

教 養 寶 盒



新苗文化

教養文庫 T71

孩子的 心情地圖

作者◎ **游乾桂**

臨床心理師



教養文庫 T71

孩子的心情地圖

作者／游乾桂

編輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430 (02)2339-2500

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排版／法德印前電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／2001 年 4 月一版二刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

ISBN 957-0360-43-7

定價／230 元

All Rights Reserved.

Printed in Taiwan

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

孩子的心情地圖／游乾桂作.

——一版.——臺北市：

新苗文化, 2000[民 89]

面： 公分. ——（教養文庫；T71）

ISBN 957-0360-43-7(平裝)

1. 親職教育 2. 兒童心理學 3. 父母與子女

528.21

89008232

孩子的心情記錄

您了解您的孩子嗎？了解他的喜怒哀樂嗎？

以下幾個問題，或許可以幫助您做個簡單的評估。

1. 他最喜歡的玩具是什麼？ _____
2. 他最喜歡的電視節目是什麼？ _____
3. 他最喜歡的電腦遊戲是什麼？ _____
4. 他最喜歡的偶像是什麼？ _____
5. 他最喜歡的老師是誰？ _____
6. 他最喜歡上的課是什麼？ _____
7. 他最喜歡看哪一類的書？ _____
8. 他最喜歡什麼運動？ _____
9. 他最好的朋友是誰？ _____
10. 他最喜歡吃的東西？ _____

總結

孩子的心情記錄

您了解您的孩子嗎？了解他的喜怒哀樂嗎？
以下幾個問題，或許可以幫助您做個簡單的評估。

1. 他最喜歡的玩具是什麼？ _____
2. 他最喜歡的電視節目是什麼？ _____
3. 他最喜歡的電腦遊戲是什麼？ _____
4. 他最喜歡的偶像是什麼？ _____
5. 他最喜歡的老師是誰？ _____
6. 他最喜歡上的課是什麼？ _____
7. 他最喜歡看哪一類的書？ _____
8. 他最喜歡什麼運動？ _____
9. 他最好的朋友是誰？ _____
10. 他最喜歡吃的東西？ _____

總結

孩子的心情記錄

您了解您的孩子嗎？了解他的喜怒哀樂嗎？
以下幾個問題，或許可以幫助您做個簡單的評估。

1. 他最喜歡的玩具是什麼？ _____
2. 他最喜歡的電視節目是什麼？ _____
3. 他最喜歡的電腦遊戲是什麼？ _____
4. 他最喜歡的偶像是什麼？ _____
5. 他最喜歡的老師是誰？ _____
6. 他最喜歡上的課是什麼？ _____
7. 他最喜歡看哪一類的書？ _____
8. 他最喜歡什麼運動？ _____
9. 他最好的朋友是誰？ _____
10. 他最喜歡吃的東西？ _____

總結

教養文庫 T71

孩子的心情地圖

作者◎游乾桂

作者序：教養的四個寶盒

作者序

臨床經驗愈豐富，對教育的感觸愈深，漸次明白愈簡單的教育觀點，反倒愈有效，只是我們常常捨近求遠罷了，讓問題變成棘手難度；有時候觀念變一下，教育便通；有時候心情變一下，教養便解；有時候多了解孩子一點，難題便無，但成人常差臨門一腳，才讓問題成複雜。

有一天女兒告訴我說：「你們大人最喜歡自找苦吃？」

這話聽來很有意思，我便問他：「怎麼說？」

「你看，春假出這麼多作業，我們寫都寫不完，放假後，老師改都改不完，我們寫得好累，老師改得好氣，最後沒寫完的可倒楣了，作業簿便在教室裡飛來飛去；你說，如果他不出作業，我們便可以放得好樂，老師也不必改作業，活得好好呀。」

說完，我們父女相視大笑。

我問女兒，九十八分與九十六分有沒有差別？

她說當然沒有，因為我錯的一題四分，她錯的一題二分呀。

父母最常關心孩子的注意力集不集中，但卻完全不知，在孩子那個年紀，到底該專心多久才正常？

容我這樣問，你知道小學一年級的孩子能專心多久嗎？答案是九、十四分鐘，平均約十分鐘。

小學五年級的兒童，有能力專心多久？答案也只有區區的十五、三十分鐘，平均大概是二十五分鐘哩。

「醫生，我的孩子告訴我，他看見一隻像牛一樣大的貓，會不會是腦袋有問題？」憂心的媽媽把食指與中指交叉，指了指腦袋。

我說不是，九歲以前的孩子是出了名的「想像寶寶」，喜歡胡思亂

想，愛發呆，會把期望當作現實來講，表示他很想看見一隻貓可以像牛一樣大；這種聯想其實是發明家的前身，很多的發明都是這樣「無中生有」的；由小變大，也可能是基因工程，你樂於與他一起馳騁在無疆的思想海洋，他將回你無窮的智慧活水。

能明明白白這些孩子的心聲與內在的心理世界，要當個合格的成人便不難。

有人說，父母難為！

看了我上述的說明，應該不意外。

再加上忙、累、苦的現代化生活，早已把人弄得不像人，壓得喘不過氣來，孩子又古怪精靈，頻頻出招，如果加上父母體力不濟、健康不佳、休閒生活全無，很多原先單純的事情便將變得更難解。

教養好難，所以需要一種單純有用的法則，讓生硬的教育得到軟化，比方說：

・優點寶盒：人都有優點，但優點絕少被看見，於是缺點漫漶，批評的人不爽，被批評的也不舒服，全家淪為受氣筒，個個「氣」功一流；優點則有另一番風景，被知曉畫畫得不錯，手藝一流，音樂很棒的小孩，往往更有自信，更主動，更具魅力。一句話，兩種效果，你選哪一種。

比馬龍定律這麼說：「你用什麼樣的眼光看待孩子，孩子便將成為什麼樣的人。」這句話很生刻的點出，善於捕捉孩子優點的父母，孩子會變得很討人喜歡；因為孩子是現實的，他習慣重複表現被注意到的行為；你留意的是兄弟吵架，他們便常吵架，你說他很窩心，他便很窩心。

多說些好話，孩子將多做些好事，就這麼簡單。
怎麼做才能留住孩子的優點？

準備一只小小的紙盒，彌封成禮物狀，留一處開口，書寫四個大字「優點寶盒」，買一隻筆，備一疊紙，許一個願，每天找孩子一個優點，寫下來，放進優點寶盒裡，半個月或者一個月，找一個風和日煦的傍晚，泡一壺花果茶，備一盤小點心，分享寶寶的好。

不出半年，你將有驚人的發現。

· 幽默寶盒：很多事可以一笑置之的，不要老是冷冰冰，很僵化的說一是一；孩子弄壞花瓶，你懂得這麼說：「連花瓶都站不穩呀，把它收拾收拾吧！」比起這樣說：「小心我剝了你的皮！」顯然好多了。

研究指出，幽默的家庭，孩子比較具有創造力，表示他凡事很愛動動腦，會替煩惱找階梯，會替壓力找出口，懂得旋乾轉坤讓心情好起來，這種小孩離成功最近。

幽默從笑話開始吧，首先你得趕緊變成一個愛聽話、會聽話、想聽孩子說說話的人，聽聽他們說說學校發生的有趣的事，甚至一則笑料，一次烏籠，讓生活軟一點，別太冷漠。

· 猜心寶盒：即便你是兒童心理學家，也猜不透兒童全數的心思，你應該學會簡單的歸納，知道孩子某些行為的背後意思，比方說，苦瓜臉代表被欺侮，說老師像怪婆婆表示功課太多，嘟著嘴表示哥哥不陪他玩等等。

動動你的腦，孩子生氣的理由有什麼？列舉五種。

孩子為什麼不做功課？列舉五種。

孩子晚睡的原因？列舉五種。

孩子頂嘴的理由？列舉五種。

・快樂寶盒：如果缺乏快樂這種活力泉源，我會以為教育得出的結果很假；如何使孩子快樂，父母應該先是快樂人；快樂可以自找的，比方說，多安排些家庭旅行，全家一起來運動，種花種草觀賞大地之美，收集報章雜誌的笑話說給家人聽，或者你有更好的「找樂子」妙點子。

快樂的妙用其實很多，快樂的孩子比起不快樂的小孩多了一・七六倍的學習效果；快樂的家庭，幸福的指數多出三十三%，快樂的人也健康，比起一般人，他至少多活七年。

你是教育者，我好想問：你快樂嗎？

游乾桂的心靈散步

好父母處方箋：

豎耳傾聽，孩子心安寧，
真心信任，孩子有信心，
歡喜讚美，孩子樂如風，
發現創意，孩子腦子寶，
了解寬容，失敗懂得奮力站起來，
捕捉優點，人生不怕沒有著力點。

目錄

作者序／3

Chapter 1 激發孩子的優良特質

1 教孩子勤勞／18

2 小收藏家／20

3 培養手巧的孩子／23

4 培養孩子的堅強性格／26

5 學習關心別人／28

6 培養孩子的適應力／30

7 培養孩子的自制力／32

8 讓孩子幫忙家事／34

9 塑造孩子的自信／36

10 培養快樂的孩子／38

11 教出樂於助人的孩子／40

12 教子女相敬如賓／42