你是一個



融合親情與專業的力量

# 你就是 父母教練

黃夏成 著



你就是父母教練 / 黃夏成 著 --初版. -- 高雄市：

格子外面文化事業有限公司，

2010.01 面；公分.--（教養新觀點；1）

ISBN 978-986-85535-1-4 （平裝）

1.親職教育 2.親子關係

528.2

98025332

教養新觀點

## 你就是父母教練

作者／黃夏成

發行人／張家銘

總編輯／張家銘

責任編輯／黃建維

行銷企畫／張家銘、曾士豪、邱筱鈴

印務統籌／郭育婷

美編排版／Chris'Office

出版／格子外面文化事業有限公司

地址／（802）高雄市苓雅區福德一路56號

電話／07-726 8399

傳真／07-726 8058

郵撥帳號／42236481 格子外面文化事業有限公司

讀者信箱／osb@cncgp.com.tw

[www.cncgp.com.tw](http://www.cncgp.com.tw)

法律顧問／銳卓國際法律事務所 郭美絹 律師

總經銷／成陽出版股份有限公司

地址／（330）桃園市春日路1492-8號4樓

電話／03-271-7085

傳真／03-355-5371

2010年1月 初版

ISBN 978-986-85535-1-4

定價／\$300

版權所有・翻印必究

本書如有瑕疵：缺頁、裝訂錯誤、內頁破損，請寄回本公司更換。

Printed in Taiwan

*Dedicated to~*

將這本書獻給

我的父母，黃仕德&方賽雲

他們用忠貞的愛，堅守一生的婚約

我的妻子，熊慧媛

她以捨己的愛，愛我和我們的兒女

我的女兒郁琳、兒子炳君

他們用純真的愛，包容和激勵我

## 來自台灣各地的家長精采推薦！

「這真的是一本很好、很實用且用心呈現的教養書，特別是對父母養育責任的再確認，本書的經驗分享提供給我很好的提醒。」

**董維真 / 29歲、博士研究生**

「本書精要的点出現代社會極需也極重要的基礎工程——家庭建造，並對父母的角色有清楚的詮釋及引導，在華人社會的教養中，此洞見彌足珍貴。」

**方琪 / 38歲、故事教育工作者、育有一男一女**

「一個成功的孩子，要有懂得引導的父母！這真是一本非常棒的教養書，讓我體會出，真的是當了爸爸之後，才開始『學』當爸爸！」

**方敬廷 / 41歲、軍人、育有兩男**

「希望這本書可以幫助許多初為父母，或已經是父母卻不知該如何教育孩子的人，重新在『教養』上拿起書本、走進課室，學會教導孩子的方法和心態，帶領孩子走向未來！」

**張羽嫻 / 27歲、安親班老師、育有兩男**

「本書有別於一般教養書大都是外國家庭文化的翻譯，而是實實在在由了解在地教育情境的父親，經過十多年的觀察及實踐寫成！十分值得推薦！」

**金聿琳 / 45歲、全職媽媽、育有三孩子**

「這是一本非常好給父母的實際教科書，我相信我將有了一位好教練，Great！」

**鄭英傑 / 46歲、商、育有兩男一女**

「本書是作者多年的實證經驗，對父母如何成為孩子的好教練，有非常具體的可行性建議，值得大家參考！」

**邱顯釗 / 45歲、經理人、育有四女**

「真希望更早幾年就能拜讀此書！孩子是上帝給我們託管的產業，做父母的實在應該裝備自己，學習做個好管家！」

**陳姿蓉 / 44歲、教會同工、育有一女**

「父母是孩子的最初老師及教練，其言行對孩子影響甚大。此書能夠激發我們身為父母的家長，重視與孩子的關係及教育理念之提升。」

**許文鳳 / 44歲、全職媽媽、育有一男一女**

「本書給了我許多以往從來沒有想過的概念，而這些概念是如此真實且實用！身為父母，實在應該更多的仔細思考，在自己的教養方式背後，所存的動機為何。並思考我們的教養方式，會把寶貴的孩子，將他的人生帶到什麼樣的方向。」

**陳智沛 / 35歲、醫生、育有一女**

「這是一本非常好的教養書，讓我看到用心付出的父母，教養出敬虔兒女的真實經歷，並為之深深感動。」

**許碧玉 / 46歲、全職媽媽、育有一男一女**

「很喜歡書中『家庭生涯規劃的基要守則』所提的觀念。還有每章後提供的問題，可以幫助帶團體中的家長去思考！」

**孫榮岩 / 35歲、教會傳道人、育有一男一女**

「父母教練的概念超越了我過去認為當父母的侷限，讓我又重新有勇氣去面對規劃孩子未來的教育計劃，無論是否進入校園，我和外子都不該將教養重責卸給任何一人，即使是老師。因為我們才是教練！」

**溫晴玲 / 35歲、專案企劃、育有一男一女**

「除了家長，身處教育叢林的辛勤教師們也值得一讀本書！開拓你我的視野與處事的角度。」

**吳曉陵 / 26歲、教師**

「看了這本書讓我警覺自己的教養方式，的確有些不恰當之處，並且讓我更深入的了解身為父母的重要性！也希望自己能 and 另一半達成教養共識，讓婚姻，家庭及親子教養上更圓滿！」

**廖敏玲 / 38歲、會計、育有兩男**

「本書處處流露出聖經的核心精神——父母教練來自愛的動能，非常值得閱讀，並在實務上應用。」

**郭素鑾 / 46歲、全職媽媽、育有三女**

「這是一本非常值得大力推薦的教養書，『父母教練』的概念使父母的角色更全備周延了，書中清楚的操練方法、原則及實例，使我更能檢視自己，同時也造就孩子。」

**黃慶珠 / 36歲、全職媽媽、育有一男兩女**

還有更多的家長聯名推薦——

**劉依玲 / 29歲、補教界、育有一女**

**沈錦麗 / 48歲、全職媽媽、育有兩男兩女**

**廖年明 / 50歲、企管顧問、育有一女三男**

**劉康平 / 30歲、老師**

**劉楚瑛 / 54歲、通信業、育有兩女**

**陳正王 / 46歲、報社服務、育有三孩子**

**陳麗娟 / 37歲、家管、育有三男**

**林旻德 / 35歲、會計、育有兩男**

**洪珮晴 / 38歲、製造業、育有兩男一女**

### 【推薦序】

## 家長才是孩子成長最重要的關鍵！

◎謝國清

父母親是孩子的第一位老師，也是陪伴孩子最久的老師，然而在我們過去的教育過程中，不但很少被教導過如何擔任父母，更別說還被教導如何兼任「老師」了。往往在推廣家長教育的工作中，聽到、也看到很多家長朋友們，在面對孩子教育問題時的困擾，尤其隨著近年來生育率的降低，父母對孩子教育的重視，卻也產生了一些矯枉過正的現象，於是乎有「直升機父母」這個新名詞的出現。

在這樣的過程中，真的讓人深深的體認到，父母角色扮演的好壞，對孩子的一生有多麼關鍵重要的影響性！因此，我深信如何扮演好孩子生命中「父母教練」的角色，真的是每一位父母都需要學習面對的、最重要的人生課題！

在這些年參與家長運動的過程中，認識了一些在家自學的朋友，每一回聆聽他們的分享，心中總會湧入無

限的感動，更佩服這群父母的勇氣與投入。而黃夏成先生是這群朋友的先行者，他必須擁有更強韌的生命與勇氣，去面對教養功課中會出現的各樣挑戰，而今他願意把他的生命經驗分享出來給所有家長，深信這本書不但可以成為所有家長的參考用書，更值得作為教育界重新省思「教育真諦」的參考。

看到「格子外面文化」願意投入資源出版這本書，關心、並協助現代社會家長的教養需要，實在令人感到敬佩。期待這本書的出版，能讓「格子外」與「格子內」的教育相互激盪一下，也讓「格子裡面」的父母偶爾能到「格子外面」思索一番，進而成為孩子最佳的「生命教練」！

（本文作者為 全國家長聯盟團體理事長）

### 【推薦序】

## 讓我們一起來當「父母教練」吧！

◎倪顯光

我是一位老師，也是一位長年關心臺灣教育的家長。這些年來，我覺得教改主要的困境是在於教育觀念的不正確，因地域、父母社經背景的不同或忙碌的生活，導致很多父母把教養孩子的責任，交給學校、安親班、或保母。

當孩子的人格、課業、交友……等出現了危機，很可能就埋下未來的社會問題，這樣的責任是誰的？

我常跟許多家長分享：「誰都可以放棄你的孩子，只有你不可以放棄！」否則，就算賺進全世界，卻輸掉了孩子的一切，是沒有倒回的時空可再彌補的。這幾年全世界在各方面的改變之快，面臨的難題日益複雜，是我們無法想像的。

我們所能做的，是回過頭來讓言教、身教、以身作則的方式來教養孩子，以及建立充滿愛與關懷的家庭，讓這樣的家庭充滿每一個社會的角落，傳承世代代，發

揮長遠穩固的影響力。

這是一本非常實用的書，父母讀了能夠先釐清自己的觀念，瞭解教育在時代的變遷與交替下，永恆不變的是可貴的人性和身而為人的自覺。這一份自覺的愛，就是所有教育的活水源頭。

不只如此，作者精闢列舉的教練手法，也能夠幫助現代忙碌的父母們，將愛的力量和輕易上手的做法，帶入每個家庭中；也能提供現有教育制度下的老師們，在學校大班教育和傳統考試升學制度上的不足，輕鬆協助孩子們找到學習的動機和方法，讓每個人都能從中獲得滋養和提升。

讓我們一起來當協助孩子身心靈均衡成長的「父母教練」吧！

（本文作者為 21世紀教育協會理事長）

### 【推薦序】

## 每個人都該細心品讀的一本書

◎朱植森

「家庭」是孕育每個人生命的搖籃，也是教育養成背後重要的推手。可見「家庭」對一個人的成長及品格的塑造有密不可分的關係，尤其是父母的角色更是舉足輕重。

初見黃夏成所著的《你就是父母教練》一書時，心想這就是現代父母所缺乏的，書中點出現代家庭普遍存在的問題，及造成社會亂象的來源，更重要的是他還告訴我們，該如何導正這些問題？身為父母的人該為兒女做些什麼？

《你就是父母教練》不只是身為父母的人應該閱讀，而是每個人都該細心品讀，因其中的道理不管你是什麼人，都會受益良多，對身為教會的領導、羊群的牧人，也是非常有幫助的。這是一本難得的好書，希望透過書中的觀點及實務教導，能夠幫助大家有個美好的婚姻、幸福的家庭、品格優秀的子女。

（本文作者為 基督教台北真道教會主任牧師）

## 牧師聯名推薦

父母是孩子第一個，也是最好的教練，無人能替代。這是孩子的渴望，超過我們的想像。本書能幫助每位願意的您，成為最好的「父母教練」，我衷心推薦。

——基督教台中思恩堂 杜明達牧師

「你就是父母教練」，鼓勵我們為人父母的成為孩子的「Mentor」——生命導師。這是一本充滿生命的真誠與熱情，並且在教養兒女上實際、有效又有崇高理想的書籍，讓我們一同珍惜教養兒女的寶貴權柄！

——高雄浸宣武昌教會 鄭博仁牧師

父親是家庭的領袖，父親不僅是父親，同時也是孩子的生命導師、教練、和朋友；從聖經的觀點來說，父親也是僕人、牧人、管家、祭司、先知、和君王。夏成在《你就是父母教練》書中的詮釋，充滿智慧與創意，令人激賞！

——中華基督教救助協會、福音協進會秘書長 夏忠堅牧師

家長精采推薦 004

家長才是孩子成長最重要的關鍵／謝國清 008

讓我們一起來當「父母教練」吧！／倪顯光 010

每個人都該細心品讀的一本書／朱植森 012

牧師聯名推薦／杜明達、鄭博仁、夏忠堅 013

自序 017

如何應用這本書 021

引言 024

## 壹、一畝幸福的夢田 026

被忽略的成功版圖—家庭 / 家庭，愛的集合體 /  
父母，上帝在人世間的化身

## 貳、家庭，生命陶塑工坊 044

家庭塑造孩子生命 / 兒女的人生延展自家庭 /  
愛家的基要行動—家庭生涯規劃

## 參、成為孩子終身的生命教練 060

何謂父母教練？ / 成長是一生的功夫 /  
父母是生命教練，孩子是人生選手 / 陪伴的力量

## 肆、父母教練的養成架構 078

先成為孩子的學生 / 餵養自己的內在孩童 /  
父母教練的生命特質 / 成為自己所教導的人

## **伍、教練式管教藝術 098**

順服是受教的基礎 / 黑白臉的謬誤 / 父親的領導身份 /  
管教上的四重角色互換更替 / 符合品格原則的管教步驟 /  
放手去愛 / 關係優先，問題第二

## **陸、父母教練的執行原則（上） 120**

父母教練的十大原則 1—5

## **柒、父母教練的執行原則（下） 136**

父母教練的十大原則 6—10 / 開立親子情感帳戶

## **捌、父母教練的基本執行步驟 156**

四大基本執行步驟

## **玖、教練手法第一招 / 情緒引動法 164**

## **拾、教練手法第二招 / 同理溝通法 176**

## **拾壹、教練手法第三招 / 內在激勵法 182**

## **拾貳、教練手法第四招 / 體驗學習法 190**

## **拾參、教練手法第五招 / 協作參與法 200**