

发挥创意教孩子

培养主动学习、乐观上进的教育新点子

孩子早期的生活经历对其心智发展影响环境,对孩子的人格发展和学习态度,果不重视生活调适能力的陶冶,孩子争和学习的压力下,变得焦虑,果不注意学习态度的培养,当来赖以维生的知识或技能,很快

很大,家长所建构的家庭具有决定性的影响。如将会在承受变迁,竟退却或身心失调,如孩子进入现实社会,原就会不敷使用而遭到淘汰。





发挥创意教孩子

培养主动学习、乐观上进的教育新点子

郑石岩 著



台湾教养书系 :: :: :: 郑石岩“教育大爱”作品系列

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

发挥创意教孩子:培养主动学习、乐观上进的教育新
点子/郑石岩著. —南京:江苏教育出版社, 2009. 7
(台湾教养书系·郑石岩“教育大爱”作品系列)
ISBN 978-7-5343-9085-2

I. 发… II. 郑… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123174 号

- 书 名 郑石岩“教育大爱”作品系列
发挥创意教孩子
培养主动学习、乐观上进的教育新点子
- 作 者 郑石岩
- 责任编辑 午新生
- 装帧设计 书衣坊
- 出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
- 网 址 <http://www.1088.com.cn>
- 集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
- 经 销 江苏省新华发行集团有限公司
- 照 排 南京前锦排版服务有限公司
- 印 刷 北京市世界知识印刷厂马鞍山分厂
- 地 址 马鞍山市花山工业集中区 500 号(邮编:243000)
- 电 话 0555-8283603
- 开 本 890×1240 毫米 1/32
- 印 张 6
- 插 页 2
- 字 数 116 300
- 版 次 2009 年 7 月第 1 版
2009 年 7 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5343-9085-2
- 定 价 18.00 元
- 批发电话 025-83657708, 83658558, 83658511
- 邮购电话 025-85400774, 8008289797
- 短信咨询 02585420909
- E-mail jsep@vip.163.com
- 盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

我的创作历程

写作是我生涯中的一个枝桠。随缘长出的根芽，却开出许多花朵，结成一串累累的果子。

我写作的着眼点，是想通过理论与实务的结合，阐释现代人生活适应之道，提倡正确的教育观念和方法，帮助每个人心智的成长，通过东西文化的融合，寻找美好人生的线索。我细心地观察、体验和研究，继而流露于笔端，写出这些作品。书中有随缘观察的心得，有实务经验的发现，有理论的引用，也有对现实生活的响应。在忙碌的工作和生活中，我采取细水长流，每天做一点，积少成多。

从第一本作品出版到现在，已经写了四十几本书。这些书都与禅佛学、教育、亲职、心灵、谘商和辅导有关。写作题材从艰深的禅学、唯识及心灵课题，到日常生活的调适和心智成长，都保持深入浅出、人人能懂的风格。艰涩冗长的理论不易被理解，特化作活泼实用的知识，使读者在阅读时，容易共鸣、领会、受用。因此，这些书都得到了不错的评价和读者的喜爱。

每当演讲或学术讨论会后，或在机场、车站等公共场所，总是有读者朋友向我打招呼，表达受惠于这些著作之情。他们告诉我“你的书陪伴我度过人生最困难的岁月”，或说“我是读你的书茁壮长大的”。身为一个作者，最大的感触和安慰，就在这些真诚的回应上：欢喜看到这些书在广泛的地域上，对现代人心灵生活的提升发挥了影响力。

我多年来持续写作的心愿，是研究、发现及传递同现代人生活与工作适应的知识和智能。所以当远流规划在《大众心理馆》里开辟《郑石岩作品集》，期望能更有效地服务读者的需要，并嘱我写序时，我心中真有无比的喜悦。

我在39岁之前，从来没有想过要笔耕写作。除了学术论文发表之外，没想过要从事创作。1983年我登山发生意外，不慎跌落山谷，脊椎严重受创，下半身麻痹，面临不良于行的危机。那时请病假治伤，不能上班，不多久，情绪掉到谷底，忧郁沮丧化作满面愁容。

秀真一直非常耐心地陪伴我，听我倾诉忧虑和不安。有一天傍晚，她以佛门同修的立场劝诫我说：“先生！你学的是心理谘商，从小就修持佛法；你懂得如何助人，也常常在各地演讲。现在自己碰到难题，却用不出来。看来你能讲给别人听，自己却不受用。”

我听完她的劝说，心中有些惭愧，也有些省悟。我默然沉思良久。我知道必须接纳现实，去面对眼前的困境。当晚9时许，我对秀真说：“我已了然于心，即使未来不良于行，也要坐在轮椅上，继续我的教育和弘化工作，活得开心，活得有意

义才行。”

她好奇地问道：“那就太好了！你准备怎么做呢？”

我坚定地回答：“我决心写作，就从现在开始。请你为我取下参阅的书籍，准备需要的纸笔，以及一块家里现成的棋盘作垫板。”

当天短短的对话，却令我从无助绝望的困境，看到新的意义和希望。我期许自己，把东方的禅佛学和西方的心理学结合起来，变成生活的智慧；鼓励自己，把学过的理论和累积的实务经验融合在一起，成为活泼实用的生活新知，分享给广大的读者。

我边研究边写作，边修持边疗伤，健康慢慢有了转机，能恢复上班工作。历经两年的煎熬，我的伤势大部分康复，写作却成为业余的爱好。从1985年出版第一本书开始，我的所有著作都经秀真校对，她还给予许多建议和指教。有她的支持，一起分享作品的内容，写作变得更有意思了。

住院治疗期间，老友王荣文先生，远流出版公司的董事长，到医院探视。我送给他一本佛学的演讲稿，本意是希望他也能学佛，没想到过了几天，他却到医院告诉我：“我要出版这本书。”

我惊讶地说：“那是佛学讲义，你把讲义当书来出，届时卖不出去，你会亏本的。这样我心不安，不行的。”

他说：“那么就请你把它写成大家喜欢读的书，反正我要出版。”

就这样允诺稿约，经过修改增补，《清心与自在》于是出

版,而且很快畅销起来。因为那是第一本融合佛学与心理学的创作,受到好评殊多。尔后的每一本书,都针对一个现实的主题,扎根在心理、佛学和教育的学术领域,活化应用于现实生活。

禅佛学自 1985 年开始,在学术界和企业界,逐渐蔚成风气,形成管理心理学的一部分,企业界更提倡禅式管理、禅的个人修持,这都与这一系列的书籍出版有关。

后来我将关注焦点转移到教育和亲职,相关作品提醒为师为亲者应注意到心理健康、学生辅导、情绪教育等,对教育界也产生了广泛的影响。教师的爱被视为一种能力,亲职技巧受到更多重视,我的书符合了大家的需要,并受到肯定,例如《觉·教导的智慧》一书就获颁台湾金鼎奖。

在实务工作中,我发现心灵成长和励志的知识,对每一个人都非常重要。于是我着手写了好几本这方面的作品,许多家长把这些书带进家庭,促进亲子间的和谐,并帮助年轻人的心智成长;许多大学生和初踏进社会的新人,都是这些书的读者;许多民间团体和读书会,也推荐阅读这些作品。

唯识学是佛学中的心理学,我发现它是华人社会中很好的谘商心理学。不过原典艰涩难懂,于是我着手进行整理和解释,融会心理学的知识,形成了一套《唯识心理学系列》。此外,禅与谘商辅导亦有密切的关系,我把它整理为禅式谘商,兼具理论基础和实用价值,对于现代人的忧郁、焦虑和暴力,有良好的对治效果。目前禅与唯识,在心理谘商与辅导的应用方面蓬勃发展。每年我要外作许多场次的研习和演讲,这正是这个趋势的

写照。

二十年来我在写作上的灵感和素材源源不绝,是因为关心现代人生活的适应问题和心理健康。我从事心理谘商的研究和实务工作超过三十年,个案从儿童青少年到青壮年及老年都有;类别包括心理调适、生涯、婚姻谘商等,我也参与过临终谘商及安宁病房的工作。我对于人类心灵生活的兴趣,源自个人的关心;当我晤谈的个案越多,对心理和心灵的调适领会也越深。

我的生活历练相当丰富。年少时家境穷困,我为了谋生而打工务农,当过建筑工、水果贩、小批发商、大批发商,经济能力稍好,才有机会念大学。后来我当过中学老师,在大学任教多年,担任过公务员,也负责主管台湾各级学校训辅工作多年,实务上有许多的磨练。

我很感恩母亲,她从小鼓励我上进,教我去做生意营生。在我7岁时,她就带我入佛门学佛,让我有机会接触佛法,接近诸山长老和高僧,打下了良好的佛学根底。我也很感恩许多长辈,他们给我机会参与科技工作长达十余年,从而了解了社会、经济、文化和心理特质,是个人心灵生活的关键因素。如果说我观察个案的眼光稍稍开阔一些,助人的技巧稍微灵活一点,都是因为这些历练所赐。因此在写作时,每一本书的视野,也变得宽博和活泼实用了。

现在我已过耳顺之年,但还是对于二十余年前受重伤所发的心愿,珍惜和努力不已,希望在有生之年,还有更多精力从事这方面的研究和写作。写作、助人及以书度人,是我生命意义中很重要的一部分,我会充满欢喜地继续工作下去。

亲职教育以创意为本

父母发挥创意,活泼运用必备的教导知识和技巧,能有效管教孩子,培养其适应力,发展主动学习和心理健康;而且创意能诱发创意,父母就在创意的身教之中,开启了孩子的创意思考和创意人生。

创意是一种弹性思考,透过它我们能面对现实,思考解决问题。教育子女时,父母透过所学的知识 and 经验,形成认知基模(schemas),去思考、试探和寻找最恰当的教导方式,帮助孩子心智和人格的健全发展。这个过程在心理学上称为调适(accommodation)。父母的教导方式恰当,得到成效,对教导孩子有了进一步的体验,就会把这些经验吸收同化(assimilation),成为自己新的认知基模,从而领会出更多有效教育子女的技巧,启发孩子学习、成长和适应能力,并促进孩子创意的发展。

创意使亲职发挥效能,产生有能力的爱。它不但有助于孩子的心智发展,提升学习效能,并能增益孩子的心理健康和情绪的稳定性,从而发展其主动性,促进孩子潜能的开发。

创意的教导方法，可以帮助父母经营孩子所需要的丰富环境，掌握管教的诀窍，发展适应力。不过创意的教导方法必须通过学习，才能建立起起码的认知基模。

多年来我从事心理辅导与谘商的实务研究，了解父母对子女的关爱有余，但教导的方法和创意不足。于是在教导子女时，容易出现困难和冲突，造成亲子间的紧张，甚至影响孩子的学习和成长。我相信这本书，能提供基本的教育技巧和原理，并帮助父母发展教导的认知基模和创意。

多年来的观察，我也发现许多父母，只强调课业成绩，以为孩子的学业成就就是教导的全部。他们疏忽了人际关系、待人接物、品格发展和心灵成长的教导，尤其是过度的照顾，使孩子失去生活试探和体验的机会，以致生活经验不足，接受挑战和磨练的机会不够，而不能发展出自己的兴趣和价值观念。当孩子长大成人，即使大学毕业了，仍有以下的现象：

1. 不清楚自己要做什么，在工作生涯中不断地尝试、放弃和更换，以致无法积累经验和能力，造成人浮于事的现象。

2. 没有发展出自己的专业能力或职业技能，在生涯发展上陷入迷茫和困扰，甚至因而堕落，一蹶不振。

3. 社会化不足，缺乏人际互动和合作能力；同理心不够，不能了解别人的角色、立场和想法，从而造成适应困难。

4. 过多的负面情绪，诸如担心惧怕而产生焦虑，无助悲伤和沮丧而造成忧郁，敌意对立引发愤怒和暴力。这类负面情绪严重干扰其生活和工作效能。

5. 不愿意负起责任，不肯吃苦，待在家里游手好闲；或者

白天睡觉,晚上迷恋在网络上。长期依赖父母,又常与父母冲突,关系紧张。

父母辛苦教导孩子,从出生到成人,投入的心血和努力难以估计。如果孩子有上述的现象,父母会很痛心,尤其当孩子出现心理障碍和犯罪行为,就更令父母难受和心酸。于是,现代的父母要及早发挥创意,用正确的观念和教导方法,把孩子带好,引导他们走向光明的人生。

教导子女的知识和技巧,父母所知越少就越缺乏弹性和创意,方法就越僵化和武断。这时,孩子的固执和对立情绪若太强,就容易发生冲突,甚至离家出走,投入不良团体,而走向犯罪之路。如果孩子的依赖和柔顺性过高,则会塑造出屈服性格,而失去独立和自主性,造成社会适应上的困难。

我素来提倡多学习教导的新知和技巧,并作活泼运用,以符合孩子健康成长的需要。我相信创意的教导,能引领孩子主动好学,陶冶良好的情绪习惯,培养思考和解决问题的能力,发展生活和生涯的适应力,从而建立其生命的意义与价值系统。而这本书就是父母展现创意教导的方要。

教导是循序渐进的过程,因材施教,随机化育。它不是浪漫、随兴和欢娱的事,而是一件严肃并需要全力以赴的大事。其中有喜乐轻松的陶冶,有严格训练的教导;有爱与温暖的丽日春风,有坚持原则的严格和肃穆。父母必须巧妙地把握每一个契机,教育子女成材,引导他们走向光明的未来。它的关键是创意的教导。

创意的教导孕育孩子的实力和创意,而丰富的教导知识

和实践方法，是父母启动创意的钥匙。这本书提供给父母有效教导子女的知识与技巧，熟练这些观念和方法，就能发挥自己的创意，灵活运用，引导孩子走向自我实现的人生。

这本书出版以来，受到许多读者的肯定；不少读书会和教育团体，将它列为必读的书籍，并邀我演讲和讨论。由于这六十个主题，都是教育子女必然面对的问题，加上扼要解释与具体的响应之道，许多父母都表示非常受用。对于已经读过这本书的父母，我建议进一步涉览《教导孩子成材》，相信会增加更多教导的智慧，成为孩子生涯的领航人。

父母不可不知的教导技巧

为了提高教育效能,使新时代孩子适应高科技的社会生活,教育越来越需要专业知识。教师必须不断学习教导的专业和本行的新知,家长亦需要新的教育知能,而这本书是为家长写的,是父母不可不知的教导技巧。

家庭是孩子孕育学习态度和生活适应能力的摇篮。孩子早期的生活经验,对其心智发展影响很大;即使在学期间,父母对其生活与学习,同样扮演举足轻重的角色。父母所建构的家庭功能,对孩子的人格发展和学习态度,具有决定性的影响。

我们生活在信息化的时代,高科技推陈出新,经济生活及消费方式日新月异,产制过程和行业的消长不断翻新。因此,人如果没有养成主动学习的习惯,原来赖以维生的行业知能或技术,不久就不敷使用或被淘汰,造成失业的困境。所以发达国家都很强调“学习革命”,要求人们重视孩子主动学习,以及如何学习的能力。

产业的变迁,牵动职场和生活的调适,这是很现实的问题。

题。如果不重视生活调适能力的养成，孩子将会在承受变迁、竞争和学习的压力中，变得焦虑、退却或身心失调。如果不注意学习态度的培养，知识半衰期一过，在职场上很可能面临失败。依据推估，目前台湾总人口中受过最好专业训练的占百分之二十，其产值却占百分之五十，到了2020年，会扩大到占总产值的百分之六十以上；值得注意的是，届时台湾总人口中后面百分之二十的人，所占产值只有百分之二。因此，这个世纪将面临更多生活、工作和学习的压力，调适之道唯有不断地学习新知，跟上时代的脚步。于是孩子的教育就必须特别重视生活适应和主动学习态度的养成。

在这个信息充斥的时代，孩子是在电视、电影和互联网络中长大的。他们吸收许多似是而非、零碎而不合现实的生活讯息，却以为它是真实的世界。尤其在网络上以虚拟的角色与他人交谈，代替人际互动的经验，容易发展成虚拟人格的特质。这样的孩子往往缺乏挫折容忍力，眼高手低，不切实际，容易挫败沮丧。他们看起来知道得很多，但生活能力不足，因而衍生出许多心理健康的问题。这是现代父母必须关心的重要课题。

此外，年轻的父母大都是双薪的上班族，工作忙碌，与孩子相处的时间有限，对孩子的管教往往操之过急，或者疏于管教，或方法有偏差，以致孩子在生活和学习上产生困扰。我身为谘商工作者，历经多年的观察，研究诸多社会变迁的因素，知道现代父母教育子女需要新知，甚至要把它当做一种专业来看。于是，我写这本书，特别强调父母的创意，把握心理学

原理和教育学上的方法,教导孩子心智成长,走出亮丽的人生。它的主要架构是:

1. 创造有利的成长因素;
2. 创意的管教要领;
3. 发展生活适应能力;
4. 增进心理健康;
5. 启发主动的学习态度。

这本书由六十篇短文构成,就日常生活中一个个实际教育子女的问题作具体的陈述,并提出解决的方法,供父母做创意的应用。这些教导的观念、知能和技巧,系融合心理学研究的发现和实际个案的经验,相信它能为父母带来实用与方便,同时也为中小学教师,提供教学省思和亲职教育的素材。

本书于二零零零年在报纸上以专栏方式刊出,受到广大读者的欢迎和鼓励,许多读者甚至以电话和信函咨询,希望读到全部的作品。为满足大家的期望,遂将它集结成书,方便大众阅读应用。

我要感谢相关报纸提供园地长期刊载这些文章,为读者提供新知,也让我有发表的机缘。相信这本教育子女的书,将为父母带来很实用的教导创意。

目 录

总序 我的创作历程	001
新版序 亲职教育以创意为本	007
原版序 父母不可不知的教导技巧	011

第1章	创造有利的成长因素	001
	对孩子期望要高	004
	发自内心的厚望	007
	强固家庭中的孩子	010
	做称职的父母	012
	父母的正确态度	015
	亲子沟通的诀窍	017
	不为管教争吵	020
	不被孩子激怒	022
	提防错待孩子	025
	避免无意的伤害	028
	善待别人的孩子	030
	作假日安排	033

第2章	创意的管教要领	037
	孩子不听话的对策	040
	面对无理取闹	043
	慢吞吞怎么办？	045
	上班族的禁忌	047
	戒掉坏习惯	049
	避免性急的呵斥	052
	陪孩子上网看电视	055
	不打骂的教导	058
	不作过多夸奖	061
	怎么鼓励孩子	064
	孩子偷钱怎么办？	066
	无须标新立异	069
第3章	发展生活适应能力	071
	培养坚毅的性格	074
	生活的希望与憧憬	077
	在生活中孕育品行	079
	从待人接物着手	082
	诚实才有信心和责任	084
	教孩子懂事	086
	指导通情达理	088
	提醒孩子做家事	091
	不把孩子宠坏	093