



Raising Positive Kids in a Negative World

如何教養出積極的孩子

培養兒童健全的人格

Zig Ziglar / 著

黃愛淑 / 譯

大眾心理學叢書 / 吳靜吉博士策劃



吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識

132

如何教養出積極的孩子

Raising Positive Kids in a Negative World

Copyright © 1985 by Zig Ziglar

Chinese edition copyright © 1994 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

大眾心理學叢書 132 (原大眾心理學全集146)

如何教養出積極的孩子——培養兒童健全的人格

作者——Zig Ziglar

譯者——黃愛淑

策劃——吳靜吉博士

主編——大眾心理學叢書編輯室

責任編輯——楊豫馨

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流(香港)出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣53元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

1994年8月16日 新版一刷

2001年12月1日 新版十刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣 160 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-2321-X (英文版 ISBN 0-8407-9039-2)

YLIB 遠流博識網

<http://www.ylib.com.tw>

E-mail: ylib@yuanliou.ylib.com.tw

如何教養出積極的孩子：培養兒童健全的人格
／齊歌·齊格勒(Zig Ziglar)著；黃愛淑譯。

-- 新版. -- 臺北市：遠流，民83

面； 公分. --(大眾心理學叢書；132)

譯自：Raising Positive Kids in a Negative World

ISBN 957-32-2321-X(平裝)

1.家庭教育

528.21

83005224

如何教養出積極的孩子

齊歌・齊格勒 著

黃愛淑 譯

Raising Positive Kids in A Negative World

Zig Ziglar

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細(sophisticated)。這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭發「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進(update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

「海邊一定比上課好玩，那兒有海、有風、有船、有很多樹，每一天都是晴天，每一天都有大太陽，如果媽咪能帶我去，那該有多好……」孩子無瑕的兒語，實是世上最美麗的語言，然而你是否記得，上一次聆聽孩子的話語是在什麼時候？上一次你們一塊遊戲又是什麼時候？

時代不斷往前推進，也加快了人們的生活脚步，多數父母醉心於權力，沈浮於名利，卻看不到身旁的孩子；他們把孩子交給保母、交給學校、交給電視，甚至交給罪惡；他們可以給孩子很多零用錢、很多禮物，卻給不出任何時間，這是我們下一代的悲哀，更是造成社會不安的潛在根源。

有鑑於此，《如何教養出積極的孩子》作者齊格勒特別整理出自己的經驗，蒐集相關範例，爲人父母者提供一些教導的方法，呼籲父母莫忽視愛的重要，也希望能經由父母健全的「輸入」，產生健全的「輸出」。當然，「輸入」的過程是一段既艱辛又漫長的歲月，你可能會因爲不知如何管教孩子而傷透腦筋？也可能因爲孩子的遭受性騷擾而不知所措？在孩子的成长路上，你甚至懷疑自己能有幾分勝算？針對這些教養問題，作者幾乎爲你設定了一切可能發生的情況，並依據每

個情境的不同，提供你可行的方案，讓讀者在孩子成長的階段裡，都能有所依循。

在每章之後，齊格勒特地針對該章內容提出相關問題，讓讀者或對前文做一番回憶、或提出經驗互相對照，不僅加深閱讀印象，也為父母留出了反省的空間。附錄部分五篇文章中，〈積極的讚美〉指導父母多運用正面性、鼓勵性的詞語對待孩子，並列出四十則讚語供作參考；〈孩子改善自我形象承諾書〉是種特殊的管教方式，有心的父母倒不妨試試看成果如何。

撫育兒女是門大學問，生下孩子並不表示你已具備了教養的智慧和本領，要想善盡為人父母的天職，作者特別舉出種植「中國竹」的例子，希望藉著中國固有堅忍不拔的精神來鼓勵父母，只要辛勤耕耘，你所種的竹子終有高聳雲霄，綠葉成蔭的一天。

愛從來不講道理，只是一味地傾囊付出，像一種未經熟慮的浪費，並且還唯恐不夠——這是作者對於父母的愛所做的最佳註解。

所以，除了吃穿溫飽外，請你撥出時間和孩子溝通，陪他們遊戲，當你們一起看星星、一起看書、一起聊天的時候，孩子無形中領受了你真實的愛，會有助於他們肯定自己在你心中獨特的地位，一旦精神上有了支持，他們將更有自信去面對未來的一切挑戰。

今天你親過孩子的小臉了嗎？

看看他們純真的面容，陪著他們一起成長吧！

（江堂榮執筆）

如何教養出積極的孩子

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

前言

第一篇 一條漫長的道路

第一章 教養積極健全的孩子不容易／五

特殊的眼鏡／兩個原則／開花之前先播種／〈自我思量題〉

第二章 社會問題／二一

四十年前與四十年後／音樂的影響／電視——破壞價值的東西／電視造成的傷害／小孩應該看多少電視？／兒童色情／障礙——隔不開也躲不掉／〈自我思量題〉

第三章 動機與積極的想法／二五

第四章

是誰把我推進水裡？／無法讓你學會做任何事／刺激你發揮能力／動機是什麼？／不能停止「輸入」／爲加薪工作／肯做就會有收穫／榜樣是最好的老師／給孩子的海報／〈自我思量題〉

培養健全孩子的積極方法／三五

教育要從現在開始／效果顯著／「規則」時期／及早控制／模仿時期／啓發時期／三個階段／想像力／幽默感／創造愛的環境／你會得勝！／讓孩子知道他的獨特／〈自我思量題〉

第五章

愛就是花時間／五九

把「早知道」變成「下次」／有意義地計劃時間／早期幾年非常重要／媽媽在家的益處／能否面面兼顧？／放學後／一些好消息／「被棄」的後遺症／瞭解你的孩子／你的優先事務是什麼？／折衷辦法／〈自我思量題〉

第二篇

一個有愛的環境

第六章

父母攜手努力／八三

權威與安全感／特別的人才當父母／團體工作和團

隊領導／尊敬權威／勝利的組合／單親家庭／走出象牙塔／愛和尊重／父母親的工作／和諧相處／不幸的藍圖／〈自我思量題〉

第七章

家庭間的溝通／九九

我們來談談／撥出時間／應付固執的四歲兒／讓孩子參與／有效的拒絕／注意聲調／小心、堅決地說：不可以／提出充分的理由／「大聲」會產生問題／凡事說「請」／睡覺・起床／真正的傾聽／〈自我思量題〉

第八章

建立健康的自我形象／一二三

嘲笑與虐待／兩種悲劇性人物／無可避免的差異／該做與不該做的事／諒解孩子・體貼孩子／〈自我思量題〉

第九章

性／一二七

誰來教導「性」／日常生活的性教育／「性」不是骯髒的／父母應做好榜樣／父女關係／婚姻的基礎／性關係帶來的問題／同性戀／〈自我思量題〉

第十章

性虐待與性騷擾／一四三

辨認並幫助被性虐待的孩子／誰是侵犯者？他們為什麼

麼會這樣？／抵制色情／工作上的性騷擾／巧施詭計
的男人／小心，女兒／做好準備／亂倫／現在就採取
行動／事情的另一面／〈自我思量題〉

第三篇 一幅美麗的畫面

第十一章 寬恕／一六三

原諒自己／寬恕別人／〈自我思量題〉

第十二章 管教／一六七

殘障的孩子／管教與安全感／需要的是父母而不是好
朋友／什麼是管教？／巨星之中沒有人是快樂的／實
際的建議／不要當「有巴斯樹」(Uhas Tree)父母／
及早開始教他／雙重重擔／你應該打他們的屁股嗎？
／小心體罰／給父母的警告／放縱與獨裁／〈自我思
量題〉

第十三章 堅持到底／一八五

中國竹的故事／先吃苦後享受／不要畏懼失敗／再進
一步／〈自我思量題〉

第十四章 真正的愛／一九一

一個特殊的小男孩／真愛和假愛／擁抱和親吻／愛可

以我們成為勝利者／真正的權威／愛與信心／
我思量題

第十五章 結語／二〇一

我們犯的錯誤／我們做對的事情

附錄

1. 積極的讚美／二〇五
2. 注意孩子的禮貌／二〇八
3. 如何積極地生活／二一〇
4. 孩子改善自我形象承諾書／二二三
5. 健全家庭的十項需要／二一四

前言

· 教養健全的孩子最好的方法，是父母先成為健全的人。

有一則故事說，一個農夫的麥子不幸被一陣冰雹全毀了。他悲傷地說，假如給他一年的時間讓他有能力控制天氣、呼風喚雨，他便可以獲得前所未有的大豐收，賺一大筆足夠養老的錢。

有一天他的願望實現了——他可以在他想要的時間和地點得到他想要的雨量；也可以隨意控制日光與溫度。結果呢？你可能猜到了：簡直是一場糊塗；他的收成從來沒有這麼差過。事情過後，一位鄰居問他到底是怎麼回事，農夫說：「我忘記吹風了。」（意思是說沒有異花受粉。）

從某方面來說，這是本書很好的引語。我們有很多的資訊、知識可供應用，我們知道問題的答案，知道在什麼情況下該做什麼，但仍然很有可能在教養孩子這方面「歉收」。理由非常簡單：孩子是人，不是作物或電腦。

儘管前述的故事聽起來令人喪氣，但我得趕快補充說明，我相信有明確的方法可以讓我們較有勝算——我們採取的方法越堅定、合理、合乎常識、有愛心，我們就越有可能使孩子合乎我們的期望。

認識我的人都知道我是樂觀的人。我選擇積極、樂觀，並非盲目、未經思考的；因為我堅信：所有的本質及生命的中心都是積極、樂觀而且有希望的，這就是為什麼在談到孩子時我真的很樂觀，因為他們是我們未來唯一的希望。同樣的，我們做父母的也是他們現在和未來唯一的希望。遺憾的是，太多的父母仍不知道，「樂觀地展望生命」是我們必須做的選擇、不知道我們對生命的基本態度會逐漸影響孩子們的看法。我相信要培養健全的孩子唯一的方法是父母先成為健全的人。因此，我在本書將利用很大的篇幅，告訴你們如何成為生命中的「勝利者」。

第1篇 一條漫長的道路

當你翻開報紙、收看電視、欣賞流行歌曲時，是否曾憂心忡忡——充斥着以性愛、暴力為主題訴求的資訊，會不會在小孩成長的路上帶來負面的影響？在養育的過程中，你是否因為周遭環境的誘惑力太大而感到心餘力絀？

一波波來自事業競爭、家庭經濟的壓力，是不是使你不得不把對孩子的愛擱置一旁？

教養健全的孩子是一段迢遙又辛苦的歲月，如何有效地扮演好「輸入者」的角色，是每個為人父母者所必須學習的重要課題。