

終身學習叢書十三

心心相映

—親子對話兒童篇—

台北市政府教育局編印

序

青少年問題經常是「種因於家庭、顯現於學校、惡化於社會」，而探究形成青少年諸多問題的成因時，潛在的癥結往往回歸到他們與家庭的關係和父母的管教態度上。所以學校教育要做得好，亦須要有成功的家庭教育做配合。因此，本局所屬各級學校無不積極推展親職教育，以提供學生家長教養孩子的知能。

本局近幾年來所發行的終身學習叢書，其內容以親職教育佔最大部分，而本年度預計出版之終身習叢書第十二輯－「大嘴巴與小嘴巴－※親子對話幼兒篇」、第十三輯－「心心相映－※親子對話兒童篇」、第十四輯－「大小孩與小小孩－※親子對話青少年篇」，係爲了解決幼兒期、兒童期、青少年期的「親子對話」間所產生的衝突。由本市幼稚園、國小、國中、高中等學校的教師、園長、主任、校長之代表分別收集及模擬各年齡層孩子在生活、學習、健康人際與兩際關係、生活價值等層面與父母間之對話，所引起的衝突模式。

從每一本書每一則的親子對話中，可以讀出父母親對孩子有著「望子成龍、望女成鳳」的深切期望，也會在不自覺之中，以「愛之深，責之切」的管教態度與孩子對談，一個民主和諧的家庭，其教養子女的態度首在強調合作、友善和愛，而不是競爭相比較。甚盼此三輯親職教育書籍的出刊，能夠對家長有所助益。

最後，感謝編輯、撰寫的本局與學校同仁，並感謝盧教授美貴、游教授乾桂、吳教授英璋等三位學者專家之指導，也由衷希望所有父母參閱與指正。

台北市政府教育局局長

謹識

中華民國八十八年六月二十日

心心相映—親子對話兒童篇
目錄

書前語：尋找多元人生	游乾桂
壹、生活篇	
一、晚睡、賴床	林重孝
二、不愛刷牙、洗澡	林重孝
三、不收拾東西	林重孝
四、小孩的零用錢	林重孝
五、做家事	林重孝
六、當媽媽的好幫手！	張淑芬
七、說謊	林重孝
八、待客之道	林重孝
九、穿衣服	林重孝
十、晚睡與以身作則	林重孝
貳、學習篇	
一、學什麼忘什麼令人著急	陳綠萍
二、不按牌理出牌的孩子	陳綠萍
三、功課寫不完，要如何改善？	陳綠萍
四、陪孩子做遊戲	陳綠萍
五、獨一無二的寶貝	楊 雯
六、慢工出細活十	楊 雯
七、這不是他的錯	楊 雯
八、考試分數	陳綠萍
九、孩子總是抱怨老師不喜歡我	陳綠萍
十、晚睡與以身作則	陳綠萍
十一、天生我才必有用	陳綠萍
十二、都是電視惹的禍	趙曉美
十三、拜託，幫我送一下啦！	趙曉美
十四、我不想再學琴了	趙曉美
參、健康篇	
一、晚睡晚起精神差	簡三郎
二、有體重卻沒有體能	簡三郎
三、吾家有子初長成	簡三郎
四、視力保健	簡三郎
五、飲食習慣	簡三郎
六、喝飲料	簡三郎
七、吃便當	簡三郎
八、爲什麼長不高？	簡三郎
九、誰是世界上最美麗的女人？	張淑芬
肆、人際與兩性關係篇	
一、性騷擾與性侵害	蘇凱倫
二、教孩子保護自己	蘇凱倫
三、給一年級新生家長	蘇凱倫
四、手足之爭	蘇凱倫
五、如何與身體障礙孩子相處	蘇凱倫

六、出口成「髒」	蘇凱倫
七、體檢兒童人際關係	蘇凱倫
八、鼓勵孩子參加家族活動	蘇凱倫
伍、生活價值觀篇	
一、YOYO小炫風	鄔時雯
二、死亡之謎	鄔時雯
三、亮麗的成績單	鄔時雯
四、誰可以吃雞腿	鄔時雯
五、朋友傷了我的心	鄔時雯
六、我的偶像老爸	鄔時雯
七、紀維的腳踏車	鄔時雯
八、報告老師，有人作弊	鄔時雯
九、品味、品牌、虛榮心	楊國如
陸、教養篇	
一、寵他的後果	林玉鳳
二、你是媽媽的心肝寶貝！	林玉鳳
三、考試成績	林玉鳳
四、不再亂翻東西了！	林玉鳳
五、好無聊喔！	林玉鳳
六、大人都這樣不守交通規則！	林玉鳳
七、爸媽吵架！	林玉鳳
八、夫妻間不能同步？傷腦筋？	張淑芬
九、手足表現懸殊？父母頭痛！	張淑芬
十、爲什麼不能跟哥哥一樣？	林玉鳳
十一、不要對我冷漠！	林玉鳳
十二、嘮叨的爺爺！	張淑芬
十三、我知道您了解我的心	張淑芬
柒、休閒篇	
一、我要養小狗	林玫伶
二、追趕才藝班	林玫伶
三、沉迷電玩	林玫伶
四、陪爸媽爬山真無聊	林玫伶
五、又累又難玩	林玫伶
六、去那裡，好嗎？	林玫伶
七、想玩B B槍	林玫伶
八、繞著地球跑	林玫伶

作者簡介（依姓氏筆劃順序）

林玉鳳	台北市文湖國小教務主任
林玫伶	台北市敦化國小訓導主任
林重孝	台北市銘傳國小校長
張淑芬	台北市文湖訓導主任
陳綠萍	台北市雨農國小校長
游乾桂	演講家、作家
楊雯	台北市明湖國小輔導組長
楊國如	台北市古亭國小總務主任
鄔時雯	台北市博嘉國小總務主任
趙曉美	台北市麗山國小校長
簡三郎	台北市辛亥國小教務主任
蘇凱倫	台北市東新國小輔導主任

書前語

尋找多元人生

游乾桂

文湖國小蕭校長的請託很難回絕，但看完「心心相映」之後卻很難下筆，其實執筆者本身就是要求，用不著我來指正，我倒比較關心「※親子對話」中的問題，一則則父母的疑惑，代表一個個父母心中的盼望，有些藏著望子成龍的期待，有些隱含要孩子快速成長的巴望，這使我有話想說！

十五年前曾見過一位優秀的醫科畢業生，因為優秀而住進精神科，他像「東方不敗」一樣，主宰成績的戰場，讓他塑造出「輸不得」的完美性格，東方不敗的他卻一敗不振；成績是很多人心目中優秀的代號，對他來說卻是魔咒；他喜歡的是音樂，能彈一首好曲，說一上午的古典音樂，但卻乏人問津，興趣被抹殺，不快樂接踵而來，讓他只能以成績混日子。

他的智慧可以上醫科，但心情卻得住精神科！

如果你是孩子的父母，到底樂於他讀醫科還是學音樂；醫科是父母的期望，不是他的夢田，而音樂是他的花園，卻不是父母的最愛；我在精神科待上好多年，發現有一部分患者是在這樣的十字街口徘徊。

有時倒會阿Q式的慶幸，醫生住進精神科倒成了好事，如果不住院，他會不會成了更恐怖的殺手——在針筒裡裝上氫酸鉀的暗夜怪客。

不快樂的人，什麼事都做得出來。

成績常常是不快樂的主因；不必再迷信成績了，因為研究早已得知，成績與就只有百分之十的相關性，而世界表現很優秀的人之中，很少有成績優秀者；反倒日本的心理學家的研究更值得一提，他們研究一百六十位各行各業表現傑出的專業人員發現，成功的條件是「恆心」、「毅力」要「韌性」、「創意」、「獨立」等等特質，附帶條件是「健康」、「快樂」。

哲學家說，孩子是一粒「奇異果」，別用人的角度去思考這顆種子未來的可能，最要緊的是不要傷害這顆種子使之夭折；我喜歡這種講法，這與心理學的理論相去不大，講的是一種近似舞台的理論。

「舞台理論」，簡單的說法便是人生是一個表演場域，我們都是演員，可以能有人可以演主角，有人演配角，有人從事燈光，有人設計道具等等，每個人都有「立錐之地」，科學家、教授、醫師等等是眾所公認的主角，但並非人人可得，有人或許是科學的配角，但卻是植物學的主角；人人的智慧都有主輔之分，而且人人不同；專長不同，展閱的才華也有所不同；優劣其實參半，各由興趣、性向來決定。

比方說，我是心理學，心理學有獨到想法，但卻不是科學家，甚至我該說我的科學概念，簡直很不如人；「天才」除外，每個人善長的智慧真的並不多，專心演好一個自己的人，才有機會演得「全心全意」，一心兩人，會演得半心半意，一心三用的人，只能三心兩意，一心四用以上的人分明自找苦吃，但我們卻常反其道，要求孩子必須多才多藝，一心數用；所要求的才藝更是超級高標準，非醫生、科學家莫屬，讓一些原本合適當昆蟲學、養殖專家、攝影家播音員的人，顯得那般一無是處。

行行出狀元，提醒我們「天生我才必有用」的哲學思考，從事臨床這麼多年我漸漸也深深認同這種觀點，相信人必須「順性開發」，一如順水推舟一樣，知道孩子好在那兒，給予肯定，羅織「自信」；巧手巧腳的工藝師，書多數讀得不怎樣，你注意的是他的巧藝，會給他信心，你心他書讀得不怎麼樣，給的是自卑，角度不同，結論不一。

如果解釋你還不清楚，也許心理學家迦納的智力結構，會使你更明白；迦納說，人的智慧基本上有七種：

語言智慧的人，善長以語言維生，合適當個演說家、政治人物、說書人、詩人等等。

數理智慧的人，通常是成績的資優生，一般來說，數理、物理、化學不錯的孩子，考好成績比較不難，這是具有數理智慧的人得天獨厚之處，但別忘了他的沙場也僅止於數學家、統計學家要科學家、電腦大師等等而已，藝術、音樂、美勞不一定入流。

空間智慧的孩子適合做個室內計師、建築師、發明家、偵察員等等，立體思考特別好。

運動智慧的人，直接聯想的便是運動員，或者四肢發達頭腦簡單；其實恰恰相反，具有運動智慧的人頭腦並不簡單，也不只合適當運動員，如外科醫師、運動心理學家都是很妥恰的職業，更何況運動還具有提昇智慧的功能。

音樂智慧的人可以當樂評者、音樂家、作曲家、演奏家等等，甚至教音樂史的教授。別老把音樂當做副科看待，對那些具有音樂才華的孩子，音樂是主科，它不小玲的行為習慣，請教在家庭應做的方法，家庭學校共同配合輔導。

讀書，用來考試，得的是學歷。

讀書，拿來生活，得的卻是學問。

學歷只需二十多年，學問需要一輩子；工作時學歷較無用，學問卡有效。

也許孩子現在並不優秀，或者是個「失敗」的小孩，但在成長過程中又有誰沒失敗過？失敗是常態，它是成功的「傳令兵」，失敗在教人如何站起來。

失敗的孩子更需要父母高喊「我在」，而不是埋怨、責備、憤怒，把他推給老師，指責社會。

孩子想站起來，你可願賜他溫柔的機會？

提醒你「把心留住」，一個只忙於事業，精於賺錢，眼惺忪，苦候光宗耀祖的父母，孩子最容易淪為「人生的流浪漢」，仆倒不起

生活篇

一、晚睡、賴床

林重孝

※親子對話

「小玲！起床啦！快！已經叫妳第三次了還不起來。」媽媽急著拉著蓋被，邊敲著床邊，叫醒小玲。

「好了！好了」小玲帶著睡意，隨口回媽兩聲，眼睛睜開一下，又轉個身蒙頭想睡爬不起來。

「趕快起來嘛，會遲到囉！叫你早一點睡，偏偏不睡。快！堅強一點起來。不然我不管妳喔！遲到了妳自己負責啊！」媽媽掀開蓋被，開燈，再敲幾下房間的門，照例離開了。

※對話建議

一、要養成小玲不賴床，父母要先了解會賴床的種種原因，根據其原因，輔導小玲。

(一)晚睡睡眠不夠，早上爬不起來。

(二)冬天怕冷，醒了，但躲在棉被裏好溫暖，不想起來。

(三)習慣依賴父母來叫床，放心地睡，小玲沒有自主感。

(四)覺得遲到沒什麼關係，臉皮厚一點，老師的責備，同學的指點，算不了什麼，沒責任感。

(五)當天晚上心裏興奮，或有心事掛心，失眠沒法入睡。

(六)身體生病不舒服，沒法睡足。

(七)睡醒後當活沒有吸引力，覺得單調無味。如果遇到校外教學、有班上同樂會、上課時要表演……等有興趣的活動，大部分孩子都不會賴床。

二、要了解晚睡的原因，儘量避免不準時上床，不得已時，當天晚上要和小玲說好，約定做法，鼓勵小玲要自覺、負責、堅強不要賴床。晚睡的原因有：

(一)要看電視，尤其是有特別報導、特別表演節目，與家人一起看，看得很晚。

(二)白天沒做功課，晚上趕做功課。

(三)臨時有特別興奮、高興的事，心想明天要做什麼？怎麼做？以致睡不著。

(四)與父母家人一起活動，晚歸。

(五)親戚朋友來訪，夜宿家裏，接待、聊天、高興沒法準時上床。

(六)家有喜事、喪事，沒法準時上床。

(七)在房間裏私下看新故事書，或準備明天要的東西，父母不知情。

三、要鼓勵小玲培養並維持良好的生活習慣，能自己視生活需要自己起床。

(一)小玲的媽媽已經叫三次了，表示她沒有養成自己起床的習慣，都依賴著父母。

(二)父母也沒有堅持鼓勵小玲培養並維持自己起床的習慣。

(三)鼓勵小玲利用鬧鐘自己調好起床的時間，聽鬧鐘起床，養成自動、自主、自己負責的習慣。年紀越小的孩子，愈需要父母幫助叫起床，年紀愈大愈要減少父母叫起床的次數；有狀況只叫一次。

(四)小玲的媽媽第三次最後一句說「後果自己負責阿！」若真的這樣讓她自己起床、自己負責的話還好。若再來叫起床，再責罵囉嗦就比較不好。

(五)經常要適當地給小玲鼓勵方式可用獎品、獎金、口頭褒獎、稱讚或、和氣理性地輔導。

(六)培養習慣不是一時短期就可達成，要逐步有恆心地養成，要有耐心、愛心、和氣理性地輔導。

(七)小玲的媽媽沒用責罵的語氣來叫孩子起床，很好。儘量以關心、鼓勵、心平氣和地說明事實，如會遲到、被老師處罰、趕不上上車時間、會影響別人……等，催促起床。

四、要培養小玲自控、自導的能力。

(一)小玲的媽媽要改變方法，常與小玲溝通、講理，說明做法，約法三章，鼓勵實踐。

(二)多激發小玲能自動的動機，儘量避免造成賴床的原因。

(三)幫助小玲做自己的主人能自我控制。

五、要常和老師連絡，說明小玲賴床遲到的原因，請老師適當處理，協助改變該是科學家的副產品、醫生的玩藝兒。

人際智慧常被忽略，這種人當業務員、推銷員最合適，外交官也是他的職業之一。這種小孩很容易在陌生的場所結交朋友，別以為他變壞了，其實他正在展現自己與眾不同的外交手腕。

最後是「直覺力」，算命師、心理學家、牧師都必須具備這種能力。算命師之所以可以鐵口直斷，憑借的不是神力，也非超能力，而是直覺力。

智慧人人都有，但巧妙各有不同！

這種智力結構提構我們：「他不是很聰明，但音樂很出眾。」的說法是有其事，因此「學習障礙」的愛因斯坦才能成為舉世聞名的物理學家，並寫出「相對論」，「溝通障礙」的夏爾成為令人敬重的畫家，「聽力障礙」的愛迪生成為大發明家，魯迅是醫學的丙級生，卻是文學的甲級生，每個人都在創造一種屬於「自己獨尊」的可能性。

第一名只有一人，前三名也只有三人，多數的孩子是在成績優越之外沿，成績平平但成就卻有無限可能；心理學家強調，所有孩子都需要一位懂得疼惜的父母，疼惜代表你知道他的優點，代表當他失敗時，有你在背後扶持的挽救。

二、不愛刷牙洗澡

林重孝

※親子對話

「小潔！今天是星期天，你刷過牙了沒？」每遇星期天，小潔較平時晚一點起床，起床後就到客廳看電視或在房間內玩，就常忘了刷牙。

「唉呀！忘記了，還沒刷牙呢！」小潔玩過頭了。

「趕快去刷！馬上要吃早餐了！」媽媽催他去刷牙。

「媽！我昨晚睡前有刷牙啊！」小潔說。

「起床後沒刷牙就吃東西，是不衛生的，怪怪的。」媽媽說出她的感覺，她已成習慣了。

「好了，我馬上去刷。」

「你常常都要我來提醒，連洗澡也一樣。」媽媽有點不耐煩的樣子。

※對話建議

一、儘量避免造成小潔不刷牙不洗澡的原因。其原因有：

(一)早上起得晚，上學時間來不及，怕遲到就不刷牙。

(二)因故忘記刷牙。

(三)冬天晚上洗澡，脫衣服時怕冷，不想洗澡。

(四)晚歸累了，想睡，不想洗澡。

(五)正玩得起勁，看電視節目精彩，興趣濃厚，不想洗澡。

(六)疲倦先去睡了，到了洗澡時間，想睡，不想洗澡。

(七)覺得有沒有刷牙，有沒有洗澡都無所謂，沒有養成習慣。

二、刷牙洗澡是個人衛生、生活習慣問題。配合學校課程、家庭提供有關健康教育的書籍，或父母講解、說明、討論，讓小潔知道刷牙、洗澡的重要性。

三、生活習慣是日積月累、逐步發展而成的。爲了要小潔養成良好習慣，父母經常提醒、引

導她，多鼓勵她，能自動實踐。

四、培養良好生活習慣的要件是先建立良好的親子關係，且父母教養子女的態度要明確。

三、不收拾東西

林重孝

※親子對話

「小全！你過來一下，看看你的房間！」爸爸看到小全的房間、書桌、床上都沒整理，所以叫正在客廳看電視的小全到房間來。

「爸！等一下嘛！我現在看的電視影片很精彩！」

「你每次都這樣！我叫你來是什麼意思知道吧！」爸爸聽到「等一下」就知道是怎一回事了。就走到客廳來向小全說。

「爸！知道了，是沒關電燈是不是？」

「不是，這次不是要你關電燈，是要你整理房間上、床上的東西。那你說什麼時候要整理？」爸爸以商量、關心的語氣問。

「我看完這一段影片後馬上去整理，我一定去，好不好？」小全要求地說。

「你常常都這麼說，但有時黃牛，還不是你媽去整理！」爸爸不放心，對小全的話沒信心。

「我會的，你放心！在舅舅來之前，我一定整理好。假如沒整理好，讓你來罰我。」小全也知道剛整理好他的房間出來，是因為客人會來。媽也正在整理廚房呢！

※對話建議

一、首先要知道小全經常不收拾好東西的原因，然後針對其原因，改進設備、計畫、規定及習慣。其原因有：

(一) 桌上的書、資料、筆等繼續使用，所以暫時放著，離開座位。

(二) 抽屜、書架、櫥櫃沒有空間能再放進去，且沒好好計劃怎放置。

(三) 桌上沒規劃好那裏放筆架、那裏放書籍、刀子、橡皮擦等文具。

(四) 養成了東西不馬上歸還原處、隨便放置的不良習慣。如衣服、帽子、襪子、玩具、書包、提包……等。

(五) 起床後沒有馬上整理棉被、衣物的好習慣。尤其是在賴床，時間來不及時。

(六) 沒有培養喜歡整齊清潔的個性。

二、父母先做給小全看，邊示範邊講，指導小全怎麼收拾。並提醒他能自動清理收拾。如果有困難時，才提供必要的協助。

三、父母最好不要以指責或生氣的語氣來責備他，要告訴他應該怎麼做。如「你現在把房間亂放的衣服整理好，這樣我們才覺得舒服。」

四、平時在事情未發生前，依照小全的能力範圍，約法三章，必須自己收拾好。培養他自動、自控的能力，時間一久養成好習慣。

五、約法三章中，要設定適當的行為規範。這種規範因年齡而不同，且讓孩子在規範。這種規範因年齡而不同，且讓孩子在規範中享有自由。小全看完電視後，父母仍然以冷靜的語氣堅持他把房間收拾得整齊乾淨。

六、設定規範要明確簡短地規定。如「做完功課，桌上整理整齊，東西收拾好。」「每天上學之前，把床鋪棉被疊好。」「玩完玩具後，必須收到玩具櫃子內。」等。

七、讓小全知道「什麼時候」該做「什麼事」。當規範明確時，小全容易導守，家長也容易徹底執行。

八、房間裏要有空間，如櫥子、大抽屜或大紙箱、大塑膠箱、大袋子，桌上有書架、筆筒、空禮盒，好讓小全在收拾東西時，分類放置零小的東西、玩具，使房間、桌上整理得整齊。

九、指導或協助小全把不常看的書籍，用過的資料、筆記本，收拾在大紙箱內或放在另外書架上，好讓桌上騰出空間，以便整理好書籍、文具及其他東西，定時整理抽屜，不用的東西

丟掉或放到別處。

十、當小全每次收拾完後，要誇獎、鼓勵、獎賞他。不要吝嗇於口頭的誇獎、鼓勵，把你當時的感覺說出來，讓小全也分享感受。獎賞有精神上及物質上的，要給小全不分大小、只要喜歡的、需要的，希望的東西或活動即可。

十一、除了鼓勵外，適時可採處罰的方法。處罰不是打罵，而是不但不給小全喜歡的、需要的、希望的東西或活動，再另加工作或另外的活動。例如不管母親怎麼叮嚀，他老是把衣服、襪子丟在客廳裏，這種壞習慣若採單純的矯正，只是讓他停下手邊的活動，如看電視、玩玩具、吃東西……等，去收拾衣服襪子而已。而罰他另加工作時，必須收拾散落在客廳中的其他東西。

十二、若小全弄亂了東西而施以處罰，父母不可代收，必須堅持他自己拾乾淨，養成負責的態度。

十三、要維持小全良好的行為習慣，多運用積極的、讚賞的、耐心維持的技巧，持之以恆。

四、小孩的零用錢

林重孝

※親子對話

「媽！這個禮拜的零用金，多加一百元給我。」小如向媽要求說。

「多一百元你要做什麼？」

「這個禮拜六要和同學們一起去動物園玩。」小如解釋地說。

「你上個禮拜的零用錢不是有剩嗎？每個禮拜剩的錢不是存起來了嗎？」媽了解小如花零用錢的情形。希望由她存下來的錢中開支。

「媽，不一樣了。您不是說每個禮拜發的零用錢，都可由自己自由運用，可以花可以存。而我要一百元是到動物園的錢，是不一樣啊！」小如把她的看法說出來。

※對話建議

一、零用錢是零碎使用所需的錢。孩子們在自己能力範圍內，可以自主使用錢。

二、小如的零用錢大部分花在買零食，包括麵包、飲料、糖果，其次是打電話、買貼紙、小玩具、文具和不喜歡父母知道的開支。

三、一般來講小學生的零用錢，以飲食消費花費最多，文化消費其次。

四、有的父母給的零用錢，除了飲食消費的錢外，還包括交通費、早餐午餐、學用品、錄音帶、假日逛街、郊遊費用等，每個家庭情況都不一樣。小如的家庭，零用錢不包括逛街郊遊費用，所以要求另加一百元的活動費用。

五、每個家庭給的零用錢金額多少、給的方式都不一樣。一般情形來看，依小孩年齡不同，有的每月發一次，有的每個禮拜發一次，有的每天發一次。年齡小的每天發一次較宜，且金額也不要太多。每個禮拜發一次可訓練孩子對錢的控制與運用。

六、小如的零用錢，每個禮拜領一次固定金額。若遇到媽媽規定的自主使用範圍以外的事時，依實際情況另發費用。通常給子女零用錢以固定時間、一定金額為佳，讓子女練習計劃運用零用錢。

七、小如的父母，適時常與小如討論零用錢的運用，做她的消費顧問。讓小如知道多少錢以內，那些東西可以做主購買，超過多少錢的，必須事先和父母商量。

八、零用錢和獎金是兩回事。零用錢是零用的，要用的；每天或每週有預定的開支，有剩餘時可鼓勵儲蓄，在有特別意義或需要時，可自主，也可與父母商量決定。獎金是特別為某事、某行為給與增強鼓勵的錢，要另外給，讓子女專款專用或儲蓄，不可當零用錢花掉。

九、小如的父母在給零用錢的同時，很注意訓練她自我控制的能力，指導她如何安排計劃，不夠用時如何處理及等待忍耐，積極培養她善用零用錢的能力。給的時候要守信用，在約定的時間如數地給。

十、小如的父母與小如約定，若打破了東西或做錯事被罰需付出代價時，不由零用錢扣除。但要安排另外適當的工作或多做一些事。有些父母爲了要培養負責的態度處罰他或扣零用錢，似乎不妥。因爲預定要用的錢短少了叫他怎麼辦？

十一、培養小如正確的金錢觀。那就是自己會管理金錢，對自己負責，自己會雲算達成目的，避免預支或借支。

十二、父母給零用錢讓孩子管理使用的方式有放任式、記帳式或計畫式。最好的是計畫式，讓孩子能算出這個月（這禮拜）所需花用的金錢，然後再適度處理定量的零用錢。

五、做家事

林重孝

※親子對話

「小群！趕快幫我去買醬油和雞蛋。錢在這兒！」媽媽在廚房邊做菜邊求救。

「好吧！我馬上買回來。」小群趕緊下樓到便利商店買。

小群的家庭是個公務人員家庭，父母都要上班，所以星期天是他學烹飪的好機會。小群有興趣，媽媽喜歡教他不怕麻煩，所以從小就鼓勵他煮飯做菜。

「媽！我來煎魚好不好？」小群的煎魚工夫真好，經常主動要求媽媽，給他表現的機會。小學六年級的小男生，家常的魯味、炒菜、咖哩飯、炒飯、牛肉麵都是他的拿手，一家人都稱讚他說有媽媽的味道。

「好吧！你去煎魚，我來準備火鍋料」媽媽放心地讓他做。

「妹妹！來，妳來幫忙擺碗筷，要小心喲！」小群煎好魚端到餐桌上，看到妹妹在客廳玩玩具，叫她幫忙做家事。

「乖！好乖，大家來動手準備吃飯吧！」爸爸一邊褒獎，一邊從櫃子裏拿出電磁爐，準備插上插頭煮火鍋。

※對話建議

一、小群的父母平常就鼓勵他做家事。在他能做的範圍內規定幫忙做家事，建立正確的觀念。有些小孩看到母親辛勞地做家事，不但不幫忙，反而裝著沒事，那是母親把他教養成旁觀者的結果。

二、小群的父母鼓勵小群、妹妹當幫手，安排適當工作給予責任與鼓勵，而不是當佣人指使工作。所以小群在媽的鼓勵、培養下，能下廚幫忙做家事，是難得的事。

三、小群平時要幫忙的家事是倒垃圾、洗碗筷、做飯菜、掃地拖地、清潔自己用的浴室馬桶、洗衣晒衣、買東西、澆花等。有些工作是父母臨時視需要請他幫忙，有些是平時例行性固定工作，小群都自動願意幫忙。

四、小群的家庭有一個共識，就是爸爸常說的「大家來動手」，除了各自房間各自整理外，家庭的「公共區域」由大家共同動手整理，人人有責。

五、小群每做完一件家事，爸媽都給予讚許或獎品等鼓勵。鼓勵的方法是打 OX、獎金、獎品、口頭稱讚、表揚慰勞，所以能從消極的被動，改爲積極的主動參與。

六、適時指導家中用具的使用方法，注意安全。如洗衣機、烘乾機、吸塵器、微波爐、電子爐、瓦斯爐、電器用品等。

七、年齡性別的不同，做家事的工作性質、工作內容、工作量都不一樣，要顧及小的能力、興趣、及安全性。如天黑了，夜間就不要叫孩子一個人下樓買東西，瓦斯爐一定要在大人在的時候使用，不讓小孩單獨開關使用，廚房菜刀類的放置及使用，插頭電線的使用，都需要注意其安全。

八、要培養及維持良好的做家事習慣，父母除了要立即鼓勵、讚賞外，須隨時激發孩子的學習動機、興趣，並幫助孩子能自動，並幫助孩子能自動、自立。

※親子對話

母親：小瑜！該起來了，今天是星期日，找個時間把自己的房間整理一下。

小瑜：哎呀！人家還想睡嘛！

母親：平常忙功課，只有假日最有空了，快起來！整理乾淨，自己看了也舒服！

小瑜：媽，您幫我整理好嗎？我們同學都是媽媽幫忙整理的耶！

母親：媽媽很累！還有許多忙不完的家事，妳願意幫媽媽分擔一些工作嗎？

小瑜：唔！好吧！

母親：妳願意幫媽媽分憂解勞，真是謝謝妳！今天中午媽媽做好吃的菜請你們吃喔！

小瑜：耶！萬歲！

※對話建議

現代家庭可說是現代工業的翻版，為人父母者，拼命賺錢養家，辛苦做家事，孩子則只負責讀書和吃喝玩樂，想要孩子幫忙做家事，似乎都要威脅利誘才行得通。

其實，家是每個成員的，父母和子女雖有不同的角色和職責，但對於家庭的責任，卻是相同的。家中的每一位成員，都要盡自己的能力，為家庭付出份心力，使家庭健全和樂，享受家庭的溫馨與甜蜜。家庭中的每一位成員都很重要，為人父母者，應該培養孩子：為家庭分擔家務是一份責任的觀念！

由對話中看出，孩子有意推卸責任，將整理房間的工作推給媽媽。聰明的媽媽並未因此而生氣，反而婉轉地讓孩子明瞭媽媽有做不完的家事，體力已有不勝負荷的感覺，並且徵求孩子協助的意願，巧妙地避開一場親子衝突的發生。

有些父母在望子成龍，望女成鳳的心態下，認為孩子只要把書讀好就行了，不願意給孩子過多的壓力，因此，大部份的家事均由父母一手包辦，心想反正舉手之勞嘛！殊不知日積月累中，孩子養成了被動的習慣，不知道感恩與關懷，父母不經意的縱容，造就了孩子成長的缺憾。

父母讓孩子分擔家務，在心態上必須是積極與建設性「生活即教育，教育即生活」，孩子的成長是透過生活中點點滴滴的學習，給予孩子正確的觀念，如細心地照顧一棵小樹苗，適時地澆水、施肥……，正確的養成，自然可長成亮麗壯碩的大樹。

訓練孩子分擔、參與家務的過程中，要讓孩子清楚的了解：

一、父母親是愛他、關心他的，做家事是幫助自己成長與學著獨立的機會。

二、學習乃從生活中開始，生活中處處皆是學問。

三、由做家事中，學習關心父母、家人，從而養成關懷他人的情操，拓展良好的人際關係。

鼓勵孩子做父母的好幫手，讓孩子從工作中體驗生活，對自己也更有信心和責任。

七、說謊

林重孝

「爸，我回來了」小凱放學回來，一看到爸在客廳就打招呼。

「喔！回來了。過來！你的四驅車到學校，被老師發現，說是爸爸買給他的，老師爲了要證實事情，在小凱未到家之前，老師先以電話與家長聯絡。

「沒有啊！那是朋友借我的。」小凱感到非常驚訝，怎麼爸爸知道這件事，一邊從書包裏拿出來。

「但是你們老師剛剛打電話來說是爸爸買給你的，我那裏買給你的，你怎麼可以說謊？你照實說！」爸爸要小凱把實情說出來。

「昨天放學時我和同學去買的，因爲我儲蓄的錢不夠，所以先向同學借錢買的。反正我

下個月領了壓歲錢，我就可以還他錢。」小凱說。

「那麼你爲什麼一定爭著借錢現在買呢？可以等到有了壓歲錢才去買呀！」爸爸表示他的意見。

「唉呀！我們班上有好多同學都有，而且馬上就可以一起玩。」小凱說明理由。

「那你怎麼騙老師說是爸爸買給你的？爲什麼不照實說」

「因爲老師說零用錢要好好自己運用，不可以預借。我怕照實說的話，老師會扣我的分數。」小凱說出原因。

「剛才老師說你今天回答老師的話時，說話吞吞吐吐，表情不太對，怕有問題，所以打電話給我。你不應該說謊，明天到學校馬上向老師道歉，並接受老師的處罰。」

小凱的爸爸平時就允許小凱自主的運用零用金，只要用途正當能自己負責的話。所以借錢買四驅車還可以接受，但對說謊就不允許，要處罰小凱希其能改正。

※對話建議

一、小凱會說謊是怕被老師扣分。一般小孩說謊的原因有：

(一) 怕被老師、父母處罰或責備。

(二) 怕使父母生氣，不敢說實話。

(三) 小孩向父母要錢，想去買自己喜歡的東西或出去玩，而父母不同意。

(四) 做了不守法違規的事，怕別人知道，非說謊不可。

(五) 私人秘密，怕被別人知道，只好說謊來掩飾。

(六) 物質慾望不能滿足，也常常說謊來自我滿足，是虛榮心導致的謊言。

(七) 以說謊爲手段而達到目的。

二、小孩天真無謂的謊言、善意的說謊，我們視情況可原諒，但是蓄意的說謊，我們必須追究他不得不說謊的原因，設法解決其問題，改進說謊行爲，才是最要緊的。

三、小凱的爸爸知道小凱說謊時，他能先不動怒，冷靜地溝通明白，鼓勵小凱坦誠說實話，明白錯誤，承認錯誤，應負責任，接受處罰，決心改進。

四、小凱的爸爸能指導子女，對說謊後的後果要自行負責，要道歉、受處罰、有時視情況要賠償，是對的。

五、父母平時與子女間彼此尊重意見，互相溝通表達，多觀察了解子女言行，利用溝通技巧試探或肯定是否說謊。若發現說謊時，少動怒責備，心平氣和地討論解決，多鼓勵坦誠改進。

六、改進說謊的惡習，要了解原因，以愛心、細心、及溫和的態度，長久去注意他、關懷他、輔導他。

八、待客之道

林重孝

※親子對話

「陳白白、陳媽好！您們請用茶」小禮端茶出來，向客人打招呼。

「謝謝！謝謝！好乖喔！」兩位異口同聲地稱讚他。

「這是我女兒。今年小學六年級，叫小禮，禮貌的【禮】」爸爸邊向他們介紹，邊強調說：「這壺茶是她泡的，請喝看看。」小禮向客人微笑著輕輕點頭。

「小禮，再來一下！」是媽媽在廚房叫的聲音。

「來！再送水果上去。」媽邊把一盤水果遞過來，邊說：

「他們兩位是你爸爸的高中同學，今天是從台南上來的。」

「唉唷！謝謝謝謝！小禮妳真可愛，又大方又能幹，接待客人這麼親切，真懂事。」

陳伯伯稱讚地說。

「我們家那個兒子啊！看到客人來了，害羞就跑進房間裏，不會打招呼，也不會接待客人。」陳伯伯又接著說。

「那裏那裏！過獎了！小禮從小就喜歡幫忙接待客人，寒暄請安，在學校班上當服務股長，人緣好。」爸爸得意地回答說。

※對話建議

一、打招呼、寒暄是做人的基本態度。小禮從小就在爸爸的指導下，已養成向師長、親戚、朋友問候請安、接待的好習慣了。

二、小禮能養成這種好習慣，歸功於父母能以身作則，做個好榜樣給她看。待客之導，家教很重要。

三、小禮的父母會利用各種場點、時間、地點隨時教導應有的禮節、待人的態度。但在客人面前會尊重小禮的立場、面子，會稱讚、鼓勵，但絕不會強迫小禮做她不願意的動作、舉止、表演。一般父母最喜歡要自己的子女在客人面前唱歌、彈琴、跳舞等表演，有時候因孩子當時的情緒或陌生害羞，而不願意表演，有些父母卻仍勉強子女去做。或當子女害羞在房間不願意出來見面招呼時，父母硬要孩子出來打呼，這些都會傷害到子女的自尊及心理。最好是等客人回去後，再溝通、討論、檢討，彼此了解應該怎麼做，怎麼接待客人，怎麼表示禮貌。父母不要在客人面前當場糾正，硬要打招呼。

四、我們父母覺得來訪的客人是親友、很熟的人，不必太拘束，希望子女也熱情打招呼，其實我們大人熟，但對小孩來說，還是陌生、怕羞、有距離，我們應該注意到小孩的立場，多鼓勵，少強迫，隨時誇獎增強。

五、要培養子女的好習慣，父母要有耐心、恆心、愛心，隨時隨地關心，適當地指導。

九、穿衣服

林重孝

※親子對話

「小彩！今天是星期三，不用穿學校制服，就穿這件紅衣服吧！」媽媽拿著一件小彩平常喜歡穿的衣服給她。

「不要啦！那件常常穿，而且已經太短了，不合身。」小彩覺得裙子顯得短，不想穿。

「好吧！那你自己挑一件你喜歡的吧！弟弟你呢？」媽媽轉頭問弟弟。

「今天我們有體育課，所以穿學校運動服。」弟弟回答。

「好，在這裏。」媽媽拿給弟弟後轉到廚房去了。

※對話建議

一、最近二十幾年來，台北市各國小可以自定學校制服樣式、布料、顏色，顯得學生自由、活潑、可愛。同時也可自定穿便服或制服上學的日子。

二、穿制服有其好處，統一服裝可以看得出該校之校風、精神，容易辨認是那一所學校的學生，學生在校外比較不敢違規。缺點是天天同樣式樣，呆板無變化，沒那麼活潑。

三、我們可以指導小彩如何穿衣服。可以發揮她自己的個性，選擇自己喜愛的式樣、顏色、穿法及在什麼場合應穿怎樣的服飾等。儘量尊重孩子的意見。

四、有體育課的那一天，要穿運動才上學校方便。若學校有規定時，穿學校規定式樣之運動服，若沒規定時，讓小彩自由選擇喜歡的、合身的運動服上學。

五、父母經常提示、指導小彩穿適合活動場合、配合天氣狀況、合於個性、社會習俗的衣服。如睡衣不穿出家外，參加盛會喜慶時穿正式端裝的衣服，參加喪事應穿素色衣服，爬山郊遊穿休閒服、運動服，在海濱、室內游泳池游泳時，應穿著游泳衣帽等。

六、種衣服時，如何來搭配，亦是穿衣的藝術。如穿襯衫、套頭衣、毛衣、夾克、扣扣子的、拉鍊的、鉤鉤子的、綁帶子的……等，還要注意上衣要不要塞進褲子裏或拉出裙外，穿褲子紮皮帶或吊帶，或都不要帶子等，可以先聽孩子的意見，適當地鼓勵指導。

七、了指導穿衣服外，還要注意配合衣服所穿戴的佩飾，如帽子、襪子、手套、鞋子等怎麼配才協調等。

八、在日常生活當中，適時指導培養審美的能力，彼此發表、交換意見，在自然情況下，

學會審美、愛漂亮、愛清潔之情操。

學習篇

一、學什麼，忘什麼！令人著急！

陳綠萍

※親子對話

月考快到了，媽媽和孩子坐在書房溫習功課，媽媽問功課，孩子都說忘了！真令媽媽著爭，為什麼學什麼就忘什麼，是不是孩子腦筋有問題？

媽媽：「小平，這次月考國語從第幾課考起？」

小平：「老師說從第一課到第五課。」

媽媽：「你讀一讀，讓媽媽聽聽看，你會不會！」

小平：「媽，這個字我不會；噢，那一段我不知道什麼意思；還有……」

媽媽：「你怎麼都不會，是不是上課沒專心聽？」

小平：「我上課很努力聽，可是現在都忘了！」

媽媽：「那你考試要怎麼辦呀？」

※對話建議

每一個孩子的學習方法不一樣，有的孩子用眼睛看就會記得文字的意義和內容；有的孩子眼睛看，還要加上用耳茶聽，他才會記得；有的孩子就必須一面聽，一面看，還要一面寫，才記得課文生字或內容。所以每一個孩子有他自己學習的方法，請父母了解孩子的綱習方法和學習優勢的感官。

一、探究孩子的學習優勢是什麼：當孩子在學國語文時，有的看到生字唸幾遍就會記得，有的就要多抄幾遍才會記得。因此，父母要了解孩子學習的能力，然後配合他的學習方法，指導他學習。

二、孩子學習是用什麼方法：有的孩子和父母一對一的學習，很快就學會，因為有一個大人在旁邊指導，他會看到大人的臉部表情、聲音態度，就知道自己讀的是不是正確，做為檢核自己對錯的標準。在學校裡，老師在課堂上一人帶三十位學生，不可能一直用一對一的方式導個學生，所以有的學生因為沒有大人在旁指導暗示，就沒有信心學習，甚至不會學習，所以要教導孩子學習的方法，讓他自己學習，而不是一直帶在身邊幫著學習。

三、孩子學習學科的特性是什麼模式：孩子學習各種學科，有各種學科的學習方法，不是所有的學習科目都用同一種模式去學習。例如國語文須靠背誦、唸、寫、理解、探索課文意義，加上賞析模仿，佳句運用。數學科就得重視題意了解，解題過程分析，建構自己解題的理念、方式而解決問題，得到合理可行的解答。自然學科，可能就要注重觀察、實驗、操作、發現、討論，才能綜合各種資訊得到結論、社會學科可能就要了解事件來龍去脈，因果關係，空間、時間關係，人物、人文、自然互動因素，綜合各種資訊，得到一些真相事實，做為經驗及學習。所以各種學科學習方式不一樣，父母和老師研究後，培養孩子的學習技巧，一定會給子有系統的學習，達到良好的學習方法，正確的學習態度，良好的學習習慣。

四、若有學習困難，請和老師討論，做好補救學習：若孩子學習一直是低成就，怎麼努力就是成績低落，請家長能到學校和老師談一談，了解孩子學習的情形，例如孩子智能可能有障礙？學習方法可能不恰當？必要時要做一些智力測驗、成就測驗，讓親師確定了解孩子真正學習的能力，然後依其能力做好個別化教學。

二、不按牌理出牌的孩子

陳綠萍

※親子對話

媽媽：「小立，快去溫習功課，明天不是要期末段考了？」

小立：「媽媽我都會了，不想複習！」

媽媽：「你真的都會了嗎？我在家都沒有看到你在做功課、複習課本，你是不是騙我？」

小立：「媽媽，你不相信的話，那你來考考我嘛！」

媽媽：「真的嗎？好，我現在來模擬考試。」

媽媽：「這孩子真是的，沒有看到複習功課，考起試來成績都還不錯。」

※對話建議

有些孩子，他的資質和別人不一樣，所以他學習的效果比別人好又快！例如他學什麼都是看了就知道，不需一再反複練而且他有自己一套學習模式，不一定要和別人一同的進度，一樣的方法，相當的時間，相同的內容。假如你的孩學習方法和別人不一樣，但學習結果快又好，你就不要強求他一定要照一般的模式學習。

一、資優的孩子不喜歡機械式的學習：你的孩習：你的孩子若回家功課很快就寫好，你就不一定要他再加寫參考書、測驗卷，而是讓他看一些他喜歡的書，或做一些他喜歡的活動，不需要和別人做同進度、同內容的學習活動。

二、請你助資優孩子得到學習資源：你的孩子若喜歡某些主題的內容，你可以給他資源，給他資訊，例如有的孩子對於自然科特別有興趣，父母可以充實孩子自然科的雜誌、圖畫，帶他去參觀有關的科學活動或社教機構，讓他行有餘力，學習有興趣的事務。

三、運用社會資源來引導孩子學習：有一些學科，孩子在學習時會有一些困惑或疑難，這些問題，不一定是老師、家長都會的，那就得請教相關的專家學者。家長可以運用社教機構的諮詢，以及社區或各行各業的專家學者，帶著孩子向他們請教、討論，讓孩子滿足學習的慾望，達到學習成功的滿足。

四、給一些空間讓孩子面對挑戰：有一些資質好的孩子，比較不耐煩重複、機械的長期操作，所以不要讓他們做他會又重複的活動。讓他多做一些開創的作業或設計規劃的活動，讓他的精力、腦力得到充分的發揮。

五、培養資優生的人文關懷：資質好的孩子，學習成就高，認知能力快，往往會不屑一些動作慢、思考差的同學或手足，所以像這樣的孩子，父母要讓他參加人文關懷的各種活動，瞭解別人不會的無奈，思考的困難，培養他的同理心，做一個有能力學習，也會服務他人的優秀兒童。

三、功課寫不完，要如何改善？

陳綠萍

※親子對話

牆上壁鐘已經敲過十下了，小翔俯著寫功課，父母心生不忍，又不知道道怎麼辦才好，煩惱不已。

媽媽：「小翔，功課寫好了嗎？太晚了，快去睡吧！」

小翔：「媽媽，老師出的功課好多，我都寫不完，好累人哪！」

媽媽：「真的是這樣嗎？讓我看看聯絡簿。」

※對話建議

小孩寫功課，常常拖三落四，往往超過上床時間，還是沒有寫完，造成學習上的困擾，影響學習的成就，父母常常很著急，要求子女改善，有時候會造成親子關係不良，親師溝通障礙，學校與家庭誤會等事件。

一、瞭解孩子的困難原因：常父母發現孩子長時期作功課都推三阻四，不是很容易完成，就必須花些時間與心力去了解孩子為什麼對功課不瞭解？或是做功課的方法不對？請父母仔細觀察，確實瞭解，才能對症下藥，改善積弊。

二、和孩子討論做功課的方法：若功課做得慢，是不是要提早寫功課的時間？若是功課種類多，是不是要部分先做好，不要累積在一次寫完？若是功課內容不會寫，是不是主動請教老師、同學、家人？而不是在那裏不知所措，無計可施，從然浪費時間。

三、若不是功課質量的問題，而是孩子學習的問題，父母可以請教師長或專家謀定改善：每一個孩子的資質不一，學習方法也不同，因此，有的孩子抽象能力可能落後，對於創造思考的問題就感困難，是不是和老師討論加強推理邏輯思考的學習，增進能力，甚至要求學校資源班協助做補救學習。有的孩子學習方法失當，父母和老師必須合作指導孩子做功課的方法，讓孩子有效的學習，例如增加學習工具，如字典、文具，改善學習的環境、燈光，寧靜的環境可以專心的寫功課，讓孩子有方法做功課，有效率完成功課。

四、養成今日事今日畢的習慣：有時候學校老師吩咐的功課，不是同一天有很多功課，而是各科老師依授課時間交代功課，只是孩子一直拖拉，到要繳功課的時候才一起寫，積在一起寫不完，造成家人積緒困擾。所以父母要指導孩子，功課有期限的時候，最好分布練習，今日事，今日畢，不要積太多，痛苦萬分，造成親子、親師的困擾。

五、增進孩子做功課的成就感：每一個孩子都希望自己的表現得到肯定，所以孩子若能主動做功課，或是提早完成功課，達到今日事今日畢的好習慣，父母就得鼓勵孩子的努力與辛勞，給予慰勉獎勵，提高做功課的興趣的動重，養成做功課的好習慣。

六、若孩子做功課實在有困難，請和老師直接商量：有時候孩子身體不舒服，功課做不完，可以用聯絡簿、書信、電話向老師說明困難，有時候孩子的能力不足、學習有障礙，也可和老師商量功課的質與量，能否降低標準，減少份量，例如老師的功課是否能由淺到深，由簡到繁，由具體到抽象，讓孩子慢慢學，快樂寫，在循序漸進中提昇學習能力，達到有效學習。

四、陪孩子做遊戲

陳綠萍

※親子對話

健全的孩子，源出於和樂的家庭，若父母常常陪孩子做遊戲，則會讓孩子展現無限的潛力與創意，也會讓親子之間體會到家庭生活是如此的充實與有趣，不僅提高學習動機，也培養良好的學習能力。

小宇：「爸媽，你們有空嗎？我們去公園逛逛，看看有什麼好玩的活動？」

爸爸：「好啊！等我一下，我手上的事做完了，我們就去好嗎？」

小宇：「謝謝爸爸！我等你喲！」

爸爸：「不客氣！我也想去玩。」

對話逼議

親子遊戲可以在室內，也可在室外。只要器材安全，情境適合，都可實施。遊錢的內容包括「想一想」、「看一看」、「做一做」、「寫一寫」、「說一說」，啓迪孩子學習興趣，指導子女觀察體驗，幫助孩子創造思考，奠基孩子學習能力。

一、看一看：例如帶孩子到公園去玩，發現公園水塘裏養了許多錦鯉，於是父母就可以問孩子，你看到什麼？你發現什麼問題？試著讓孩子從事實去發現問題，從問題當中去探究事理，從事理討論中促進認知能力。

二、想一想：公園裏有很多遊戲器材？給誰使用？如何使用才是最好的方法？若不當使用，會造成什麼困擾，讓孩子在做遊戲以前能先想一想，再去做遊錢，一定能增進遊錢的安全和遊戲活動的品質。

三、做一做：孩子做遊戲時，不妨多給孩子鼓勵，讓他能多探索有關器材的正確使用方法，父母並適時提示如何愛惜器物，做完遊戲時，親子討論如何做最正確、最省力、最省時，做一個總整理，得到學習的結論。

四、說一說：常孩子從情境的看一看，器材的想一想，遊戲活動的做一做，遊戲活動結束時，能讓孩子說一說。例如：你在公園看到什麼事情？你用什麼器材來遊戲？做遊戲活動時你發現什麼道理？你得到什麼感想？讓孩子試著說明現象、原理，以增進孩子的知能。

五、寫一寫：有一些生活事例，能帶給孩子思考上的激勵，幫助他增進科學的概念與認

知，並促進孩子創造思考，進一步還可以怎麼做更有趣，反省活動可能衍生的問題，並再查詢資料，得到解答或結論。把它紀錄下來，就是一篇很好的學習心得報告。

孩子生活當中以遊戲為主體，父母應從旁協助孩子在自發性的活動中，激發子女產生發現喜悅，創造思考的快樂，以及對自然事物的尊重。父母的一份關懷，鼓勵親子的互動熱絡，遊戲的快樂氣氛，都是良好學習動機的催化劑，有智慧父母，您不妨多試試看，您會發現：好處多多，親子都很快樂。

五、獨一無二的寶貝

楊雯

※親子對話

「怎麼又是這種分數，你哥哥以前讀小學的時候，都是考一柳分，為什麼你就是不行。」

「我已經算不錯了，我們班還有更慘的。」

「你看你什麼都比哥哥差，書桌亂七八糟，動作慢吞吞，交代你的事沒有一件做得好。

唉！你到底什麼時候才會開竅？像你哥哥讀書都不用我操心。」

「媽，你為什麼老是拿我和哥哥比，老師說每個人都有不同的優點，只要我今天比昨天進步就好了。」

「你就只知道頂嘴，不要再囉唆了，快去寫功課。」

※對話建議

接受孩子的不同，因為每一個孩子都是獨一無二的，恨鐵不成鋼是為人父母者的共同心願，我們巴不得能生養到聰明、乖巧又不需父母傷腦筋的孩子。最好孩子在成長的過程中，一帆風順、平步青雲、樣樣比別人有成就。

大部分的父母把容易管教的孩子稱為「好孩子」，把表現較不理想的孩子稱做「壞孩子」。這種一切為二的二分法，對孩子來說是一種莫大的傷害。沒有人喜歡被別人拿去當商品般的比來比去，尤其在家庭中拿兄弟姊妹做比較，最容易使手足之情受影。許多父母抱怨孩子不合，卻不知道是自己在無意中所導致的結果。面對多元的社會，所謂的成就不再侷限於單一的學業成就。親愛的父母，請將您的眼光放在遠處，給孩子更寬廣的發展空間，幫助他找到自己的能力之所在，讓他盡情的發揮。

現在，請你看下面這些數子。你看到了什麼？

(1) $3 + 5 = 8$ (2) $4 + 2 = 9$ (3) $6 + 3 = 9$

絕大多數的人會說第二題是錯的，因為我們習慣找出錯誤、看到別人不對的地方。其實在三題中正確的佔了兩題，是屬於多數，正如同我們常常忽略了孩子的長處，未能珍惜他已有的優點，只要稍稍有一點閃失，我們便大驚小怪的責備他。

曾有一位媽媽氣急敗壞的抱怨著，他家的孩子是多麼的沒有責任感，笨手笨腳的，將來一定沒有出息等等。您知道這孩子多大嗎？……中班。天啊！不過才中班的孩子，竟然必須承擔這麼多的責任，這位媽也未免太心急了！孩子的成長有一定的過程，是急不來的，父母的責任就在於陪他一起成長，幫助他發揮潛能，時時鼓勵他，協助他建立信。千萬不要拿他和別人做比較，尤其是他最親密的兄弟姊妹。不斷的比較只會使他更挫敗、更沮喪，是於事無補的。賢明的您，當您再看到孩子差強人意的表現時，不會再對他「當頭棒喝」了吧！

六、慢工出細活

楊雯

※親子對話

「天啊！都幾點了，你還在這兒磨菇，你到底要寫到幾點才寫得完。」

「你就只會一天到晚叫我快快快，我都快緊張死了，反正我會寫完再去睡。」

「早就叫你動作快一點，你偏偏東摸摸西摸摸，該做的不做。一下子喝水，一會兒又上廁所，我真拿你沒辦法。明天爬不起來看你要怎麼辦？唉！你到底什麼時候才會變掉這個壞

習慣？按時把功課做完，早點睡。」

「我也想趕快做完，早點休息，拜託你不要再嘮叨好不好？我動作慢是想做得更仔細，你不是常說慢慢寫正確比較要緊嗎？爲什麼又罵人了呢？真是的！」

「你就只知道狡辯，要是把狡辯的時間拿來寫功課，不知道又要寫多少了。快快快快，拜託你動作快一點好不好？」

※對話建議

動作慢幾乎已經成爲大部分孩子的通病。記得小時候從來沒聽過父母叫我們讀書寫字，我們總是能準時把功課做完。反正小孩子的工作就是寫功課，除了上學就是回家，偶爾和同學一起玩，天一黑，大家就各自回家，回到家也沒有什麼娛樂，似乎每天都有用不完的時間。哪像現在的孩子這麼忙，電視、電動、漫畫、學才藝，似乎時間永遠也不夠用。

導致動作慢最重要的原因，就是無法專心。現在的孩子由於環境優渥，雖然有良好的讀書環境，但仍然無法拒絕其他聲音、零食的誘惑。其實別說是孩子坐不住就連大人在工作一段時間之後，也需要休息一下，活動活動筋骨。將心比心，父母又何必那麼大驚小怪的呢？我們要做的應該是幫助他更，盡量排除干擾他專心的因素，讓他沒有理由打混。

其次，孩子動作慢也可能是他在做功課的時候，遇到瓶頸不知如何繼續完成，這個時候應該鼓勵他試試其他可行的方法，必要時協助他正確有效的學習方法。曾有小朋友在學習社會課時，年代表怎麼背都背不起來，後來教他用比較有趣的諧音法來背，他不但背起來了，而且覺得很有趣，就喜歡社會科的學習了。學習是有方法的，有許多學習困難的孩子剛開始連自己的問題在哪兒都不知道，也就無從改進。

有一位用心的媽媽，爲了改進孩子動作慢的習慣，先觀察孩子喜歡什麼，先陪孩子一起做，如果孩子喜歡聽故事，常常講到一半，就告訴孩子「你先把功課寫完一半，然後我們再來把另一半故事講完。」，孩子爲了想趕快聽故事，通常會很快的把功課做完，好把故事聽完。簡單的說，可以將孩子的作業一分爲二或三、四，讓他逐步的完成，增加他的成就感，久而久之，他就會覺得寫作業並不難，動作就會加快了。

孩子在學習之初，如果沒有人指導，往往會顯得雜亂無章，無法好好計劃完成工作的先後順序。所以教導孩子如何按部就班的完成功課，也是幫助他改進動作慢的好方法。孩子有學習的權利，與其一味的責備孩子，還不如平心靜氣聽聽孩子說說他的難處，幫助他解決困難。讓親子雙贏，關係親密和諧，這不就是我們所其待的嗎？

七、這不是他的錯

楊雯

※親子對話

「媽，我跟你說一件事，你不可生氣喔！」

「到底什麼事，你快說，真是急死人了。」

「可是你一定要先答應我不可以生氣，我才說。」

「好啦，好啦，你趕快說。」

「我國語考 78 分，這次大家都考不好。」

「怎麼考這種成績，還有臉回來給我看，你到底書讀到那兒去了？」

「每次都這樣，答應不生氣的，又再罵人了，真討厭！」

「考這種分數還叫我不生氣，難道還要我高興不成？今天下不准你出去玩！」

「不去就不去，有什麼了不起！」

※對話建議

報上曾有一則小故事，描述一個孩子在放學途中將考卷撕得稀爛，然後沿路丟在稻田中。因爲每次考完試，他爸媽都會叫他罰跪在家門口，並睡將考卷攤在胸前給每一位經過的鄰居看。那孩子恨透了考試、考卷、甚至罰他跪的父母、老師和笑他的同學……。他想：反正我就是這麼爛，我只要把考卷丟掉，你就罰不到我了。

因為所受到的結果是羞辱、處罰，所以他想到的是怎樣才不會受罰，而不是如何改進。

在孩子還願意告訴我們實情的時候，就該好好的聽他傾訴，否則孩子老是碰壁時，他只好尋找另外可以接受他的對象，或者其他可以發揮的方向。根深蒂固的士大夫觀念讓我們以為只有讀書才是有出息的，似乎孩子的選擇只有一個，好成績是唯一的目標。我們真的不能再以二十幾年前的想法，去教導要生活在未來二十一世紀的孩子。有一位爸爸回想他自己的孩子求學過程，在中學時，他孩子最強的是英文，其他科目平平凡凡，不是什麼特殊的孩子。在那個時候大家都是哪科不好補哪科，唯獨他鼓勵孩子在英文方面好好努力加強，後來孩子成為班上的英文「權威」，並且逐漸地在各方面建立信心，奠定學習的基礎。

每個人的短慧發展是多元的，每個孩子都有他的學習優勢，也許是語文、也許是藝術、也可能是體育，如果孩子能找到自己的長處，並且得到成人的支持和鼓勵，必定能學得愉快又有好的成果，而視學習是一件快樂的事。

當然，讀書是孩子們的基本責任，但為人父母者總不能都不管啊！我們都知道，書讀得好不好，跟他以後的成就似乎關聯不是很大，只要孩子不學壞，學習到做人處世的道理，將來不管他要走哪一條路，一定都會很順暢。父母又何必苦苦相逼，讓他視讀書為畏途，更是得不償失的事。

在孩子的成長過程中最需要的是有人陪著他、支持他、提攜他，在他需要你的時候，鼓勵他、肯定他。以鼓勵代替處罰、以關懷代替責罵，使親子關係更和諧。試想，有什麼比讓孩子快樂平安的成長更令人安慰呢？

八、考試分數

陳綠萍

※親子對話

放學時，孩子興沖沖的回到家告訴爸媽自己的考試成績很不錯，父母得意以待，期望看到的分數是100分以上或95分上，並準備給予大大獎勵。

小玲：「媽媽，今天老師發考卷了，你看，我數學80分、國語85分、社會83分、自然78分，很不錯吧？」

媽媽：「噢！分數都及格了，可是數學怎可麼才考80分，國語才85分，社會也只有83分，自然怎麼落78分，未免太遜了！」

小玲：「媽媽，我們數學才兩個人考80分，我已經很棒了！國語只有一個人85分，那就是我，老師說我很不錯！社會雖然只有83分，但是不及格的同學有一大堆，因為這次題目老師出得太難，大家都不會寫，自然只有78分，是我把實驗過程寫錯了，被扣了許多分數，我下次會小心的！」

媽媽：「這孩子，成績這麼差，還高興得很，真拿他沒有辦法！」

※對話建議

父母對孩子的期望，總是希望孩子成龍成鳳，所以考試的成績是父母建立孩子期許的指標，因此，考完試發考卷，父母和師長總會對孩子檢討一番。

事實上，考試的分數只是孩子對學習的一種反映，並非代表孩子所有學習的成果，父母不必為了孩子的考試分數而斤斤計較，傷了彼此的親子關係。

一、接納孩子的考試分數：每一個孩子都希望自己考試時能考的非常好、分數高，但是試題的難易，時間的分配是不否有壓力，有時會影響孩子的學習，所以孩子得到的成績，一定是他努力的實力，我們要鼓勵她們的用心，感受老師教學的努力。

二、知悉孩子分數代表的意義：有的時候因為教材太難，試題繁雜，讓學生負擔很大，所以考試以後，成績一直平平，少有成長，讓父母看到分數，就會生氣。其實分數高底責任不完全在孩子，有時也要考量原因，再詳細問孩子，他的成績在班上排序等級，落在什麼位階。

三、若分數考很底，一定要子女做檢討，以求改進：有時候是試題偏難，超過範圍、能

力；有時候是粗心大意看錯題；有時候是試題多，考試時間來不及完成，確實的和孩子檢討原因，才能再接再厲。

四、不要因為一次的成績不好，就給孩子施壓力、做標記：孩子的學習是長時期的成就累積。若以一次的失誤就讓孩子失去信心，或給孩子扣上標記，例如笨蛋、壞學生……，造成孩子不喜歡學，或真的把自己歸依到壞孩子、笨蛋的行列，那就太可惜！

五、父母不要用自己的標準，或他人的標準，對孩子做期許：每一個孩子有其學習起點或學習基準點，每一次的考試成績最好以孩子自己的表現做比較，不是以兄弟姊妹或父母過去的自己做為標準，讓孩子怎麼努力就是沒有辦法趕上，造成挫折，所以俗語說「人比人氣死人」，請父母和孩子真心討論學習成就的原因，而不是拿分數來定論孩子的前途。

九、孩子總是抱怨老師不喜歡我

陳綠萍

※親子對話

孩子在家裏時，有時會說老師對他不公平，抱怨老師不喜歡他，讓他很生氣，又沒有勇氣向老師說明，常常在家裏鬧脾氣，製造不愉快家庭氣氛，影響父母的情緒。

孩子：「爸爸們老師都喜歡○○○，最不喜歡我了，我好生氣！」

爸爸：「老師為什麼不喜歡你？是不是在學校不聽話？」

孩子：「我哪有什麼不聽話，我們老師最討厭了，最偏心……。」

爸爸：「你們老師真的像你說的這樣？我要去學校瞭解看看……。」

※對話建議

孩子放學回家，看到父母在家，大多非常高興，常常會把心中的事一五一十的向父母說出來，例咁快樂得意的事，不滿意失望的事，都會滔滔不絕的傾吐出來，這實在很好的親子互動，值得珍惜。

一但孩子告訴父母，老師最討厭了，這事不對，那事不公平，心生氣憤，父母常常也會被激發情緒和子女同仇敵愾的說老師的不是。若有類似的情境，請父母先安慰孩子，再穩定孩子的心情，讓他把感覺不平的事，詳詳細細道出原委，父母再做評定，那時會比較客觀，也不會破壞師生關係。

一、耐心的聽孩子說話：孩子心裏有不滿，或充滿委屈，要讓他說出來，所以父母應按下裏著急，有耐心的聽他說原委。若父母質疑，可以向孩子問清楚，讓事情更明朗，比較容易客觀判斷，千萬不要孩子生氣，你也跟著很生氣，親子一起把老師痛罵一場，讓孩子不喜歡老師，討厭學習，那就得不償失了。

二、向老師客觀的探尋事情原因：孩子通常以自己的立場看問題，或不明瞭老師的動機或說明的事理，有時候是誤會而不是真實的事理。家長宜指導孩子先看到老師用心的動機，平時優點的表現，讓孩子先覺得老師有很多地方對自己很不錯，不是一無是處的老師，然後私下用電話、書信，或到學校拜訪老師，和老師談談孩子心裏的不舒服，探究原因，親師共謀改善。

三、教導孩子設身處地為人設想：每一件事情都有許多面向，每一件事情都有許多處理的方法。和自己想法不同，並不表示別人處理就是不對或不好，應該尊重當事人當時的做法。若能站在別人的立場想一想，心中的疑慮或不滿就會減半或消失，所以父母要教導孩子設身處地人別人設想，是很好的思考習慣。

四、教導孩子心中若有不滿要用適當的方法表達：每一個人在生活中都會遇到不滿或委屈，有的藏匿不說，自己生悶氣，別人不知道，造成困擾；所以心中有委屈，應該適當表達出來，讓別人知曉，才能化解問題。父母要指導子女用書信或以電話、作業內容或當面向老師委婉說明的想法，讓老師知道孩子的心結是什麼，才能適當化解。幫助師生關係越來越親密，減少隔閡或不滿，彼此關係正常。

五、指導孩子建立的信心，不要太在意別人的一個眼神，一句話語：每一個人說話、動

作都有其代表的涵意，有時別人不經意的語句，會造成自己解讀後的不滿意。事實上話語的解讀也因人而異，若是自己感覺到被誤會或曲解，是不是自己衡量一下自己的感覺是否正確，若自己覺得並沒有什麼不對的地方，那就以「有則改正，無則嘉勉」的心情接納別人的指導，而不需要事事要求澄清，處處要求滿意，甚至得理不饒人，非讓人向你道歉才滿意。

十、晚睡與以身作則

陳綠萍

※親子對話

時鐘已經走到夜晚十點半，小威還坐在書桌前看書，做拼圖活動，不想上床睡覺，媽媽著急的提醒小威說：「已經十點半了，快去睡覺，不然明天起床晚了，上學會遲到，就太糟糕了。」

小威還是不情願上床，回應著：「人家睡不著，讓我把這些拼圖拼完成，再去睡好嗎？」

媽媽無奈的回答：「那麼你拼快點，不要遲過十一點睡覺。」

小威欣喜的說：「謝謝媽媽，您真好。」

※對話建議

每個孩子的生理時鐘不盡相同，有的喜歡晚睡晚起，晚睡晚起的孩子常會造成親子的衝突，睡眠不足。

每一個父母老會心痛發育中的孩子若睡眠少了，怕影響孩子的身心發展心及養成不良的生活習慣，造成學習障礙，生活適應困難，所以常會勉強孩子放下有興趣的活動，早點上床睡覺。

一、向孩子表示父母對他健的擔心：充足的睡眠是孩子健生長重要的條件，但是夜貓的孩子，常常睡不著，和父母的期望對立，不遵守父母期盼早睡早起的願望，父母要找一個孩子心情的時機，將自己擔心的焦慮向孩子說明，和孩子討論若不改善，長久以後勢必影響孩子的健康。讓孩子瞭解父母對他的關心和擔心，找出改善的決心。

二、和孩子討論晚睡晚起的後果：早上若晚起，上學前的準備一定是急就章草草了事，例如東西忘了帶齊、早餐來不及吃完、到學校遲到、違反了班規和沒做好應負責任的班級公共事務。父母爲了等他去上，上班來不及，大家心情都不好，造成全家人情緒緊張，一早大家都不快樂。這些事如果早睡早起就通以改善，您的孩子是不是漸進的提早上床，準備睡覺？

三、幫助孩子調整生理時鐘，學習早睡早起：常父母和子女討論好生活作息後，全家人要一起準守規定。例如全家人在十點以後，每一個人都結束自己的工作或活動，大家靜習準備睡覺。若孩子短時間還是不習慣早睡，父母要做輔助催眠活動，例如唱催眠曲、放輕柔的音樂幫助睡眠、講感性的故事，讓孩子有安全感，讓孩子享受親情的溫暖，早早進入夢鄉。

四、肯定孩子實踐早睡早起的努力：若孩子能依照父母的建議做到早睡，父母就必須肯定孩子的努力。讓他的努力張顯功效，讓他感受家人的喝采，第二天若能依照約定的時間早起，父母就應該即時從優獎賞很表揚，讓體會早起好處多多，又能增進健康，帶動家人作息正常。若早睡早起，各種學習活動也有較長時間準備，帶著快樂的心情上學校。

孩子的生活正常是父母努力的成就，夜貓子的孩子，父母需要以身示範，才能建立早睡早起的好習慣，希望父母引領孩子朝向正常、健康的成長。

十一、天生我材必有用

陳綠萍

※親子對話

小立法生生的拿著學校運動會的請帖，請父母參加學校運動會。

爸媽笑著問：「學校的運動會，你參加了什麼項目！」

小立不好意思的說：「我只參加了運動會創意繞場活動，我跑不快，跳不高，同們都不推舉我當選手！」

爸媽安慰小立說：「沒關係，跑不快，跳不高可以慢慢練習，我們會去參加你的運動會，看看你和其他小朋友的表演。」

小立很高興的說：「謝謝爸媽！歡迎光臨學校運動會。」

※對話建議

每一各孩子的生長和發展都有個別差異，尤其體能的發展，也各有其特徵，有的天生體能好、跑得快、跳得高，在運動場上大顯身手，矯健的表現，令人羨慕。有的小朋友體能差，手腳反應慢，在操場上總是無法有良好的表現，所以每一個孩子的發展，自有其特色，父母最好能充分瞭解孩子的特質的與能力。

一、瞭解孩子的能力優勢與弱勢：天生我材必有用，有的子有語文、數理學習，總是又快又好，成績獨佔鰲頭；有的孩子藝能唱作俱佳，才氣縱橫，是一個有潛力的表演者；也有的孩子體能好，身手俐落，無論跑跳，球賽都少不了他，運動長才，令人欣賞。所以父母要觀察自己孩子學習的優勢，瞭解子女發展的弱勢，而找出激發鼓勵的優點，也找出必須引導加強的弱點，檢討增強。

二、陪伴孩子成長：父母上班都很忙，子女下課不是去安親班，就是在家看電視，做靜態休閒活動，因為體能較差的孩子，鮮少有機會做體能活動。希望父母在假日，黃昏或早晨，能帶領自己的子女到公園、學校操場做各種運動，讓孩子體驗運動的快樂，學習運動的技巧，增進運動的能力。

三、獎勵孩子的努力：當孩子在體能活動，已經盡心盡力時，請父母給他們喝采，增強他的信心，讓他覺得自己很不錯，有學習體能活動的興趣，有的再接再厲的勇氣，而願意持續練習，日久必有一番耀眼的成績。

四、欣賞孩子的也就：孩子的表現依他的年齡、能力而訂定期望標準，希望父母不要將自己孩子的能力和別的小朋友做比較，甚至要求超越他的發展階段，造成孩子的挫折，降低孩子的信心。只要孩子肯努力學習，願意付出心力做提昇自己能力的學習，父母就必須以欣賞的眼光肯定他的成就，讓孩子感受到成長的快樂、大人的關懷，而能積極樂觀，勇於邁向成功，達到學習的目標。

十二、都是電視惹的禍？

趙曉美

※親子對話

小豪放學回家後總是守在電視機前面看卡通影片，不肯先去做功課。

媽媽下班回來，一進家門又看到小豪緊盯著電視，怒氣十足的大聲說：「把電視關掉，給我馬上回房間去做功課。」

小豪哀求著說：「媽，再看一下就好，快演完了！」

媽媽沒好氣的說：「每天就只知道看電視，電視有什麼好看的，如果你再不去做功課，你給我試試看！」

小豪嘴翹得高高的，不情願的把電視關掉……

※對話建議

如何讓孩子放學回家後能自動自發的做功課，是許多父母親傷腦筋的問題，也常是造成親子衝突的導火線。父母忙碌一天之後，還要為孩子的功課傷神，孩子倒像個沒事的人一般，守在電視機前面，父母此時必定火冒三丈，命令孩子立即關機，開始寫功課。但您是否發現：反覆的叮嚀孩子，常會使孩子覺得父母很嘮叨而顯得不耐煩呢？

一、父母要明確表達自己的感受：孩子沉迷看電視，而疏忽了做功課，父母親應該清楚的表達對此事心中的感受：「你看了這麼久的電視，不肯開始做功課，影響到我專心做家事，我很生氣！」明白的告訴孩子真實的了解父母的想法。

二、親子一同尋求各種可能的解決辦法：請試著讓孩子合理的分配自己的作息時間。父母可引導孩子思考：放學回家到睡覺以前，要預留多少時間寫功課？做功課、洗澡、休息、

看電視……，那一件事情先做？休息、看電視一次不可以超過多少時間？讓孩子依自己的習慣，提出自己的安排，親子共同協議，一起盡力實現。如果最初的決定不能實現時，和慮子共同找出無法實行的原因，加以克服，再和孩子討論，修正原來的決定。

三、後對孩子的好表現給予鼓勵：共同擬定出來辦法達到成效時，誠心的讚美孩子，讚賞孩子所做的努力：「真好，你做到了！爸爸媽媽再也八用天為你寫功課的事情這麼煩心了！」
「你自動做功課，遵守我們之間的約定，爸媽覺得你真的是長大了！」

孩子放學回家後的第一件事情，一定是要寫功課嗎？請您回想自己當學生的時候，是不是如自己要求孩子般的一回家就自動自發的寫功課呢？喝木水，放輕鬆一下，相信也是必要的。讓孩子清楚的了解做功課是自己的責任，父母尊重孩子的安排，若無法實現時，再從旁給予協助，相信孩子會更有效的安排自己的作息時間。

十三、拜託，幫我送一下啦！

趙曉美

※親子對話

上午八點三十分家中的電話鈴聲響起……

佳嘉：「媽，今天第、四節要上美勞課，我忘了帶彩色筆，請你現在馬上幫我送來！我在校門口等你。」

媽媽：「你怎麼老是忘東忘西的！如果媽媽不在家，看你要怎麼辦！」

佳嘉：「媽，你在家！你最好了！快點幫我送來啦！要不然會被老師扣分數的。」

媽媽：「真拿你沒辦法！好，好，好，我馬上送來。下次可不再幫你送囉！」

※對話建議

您家的孩子是否常忘了帶學用品去上學？您是否總是擔任他的限時專送郵差？孩子打電話回家，希望父母幫他送作業簿到學校，這時多數的父母會唸孩子幾句：「你怎麼總是這樣！」
「我說了幾百遍了，睡前要把書包整理好！」

來指正孩子的錯誤。但做父母的面對孩子求助、急切的心情，又捨不得孩子在學校因此而受到處罰，只要自己的時間許可，不一會兒就飛快的將學用品送到學校。雖然父母口頭上常會掛著一句略帶威脅語氣的話：「下次不再幫你送了！」但下次再接到孩子相同的求助電話時，您將又是一個稱職的快遞郵差。

父母親經不繼的提醒、嘮叨，對孩子而言可能已成了習慣，甚至孩子還會糾正父母：「那有『總是』忘記帶，一共才三、四次！」同時，經驗也告訴孩子：父母最後還是會讓步的。這樣，孩子永遠也學不會對自己的行為負責任。

一、讓孩子知道他的行為對您所產生的影響：首先，做買的要明白的表達自己對孩子這種行為的感受，包括孩子的行為如何干擾您，以及您對這個干擾的感受如何。如：「當我做家事做到一半，突然接到你的要送東西的電話，我必須停下手邊的工作，不管下雨或出大太陽，馬上要到學校一趟。因為你的粗心大意，讓我相當的辛苦，心裡覺得不舒服。」

二、讓孩子親身體會自己行為的結果：父母要主動的和孩子討論：「我們應該怎麼來處理這個問題？」如果孩子忘記的事對您毫無影響，就不要插手管，讓他們自己去體驗有什麼後果。父母親不要為孩子做太多不必要的服務，不要不斷的提醒、警告、不妨讓孩子親身去體會自己行為的結果，為自己的行為負責任。

三、父母堅持原則以培養孩子的責任感：和孩子討論好處理的原則之後，下次再接到孩子求救的電話時，父母應以平和而堅定的語氣告訴孩子：「我知道你很著急，但是我們已經講好了，準備學用品是你自己的責任，我不能幫你送去，請你向老師道歉，並且接受老師的處罰，希望下次你自己能記得帶。」父母堅定的態度（並不是狠心），才能讓孩子學習承擔自己行為的結果。

十四、我不想再學琴了

※親子對話

媽媽大聲的喊著：「思樺，還不趕快原彈鋼琴，明天老師就要來上課了！」

思樺一付不情願的樣子，緩緩走向鋼琴，打開琴蓋，斷斷續續的彈奏著……

媽媽急的說：「認真練，這樣彈能聽嗎？」

這時琴聲停了下來……

思樺怯怯的對媽媽說：「媽，我不想學鋼琴了！」

媽媽一聽，生氣的說：「當初是你吵著要學琴的，現在你又不學了。我每天辛苦的工作，捨不得吃，捨不得用，還不爲了你！不要囉嗦，趕快去把琴練好！」

※對話建議

在生活較富裕的今天，讓孩子學習各項才藝，似乎成了父母的責任。有人說學琴的孩子不會變壞；有人說學珠心算有助數學的學習；有人說要及早學英語，不要讓孩子輸在起跑點上……，坊間林立的才藝班，爲人父母者只要經濟狀況許可，常會爲孩子安排各項才藝的學習。

有的父母因自己小的時候沒有機會學習某項才藝，或覺得學習某項才藝有助於未來的發展，所以積極的爲孩子安排學習該項才藝。但父母喜歡的東西，不見得孩子就喜歡，父母與子女的價值觀念也不一定是一樣的，父母與子女必須互相了解，不能強行要求或命令子女同意自己的看法去參加才藝活動。

送孩子上才藝班，絕大多數的父母都是爲了培養孩子的興趣。在前面的例子中，思樺學習鋼琴最初是自願的，但經過了一段時間的學習後，不想再學了。由媽媽的反應中，可以看出媽媽相當的生氣，是爲了思樺的出爾反爾外，更是因爲自己爲孩子的犧牲、對孩子滿抱希望的失望。

一、讓孩子了解父母對這件事的感受：常媽媽聽了思樺的想法後，媽媽可以說：「我覺得很生氣，因爲當初是你吵著要學琴，現在你又不學了。」表達媽媽本身對這件事情的感受。

二、站在孩子的立場，聽聽他的想法：父母應該聽一聽孩子對學琴的想法或是所遭遇到的困難。媽媽可以說：「來，我們談談這件事，好嗎？」父母親能聽孩子說話，比說話給孩子聽更爲重要。父母能以孩子的立場，分享孩子內心的感受，當孩子能放心表達自己的情緒及感受時，我們才有可能成爲孩子的傾訴對象。

三、親子共同尋求解決之道：和孩子談話時，一定要避免由父母一味的陳述學琴的好處及半途而廢的可惜，要引導孩子說出自己在學習過程中，所遭遇的挫折或所獲得的成就感，和孩子一起找出原來想學琴到現在不想學琴的真正原因，並共同討論解決之道：調整學習的方法、休息一段時間再學或停止學琴……。

孩子也有自己的意見，當子女提出他們的意見時，父母如果能夠加以接納，讓子女有被尊重的感覺，雙方的溝通將更爲容易。花了錢又引起子的抗拒，不但有違少初培養興趣的目的，也辜負了自己一切的付出。尊重孩子的興趣，給予充分發揮的空間，相信孩子能自己做決定，允許做選擇，如此孩子學得很快樂，父母同享受孩子學習的樂趣。

健康篇

一、晚睡晚起精神差

簡三郎

※親子對話

「小寶，起床啦！都快中午了，還賴在床上不起來，生活作息太不正常了！」

「別吵啦！今天是星期天，又不必上學，那麼早起床幹嘛！何況昨天晚上又那麼晚睡！我想多睡一會兒啦！」

「昨天晚上，你到底做什麼事？爲什麼爲那麼晚睡？」

「沒有啊！只不過看了H B O影集，看了一半沒看完覺得可惜，看到片子結束，就已經半夜兩點多了啊！」

「唉！真是的，這麼小就是個電視迷，又不能自我節制，看到七晚八晚的，早上又起不來，生活秩序大亂，怎麼辦才好呢？」

「不要再煩我了！好不好？睡飽了，我自然會起來的。」

「唉！你那麼喜歡賴床，我和你爸一大早就起床去爬山運動，上菜市場買菜回來了，你還窩在被窩起不來，難怪你長了滿身的贅肉。」

「又來了，老是罵我肥，罵我懶得像頭豬，我只是不想跑、不想動、又有什麼不可以？爲什麼一定要我像你們一樣一大早起來去運動、去爬山？每個人的興趣、喜好不同，我就是喜歡睡覺呀！」

「唉！你總是有一套歪理，不理你了，起來、起來，已經快中午了，再不起來，我可要生氣了！」

「好啦！好啦！我起來就是了！」

※對話建議

每逢假日作息不正常是常有的事，大人如此，小孩亦然。尤其現在資訊發達，平時小朋友上課、功課繁忙，只有到了假日，才能打電腦、電動玩具、或看電視影集，看個夠，玩個過癮。晚睡自然晚起，精神差，父母和孩子之間，也常爲生活作息而鬧得不愉快。其實身爲父母的，除了要以身作則之外，也要有一套常規來約束孩子，讓他們養成好習慣，作息正常，才是長久之計。

對話的開頭，媽媽又習慣性的當了小寶的鬧鐘，不敢厲聲責備，只是又愛又憐的感嘆小寶生活作息不正常。但小寶可不客氣多了，嫌媽媽又吵又煩，以爲自己晚睡晚起是天經地義，理所當然似的。媽媽只說了小寶一句：難怪長了滿身贅肉，小寶立刻反擊，說媽媽老是罵他肥，像頭豬，難道每個人都要像爸媽早起去運動、爬山，才是好的興趣？

最後能克服小寶賴床的法寶，還是得靠發脾氣來嚇唬了。

身爲父母的還是應該建立起立些權威：

一、不要一味討好孩子，該堅守的原則，仍要堅持。

二、孩子溺愛不得，以爲讓孩子吃飽，睡足，假日玩電動、看電視玩多些，看久些，沒關係，一但惡習養成，便會積習難改的。

三、父母對於子女，仍需建立一套教養準則，不能任孩子爲所欲爲。

四、作息常規需要平常即養成，而且不要因爲假期就大幅改變。

五、養成孩子自律、自我負責的習慣，父母不要成爲孩子永遠的鬧鐘。

二、有體重卻沒體能

簡三郎

※親子對話

「連續下了幾天的雨，今天終於放晴了，小寶，陪媽媽去打羽毛球好嗎？」

「打羽毛球？拜託！我最討厭運動了，沒跑個幾下，我就喘個要死，不可不饒了我吧！」

「不行！你今天非和媽媽去打羽毛球不可，你就是這麼懶得動，不是吃，就是睡，大部份時間又都關在蜎子裏，難得今天天氣這麼好，媽媽也好看運動運動，你一定要陪我去打羽毛球。」

「好吧！好吧！我就捨命陪君子。」

「哦！不打了！不打了！累死了，我要在旁邊坐一下。」

「小寶！真是的，才打不了幾球，你就累成這個樣子，多虧你長的胖胖壯壯的，怎麼這麼不耐『操』，真是虛有其表耶！有體而沒有體能，看你怎麼辦才好？從今以後，媽媽強迫你多運動了。」

※對話建議

象雨初晴，的確是接觸大自然，舒展筋骨的好機會，身為父母的，除了自己想動一動，也要想到應該多帶「有體動沒體能」的孩子出外運動。尤其是現代的小孩，看電視、打電動、看漫畫……等等，室內的活動多了，愈來愈懶得動，體能也愈來愈差了，所以親子活動中，一起運動是培育親情、增進彼此了解的最佳良方。

小寶的媽媽，利用自己想去運動的機會，邀小寶一起打羽毛球，小子起初總是先拒絕的，但媽媽軟中帶硬的堅持，也讓兒子「尊敬不如從命」了。

現代許多父母，常慨嘆「父母難為」，孩子總是不聽話，孩子與父母的互動，全是父母的管教態度所成的。有些父母太寵小孩，甚至刻意「奉承、討好」子女，養成孩子「茶來伸手，飯來張口」恃寵而驕的習性，要孩子做事，總像是欠他什麼似的，求他幫忙，看他臉色，連要孩子去運動，也要看他心情好不好。若有此情況，該調整的是父母本身，怪不得孩子了。

打了幾下球，小寶就累得跑不動了，這是時下小孩的通病，體重愈來愈超重，體能卻愈來愈不足，營養絕對充足，運動仍嫌不足。所以聰明的父母，一定要多想想辦法，讓孩子多接觸大自然，喜歡運動，多運動，尤其是親子之間一起運動，更是促進彼此感情與交流的不二法門。

三、吾家有子初長成

簡三郎

※親子對話

「兒子，功課做完了沒？我們一起洗澡吧！」

「爸爸，我在此鄭重聲明，從今以後，我不和你一起洗澡了。」

「哦！為什麼呢？嫌老爸一邊洗澡，一邊說教，太囉嗦了嗎？」

「不是！不是！我有不可告人的秘密。總之，我不和你一起洗澡就是了。」

「有什麼天的秘密，怕老爸知道的？八成是在學校被老師打，屁股上青一塊、紫一塊的，怕被老爸看到，是不是？」

「才不是呢！呀！討厭啦！反正現在我的身體，是怕被你看到啦！」

「哦！兒子長大囉！開始長『毛毛』了是不是？所以怕老爸瞧見你秘密？這是值得恭喜的事呀！兒子終於要長大成人了！」

※對話建議

進入青春期的，是人生一大轉捩點，吾家有子（女）初長成，身為父母的，總是又喜悅，又擔心。一來，孩子長大了，可以自立，自己照顧自己了，女子可以出落得亭亭玉立，兒子可以長壯長高了。二來卻憂心，進入青春期的孩子，情緒更不穩定，交朋友，身體發育都足以讓為人父母者，多操一份心。

對話中，兒子和父親是有親密的親子關係，偶爾還一起洗澡。現在兒子卻拒絕了，父親覺得訝異，故意用話套兒子，原來兒子進入青春期之後，想要擁有自己的私密，尤其開始長體毛的時候，自己亦覺得不再是小孩子了，聲音開始轉變，青春痘也會迸出來，孩子開始更在乎自己的長相與穿著美不美、帥不帥了！此時，對異性的用心程度也不斷增加，更有甚者，開始交起男女朋友來了。身為父母的，要有更大的愛心和耐心來處理親子關係，多聆聽孩子的意見和想法，不要老是以一種高高在上、教訓、命令的口吻，這個不准，那個也不行，那就容易遭致孩子的反彈。

另外孩子進入青春期，對於身體的成長與變化，會羞於啟齒，不敢和父母談。父母更應主動、積極的關懷他們，讓孩子知道，這是正常的發育現象，是可喜可賀的事；讓孩子安心的發育與成長，有正確的知識與觀念，才能讓初長成的子女更健康、更快樂。

四、視力保健

簡三郎

※親子對話

「小寶，你怎麼又躺在床上看書？上認帶你去做視力檢查，你已患了假性近視100度，現正矯治中，如果你不能養成良好的閱讀書慣，不久之後，你也要加入『四眼田雞』一族了。」

「媽咪，你又在言聳聽了，從小被妳唬到大，我還是沒戴近視眼鏡，妳們大人就是這樣，老是大驚小怪的。如果近視了戴眼鏡，我覺得班上許多同學，戴起眼鏡來，也挺漂亮的，挺神氣的呀！」

「這真是叫做『身在福中不知福』呀！小寶，你只看到別人戴起眼鏡來，像滿有學問的，你知道眼鏡族的不便與辛苦嗎？」

「不方便？有嗎？我怎麼從來都不覺得？」

「你當然不覺得，等你戴上眼鏡之後，再後悔也來不及了。你想想看，做劇烈運動、打球時，戴眼鏡方不方便！下雨天、溫差變化大，鏡片上結了濛濛的水珠，『前途茫茫』也多不方便，戴上眼鏡是不得已的，不是爲了趕時髦、追流行，知道嗎？」

「哦！是這樣子哦！那我怎麼做，將來才可以不用戴眼鏡呢？」

「首先，你一些不良的習慣要改，像看電視，要保持適當的距離，不要連續看太久，打電腦、打電動玩具也是一樣；看書、寫字時，燈光要夠，不要躺在床上看書，或躲在被窩裏偷看漫畫書；還要多運動，多接觸大自然，多看綠色植物，對視力也是有幫助的。」

「那我知道了，雖然我有假性近視，但醫生說，暫時是可以不用戴眼鏡的，狀況良好的話，視力還可以矯正，那我得要好好愛護我的眼睛了。」

※對話建議

孩子有不良的生活習慣，父母是該隨時提醒、糾正孩子的。不過，規勸的過程中，是用理服人，而不是以力壓人，有些父母親，習慣用命令的、教訓的口吻，來指正孩子，其實那樣子，收效是不大的。以呈現事實，指出正確的作法，才是最能達到目的。

小寶會認爲大人總是大驚小怪，危言聳聽，又以爲同學戴起眼鏡來也很好看呀！尤其電視中的眼鏡廣告，總是找一些俊男、美女，戴起眼鏡來，美得不得了，又帥又神氣，所以覺得戴眼鏡並沒有什麼不好，甚且還想嘗試看看。身爲父母的一定要導正子女這種似是而非的觀念，尤其已過度被商業廣告洗腦的想法，並且利用各種機會教育，告訴孩子對與錯，分析利與弊。尤其是明確的引導孩子正確、健康的視力保健方法，才能夠真正的幫助孩子，擁有最好的視力，一輩子受益。

五、飲食習慣

簡三郎

※親子對話

「媽咪！這一盤炒牛肉，好好吃喲！光是這一盤菜，我就可以吃兩碗飯了。」

「當然囉！媽咪的廚藝是一流的！知子莫若母，我就知道，你喜歡吃這一道炒牛肉，每次吃飯，只要有這一道菜，你就喜上眉梢，吃得津津有味。」

「媽咪！那妳可不可以每天都煮這一道菜給我吃，我一定可以被妳養得白白胖胖的，長得像大樹一樣高哦！」

「我的好寶貝，吃了好吃的東西，嘴巴也變甜了，但是，小寶我們每天每餐的飲食，不能只挑自己喜歡的食物來吃，飲食要均衡才是好的。」

「飲食要均衡，我覺得很難呢！吃我喜歡的東西，我覺得還好，要我吃我不喜歡的食物，那實在是難上加難了。」

「小寶，你說說看，你喜歡吃的食物是那些呢？」

「媽咪！你不是說：知子莫若母嗎？你一定知道我喜歡吃什麼食物的，像麥當呀！炒肉呀！蛋糕呀！都是我百吃不厭的。」

「那你最不喜歡吃的是什麼？」

「就是不喜歡吃青菜，也不喜歡吃魚。」

「爲什麼不吃青菜和魚呢？」

「因為魚的腥味我不喜歡；青菜嘛！感覺好像吃草一樣，我不喜歡那種感覺。」

「小寶呀！你實在是太偏食了，偏食會造成營養不均衡，對身體健康是不好的，所以每次吃竝的時候，媽咪總會強迫你吃些青菜、喝些湯，魚也要吃，你也都吃了。不同的食物，含有不同的養分，三餐飲食，不能盡挑自己喜歡的東西吃，每一樣東西都要吃，才是我的乖寶寶。」

「我知道啦！媽咪要我吃的，我也都吃了呀！我只是誠實告訴媽咪，我不喜歡吃的東西而已呀！」

※對話建議

每一個人都有不同的飲食習慣與嗜好，但這種習性是可適度修正的。小寶特別喜歡吃媽咪的炒牛肉，媽媽做菜時，可以多做幾次，但也不經常煮同一道菜。孩子會偏食，是常見的事，大人要如何讓孩子吃他喜歡的食物，又不會造成偏食，是需要多用心的。

小寶像數小孩一樣，有特別偏好的飲食習慣，和孩子的對話中，爸媽可以去了解，掌握孩子的偏好與習性，一方面是傾聽孩子的心聲，另一方面也要導正孩子的觀念，讓孩子知道：不是只把自己喜歡的食物吃個飽，吃個夠就好了，攝取均衡的營養更為重要。另外不可以一味的迎合孩子的口味，對於孩子不喜歡的食物，父母必須要求孩子多少都要吃一些。此外，有些家庭喜歡一邊吃飯，一邊做別的事，例如看電視……等等，這也是應該盡量避免的不良習慣。

六、喝飲料

簡三郎

※親子對話

「媽咪，明天我們要去校外教學，請你幫我準備點心，還有飲料，飲料我要多帶幾瓶，天好熱，我好怕渴，草莓奶茶、舒跑、調味奶，我都要帶哦！」

「小寶貝，媽咪知道，校外教學你很興奮，也很期待，我會為你準備好你要吃的東西，如麵包、水果等，也會為你準備開水，開水是止渴最好的飲料，至於其他含糖或碳酸飲料，是不該喝太多的，還是不要帶吧！」

「不行，媽咪，白開水一點滋味兒都沒有，我才不喜歡喝，我要的三瓶飲料，我都想好了，吃完點心，我要喝調味奶，中午吃完三明治麵包，我喝草莓奶茶，下午自由活動，汗流多了，我就喝舒跑飲料，你看至少要三瓶才夠呢！當然，最好在回程的車上，能夠再喝一瓶檸檬紅茶，那就更棒了！」

「小寶真是計畫周詳，也說得很有道理，但那是習慣問題，並不是老要配著那些飲料喝才是呀！你只是早餐喝一杯牛奶，其他時間多喝開水，一天的水份也就足夠了，至於碳水化合物，碳酸飲料，喝多了，對身體是有害無益的。」

「媽咪！平常我並沒有這樣子喝，我只是午餐吃完便當後，覺得口渴，才喝一瓶奶茶而已，明天是因為要校外教學，我才想多帶幾瓶去的啊！媽咪！求求妳，就幫我準備我所想要的飲料吧！」

「好吧！小寶，因為是校外教學，媽咪除了會為你準備好一壺開水外，就破例給你帶一瓶草莓奶茶，其他的飲料，就不再為你準備了。」

「好吧！既然如此，有總比沒有好。」

※對話建議

喜歡喝飲料，是一般小孩子的通病，至於開了那就很少喝了。這一點，當父母的是可以為子女導正和節制的。例如父母每天為孩子裝好開水壺帶到學校，孩子多少還是會多喝開水的，如果只給孩子錢去買，各種飲料一瓶接一瓶，孩子還是會樂此不疲。

小寶要去校外教學，要求多帶幾瓶飲料，看似合理，許多父母也都會答應子女如此的要求，其實仔細分析，即可清楚顯示，大可不必如此。而小寶帶多瓶飲料的想，也像是計畫周詳，當然，孩子有主見，是值得鼓勵的，媽咪也不否定小寶的用心，但是指導孩子對飲料

的需求與使用，讓孩子知道，喝牛奶及開水就足夠了，這是必需的。

當然，孩子是會提出各種不同的理由來說服大人！父母也不必是一成不變，非那樣不可。孩子合理的要求，例如校外教學，帶一瓶飲料，也並不為過，在大人小孩各退一步之下，皆大歡喜，也是好事一樁。

七、吃便當

簡三郎

※親子對話

「小寶，學校訂的午餐便當，好吃嗎？」

「甬提了，菜色幾乎是千篇一律，吃都吃膩了。」

「這麼嚴重哦！怎麼以前都沒有聽你說過？」

「反正班上訂便當的人一大堆，大家都是這樣吃，別人都可以了，我也可以。」

「班上同學也和你一樣，吃都吃膩了嗎？」

「這我是不知道，不過有不少同學便當常吃不完，剩一大堆菜和飯。」

「那你們有沒有向老師反應，便當不好吃？」

「沒有，因為是外包便當，要不要訂，也是我們自己決定，老師也沒有強迫我們非訂學校的便當不可，中午肚子餓了，我們就儘量多吃。」

「小寶，那你要不要以後改為媽咪每天為你準備便當，不要再訂學校的便當？」

「當然，媽咪為我準備『愛心便當』一定更好，但我想到媽媽每天都要上班，晚上回家就累了，又要特地為我準備便當，那太辛苦了。我想學校為我們訂的學童午餐，衛生一定都沒有問題，雖然吃久了，是會膩，不過我也習慣了，我還是繼續訂學童便當好了！」

「小寶，真會替媽媽設想，謝謝你！我也真希望能夠每天為你準備香噴噴的午餐，但媽媽上班，的確是心有餘而力不足。不過若是學校午餐菜色很不好，建議你可以向學校老師反應，請校方告訴廠商改進，或是小寶真的吃膩了，也要告訴媽媽，媽咪會盡可能的為你準備便當，到底身體健康才是最重要的。」

「好的，媽咪，我能留意學校午餐的菜色，我吃得如何，也會常向媽媽說，當然，我也盡量把便當吃完，才不會浪費。」

「小寶能這樣說，我就放心了。」

※對話建議

小孩在學校吃午餐的情形，父母親的確應該多加留意，不管是媽媽為孩子準備的，或是吃學校的學童午餐，都應抽空詢問、了解狀況。確實有許多父母，對孩子的午餐，以為給錢了事了，並不知道孩子到底是買些什麼東西來吃。像前述對話中，媽咪因為問了小寶在學校吃午餐情形，才知道原來在學校有許多同學，便當常剩下一大堆飯菜吃完。媽咪知道小寶吃膩了的午餐便當後，是有心想為小寶準備午餐的。當大人體貼小孩的候，小孩子也會反過來為大人著想的。在和諧、美好的溝通下，往往可以得到一個最好的結果：小寶願意把在學校吃午餐的情形，告訴媽媽，媽媽比較能夠了解孩子在學校情形，而且假使真有必要，媽媽也可以為小寶準備午餐。父母和孩子都留有餘地，媽咪也教導了孩子，便當菜色的好壞，是應該隨時向老師反應的，老師和校方也一定會向廠商連繫，如此才能夠真正的解決問題。

八、為什麼長不高？

簡三郎

「媽咪！今天在學校測量身高、體重，妳猜猜看，我現在有多重，多高？」

「嗯！讓我瞧瞧！好久沒有仔細看看，我的小寶是不是長高、長壯了？我看你呀！嗯！稍微胖了一點，體重我猜是50公斤，身高嘛！好像沒有長高耶！有沒有150公分？」

「媽咪！你肯定好久沒有抱過我了！我告訴你，我現在是53公斤，在班上算是重量級的，至於身高嘛！唉！不說也罷，只有146公分，在班上是一屬一屬二的『every d

a y 』(矮又肥又短台灣發音)，媽咪，怎麼辦！我為什麼長不過呢？」

「哇！這麼嚴重呀！看小寶白白胖胖的，媽咪心底是真歡喜，但想不到你在班上竟然是『遙遙領先』的矮肥短，媽媽和爸爸在我們這個年齡層裏，都不算矮呀！

為什麼獨獨你長不高？難道是遺傳到外公的基因嗎？」

「糟了！假如我像外一樣160公分不到，那我鐵定會哭死了，我班上同學現在就有許多人是160幾公分的，籃球校隊的王中基更有172公分高，是學校女同學心目中的偶像，我真是羨慕死了，我要到那一天才能夠長得『揚眉吐氣』吶？」

「不要急，小寶我想你一定可以愈長愈高的，我們家除了外公不高外，爺爺、奶奶及外婆，都算是高個兒，你一定也可以有高挑的身材的，只是目前你真是太矮了些，好像是太往橫的發展，反而沒有長高了！」

「那要怎麼辦？我怎樣才會長高呢！」

「對呀！這才是最重要的問題，我聽說，正值青春發育期的你們多運動、多跳跳就會長高了！」

「這樣哦！完了，我是最討厭運動的，難怪我長不高。」

「是呀！你吃得多，又懶得動，目前好像只有長胖而沒有長高，不過，沒關係！小時候胖不算胖，只要從現在起，你多運動，像跳繩、打籃球，或是往上跳躍的運動，一來可以減肥，二來又可以長高，相信你一定樂意試試看的，你一定會長高的。」

「假使真的有效，我絕對願意每天都做運動的，只是……只是……」

「只是什麼？是不是信心又動搖了？怕吃不了苦，是不是？只要你能下定決心，並且持之以恆，一定會有效果的。」

「好！就這麼決定，爲了也能成爲好生心目中的偶像，我就開始爲我的身高而奮鬥吧！」

※對話建議

在小學生活中，長得高的學生，的確佔了很多優勢，當班上的『矮冬瓜』是不好受的。不過發育有遲速之別，小學時長得不高，不見得到了國中、高中就長不高，不過小時候多運動、多跳跳，對長高是會有幫助的。

小寶長不高，原本媽咪和小寶並不是都很在意，因爲長大也許就會長高的呀！現在既然小寶談起了他的身高、體動，媽媽覺得這也正是一個機會教育的好時機。在班上屬一屬二的矮，小寶也挺在意的，媽媽正好可以借機來矯正小寶不喜歡運動的毛病。

※親子對話，父母宜掌握孩子的心聲，多用正向的溝通，減少負面的批評或責備，而且要多增進親情的交流，傾聽、同理孩子的想法，適時加以建議和導正，良好的家庭教育與親子之靜，就能爲社會增添許多和諧的氣氛。

九、誰是世界上最美麗的女人？

張淑芬

※親子對話

母親：女兒呀！別再照鏡子了，妳已經夠漂亮了！

小筑：哎喲！媽！妳看！又冒出幾痘痘了，好醜喔！

母親：妳現在正是青春期階段，長青春痘是正常的，只要睡眠充足，飲食均衡，並注意個人衛生，情況就會好一點！

小筑：一顆、二顆、三顆……，哇！怎麼辦？越來越多顆了！

母親：好了！該去做功課了，你一直照鏡子，痘痘也不會消失呀！

小筑：只是照鏡子，又不會怎樣，妳幹嘛管這麼多呀？別人的父母才不管這些呢！

母親：媽媽只是擔心妳花太多時間在注意自己的外表，而擔誤了自己的功課。

小筑：可是長了麼多痘痘，我覺得好煩喔！

母親：滿臉青痘確實令人心煩，那下午寫完功課，我帶妳去選購適合妳用的洗面乳，好嗎？

小筑：好！好！好！謝謝媽媽！

※對話建議

青春期的孩子生理上急速的變化，時常在心理、人格成長上無法及時配合成長，難免感到焦慮不安，這時期的孩子非常在意自己的外貌，對於生理上的種種變化耿耿於懷，為人父母者要用同理心看待，包容慮子不穩定的情緒。

很多父母對於和孩子談青春期的生理變化，都感到難以啓齒，事實上父母的言詞閃爍不定，只有增添孩子的緊張、惶恐，倘若父母能泰然自若的和孩子分享自己青春期的經驗，孩子必定如獲知音一般，也把自己的感受告訴父母，許多問題因此解決，孩子也能順利地度過青春期階段。

對話中的小筑因臉上長了青春痘而感到苦惱，這是青春期孩子良見的現象，媽媽及時給予適度的關懷，提醒孩子保持充足的睡眠、均衡的營養及加強個人衛生，雖未完全化解小筑的煩惱，卻表達了為人母的關懷。當媽媽提到陪伴小筑去選購合適的清潔用品，更讓孩子感受到媽媽除了慈母的角色，更有好朋友、好姊妹般的親切。

家裡有青期的孩子，父母應明確地讓孩子明白：

- 一、青期不是可怕的夢魘，只是一個成長的過程，人人都會經歷的。
- 二、勇敢地把心理的話說出來，父母、師長都期待有機會多了解你、幫助你。
- 三、多走出卡外，展現青春的活力與歡笑，這是度過青春期的一帖良方。
- 四、內在美是永恆的，多充實自己，使自己更有內涵。

人際與兩性關係篇

一、性騷擾與性侵害

蘇凱倫

※親子對話

「媽，我有件事想告訴你。」

「什麼事快說，我還有事要做！」

「我不喜歡江伯伯，他怪怪的，每次跟我下象棋時，都會摸我的屁股和胸部，讓我覺得很不舒服。媽，以後不要讓他到我們家，好不好？」

「江伯伯是你爸爸多年的好朋友，你可別亂講話，他是看你可愛才教你下棋的，別胡思亂想了，快去寫功課。」

「媽，是真的啦！你都不相信我說的。」

※對話建議

父母與子女之間，平日就需保持良好的互動關係，若父母與子女之間缺乏愛的交流，當事情發生後，最後一個知道的人可能是父母。根據專家處理性侵害個案經驗，侵害者有時就是周遭熟識的人。但是孩子不敢說出來，因為怕受到父母的指責，因此造成孩子身心莫大的傷害。

父母要學會傾聽及相信孩子的直覺。在前述的對話中，孩子可能因為母親的輕忽，只能無助的遭受性侵害，對孩子的身心理所造成傷害，將影響孩子一輩子，也造成親子間的疏離。九歲以下兒童對性侵害事件說謊的機率幾乎等於零，可是，大人會以為孩子太富想像力，而忽略孩子遭受性侵害或性騷擾的事實與心理感受，再一次傷害了孩子。

此外，平日就應該讓孩子了解，每一個人均擁有身體自主權，即使是老師、父母親、叔伯等長輩，要求做不當的身體接觸，孩子也要加以拒絕，甚至應立即尋求協助。父母在教導的過程中，要明白的告訴孩子，何為善意的的身體接觸，何為惡意的的身體接觸？

父母更應指導自行搭車上下學的孩子，萬一在公車上碰到色狼，該用何種方式處理這類的性騷擾。讓孩子明色狼的行為是不當的犯罪行為，不必覺得自己有問題或不好意思。積極的反應是：不要忍氣吞聲，可尖叫、踩歹徒的腳、用手肘撞擊對方、更換位置或尋求他人的

協助與支持。

如果孩子不幸遭遇性侵害，鼓勵孩子說出事實，並給予支持與安全護衛，帶子到醫院檢查與治療。告訴孩子這件事他沒有錯，他仍是一個好孩子，並請學校輔導老師配合，施予心理輔導，用愛及關懷來協助孩子渡危機。同時家長應保持冷靜，保存孩子受侵害的證據，採取法律行動，將歹徒繩之於法，以免有更多無辜的人受害。

二、 教孩子保護自己

蘇凱倫

※親子對話

「佳玲，媽媽知道你是個熱心助人的好子，但是近來社會治安不好，你自己要多小心一點？」

「媽媽，我會小心的。」

「那媽媽要考考你，看看你的應變能力如何。假如在上學的路上有人向你問路，並且要你帶他去，你會怎麼辦？」

「老師曾經跟我們討論過這個問題，我才不會帶他去，萬一他是壞人，那不就慘了？我會告訴他，請他去找大人幫忙，然後趕快離開，往人多的地方走去。」

「很好！千萬別跟陌生人上車或接受別人的飲料、禮物。其實，社會上大部分的人都是好人，但是我們還是要提防少數的壞人，學會保護自己，知道嗎？」

※對話建議

目前社會治安惡化，婦女及兒童易淪為犯罪的受害者，我們要小心的提醒子女如何防範歹徒的侵害，過與不及均不宜。父母為子女進行「危機管理」的教育時，不只是消極的逃避，更重要的是協助子女積極的了解危機的內涵與連結的關係並加以控制。危機所包含的因素共可分為人、事、時、地、物幾個方向來討論：

一、人—歹徒不外乎有以下的行為傾向：要帶我到某個地方、要侵入我的領域（包含身體與所在的環境）。

二、事—歹徒常利用孩子的同情心、虛榮心、貪心、無助感來誘騙受害者。

三、時—由危險的時段來看，應避免兒童過早、過晚或人少時單獨外出。

四、地—家長可與子女一起討論到校的路線，並應避開偏僻路徑、建築工地、窄巷，並主動與子女討論可能發生危險的場所。

五、物—教導兒童不可飲用陌生人給予的開放式的或鋁箔包飲料，以免喝下參雜其他物品的之飲料，發生意外。

依照前述的分析，了解各種可能的危險後，還要經常與子女充分討論，才能防範於未然。

最後，父母要讓孩子明瞭，其實大部分的人都是好人，除了必須要提高警覺防範少數壞人，學會保護自己之外，更要指導孩子學互助、互愛、互信，發現人性的光明面，孩子才能免於恐懼、充滿快樂的環境中茁壯成長。

三、 給一年級新生家長

蘇凱倫

※親子對話

「媽媽，我要繼續在幼稚園讀大班，好不好？」

「為什麼呢？長大了就應該進小學讀一年級呀！」

「姊姊告訴我，一年級的小朋友開始要寫功果還要考試，老師很兇會打人。媽媽，我不想讀一年級啦！」

「小寶，進了小學一年級，你可以交到更多的好朋友。學校裡有許多好看的故事書、好玩的遊樂器材。明天，媽媽帶你去校園裡走一走，好不好？對了，我還要帶你去買新書包及鉛筆盒呢？」

「恩，我喜歡有金剛戰士圖案的書包。可是，媽媽，一年級的老師是不是很兇啊？」

「小寶，像你這麼懂事的孩子，老師一定會喜歡你的，不要擔心。」

※對話建議

有些一年級的家長會發現孩子出現適應不良的情形，令父母感到憂慮。例如：不想到學校上課、跑同學相處不好、弓懼老師等。對一個六歲的孩子而言，面對一個新環境難免感到既興奮又焦慮。父母可以用方法幫助孩子及早適應新環境，讓孩子更有信心渡過這個重要的人生里程。

跟大人擔任新職務一樣，開學之前，孩子可能會在心中感到焦慮：我的新學校是什麼樣子？我的教室在哪裡？到了教室要做些什麼？說些什麼話？所以，開學之前，父母可以利用暑假帶子到學校逛一逛，幫助孩子認識新環境；與孩子聊一聊，到學校可能會有什麼活動；帶孩子一起購買學用品，練習收拾書包，這些，都可以幫助孩子做好心理準備。

孩子在上學之初，心理上可能會產生要與父母分開的恐懼，擔心爸媽在放學時。父母將孩子送到學校或在家門口跟孩子時的處理方式也相當重要，父母要表現得對孩子信心十足，孩子也會比較有信心去面對新環境。如果你的孩子原本就讀原校附幼直升一年級，那前述的情形就比較不用操心。

總之，剛入學的小小新鮮人，可能會讓父母覺得他變得不太快樂，出現精神緊張的現象，像是眨眼、口吃等。父母幫助孩子的最好方法就是耐心的聽他們講出擔心的事，以孩子的立場去了解他們的感受，切忌假借「老師」的名義嚇小孩，以求達到你對他做某些要求的目的。例如：「你再不乖，明天我告訴老師，讓老師處罰你！」如果開學五六個月，孩子的表現仍讓人不放心，父母可以找孩子的老師會同輔導室的老師談一談。

四、手足之爭

蘇凱倫

※親子對話

「媽，哥哥的玩具不讓我玩，還打我，好痛哦！嗚……！」

「家祥乖，不要哭。家豪，你是哥哥，為什麼不得讓弟弟，還打他？我忙著做飯給你們吃，已經夠忙的了，你卻不知道幫忙照顧他，只令我生氣！」

「是弟弟搶了我的美勞作品，我明天要交給老師打分數的，如果被他弄壞了，我的成績就完蛋了！」

「弟弟還小不懂事，你小時候也是這個樣子的啊！你就先借他玩一下會怎麼樣？你再讓他哭的話，我就處罰你，聽到沒？」

「為什麼每次都要我讓弟弟？不公平，媽媽，你太偏心了，只病弟弟不疼我！」

※對話建議

家祥搶哥哥的美勞作品是不對的行為，媽媽此時應即時指正弟弟：「家祥，不可拿哥哥的東西。」並且告訴家祥：「那不是玩具，是哥哥要交給老師的作品，不可以玩。你去拿賽車找哥哥一起玩。」接著安撫哥哥，並鼓勵哥哥幫忙照顧弟弟，好讓媽媽做飯，讚美哥哥是媽媽的好幫手。

手足間整間發生爭吵是在所難免，依照發展心理學的觀點來看，「爭吵」就是一種成長與學習。父母應站在公平的原則來處理，除了化解紛爭外，孩子更可以從中學習相親相愛的方法。反之，則會養成你爭我奪的相處模式，讓父母不勝其煩。

處理原則如下：

一、不是很嚴重的爭吵，讓他們自己去協調，如此可以訓練他們溝通、拒絕與接納的適應能力。

二、不論誰對誰錯，讓雙方有說明事情經過的機會，並表達自己的看法。

三即時指正雙方不對的行為或想法。

四、指導雙方應採取的正確行為（例：輪流玩、一起玩……）

五、注意公平處理。不可一味的要年長的讓年幼的，造成年長的孩子受委屈、不服氣，年幼的霸道、不講道理。

六、平日就營造公平和諧的家庭氣氛。物品的分享、家事的分擔，力求公平，並事前讓孩子參與協商、討論，以免事後的不滿與計較。

平日多給予孩子關懷與鼓勵、注意他們的行為、多聽聽孩子們的想法、了解他們的感覺。在日常生活中，隨時讚美兄長照顧弟妹的表現，也表揚弟妹尊敬兄長的行為。自然而然地，友愛的觀念便能深植於手足之間。

五、如何與身心障礙孩子相處

蘇凱倫

※親子對話

「媽媽，我們班上的同學俊凱眼睛不好，戴了眼鏡還是看不清楚，他的課本好大一本，字好大，並且還用放大鏡看書，老師說大家要多幫助他些！」

「嗯！那你幫助他哪些事情呢？」

「我牽他上下樓梯、幫他抄聯絡簿、上體育課的時候為他加油！」

「你真是好孩子！懂得照顧別人。」

「還有，家祥今天在學校又打人了。」

「真的啊！老師有沒有處罰他？」

「有，但是他根本不聽話，上課時走來走去，亂拿別人的東西，老師說他是過動兒，有同學的媽媽到學校來要家祥轉學，說他影響其他同學上課。」

「你覺得呢？」

「我覺得家祥上體育課的時候表現最好，老師會特別讚美他。他不乖的時候，老師要我們一起提醒他，但不要跟他吵架，更不可跟他打架。」

對話建議

學校依身心障礙者保護法對身心障礙的特殊兒童，不得以任何理由，拒絕其接受教育。所以，教師或家長也不能求家祥轉學。所謂的身心障礙特殊兒童指的是以下十類：智能障礙、視覺障礙、語言障礙、肢體障礙、身體病弱、性格及行為異常、學習障礙、顏面傷殘、自閉症及多重障礙。除了智障之外，大部分身心障礙的特殊兒童智力都正常，他們在學習或生活適應上的困難，大多是後天環境障礙或自我放棄所衍生出來的，不是本來就如此。特殊教育與復健訓練能幫助他們適應社會，若把他們隔離，只會使他們更難適應社會。身心障礙的特殊兒童應盡量在學校裡接受特殊教育，並儘與一兒童多接觸，互相學習並助彼此適應。

殘障不是傳染病，甚至可以說它不是病，它可能益因於腦傷、外傷等先天或後天的原因。這些身心障礙的特殊兒童一樣需要朋友，只是有些人會因外表與主觀的看法拒絕與他們交往，或以輕視的態度對待他們。這些不愉快的經驗，可能使他們築起心理的圍牆來保護自己。事實上，大多數的特殊兒童都很善良，他們甚至在一起般兒童的無知下，受到欺侮，是「弱勢」的一群。少數具有攻擊傾向的完全是個案特例。正如一般兒童中也有一些特別具有攻擊性者，須作個案處理。

身為父母的我們，為了培養我們的子女成為一位具有宏觀的地球公民，更應積極指導孩子們，學習如何與特殊兒童或殘障人士相處，從拒絕、歧視、同情、憐憫轉而成為接納與關懷的具體行動，孩子也能從與特殊兒童相處的經驗，學習尊重與體諒，如此社會才會變得更健康快樂。

六、出口成「髒」

蘇凱倫

※親子對話

「小杰，你給我過來！」

「爸，平麼事？」

「老師今天打電話來，說你最近說話不太禮貌，經常動不動就說髒話罵人，你是跟誰學的？怎麼會有這種壞習慣？」

「小宇和阿德常講，我就學會了；還有您生氣時也常常會說！」

「你好的不學，只會學壞的。我是大人、你是小孩，你怎麼可以說髒話呢？如果再讓我聽到你說這種話，我就揍你！」

「好啦！好啦！……。」

（電話鈴響）

「喂！找哪位？…哦！爸爸，您的電話！」

「喂！我是啦！…什麼？怎麼會這樣？…※◎□※

※對話建議

小杰為什麼會養成說髒話的習員？其原因有三（1）常聽家人說（2）結交常講髒話的同學（3）受到電視、傳播媒體、書刊的影響。因此，只要是情緒不佳、生氣、洩恨時或想吸引人注意，藉此藐視權威及社會規範時，不自覺的養成說髒話的習慣。消極的處理方式是「禁止」、處罰、責罵，但講髒話是地下活動，沒有佩長及大人在身邊督導時，就沒有什麼成效。積極的處理方式是引導孩子思考下列的問題，以徹底改善說髒話的壞習慣：

一、你為什麼說髒話？沒有其他的解決問題的辦法了嗎？

二、你對你爸爸常說髒話的感覺是什麼？如果你是一個做父親的人，你會怎樣做？

三、如果不說髒話，你可以用什麼方法表現你的不滿？

四、如果同學說髒話時，你怎麼辦？（不理他、請他冷靜、走開、告訴老師、等他氣消後再勸告他……）

總之，父母以愛為出發點，訂定孩子應有的行為標準，指出說髒話的弊病，並教導他正確的做法。切記、切記，做父母的人應該以身作則，「身教重於言教」，注意孩子交友的情形，觀看的電視節目與書刊，並隨時與老師保持聯繫。多鼓勵好的行為，強化正確的行為，如此一來，說髒話的壞習慣是沒有機會找上你家孩子的。

七、體檢兒童人際關係

蘇凱倫

※親子對話

小茹：「媽媽，下星期的校外教學，老師讓我們自己找小組的同學，班上沒有人原意跟我同一組，我不想去了！」

媽媽：「我想你一定很難過，後來呢？」

小茹：「老師幫我編到第三組了！」

媽媽：「小茹，你有沒有想過，為什麼同學都不跟你一組？」

小茹：「嗯，……。」

媽媽：「我想你一定很羨慕別人有這麼多的好朋友，我們一起來想一想在學校應該要怎麼做才能和同相處愉快，譬如：用親切的口氣說出想說的話、常常面帶微笑、主動幫助別人……。」

※對話建議

現代家庭裡的孩子人數較少，大多只有一、二個。孩子從小在父母的呵護下，過著「唯我獨尊」的生活。但是在學校中，孩子必須學會與人相處、學習友善的表達自己的想法、尊重團體中不同的看法。當孩子在交友的過程中遭遇到挫折，唯有父母的愛與關懷，才能指導孩子學會自我調適、學會與人相處。

以下蒐錄友緣基金會所設計的「兒童人際關係體檢表」，父母可與孩子共同完成這份體檢表，請給自己和孩子一個愛的鼓勵，因為肯積極為自己的人際關係做一次小體檢，也願意從體檢中找出人際關係上的缺失並且面對它，進而改進這些缺失，是一件令人佩服的事。然後，不要將體檢的結果當作孩子的成績單，畢竟它只是呈現我們的孩子目前在人際關係上的

能力狀況。因此，找出困難點，提供必要的協助，幫助孩子解些問題，才是使孩子更成長、更快樂的不二法門。

● 友緣兒童人際關係體檢表

小朋友，你覺得自有許多好朋友嗎？和朋友相處愉快嗎？爲了幫助你更瞭解自己，讓自己在學校和家裡能夠更快，請回答下列 25 個問題，看看自己現在與人相處的能力部份是否「健康」，爲自己的人際關係做一認定期檢查吧，加油！加油！

(友緣基金會提供)

常常 有時 很少 從不

- {舉例說明}: 我覺得我有很多好朋友。
- (如果你『常常』覺得自己有很多好朋友，那麼就在『常常』的裡面打勾。)
- 1.當我有很多事情要做時，我可以決定先做哪一件事。 .
 - 2.我覺得我想做的事情，我都可以做得很好。
 - 3.當我很滿意自己做的事情事，我會告訴自己棒。
 - 4.當我不高興時，我會明白說出來（不是罵人的）讓小朋友知道。
 - 5.當小朋友有困難時一得難過時，我會主動幫忙或安慰他們。
 - 6.當我做的事情失敗時，我會想一想問題出在那裡，再試試看。
 - 7.當小朋友的意見和我不一樣時，我會說出我的意見。 .
 - 8.我會用親切的語氣說出我想說的話。
 - 9.我會主動交朋友。
 - 10.我有困難或覺得過時，有其他小朋友會主動幫忙或安慰我。
 - 11.當小朋友向我借東西時，我覺得自己一定要借他。 . .
 - 12.當小朋友對我做了我不喜歡的事時，我不知道該怎麼？
 - 13.我希望自己做什麼事都要得第一。
 - 14.當我生氣時，我不知道爲什麼我會生氣。
 - 15.我覺得生氣是不好的，不論發生什麼事都應該要別人。
 - 16.我有困難時，我不知道要如何請小朋友幫我忙。 . . .
 - 17.我不知道用什麼方式讓小朋友知道我喜歡和他們做朋友。
 - 18.當我對自己做的事情不滿意時，我覺得我不是一個好小孩。
 - 19.當其他小朋友在說話，而我也想說時，我能夠聽完再說。
 - 20.當我說出我的意見時，我覺得小朋友會聽一聽我的意見。
 - 21.當我對自己做的事情不滿意時，我會安慰我自己。 . .
 - 22.我會面帶微笑。
 - 23.我會說「請、謝謝、對不起」。
 - 24.當小朋友不高興時，我知道他們爲什麼不高興。 . . .
 - 25.我覺得很多小朋友喜歡我。

計分標準

	常常	有時	很少	從不
1 ~ 10 題	4分	3分	2分	1分

以及 19 ~ 25 題				
11 ~ 18 題	1 分	2 分	3 分	4 分

請合計總分，看看自己的人際關係分數為多少。

結果分析

1·總分在 85 分以上者：恭喜你，你是一個人際關係處理高手，相信你一定有很多好朋友因為你很喜歡自己，並能關懷別人，所以大家都喜歡和你做朋友。加油，你真的很不錯！請繼續保持，並記得給自己一個愛的鼓勵喔！

2·總分在 84 ~ 70 分者：你的人際關係尚佳，表示大部分的時候你能夠和朋友相處愉快，但有時候仍然有些困難，不知道該如何是好。因此，請為自己加加油，每當遇到困難時，勇敢地請家人、老師或同學幫幫忙。加油，很快地你就有更好的人際關係喔！

3·總分在 69 ~ 55 分者：你的人際關係可能不太好，在朋友相處上常常會有困難，因為你有時不瞭解自己，就會沒有能量去關懷別人，甚至與人發生衝突，因此，你需要一些勇氣去了解自己並面對交朋友上的困，承認自己目前的狀況，必要時，請求可信賴的人或專業機構協助，積極解決問題。加油，你一定可以做得好！

4·總分在 54 分以下：你的人際關係已出現了警告號，在朋友相處上有很大的困難，你可能常常覺得別人都不喜歡你，其實是你很不喜歡自己，看不到自己很棒的地方，也就沒有能量去關懷別人，所以這時需要更大的勇氣，去尋求專業機構協助，以增加人際經驗，增強人際關係。加油，你是很有潛力的喔！

八、鼓勵孩子參加家族活動

蘇凱倫

※親子對話

「婷婷，這個星期日是爺爺六十五歲生日，爸爸要開車載我們回台中為爺爺祝壽。」

「叔叔跟姑姑、表弟、堂姊、堂弟他們也會回去嗎？」

「會的，大家都會回去，很熱鬧，爺爺看到你們一定非常開心。」

「媽媽那我想畫一張生日卡片，祝爺爺生日快樂，好嗎？」

「很好啊！你看，這是你剛出生沒多久，爺爺抱著你拍的照片，爺爺年輕的時候拼命工作養家，現在年紀大了，我們要孝順他，多關心他。生日過後爸爸會接他到台北來玩，你要幫忙我照顧爺爺好嗎？」

「我會的，媽媽！」

※對話建議

學齡階段的孩子一切尚以自我為中心，再加上目前小家庭養育子女大多只有一、二人，物質生活不虞匱乏，要什麼有什麼，得到東西是理當如此，普遍欠缺感恩惜福的心，人際關係也隨著越來越疏離、淡薄。

現代大多數父母，是以傳統觀念體貼上一代，以開明的心態對待下一代。養兒不會只想到防老，更希望孩子長大有較好的發展，對社會有所貢獻。為了讓孩子將來能施展抱負，就要及早培養孩子感恩的心，懂得去關懷別人、愛人，學習應對進退等待人處世應有的禮儀，父母可以從鼓勵孩子參加家庭聚會或活動著手。

一、父母以身作則，孝順自己的父母，利用假期空閒帶孩子探望祖父母。

二、平日多與家族的親戚聯繫，鼓勵孩子利用電話、卡片問候長輩。

三、家族的慶典祭儀儘撥空帶孩子參加。例如慶生對、婚禮、掃墓、彌月、喬遷之喜……等。

四、將家族及家庭活動照片加以整理，以便與孩子分享家親人成長的歷程，凝聚家族的情感。

父母會察覺孩子年紀愈小，對家族活動較有興趣，等到了國中、高中之後，寧願待在家裡也不跟父母參加這類的活動。因為，中學之後的課業壓力同儕活動，促使孩子與家族的聯繫變少，對老一輩的活動更覺得沒有什麼參與感。爲了不讓自己的孩子長大之後變成冷漠的「動物」，鼓勵孩子參加家族活動，日後將更能面對複雜的人際關係。

生活價值觀篇

一、YO YO 小炫風

鄔時雯

※親子對話

晚飯後，爸爸和阿力在陽台上乘涼，阿力已經迫不及待地掏出口袋中的YO YO，耍了起來……

「阿力，你先坐下來，爸爸想和你聊聊！」

「噢！有什麼事嗎？」

「YO YO練得怎樣啦？」

「還好啦，祇是菜頭他們進步得太神速了，我總不能失掉我『超級YO YO王』的寶座吧！」

「你在YO YO上下的功夫確實人激賞，祇是最近爸爸發現你爲了練好高難度的動作常廢寢忘食。」

「爸，我以後會注意點！」

「你打算怎麼做，才不致因爲YO YO而忽略了其他？」

「我想，我會把每天的作業先做完，再把琴練好，剩下的時間才玩YO YO，當然，我也會利用瑣碎的時間來加強我的技巧！」阿力仔細地盤算著。

「阿力，爸爸發現你真的長大了，也懂得規劃自己的時間和作息，我真爲你感到驕傲！」爸爸露出欣慰的笑容。

「喏，希望這教學帶對你會有幫助！」

爸爸遞上一捲YO YO花式入門教學影帶。」

「還有呀，明天你得陪我去挑個『酷』一點的YO YO回來，我要拜你爲師喲！」

今天阿力父子倆的笑聲盪在都市叢林間……

※對話建議

根據心理學家的說法，無論是小孩或大人，都會害怕自己趕不上時代，於是，他們會對潮流感到敏銳。只是孩子追求流行的心情與大人趕時髦的心態不一樣，孩子不會難爲情，也不會有所顧忌，完全是種純真的表現，祇要大家喜歡的東西，他一定努力追逐，這就是流行的魅力！

對孩子來說，跟隨流行的最重要目標，是爲交朋友。孩子間交朋友的條件很簡單，只要彼此有相同的嗜好、興趣、經驗等，「交集」愈大，愈容易交上朋友；跟著流行走，最是最簡單方便的交朋友方法。至於問流行什麼，並沒有多大的學問。站在家長的立場，如何讓孩子掌握流行的趨勢，又不會受到流行的影響而變壞，「陪孩子一起走過流行」是上策。如果家長能夠先將自己的價值觀念放在一旁，試著以孩子的心去觀察、體會流行，將能更明白它們對孩子的吸引力；之後，再加上大人的判斷，如果是「好」的影響，也能因爲我們的參與而緩掉它所帶來的不利！阿力的爸爸熟諳箇中道理，因而打入了孩子的世界，YO YO成爲父子倆的橋樑及共同的話題。

其次，再好的流行內容，孩子一但深陷其間，恐怕也會耽誤很多大人所謂的「正事」。如：忽略了功課、耗費了金錢、損壞了健康……。因此，「陪著孩子走過流行」，便可以藉由參與孩子的過程，訓練自我控制的能力。聰明的爸爸，引導孩子自己控管時間，訂定計劃，更能提高孩子自力達成的效率。於是，享受流行的樂趣，減少流行的風險，是在流行的熱潮中值

得推敲的事！

二、死亡之謎

鄔時雯

※親子對話

「奶奶真的死了嗎？」晴晴不祇一次提出她的疑惑。
「是的！」媽媽肯定地回應著。
「奶奶爲什麼會死？她到那裡去了？」
「奶奶因老了所死了。」
「奶奶會再回來嗎？」
「不會回來了。」
「沒有人能她回來嗎？」
「是的，沒有人能夠做到。」
「我將來也會死嗎？」晴晴試探性地問。
「是的，這是很自然的事，就像盛開的花，也會凋謝一樣！」
「爲什麼人都會死？」
「人會老嘛！現在有很多科學家正在努力尋找這個答案呢！」
「那麼，我會不會很快就死掉呢？」
「不會啊！只要能注意身體健康，你能活得很久很久的。」

晴晴終於綻放了微笑！

※對話建議

通常，成年人多不願明確表示對死亡的看法與感受，向孩子解釋死亡更是件棘手的事。但專家則認爲，如果能鼓勵孩子分擔家人去世而引起的惶恐，正可以使孩子開始體驗生活中悲痛的滋味，這對孩子來說是種很好的鍛鍊！

據心理學家研究，三至五歲的幼兒覺得死亡是種分離、旅行，甚至只是睡著而已！在幼兒心中，死去的人，可以回來，可以復活。五至九歲的孩子，認爲死亡別人來說，可能是種結束，但自己卻是唯一的倖免者。直至十二、三歲，孩子才明白，死亡具有不可避免的普遍性，亦即每個人都會離開這個世界，包括自己在內。

以下是幫助孩子面對死亡疑惑的幾個原則：

一、避免子對死亡產生恐懼：年幼的孩子對死亡可能會透過暗語或玩笑話表達自己的疑惑，如：「我會不會被鬼抓走？」一個明智的父母會洞察孩子心中的恐懼！

二、實話實說，正確的引導：面對親人的死亡，最實際的方法還是「實話實說」。「奶奶已經死了，再也不會回來了，你一定很難過。爸爸媽媽也和你一樣悲傷！」若將「死」形容成「上天堂」或「長眠」，祇會徒增不切實際的幻想及害怕。當孩子提出自己無法解釋的疑慮時，應向孩子承認「不知道」，因爲也有不瞭解的事物，但願意就自己所知與孩子分享。實話實說，也許有點殘忍，卻是最可行的！

三、給孩子一段適應的時間：五歲以下的孩子，在親密的人過世後，會面臨一段憂傷恐懼期，需要時間加以調適。父母可適時讓孩子說出心中的感受，宣洩其哀慟。此時，孩子要的並不是明確的答覆。而是父母的多一點擁抱和傾聽！幫助孩子而對死亡的最好辦法，應該是讓他明白死的真義，並接受他的一切內在感受！

三、亮麗的成績單

鄔時雯

※親子對話

「這次段考，你的社會成績沒有達到標準！」
「要不是王老師的教學那麼無趣，我也不會考砸了！」艾妮提出辦解。

「妳的意思是說，王老師的教學，影響了你的成績？」媽媽試圖了解問題的癥結。

「沒錯，每次上課，王老師總愛扯一些無聊的話題，跟課程一點關係也沒有。要不然就是要大家唸一唸課文，提式一下重點，一點變化也沒有。我真是不知道自己是怎麼渡過這門課的。」艾妮對於王老師的教學，毫不感興趣。

「我能夠想像得到，妳對王老社會課是多麼的生氣和不滿的。這可能會使得妳的學習動機降低，即便如此，妳也未必能改變老師的教學風格或讓他變得更有興趣，不是嗎？」

「我想您說得沒錯！」艾妮覺得有些無奈。

「不過，我倒是覺得很好奇，在整節的社會課時間裡，妳都在做些什麼，讓自己比較好過些？或是你曾試圖努力些什麼，投入相關的研究或閱讀，讓這門課顯得有趣些，甚而提升妳的社會科成績？」媽媽向艾提出建設性的作法。

「媽，老實說，我並沒有為這門課多做什麼努力！」

「我想，我想這是一個學習的好機會，讓我們一起來設定目標，面對這個問題挑戰吧！」

艾妮欣然地接受媽媽的建議。

※對話建議

解進任何問題或危機的第一步，就是先冷靜精確的解讀問題，如果無法正確的指出問題所在，一味地執著於問題的表象，便不易檢視潛在的議題，發掘解決之道前述的對話中，可以很清楚的看到，艾妮的問題其實很簡單，就是她的社會科成績未臻理想。但要艾妮去面對令她不悅的問題，就不是這麼容易的事（即使成人也是一樣）。此時，孩子可能會產生自我防衛的情緒，或以責怪他人來擺脫責任，於是，王老師便成了「代罪羔羊」，他的教學無趣成為艾妮成績不佳的「藉口」。此時，父母的態度具有絕對的關鍵，如果孩子感受到的是嚴厲的批判，那麼，所有的努力將功虧一簣。因此，發揮最大的耐性，讓子能夠表遠他的想法，即使他的看法是多麼不甚合理，也要以敏銳的感受力，設身處地去了解孩子。

證明孩子是錯的，或讓他產生罪惡感，都不是我們所要的。我們的目的是要孩子深入明白他個人在這種狀況下扮演的角色，鼓勵他誠實的檢驗問題，刺激他有所覺察，這才是我們的用意。最後，我們要孩子擔負自己的那份責任（即老師的教學無趣是個事實）；同時，也要讓他知道，在一個盡理想的情況下，他必須自我尋求解決之道。艾妮的媽媽顯然已技巧性的引導艾妮去思考及發展解決問題的動力。

一個孩子在學校是否能脫穎而出，以及未來人生中能否成功，都與他面對現實、處理問題及化解障礙的能力息息相關。接下來，艾妮的媽媽可以邀請艾妮一起運用「腦力激盪－方案選擇」或目標設定等方式來解進社會科成績低落的問題；甚而類化至其他待解決的生活或學習之情境問題。

四、誰可以吃雞腿

鄔時雯

※親子對話

「祇有一隻雞腿，該怎麼分呢？」媽媽將烤箱中的半隻烤雞端了出來。

「我要，我要……」弟弟扯開了嗓門嚷嚷著，唯恐雞腿被哥哥搶走。

「為什麼每次都要讓你？」哥哥小健覺得心有不甘。

兄弟倆為了一隻雞腿爭執了起來……。

「你們都不要爭了，最近爸爸加班很辛苦，我看這隻腿留給爸爸好了，你們還有沒有其它的意見？」

「沒有」兄弟倆異口同聲的回答。

※對話建議

現代的孩子，對己不克制，對人不感恩，對事不盡力，對物不珍惜。現代的孩子，往往過於自我中心，目中無人，以致不會體貼別人，幫助別人，即使連自己的父母，也不懂得體恤他們的辛勞！

於是，小健和弟弟爲了一隻雞腿起爭執，因爲，他們已經習慣地把好西據爲已有，而不知與入分享，更遑論能對父母感恩。因此，平日就要從小事的薰陶著手，教導孩子有獲得也要付出的觀念，哪怕是微不足道的問候，舉手之勞的動作，也要孩子學習表現對父母的關心和體貼。

另外，引導孩子設想父母的辛勞，讓孩子明白不能只顧自己不顧別人的道理，進而教導孩子用禮貌及言語表達對備父母的感激之意。小健兄弟的母親即是在這樣的信念下，將雞腿留給了父親，同時，還爲孩子上了寶貴的一課。

當然，父母也要以實際行動關懷家的老人，爲孩子樹立榜樣。當孩子願意與人分享他的玩具或用品時，也要讚美他的慷慨！

有智慧的父母，還會教導孩子明白真正缺乏的意義，鼓勵孩子付出代價或放棄欲求，甚而去幫助社會上其他有缺乏的人。這種給予，恰能讓孩子體驗施比受更爲有福的喜稅；而一個慷慨之人，自然不會是個自私自利之人！

在前面對話中，我們還看到一件事：小健兄弟倆吵了起來。如果孩子間的爭吵祇是口頭上的爭論或衝突性不大，那就由他們自行解決，因爲孩子間有他們自己的「小人國律法」，除非他們的方法不管用，才是大人介入的時機。通常，應以第者的角度，傾聽雙方間的想法、委屈和埋怨，再請他們提出「可行」的解決方案。

然而本例中，小健又引發出「不公平」的感受（「爲什麼每次都要讓你？」）這樣的心態，反應出小健父母平日偏袒的可能性。雖然，小健的媽媽不著痕跡地將雞腿分配給最恰當的人選—辛苦的爸爸，也解決了問題。但小健所透露的訊息則有待他的父母省察的態度，瞭解每個孩子的優點，學習公平的表弄對孩子的愛，留心教導兒女肯定自己的價值，亦別忘了善用「鼓勵」予以增強！那麼，子女間的敵對與爭執必能降至最低。

五、朋友傷了我的心

鄔時雯

※親子對話

「有什麼了不起嘛！祇不過是一認的滿分，有什麼好炫耀的？」心怡爲了上午好友阿美向他展示數學成績的事而耿耿於懷。

「我永遠不要再理阿美了！」

「永遠不要？」

「對，永遠不要，我討厭阿美，她太不顧人家的感受了。」

「能不能談談當時的感覺？」

「我覺得非常生氣，因爲阿美讓人難堪，她明明知道我最愛面子了，還當眾問我的分數。」心怡深深覺得被阿美傷害。

「她不應該這樣對我的，她是我最好要好的朋友。我真恨不得有個地洞讓我鑽進去，我恨我自己真沒用……」

「我可以體會得到妳感覺的確不好受。祇是我要提出來的是，這件事真有那麼糟糕嗎？」

「我想我快要控制不了自己！」

「但至少到現在爲止妳還沒有失控，不是嗎？」

「我承認這件事並沒有想像中的那麼嚴重，祇是，它讓我開始懷疑起朋友間的情誼！」

「那麼說來，阿美的舉動是爲了讓妳在別人面前抬不起頭來，也祇是妳的猜測而已！」

媽媽進一步地澄清心怡的觀點。

「是的。」

「妳要不要試著和阿美談談？」

媽媽和心怡開始演練起兩個好友間健康而坦誠的對話……。

※對話建議

這是個典型的非理性想法，導致不愉快情緒的例子！

因為心怡正處在「別人做我所不喜歡的事」以及「他們未如我所期的對我」的想法裡，以致陷入令其生氣又忍無可忍的情緒中。

事實上，我們的「思想」常常左右著我們的「情緒」；而我們對事情的看法，又足以影響我們的一生。因此，協助孩子建立理性而正向的想法，教導覺察、認識與表達情緒，是極為重要的課題！

在這裡，我們要先澄清一些「憤怒」的謬思，探究心情的「內在自我對話」，進而質問、駁斥其非理性的部份，以建立理性的想法與知覺。

「憤怒不一定是壞的，甚至是合理的。」，「有時鼓勵孩子表達『憤怒』，會比隱藏起來更好。」，「憤怒並不是大吵大鬧，丟東西或失去節制的行為表現。」，「當別人達不到我的期望時，我並沒有權利生氣，我也沒有權利選擇是否要一直保擬這樣憤怒的情況。」，「別人若是做我看不順眼的事，或是並沒有按我的意思對待我，並不是什麼稀奇的事，也不會糟糕的不得了。」

從情境對話中，我們看到心怡的氣憤。當我們生氣時，我們總會說別人的所作所為是多麼地糟糕（不管事實的真相是否如此），在此情況下，用不合理的情緒，去證實不一定合理的假定，便成爲一件很平常的事！但事實的真相，祇是：別人沒有照我所去做，或對我說了一些不友善的話，讓我不舒服罷了！何況，總是認爲別人是如何的不好，祇是在浪費自己的時間而已！心怡的母親很巧妙地幫助孩子抽絲剝繭地來釐非理性的層面，再將問題帶到積極面，學習學那使我們憤怒的人做進一步地溝通！本例，亦是理情教育的入門。

六、我的偶像老爸

鄔時雯

※親子對話

「你看我的肌肉，就像我爸爸的一樣強壯！」小山伸出手臂，一付自豪的模樣。

「你爸爸哪有我爸爸強壯？」小豪一點也不以爲然。

「誰說的？我爸爸會開車、會賺錢、會抓壞人、還會做很多事……就像席維斯史特龍。」

「席維斯史特龍有什麼了不起，我的爸爸才像阿諾史瓦率格咧！他可以用一隻手扛起一輛車！」

「……。」

一會兒，祇見兩個小朋友爲了偶像爸爸在那針鋒相對，而且呀，「牛」是越吹越大……。

「你們一個是席維斯史特龍的小孩，一個是阿諾史瓦辛格的小，想必兩人都是有風度的，來！兩個人握握手，怎樣？」

「祇見兩個偶像迷在「阿諾」老爸調解下言歸於好了！」

※對話建議

「偶像崇拜」，是孩子成長軌跡中不可或缺的經歷。當孩子處在「好問階段」時，他們最爲崇拜的人是父母，他們會以多種方式模仿父母，從中獲得安全感！這種心態會持續到小學。

直到孩子較爲獨立，孩子心目中的英雄人物是老師，或是與他關係較密切的人，當然更可能是書中或電視上知名的人。

如何讓孩子心目中的偶像，在其生活中變得更正向、更具建設性，是父母重責大任！

首先，切記自己是孩子心目中的偶像，自己的一言一行，無不深刻地影響著孩子的所行所事，因此，扮演好楷模的角色，更具有身教的意義。

其次，找機會和孩子談談他所崇拜的偶像，讓彼此分碼不一樣的感覺與經驗，也是難得的體驗！

另外，我們還可以選擇一些具激勵作用的偉人事蹟來告訴孩子，並且利用合適的時機，告訴他崇拜的人及原因。

事實上，我們當然無法控制孩子長大後對偶像的提擇，但起碼可以引導他，以一種成熟的心態，學習崇拜者，而非盲目地崇拜追隨！

七、紀維的腳踏車

鄔時雯

※親子對話

「人家小傑的爸爸都可以給他買腳踏車，而且還是十段變速的咧！」紀維發出羨慕的口吻。

「買腳踏車本來就是我們說好的事，祇要你累積到足夠的『優點』，不就可以買了嗎？」爸爸提出當初的約定。

「可是……可是人家小傑，每次他想要什麼，他的爸爸就會給他買。」紀維覺得不服氣。

「小傑家的約定或規則，我們並不完全了解，但是，我們的約定絕不會因為別人而改變。因為，我相信，我們家的紀維有這個能力實現他和老爸的約定。」

「爸，我懂您的意思了，我會再加緊努力的！」

此刻，紀維篤定的神情中流露出一份自信。

「太好了，我要為你的信守承諾再加一個『優點』。」

※對話建議

紀維羨慕小傑擁有自己夢寐以求的新型腳踏車，為了能立刻實現自己的願望，便提出小傑的不一樣待遇來作比對。此時，紀維的爸爸若不想讓自己的孩子在別人面前被比了下去，以致為孩子的「據理力爭」而束縛，那麼，他可能就此鬆開荷包，卸下孩子的責任，也因此而寵壞了孩子。

不要耽心拒絕孩子，會失去孩子對你的愛；反倒越遷就孩子，孩子會越發索求無度，同度，也失去了立場與原則。何況，「別人都有」、「大家都如此」祇是孩子抓住父母弱點的一種托詞。

另一方面，讓孩子明白遵守遊戲規則，信守約定是項很重要的價值觀念，即使是微不足道的約定，也務必讓孩子學習去遵守，這是孩子發展自律精神不可或缺的要素。

小傑的爸爸運用了「堅持的原則」，表明自己的態度，同時也巧妙地「肯定」了紀維的能力，相信他可以完成父子倆的共同約定-累積「優點」得腳踏車。此時，紀維心悅誠服的神采自不在話下！接下來，紀維爸再出奇招，乘勝追擊，用當下最具增強效果的「優點」來強化紀維依約行事的信念。這符合了事無大小，祇要遵守約定，即給予獎勵的原則。甚至，有的父母為使孩子遵從約定，會藉由「宣言效果」，在全家人面前宣佈這件事，促使孩子產生不遵守不行的危機感，不得不去實行。

再者，從心理學的角度而言，欲望的滿足與期待實現的程度恰成正比。我們可以預見的是：適度延遲紀維的滿足，讓紀維經由自己的努力，付出代價後所得到的獎勵必然是人欣喜的，且日後，紀維對於腳踏車的獲得及其歷程也會之珍惜。

八、報告老師，有人作弊

鄔時雯

※親子對話

「媽，我親眼看見小梅在考社會的時候偷看小抄！」莉莉神秘兮兮地向媽媽反應。

「哦？接下來呢？」

「我點就要告訴老師，但是小梅看了我一眼，我祇好忍了下來……」莉莉一臉懊惱的神情。

「看樣子，你好像感到很為難！」

「沒錯，小梅考試作弊太不公平了，我很生氣！可是，我又怕得罪小梅，不能告訴老師。」

「所以，你寧願選擇睜隻眼閉隻眼，讓小梅得了不該得的分數，也不願意舉發他？」媽媽提出質疑。

「當然不是！」莉莉提高了音量。

「那麼如果你把小梅作弊的行為告訴老師，難道老師的處式真會讓你感到難堪嗎？」

「應該不會！」

莉莉若有所語，欣喜不已。

「謝謝媽，我知道該怎麼做了。」

※對話建議

很顯然，現實中的莉莉面臨了價值觀和道德觀的考驗，在莉莉目睹一位同學考試作弊之際，為求公平與忠於自己，告訴老師是一件很自然的事而她又惶恐於「告密」後相繼而來的罪惡感，於是造成倫理與道德的兩難衝突。

在生命的早年，孩子缺乏人生經驗、智慧與洞察力指引，因此，他們亟需一種「價值標竿」，帶給他們情感上的穩定及安全感；他們需要知道父母對一些重要道德議題的看法及對他們有何種期待。上述莉莉的不知道所措是可以理解的。一方面，她肯定自己的道德價值，另一方面又擔心自己會被認為很卑鄙，因此，莉莉為她的左右為難而詢問媽媽。

此時，具備同理心，接納並尊重孩子，孩子才能安心地與父母有所互動，且願意分享真實的感受。莉莉的母親作了一個很好的示範。接下來，她進一步地協助孩子有效的檢視評估各種狀況，引發問題之解決途徑，期使發揮理性及良好的判斷力，衡量利弊，做出明智的提抉擇。

最後，莉莉的母親，運用了「質疑」的技巧，協助莉莉探索問題情境中「迷失」的部份（亦即老師的處理方式），這才經解其焦慮的心結，客觀地看待事情。當然，欲下此「猛藥」，平日，莉莉的母親必然與莉莉有著良好的關係，才能產生神奇的療效！

九、品味、名牌、虛榮心

楊國如

※親子對話

「玉玲，媽媽買了一件親衣服給你，試穿看看！」

「媽，我不喜歡這件衣服，你帶我再去百貨公司買一件新衣服給我好嗎？」

「當然好啊！不過你要告訴我為什麼不喜歡這件衣服？」

「這件衣服不是名牌，而且不漂亮，我不要這件衣服！」

※對話建議

父母給予孩子的理念、想法以及價值觀對孩子原來一生有著關鍵性影響，身為父望能培養出孩子面對未來生活是克勤克儉、節約理財或是奢侈浪費全在父母親的教育方法，不得不謹慎！試想父母眼中的品味，或是呈現於外在的虛榮是如何造成的？

一、補償心理的作用：

父母小時候物質較缺乏，心中想要擁有的東西無取得，對於現在孩子的任何需求家長會盡量給予滿足，父母親忙碌辛苦的賺錢似乎也是為了給孩子更豐腴的生活，對於這樣的想法是現代父母的心聲，當然也會不經意的將過去生活的不滿足，希望藉由自己的能力去為孩子做補償。

二資訊媒體的影響：

社會的進步帶來許多科技的產品也跟著不斷的推陳出新，無論是報紙雜誌的誇大報導或是電視媒體的廣告宣傳，對於孩子們尚未能正確分辨事實，物品的宣傳效果早已進入孩子們的心中。父母親對於從媒體上所護得的品牌資訊也十之若驚，求新求快的想法絕不落人於後，也是造塑孩子們虛榮的因素之一。

三、同儕團體比較：

孩子們的在學校除了知識的學習以外，同學之間的溝通互動也是孩子們在學校生活的一部份，其中難免孩子們彼此會對於同學所使用的物品、同學身上所穿的衣服互相比較，加上現代的孩子凡事不落人後的心態下，用了名牌的物品、穿了名牌的衣鞋才能和同學互比高下。為人父母者對於孩子的幼小心靈怎捨得去拒絕呢？基於如此的心態，家長不免落入輸人不輸

陣的窠臼裡無法跳出。

家長們指導孩子如何在現在的環境中對物品的選擇能有正確的觀念，不受媒體的影響而能有較切實際的看法。父母們更應以身作則，讓孩子有好的榜樣可供學習，從平時對孩子的關心與瞭解，與孩子建立良好的關係著手，使得孩子能將心懂想法與父母分享，此時父母親能將較實際的看法提供給孩子學習，而不隨著社會型態的快速變遷造成不良的影響。

教養篇

一、寵他的後果

林玉鳳

※親子對話

「八十二分、你看看數學考這什麼分數？怎麼回事？文輝」

「不小心寫錯了！」

「這麼粗心，連這麼簡單的算式都會寫錯，還得了！這不是昨天才複習過的，怎麼還錯了？你看看該怎麼處罰？」

「你不要那麼兇得罵孩子嘛！文耀他又不是不會，只是粗心錯了嘛！」

「對嘛！人家只是不小心寫錯。」

「錯就是錯，什麼不小心寫了？」

「孩子知道錯了，下次小心就是，少罵兩句行不行？」

「下次小心！下次小！說過多少次，老毛病不變過來升國中以後怎麼辦？」

「人家知道了嘛！」

「你看看這樣子，這是什麼態度？」

「誰叫你這麼沒耐心教兒子，你該鼓勵他、好好說才是。」

「每次都是你寵他，才讓他這樣，每次都無謂。說什麼還小，會就好，沒關係！結果呢？」

「誰說我寵他？我有教他呀！」

「有教？那你好好教他呀！讓他不再粗心呀！參考書、評量都寫了沒？」

「還有一些沒寫。」

「你看看都已經六年級，馬上要上國中了，玩心還那麼重，整天就是愛打電動。參考書、評量買來是做什麼用的？」

「小學生嘛！趁他還可以輕鬆的時候，就讓他輕鬆一點，玩一下也沒有什麼關係！」

※對話建議

從對話中，我們可以清楚發現：文輝的父母親觀念極為不一致，父親在「望子成龍、望女成鳳」的心理下，期望孩子有能力同儕競爭。而母親卻以為孩子應把握最後純真、輕鬆的小學階段，期望孩子有能力同儕競爭。而母親卻以為孩子應把握最後純真、輕鬆的小學階段，能快樂的擁有難忘的童年。父母親管教度如此不一致，且在孩子面前表露出明顯的情緒反應，不僅收不到教養的效，讓孩子夾在父母親之間，感受其中沈重的壓力，會有無所適從的無奈感與無助感，不知如何是好？日後孩子在課業上和行為適應上，都將受到不利的影響。

父母親若各自堅持一套教育方式、培養方針，彼此對立又不互不相讓，都想證明自己才是正確的，將使得孩子無所適從，不知如何是好？既然深愛您的孩子，就應該避免為了孩子們生活上和學業上的一些瑣碎問題起爭執與衝突。因為許多細節、觀念不同，要求也就不一樣，諸如：清潔衛生習慣、零用錢使用、成績標準、休閒娛樂等。像百分主義的父親，看到數學八十二分的成績，必然氣由心中生，無法原諒文輝的粗心大意。而母親卻以為文輝不是不會、不懂，只是不小心寫錯了，沒關係，下次小心就好了。

夫妻間管教孩子，難免會有意見分歧的時候，很多父親因此會說：「每次都是你寵他，才讓他這樣！」這句話似乎意味著因為母親太寵孩子，而使這個孩子考試考不好。事實不然，

要管教孩子，父母的意見與態度必須一致，給予孩子確的指示才行。同時絕對不可以在孩子面前指責任何一方，否則會讓孩子感到極度不安。

「這不是昨天才複習過的，怎麼還錯了？」千萬不要這樣責罵孩子，此時你應該和孩子一起分析錯的地方，例如算術做錯了，到底是列式錯？還是計算錯？有耐心的分析給孩子聽。給孩子買來成堆的參考書、測驗卷，或讓他們參加各科的補習，容易使孩子產生壓力、挫折感，若缺乏成就感，學習慾望降低，成績反而開始退步，更無法完全發揮孩子的能力。

夫妻站在同一線上教導孩子，的確是件不容易的事。孩子是夫妻倆生活的重心，是父母親平日辛苦工作，共同追尋的生活目標。因此為人父母者，務心齊心合作，在教育子的問題上，共同為孩子們建立一個既幸福又無後顧之憂的安全「家園」。

二、你是媽媽的心肝寶貝！

林玉鳳

※親子對話

「維薪，媽就你一個寶貝，從小辛辛苦苦把你帶大，你可知道媽流了多汗？付出了多少代價？」

「媽！你放心好不好？你講的我都懂，我又不是三歲小孩子。」

「不要老是嘟著嘴巴，嫌媽嘮叨，如果你都能做到，媽也不用這麼囉嗦，說個老半天！」

「媽，我知啦！我會做到的！」

「你看媽才說你幾句，就沒耐心聽了，以後還得了，媽媽管不了你了！」

「媽，不是啦！你說的我都聽進去了嘛！」

「那你為什麼還偷偷的打電話給奶奶，說想要買四驅車的零件呢？」

「人家同學都有嘛！」

「媽，人家不要就是了，真是的！你又要說爸爸、奶奶的不是！」

「難道你不了解媽媽的苦心？」

「知道啊！」

「媽每天省吃儉用，供你上學，而且為了早點繳完房子的貸款，每天在外面辛苦的工作，還不是希望你好好讀書，將來能幫媽爭一口氣？」

「我知道了啦！你已經講過好多次了！」

「知道就好，那你就別讓媽操心了，也為媽爭爭面子！」

※對話建議

沒有父親的單親家庭的母親要辛勤春動、工作，以賺取支撐家庭的費用，同時又要一個人忍受煎熬地獨立培養教育孩子，其中的辛酸是常人所無法體會的。雖身為單親母親，仍應該勇敢走出陰霾，應該像一個正常母親那樣自在的生活，絕不該代替父親……，完全忽視一個正常母親應過的生活方試，只是拼命為孩子工作。儘管母親辛勤努力工作，但家中沒有緊張氣氛，充滿輕鬆、愉快，母子間相互尊重、體貼、照顧，有賴於單親母親去努力營造的。

造成單親家庭的背景因素良多，或許因為是死別，或許因為是離婚的家庭，母子倆依為命，母親為了避免外人因孩子沒有父親而被外人侮辱、被欺負，從小便對孩子嚴加管教，過分要求而束縛孩子。「媽每天省吃儉用，供你上學，而且為了早點繳完房子的貸款，每天在外面辛苦的工作，還不是希望你好好讀書。」深切期望：「將來能幫媽爭一口氣？」

除了對孩子嚴加教的單親母親類型外，還有一種極端的過分照顧，像服侍君子般的對待孩子，一切都採緊聽之、任之的放任態度，造成孩子的依賴心，使孩子失去主動做事的意願，對已失去父親的子成長亦極為不利。由於單親母親這種過嚴或過寬的態度，孩子會感到十分厭煩，最後甚至導致連母親都棄之不顧，離家出走，此種例子在今日確實不勝枚舉。

父母親對孩子的愛是天經地義，是不求報答的，而孩子亦本能的體對親情的偉大。「每天在外面辛苦的工作，還不是希望你好好讀書」，「難道你不了解媽媽的苦心？」這句話對孩子來說卻意味著「你應該知道媽媽的苦心」，結果卻產生反效果，不僅削減孩子對母親的感謝之

心，甚至變得極為厭煩，不想再聽媽媽嘮叨、訴苦，甚至產生：付出愛心就必須要求報答的偏見；這種對話方式是必須要注意的。單親母親請試著走出悲情，勇敢、堅定有智慧地為孩子佈置一個快樂、健全成長的生活環境。

三、考試成績

林玉鳳

※親子對話

「文翰，來，讓我們看看你這次考式的成績。」

「爸，您看了一定會不高興。」

「我們一起來瞧瞧吧！這是這一次定期考查的考卷，你自己覺得考得如何？」

「我想您和媽媽看到數學一定會發脾氣。」

「我們先不看數學，第一張是國語，國語九十五分，好棒呀！」

「是啊！我覺得這次國語考得蠻好的。」

「自然九十二分，也很好呀！爸記得你五年級的時候，對自然總是感到頭痛，現在能考九十二分，相當不錯喔！」

「對呀！以前不知道怎麼搞的，每次自然都考不好？」

「現在可是有進步了！社會八十九分，也不錯！以前你最討厭背書了。」

「本來我可以考得更好的，因為有一題題目看錯了。」

「沒關係，下回注意看就好了。」

「爸，我會的。」

「好！那我們現在來看數學，我看到的是七十二分。」

「爸，我就知道你一定會生氣的。」

「的確！這科你得加加油了！我們一起來看看你哪裡寫了？」

「爸，錯的地方我都改好了，從今天開始我會多努力的。」

「你打算怎麼努力呢？」

「上課的時候專心聽，回家功課要認真寫，買的評量、參考書一定要按時做練習，有不懂的地方就問爸媽。」

「說到要做到喔！」

「我會的，下次我一定會進步的。」

「爸爸相信你。」

「謝謝爸爸，爸爸真好！」

※對話建議

這對父子具有良好的溝通方式，像一對毫無隔閡的好朋友般，打破父子界線的人際關係。對話中洋溢著溫馨的沓邪情誼，實令人羨慕！要和慮子建立這一種互相信賴的關係，首先要能坦率、真誠、不擺架子，而父親的關懷、鼓勵，可以引以為孩子精神支柱的動力。建立起親子間平等的對話關係，必能增進父母與孩子之間的相互了解，進而能互信、互賴。

傳統觀念總以為父親須採取嚴厲的態度說教，若孩子屈服於父親嚴厲的態度，而勉強去做時，內心深處必將產生一種強烈的排斥情緒和反感，久而久之，容易造成無可挽救的憾事。父親在時間允許的情況下，儘可能地多與孩子接觸，試著按耐情緒，聽一聽孩子的意見、想法，適時以過來人的經驗，對孩子提出一些忠告，必能改善傳統父親的嚴肅形象。有些義母則認為：管教態度的好壞無所護，關鍵只要孩子肯聽話、照自己的意思去做就好了，其實這是極大錯誤的觀念。不要老是搬擺出父母的架子和大人自己的想法、標準和孩子談話，而不去了解他們的想法。我們不防花一些時間去跟孩子交談，培養其獨立思考與判斷的能力。

多聽聽孩子的想法吧！尤其當孩子考試考不好或做錯事時，都要按耐性子，正確的運用教育子的方法，真摯親切的教誨之。也許您會覺得何必老是聽孩子們那些強詞奪理的話，但想想總也該讓孩子們表達自己的意見吧！恩此，對待孩子要有禮貌、有分寸，能找出合適的

時間與地點和孩子談心，試著多去了解他、尊重他，肯定他的努力。相信他具有智慧、才能和獨立自主的能力，將來會成爲優秀健全的好國民。期望藉由父母與子女間際關係的改善，而帶給每個家庭更多的幸福。

四、不再亂翻東西了！

林玉鳳

※親子對話

「郁萱，乖乖睡覺，今天好嗎？有什麼話要告訴媽？」
「媽媽忘了告訴你，不可進爸媽的房間，亂翻媽媽梳妝台的東西。」
「媽，我沒有呀！」
「好！媽就知道郁萱是個乖孩子！」
「媽，其實你知道我進過你們房間，只是故意不動聲色而已，對不對？」
「沒有啊！我並不知道，你真的進去過？」
「媽，我是真的進去過，只是我並沒有弄亂媽媽的東西喔！」
「恩！那就好！」
「我知道錯了，以後不會再偷偷地亂媽媽的東西！」
「郁萱真是愈來愈懂事，愈來愈誠實了！這樣才是爸媽的乖女兒。」
「真的媽，這是真的嗎？您不罵我？」
「咦？你懷疑媽媽的話？」
「沒有，我當然相信！」
「來！媽媽包包！親一個，晚安！」
「媽，晚安！」

※對話建議

此刻您我腦海中，想必浮現一幅睡前母子間心心相印、和諧又溫馨的畫面。若先前母親以嚴厲態度去指責或處罰女兒亂翻媽媽東西的不是，想必換來的是一場親子間充滿氣憤、不悅的畫面。而親子間保持自然、平和的溝通，才是彼此親密關係建立的基礎，才能促進孩子健全成長。

若父母親當場指正子的缺失，彼此的情緒都將處在激動的狀態，是無法達到教誨的效果。在雙方不適當時機溝通時，父母總會情緒化先發頓脾氣，把孩子的情緒也搞壞以後，再花時間去說道理，若慮子心理覺得難過，委屈，又怎能聽進父母所說的大道理？「乖乖睡覺，今天好嗎？有什麼話要告訴媽的？」爲人父母千萬別憤怒地去責罵孩子，脾適時地指出子的錯處，讓孩子有思考的機會。如果你像邪萱的媽媽，按耐若脾氣，延遲到睡前，跟兒女說幾句貼心話，有技巧地帶出問題，孩子必能了解父母的用意和苦心。

「好！媽就知道郁萱是個乖孩子！」「我們相信你不會做出什麼錯事」請尊重、相信您的孩子！當一個身心發育還未完成成熟而純真的孩子，當他感受到自己獲得別人的信位時，就會產生一份責任感。不小心做錯事時，會有羞恥心，告訴自己下回千萬別再犯錯。因爲父母不給予孩子壓力，孩子就會自然主動地親近父母，了解父母，並產生尊敬的心理，在無形中接受父母的教化。

「媽媽忘了告訴你，不可以進爸媽的房間，亂翻媽媽梳妝台的東西。」要教誨孩子的過失前，如果先將過錯歸在自己的身上，「是媽媽忘了」、「是爸爸沒有交待清楚」，像這樣的說法，會讓孩子覺得不好意思，客觀地仔細去考慮自己的言行。或者運用增強原理的母親，一句「郁萱真是愈來愈懂事，愈來愈誠實了！這才是爸媽的乖女兒啊！」尊重、肯定孩子的話語，促使孩子「以後不會再偷偷地亂翻媽媽的東西！」。

有智慧的父母親，當您要指責孩子時，如果先說「做的不錯」再指出缺失「假如你再稍微用心一下，成績一定會更好」，讓孩子擁有自信，靜下心去思考失敗、錯誤的原因，並進一步思考要用什麼方法改進？下次該如何做會更好？只要您大膽的信任孩子，您就能看到孩子

的許多優點，心情自然輕鬆起來，教導孩子們將來至於沈重了。願您我共勉：請給予孩子一個健全成長的「信任」生活環境吧！

五、好無聊喔！

林玉鳳

※親子對話

「媽，我功課做完了，一個人好無聊呀！」

「那你找點喜歡的事情做嘛！像打電動呀！」

「人家想到公園去騎車！」

「媽現沒空，改天再陪你去，好嗎？」

「那我可不可以找同學一起去玩四驅車？」

「那家書局的地下室空間小、人又多，還是改天讓爸媽帶你去四驅車競技場好了！」

「好吧！」

「柏翔，現在外面壞人很多，媽媽不放心讓你一個人出去玩，等到假日的時候，再全家一起出去玩好嗎？」

「我知道爸媽會擔心我的安全。」

「對了！你也可以請好同學到我們家來玩，不見得每次都（想）約同學出去玩。」

「好啊！改天我約小耳，看看他要不要來家裡玩。」

「你真是個懂事的孩子！當初爸媽決定只生你一個孩子，給你最好的生活、教育，全心全意的照顧你，都希望你過得快樂！也讓我們一家人生活更為舒適，做我們想做的事。」

「我知道爸媽的苦心，謝謝你們！」

※對話建議

為人父母者，您是否了解兒童的各個時期發展的不同心理狀況？一至三級的兒童，生活重心主要是在家庭，到了四舞佾，生活重心漸漸轉程至同學或在校生活。這時期的兒童脫離過去與父母親關係密切的生活方式，而逐漸成長至與同伴一起的生活方式，亦即準備開始踏入較寬闊的社會。學會開始運用頭腦，企圖接收各種自己認為有趣而稀奇的外界事物，喜歡看電視節目或閱讀報章雜誌，不斷地吸收新知。因此，若你的孩子到了四年以後，您須替孩子安排適量的讀物及電視節目，以擴展其知識領域，且鼓勵他多與同伴一起相處、遊戲、活動。

對於獨生子女，父母尤其應努力製造機會讓他和鄰近的孩子玩，孩子間將能形成遊戲團體，彼此切磋、交換知識。同一社區的父母，可以發揮守望相助的功能，彼此互助合作分擔照顧孩子，即使你們的孩子所上的學校不同。當然有些人的性格較內向孤獨，「現在外面壞人很多，媽媽不放心讓你一個人出去玩。」，在人情淡薄且治安又差的今天，有些人不樂意讓自己的孩子與他人的孩子一同玩。

「當初爸媽決定只生你一個孩子，給你最好的生活、教育，全心全意的照顧你，都希望你過得快樂！」一般而言，獨生子女在知性的環境上會比一般子優越，父母親無形中將全部時間和精力投注在這個唯一的孩子身上，期望使其獲得最多的關愛與最好的教育。若不知不覺地給予其過多的照顧與束縛，其身心必無法健全發展，或形成意志薄弱的性格，缺乏生活能力。

如果您發現自己的孩子是孤單的，可能因為他回家以後不能到外面去玩，或是家裡附近沒有玩伴，甚至是他擔心爸媽不會答應或是沒有想到將自己的好朋友帶回家等等問題造成的，為人父母應正視且了解其問題。「對了！你也可以請好同學到我們家來玩」，應讓他多和朋友接觸，以學習交友的樂趣，決不要使孩子孤立，如果您家中僅有一個寶貝孩子，提醒您別慣壞了您的孩子。在家裡，他可能受到過度的特殊照顧，您或許盡力滿足了孩子的需求，讓其快樂，卻忘掉了對他應有的合理要求及進行紀律的教育，無形中建立孩子錯誤的人生觀。

「愛是需要學習！」滿心關愛付出的同時，請您幫助孩子興高采烈的參與同儕間的各種遊戲

和活動，培養孩子的積極性和獨立自主性，使其健全而快樂的成長。

六、大人都這樣不守交通規則！

林玉鳳

※親子對話

「嘉嘉，快遲到了！你老是這樣慢吞吞的，叫你動作快一點，要來不及了，拜託快點好不好？」

「人家已經很快了嘛！」

「出門的時候還在找彩色筆！不是跟你說過前一天什麼東西都準備好嗎？」

「昨天沒抄聯絡簿，人家早上才想起來要帶嘛！」

「誰叫你東西不好好放，要用的時候找個老半天。」

「媽早上還不是一樣在找眼鏡！」

「這是媽的事，小孩子不必管，真受不了你！走！快過馬路啊！」

「媽！前面有紅綠燈，也有導護爺爺在指揮交通。」

「快！快！我說：快過馬路呀！」

「媽，可是我們……」

「廢話少說，跟著媽媽走，就沒錯！拖拖拉拉的，真討厭！」

「可是我們老師說：過馬路要看紅綠燈，不能隨便穿越馬路呀！」

「什麼不能穿越馬路，都快遲到了，快！快！現在又沒車，真是的！」

「你們大人每次都這樣不守交通規則……」

※對話建議

此刻，紅燈正亮著，但母親卻視禪無睹地緊拉著極不情願的嘉嘉，急急地正想穿越馬路，這一對母女，他們彼此嘔氣、埋怨的熟悉畫面，正清晰地呈現在您的眼前。的確！此種景象經常出現在國小學的校門口和上下學途中。

「你們大人每次都這樣不守交通規則……」，大人們總認為，交通號誌就是為了方便通行用的，此刻左右都沒有來車時，闖個紅燈，直接穿越馬路有何不可？還可爭緊更多時間，何必浪費時間傻傻地等候？更無須浪費體力去爬天橋、走地下道了。在國內，這種讓人省思的現象，的確經常發生。根據觀察了解，年紀越小者越能貫徹生活規範，所以平日幼稚園及小學一二年級學生最值得嘉許，他們最守交通規閱，然而隨著年齡增長，卻愈會投機取巧、明知故犯。

「這是媽的事，小孩子不必管……」，在父母親的觀念裡，認為孩子不論在什麼時候都應該聽大人的話、尊敬大人，因而對於孩子質疑大人的反應會感到不以為然首不滿。其實大人一但有了錯誤，在孩子面前應能坦然承認、表明歉意，如此子們耳濡目染，即能養成「事無無論大小，勇於認錯」的好習慣。像嘉嘉的母親責罵其未能養成東西用完歸位的好習慣，然而「媽早上還不是一樣在找眼鏡」，嘉嘉也清楚的看到母親找不著東西時的著急模樣。隨著年齡的增長，孩子們會將判斷力運用在大人的身上，當他們觀察、發現大人的言行居然有那麼多不合理的現象時，他們心中會失望而猜不透：「爸爸媽媽怎麼會這樣呢？」

根據教育專家學者的研究報告，孩子的言行若出現問題，其百分之九十以上的原因在於父母。「有其父必有其子，有其母必有其女」，父母是子女從出生開始，日常生活中學習模仿的對象，應隨時留意自己的言行舉止，對自己子女有所要求或承諾時，一定要考慮自己能否做得到。父母說的話，如果本身都能做到，一旦對子女有所要求時，兒女就會覺得父母的要求不算過分。如果父母說的是一套，做的卻是另一套的話，兒女難免覺得父母親的說服力不夠，遵循父母的指示而行為的意願絕對不會太高。因為連父母親都無法做到，我又何必要尊從呢？因此，父母須先以身作則，凡事由自己做起，再來要求孩子，即能以自己做為最有力的實證，在較短的時間內勸服兒女，以收到管教的最大效果。願天下為人父母共勉之！

七、爸媽吵架！

林玉鳳

「子豪，趕快去寫功課！」

「好！」

「子豪，趕快去寫功呀！等一下就要吃飯了。」

「好！我馬上去寫。」

「你聽到沒有？叫你趕快去寫功課，怎麼還不去寫呢？」

「好啦！」

「我已經叫了三次，你是故意要惹我生氣是不是？」

「沒有呀！人家才回家，休息一下，看一下電視嘛！」

「什麼才看一下？你看你們父子倆真是一個樣，一個回來就看電視，一個回到家就只知道看報紙，從來不會幫我做家事。」

「怎麼罵孩子又罵到我身上了？每次我要幫你忙，你都說愈幫愈忙，現在沒幫你，又嘮哩嘮囉了，真是的！」

「剛才叫孩子寫功課，叫那麼多次，也不會幫忙管管他，就知道看報紙，你也未免太過分了。」

「上了一天班才剛回到家，讓我清淨一下，休息一下，行不行？」

「對嘛！休息一下，每次我也不會看超過半個小時的電視。」

「你看看小孩子都是學你，還會找理由，愈來愈不像話了，怎麼辦？」

「好好講，發什麼脾氣嘛！真是莫名其妙！」

「誰莫名其妙？你回到家就知道看報紙、吃飯、看電視、睡覺，連一點家事不會幫，還要怪我，你才是莫名其妙！」

「你還說，你小我閉嘴。」

「爸媽，拜託你們不要再吵了！好不好？」

「算了！算了！孩子不去寫功課就，以後我再也不管了，你們父子倆愛怎麼樣就怎麼樣吧！以後子豪沒學校讀的話，也不關我的事了。」

※對話建議

夫妻之間常會因為許多生活上瑣碎的事情諸如：金錢、孩子、工作、家事……等發生爭執、吵架，不僅父母自身感到難過外，孩子往往心理上蒙受著極大的威脅，影響整個家庭氣氛。吵架是夫妻兩個人的事，不要遷怒於孩子，有時候孩子的行為本來就沒有什麼大毛病，但在盛怒的父母眼中，將會變得事事不如己意，而予以責備、懲罰。甚至平時不會被約束的行為，也將莫名其妙的遭到禁止，若當著孩子面前，互相爭執，彼此無法商量，互不相讓，一場家庭的悲劇終究將無情的演出，「愛」孩子，就不要「傷害」孩子。父母親是孩子學習的榜樣，如果父母親經常吵架，一旦有需調解孩子糾紛時，他們會認為：「你們自己都沒有辦法做到，還要要求我們」「你們都做不到，我也可以不做」，夫妻間的爭執是造成家庭教育最大的障礙，若造成孩子無法挽救之反社會行為時，更是後悔莫及。

「你看你們父子倆真是一個樣，一個回來就看電視，一個回到家就只知道看報紙喝茶，從來不會幫我做家事。」做妻子的您，是否有類似的經驗？在丈夫面前固執己見，強調自己是正確的，而一味否定他，並指出其一大堆錯誤，硬是要求其變正。這樣做的結果，往往得不到預期的結果。如果丈夫是默不作聲地聽著抱怨，相信絕不會照妻子的要求改正，有時甚至會比過去「有過之而無不及」的嘔氣反應呢！

夫妻相處爭吵是難免的，只要一方能稍微容忍與體諒，即能避免。平靜而忍耐地聽取對方的意見，然後平和而親切的發表自己的構法，雖意見不一致，卻不至於發衝突。人往往會在生氣的時候，說一些不相干、傷感情的話，也讓孩子覺得奇怪，一開始說的是「去寫功課，而後卻引起衝突，變成了父母親吵架的導火線了。夫妻吵架嚴重時，常會提起要回娘家，嚴重者甚至嚷著「離婚」，孩子將無法靜心地學習，唯恐母親或父親隨時離開，在心裡上造成巨

大的不安。

家是撫慰兒童心靈的地方。一對相識相愛、互諒互助的好夫妻，彼此能珍視自己現在的生活，對於未來充滿信心，那麼孩子會在潛移默化中，生活充滿朝氣蓬勃，他們熱情而富有責任感。所以期望孩子快樂健全的成長，就為他們佈置一個溫馨愉快的家庭吧！

八、夫妻不能同步？傷腦筋

張淑芬

※親子對話

母親：你看起來很不開心？

吉米：心怡到處跟同學說我的壞話，批評我塌鼻子，滿臉青春痘，醜斃了！真想立刻給她好看。

母親：這樣做好嗎？報復不是解進糾紛的辦法。

父親：別管他！讓他們自個兒解決吧！

吉米：嘿！嘿！我要像這樣揍他一拳（用力揮拳）。

母親：爸爸！打架不是你想看見的吧？趕快和你的寶貝溝通吧！

父親：吉米！你為什麼不去找心怡問個清楚呢？或許你那裡得罪她了？

吉米：我只不過是拿假老鼠嚇她而已，好玩嘛！

母親：我說嘛！原來是你先挑起戰火，那麼趕快去跟心怡道歉，不就沒事了嗎？

吉米：好啦！好啦！

父親：媽媽！還是你行，了解咱們父子！

母親：那還用說嗎？下次別在孩子面前跟我抬槓喲！

※對話建議

許多為人父母者，或多或少都會面臨諸如此類的困擾，那就是對孩子的管教態度無法一致。當父母有一防不能合作，情況好一點的，只是沈默不語，一旁風涼；狀況較嚴重的話，則當孩子的面扯對方後腿。許多夫妻，常因不了解對方，而用自以為是的方式，強迫對方接受不同的看法。當了爸媽之後，更是處處為了解決孩子的問題而引起爭執。

對話中，吉米的父母對吉米想要找心怡報復的心態，明顯地有截然不同的反應。吉米的父親原本認為吉米的問題，只不過是小孩間頑皮的表象，不需太緊張；而媽媽卻能因表面的問題，立即察覺孩子其實有另有他因。在安撫孩子憤怒的情緒下，希望孩子能自我檢視問題背後的問題。尤為可貴的是吉米的母親會技巧的引導吉米的父親，使夫妻雙方的看法趨於一致，達成共識，共同合作解決吉米的煩擾。

其實，來自兩個不同成長背景的人，本來對事情就會有許多不同的看法，絕不可能一致。夫妻雙方即使做得不夠好，其出發點都是表達對孩子的愛意。

如果為人父母者也有這類的困擾，首先要先安定自己的心，讓自己冷靜下來，在做法上也可嘗試：

一、不要在孩子面前令對方難堪——即使不同意對方的處理方式，但在當場要保持緘默，不要批評或激怒對方，事後兩人再私下溝通，這樣才不致於給孩子可乘的機會。

二、技巧性的引導對方——先同理對方情緒，再表達不同的想法，例如：「我也是剛開始嘗試改進，請你幫助我！」

三、誠懇地請求對方協助——不採取批評，瞧不起或與對方唱反調的方式，誠懇地表達內心的想法，在對方眼裡，絕對比你對他說了一堆大道理，更具有說服力。

九、手足表現懸殊？父母頭痛！

張淑芬

※親子對話

淳安：哎！又考砸了！（氣餒狀）

母親：寶貝！怎麼啦！來！坐下來休息一下再說。

淳安：爲什麼我就長得安全、又笨？不像姊姊那麼聰明漂亮，功課又頂呱呱！上帝超級不公平！真人氣憤！

母親：（看著成績單）妳的國語比上次進步了呀！雖然數學不夠理想，不過沒關係，再接再勵嘛！

父親：天底下本來有就沒有人是十全十美的，每個人都有他的優點和長處呀！想想妳一手好才藝，令大家都讚不絕口，連妳老媽都自不如呢！而且，妳雖然不像姊姊濃眉大眼，可也長得清清秀秀的，別有一番特色耶！

淳安：哦！那就是天生我才必有用囉？

父親：完全正確！虎父無犬女嘛！

※對話建議

相較於過去，現代的家庭孩子數少，手足互相比較或爭寵的機會，顯然比傳統兄弟姐妹眾多的時代要頻繁，因此不只孩子間會倍感壓力，當父母的更常左右爲難，尤其是孩子之間，彼此條件太大時，如何用同樣的心情去看待他們，可就不是一件容易的事了。

對話中的女孩淳安就是典型的例子，無論是天生的外貌或課業成績，總是與姊姊相距甚遠，面對這個無法改變的事實，讓淳安心中產生巨大的不平衡感。幸好淳安的父母，而對差異懸殊的兩姊妹時，能以正確的心態，去看待孩子間的分別差異，從孩子現有的優越件中去著手，以鼓勵替代責備，讓淳安已有的能力，獲得最大的發揮，因而建立孩子的自信心。

如果父母相信孩子會愈來愈好時，你看到他們的好就愈來愈多，同時他也真的愈來愈好。人的表現常受遺傳、環境及天生氣質的影響，也許孩子天資並不優異，但良好的環境栽培，仍然能成爲優秀的人才。

面對家中表現懸殊的手足，首先父母要接受「孩子間有個差異」的事實存在，這個別異也沒有絕對的好壞，只是每個人的優缺點各不相同罷了。其次，父母應從孩子現有的長才中，讓其能力獲得最大的發揮，等到孩子有信心後，再要求孩子嘗試各種挑戰，期能從中再發掘尙未開發的潛力。

最後，別忘了常向你的寶貝肯定他們是最好的、最優秀的，因爲每個人都是這世界裡的唯一，那「懸殊」困擾，自然會說再見！

十、爲什麼不能跟哥哥一樣？

林玉鳳

※親子對話

「你看看這次考的又是什麼分數？」

「人家又不是故効的，有幾題不會嘛！」

「這種作法只有一年級的學生才會，你是一年級的學生？不會，考試前爲什不問哥哥呢？」

「哥哥說他沒時間教我，還說我笨，教了也不會。」

「你這孩子總是不認錯。」

「每次考不好就只知道罵我。」

「這還得了，考不好，不知道錯，還學會頂嘴呢！」

「本來嘛！哥哥考不好就不用挨罵，真不公平！」

「哥哥考九十五分，你呢？才考個七十八分，差了將近二十分。爲什麼你不跟哥哥學學？他每天總是會很認真地做功課。」

「哥哥考的題目比較簡單嘛！」

「還要強辯，你哥哥在你這個時候，成績比你還好。爲什麼你就不能跟哥哥一樣做得到呢？」

「罵了你，你就擺個臭臉幹嘛？」

「人家又沒有。」

※對話建議

「這種作法只有一年級的學生才會，你是一年級的學生？」對於一個三年級的學生，如果譏諷他像個一年級的學生，無疑告訴孩子：「你真差勁！」，雖然做父母的並不是真有如此的想法，但是一句無心的話，卻容易給予孩子標記，就好像是「你好笨，你的天資好差」，很可能傷害到孩子幼小的心靈，而使其喪失信心，愈來愈退步。所以父母親責罵孩子時，用語須多加謹慎，避免對孩子的譏諷，尤其須避免兄弟間的比較，使其對用功完全喪失了自信。

「本來嘛！哥哥考不好就不用挨罵，真不公平！」小孩心中很清楚誰是父親或母親的最愛。日常生活相處中，一言一行就是最好的證明。「爲什麼你不跟哥哥學學？他每天總是很認真地做功課。」縱使父母再三對子女強調：「我們對你們都是公平的」，但上述對話中，當孩子拿出成績單時，父母對孩子的獎勵、讚美或責備方法和關注程度則有明顯不同，雖然每一個孩子都是父母的親生骨肉，但彼此間的感受和互動關係可能都不相同。您是否總是告訴自己要公平地對待每一個孩子，始終卻無法做到？

無論孩子天資如何，父母一定要以同樣的態度對待他們。許多少年犯罪事件顯示，父圖對孩子不公平的態度，是導致親子關係不良或孩子走上歧途的原因。「你哥哥在你這個時候，成績比你還好。爲什麼你就不能跟哥哥一樣做得到呢？」對哥哥成績名列前茅，寄予極大厚望，處處另眼相待，而對弟弟顯得較爲平庸，卻格外無耐心，深怕給自己丟臉。若父母偏心，實無法化解、消除孩子心中對父母愛的疑慮，不僅傷害親子關係，更容易破壞手足之情，而發洩出如「每次考不好就只知道罵我」之不平怨言。

成績好的孩子在生活中往往到較多的寬恕與包容，而養成較強的優越感。然而每個人都有自己的特性，彼此不同是天經地義的事。父母親不應該只重視表面的分數，一味要求孩子達到超乎本身程度的標準，這對孩子來說確實是不公平的。大部份父母都無法承認自己是偏心的父母，也不願承認孩子間的不和是起因於自己偏心的事實。爲人父母者，請不要爲自己的偏好而偏心其中一個孩子，不要讓孩子在自己面前爭寵。從小爲孩子製造共同合作完成工作的機會，也教導孩子互相讚美、分享彼此的成果，爲孩子從小共同生活在一起的日子，留下甜蜜無比、回味無窮的美好一切。

十一、不要對我冷漠！

張淑芬

※親子對話

父親「咦！你怎麼沒去上學？」

宗翰「……我不去學校了，我想……」

母親「天啊！怎可以不去上學？難道……。」

宗翰「媽！我……，我想跟你們一樣，做我自己想做的事！」

父親「跟我們一樣？我很意外，你怎麼會這樣？你在開玩笑！（沈默）」

宗翰「我覺得你和媽咪總是不斷地工作，都疏忽了我的感受，我好像棄嬰喔！」

父母「來！握個手！爸媽向你道歉：如果我們每天晚上全家相聚一會兒，一起分享彼此的心事，你會覺得好過一點吧？」

宗翰「對啦！這是我一直想要的！」

父母「OK！就從今晚開始吧！」

※對話建議

許多忙碌的父母親，遇到家中青少年期的孩子行爲出現異常時，總是不解的問：「我的孩子怎麼會變成這樣？」「實在不明白他們在想什麼？」所謂「其來有自」，沒有一件事情的發生是無緣無由的，同樣的，孩子的行爲也是一樣。因此，當孩子出現何任偏差行爲時，做父母的何妨檢視自己的家庭狀況，究竟出了什麼問題。

青少年正值青澀歲月，內心容易徬徨不安，需要父母攜手克服這些困難，孩子內心的孤

獨與無奈是永遠不會被看見的。

有些父母常常會說：「因為太忙，所以……」這類不肯自我檢討，而把本身責任推卸給別人的父母親十分常見，子女出了問題，不檢討自己忽疏了管教的責任，而把它當作是社會因慌所造成，怪罪他人；殊不知自己才是罪魁禍首。

在這則對話中，宗翰的父母因工作忙碌，而鮮少與其互動，忽略了宗翰內心感受，導致宗翰萌生了上拒絕上學的念頭。還好宗翰的父母能及時發現錯誤，並以親切、和藹、誠懇的態度向孩子道謙，適時地化解了這場親子間的衝突。

親子間的隔閡，常常是父母親無法取得親子相處的要領所致。如果能隨時由日常生活中傾聽孩子的心聲，提供有益的建言，讓孩子樂於接受，這樣，親子的心必然會緊緊地聯繫在一起。

在忙碌的生活中，父母其實可以利用週末或假日，找出一點時間，舉行溫馨、開放又有娛樂性的家庭聚會，藉以凝聚家庭成員的向心力，同時解決成長過程中所產生的疑惑。其次，隨時善意回應孩子的問題，避免敷衍，例如孩子興沖沖地正想要說什麼，不要因忙碌，情緒不好便怒斥孩子，這常孩子十分掃興，也想當尷尬難堪，久而久之，便造成了親子間的代溝。其實沒有生來就是完美的父母，那麼這就是你和孩子一同成長的好契機，豈能不好好把握呢？

十二、嘮叨的爺爺

張淑芬

※親子對話

爺爺：凱傑！你又在打電動了？別成天只知道玩，要用功一點，多讀點書，長大以後才有出息啊！

凱傑：我功課寫好才打的啥！我也沒有整天在打呀！

爺爺：功課寫好了，也要複習和預習呀！

凱傑：爺爺，先讓我玩一下好嗎？我等一會兒就去複習功課。

爺爺：不是爺爺不讓你玩，爺爺是為你好，不希望你像你爸媽那樣沒出息。

凱傑：您又在唸我爸媽了！

爺爺：本來就是嘛！我好不容易讓你爸讀到大學畢業，他現在整天遊手好閒，不知道做什麼？你媽也不負責任，拋下你們姊弟不管，不知道跑到哪兒去了，唉！真是的！所以呀！你要掙氣一點呀！

凱傑：爺爺！別再說了，這些話我已經聽過好幾遍。

※對話建議

孩子成長的過程中，最需要父母的關愛，在愛中成長的孩子懂得愛人。孩子失去了父母關懷與照顧，無形中產生了一些負向的人格特質，如：自卑、畏縮、懦弱、缺乏自信……等。對話中，可以感受到爺爺對凱傑的期望很高，也能想見爺爺對凱傑的照顧是無微不至的，只是爺爺的教育方式，並沒有注意到孩子心中的想法，雖是無心，卻造成孩子成長過程中無法磨滅的陰影。

工商社會中，由於諸多無可避免的因素，使得隔代教養變成一種普遍的現象。因為教養觀念及態度的不一致，也使得隔代教養產生了些問題：

一、疏忽：

疏忽的形成是由於年齡差距太大，祖父母不了解小孩的想法，仍用傳統的、老式的教育方式，不斷地叨念、提醒，雖然是發自內心的關愛，無奈孩子感受不到，卻成了令人厭煩的嘮叨。

二、溺愛：

老年人在面臨子女成家立業、退休……之後，生活中失去了重心，難免感到孤寂、落寞，一旦得到照顧孩兒的機會，常不由自主的給予過多的保護與照顧，也屬得兩代的教養方式產生了衝突。

三、放任：

許多老年人在精神、體力衰退之除，教養幼小的孩子，便顯得力不從心，經常無法做到正確的管教，造成孩子個性隨便，行為脫序，也造成兩代之間的不愉快。

對於父母經常或始終不在身邊照顧的孩子，信心的重建是必要的，讓孩子清楚的知道，除了父母，還有許多其他的家人關愛他，教會孩子具有責任感，雖然父母不在身邊，卻要努力做好自己應盡的本分；更要學習體諒父母的處境，包容父母所做的選擇感恩祖父母的照顧及自己所擁有的一切。

休閒篇

一、我要養小狗

林玫伶

※親子對話

「媽媽，我們養狗好不好？」小清一張小臉充滿哀求與期待，正對媽媽發動柔情攻勢。

媽媽頭又痛了。每次只要看到別人家裡養狗，小清就「愛不釋眼」的目迎目送。早上去同事家作客，她家然竟然養了一隻毛茸茸的小白狗，媽媽就知道，小清回來又要「碎碎唸」了。

「好不好啦？如果欲次考式每科都考九十分以上，你就讓我養。」

還談條件呢！媽媽搖了搖頭說：「不是我不讓你養，是我們住公寓，根本不合養。」

「阿姨家也是公寓，她還不是照養。」

「阿姨沒上班，她可以照顧。」

「我放學以後也可以照顧。」小清聲音越來越大。

「你做不到的啦！」媽媽不耐煩的說：「頂多一個禮拜你就沒興趣了，到時候所有的事情都是我在做，我才沒那麼笨。上次養鳥也是你說要養的，結果呢？還不是要我收拾。」

「每次都是這樣，大人只會爲自己著想。」小清氣呼呼的甩頭就走，「碰」的一聲關上房門，留下無可奈何的媽媽。

※對話建議

對孩子來說，喜愛動物正代表著對生命的好奇，它跟大人喜種花養蘭一樣，對自然生物的變化奧秘充滿驚喜，唯一不同的是，大人會衡量現實條件，評估客觀環境，才決定是否「招蜂引蝶」、「拈花惹草」；孩子往往只注意到眼前的快樂滿足，一旦責任壓力加身，大部份的孩子就會率先「棄守」。

以前面的例子來說，媽媽其實可以順著孩子的話，讓孩子說出「愛狗」的情感：「狗好可愛喔！她的毛摸起就像毛線一樣。」「我也很喜歡狗，狗是最忠心的動物。」相信當媽媽這樣說時，孩子就不會覺得父母是跟他對立、唱反調的。

這並不意謂父母就要要條件的順從孩子，做目前做不到的事。相反的，正向的互動對話把主題從「我反對養狗」，變成「在什麼情況下可以養狗」，這種開頭比直接否定孩子的想法要來得「深入民心」。接下來，父母可以和孩子討論下列問題：

- 一、家裡有沒有人怕狗？
- 二、狗叫聲會不會吵到鄰居？
- 三、誰來處理狗的嗯嗯、尿尿、洗澡、吃飯、住屋整潔、打針檢查？
- 四、我們上班上學時，怎麼讓狗不會覺得無聊？
- 五、如果我們出國旅遊，狗怎麼辦？
- 六、怎樣才不會讓狗跳到你床上偷尿？
- 七、衝頭的流浪狗是怎麼造成的？
- 八、怎樣才是愛狗的表現？
- 九、其他

以上的問題也可以用在其他寵物的飼養問題上，如養鳥、養兔子、養貓。當然，討論的

時候要「好像」站在他的立場說話，不要咄咄逼人。經過理性的溝通，孩子會了解一旦養下去所要付出的成本，或許會知難而退。

假如以上問題都可以克服，也不要一味拒絕孩子。將來如果出現飼養的問題（如養得很累），只好視之為一認事件的學習與成長，最重要的是把握住「尊重生命」的大前提，不隨便棄養。

路，是可以轉彎的。將來我們住平房、住鄉下、或者媽媽退休以後比較空了，還是可以養的。真的都不能養，買隻玩具狗總行吧！

二、追趕才藝班

林玫伶

※親子對話

「喂，媽，黃玉婷今天生日，邀我去他家慶祝，晚上的鋼琴我想暫停一次。」娟娟握著聽筒，小聲的對媽媽說話。

「你這個月已經請過一次假了，還次還不上，到底是吃喝玩樂重要，還是係的前途重要？」媽媽人在辦公室，雖然壓底了聲音，但聽得出已經不高興了。

「哎喲，哪有那麼嚴重，我會補彈的啦！」

「補彈？」媽媽說「你知道鋼琴一節課有貴嗎？不上不是太浪費了。」

「我長大再賺錢給妳嘛！」

「妳長多大，我在妳身上花的錢就疊多高，我不指望妳這，只要妳認真去上課，好不好？乖，下班我去接妳，下班我去接妳。」媽媽半請求的說。

「我真的很不想上鋼琴課，早就告訴過妳了，妳偏要我上。」

「不要鬧脾氣了，妳長大以後就會感謝我。」媽媽沒辦法再跟女兒耗下去了，「四點半我在後門接妳。」

※對話建議

多數父母都有個夢想，希望子女多才多藝，最好文筆作家，畫圖像畫家，寫字像書法家，歌聲像歌星，樂器起碼要會鋼琴，運動直排輪，英語要「嚇嚇叫」，電腦更不能落人後。

這種「望子成龍，望女成鳳」的想法造就了市場上行不衰的「補業」，經濟再怎麼不景氣仍然才藝班林立，什麼都可以補。父母要捫心自問，我是在「補」孩子的才藝？還是在「補」我的不安全感？

「人人都在補，我不讓他（她）將來怎麼跟人家競爭？」是的，未來的世界的確越來越競爭，但是會脫穎而出的關鍵，不在多才多藝，而在健康成熟的人格。（千萬不要問我哪裡可以補人格）

讓孩子去參加才藝班是無可厚非，身為父母最困擾的，大概是「我要讓孩子補什麼？」原因是孩子的「性向」並不確定，興趣常常變來變去，不像大人清楚的知道我「我要什麼」。剛開始喜歡學鋼琴，等鋼琴買來練不到一個月，就嫌練琴辛苦無聊；他會為了小毛也學英文而報名，因為兩鬧彗星而退出。父母砸下大把銀子也就算了，花了時間當「孝子」，卻弄得精神緊張、關係緊繃，那才嘔！

父母要有心理備，養兒育女本來就有很多時候是在「嘗試錯誤」的，尤其孩子的性向未定之前，家長的責任不是指定一盤最好的菜叫他吃，而是提供他想吃的各種菜。這過程中會有些不合口味的，本來就是極其自然的事，父母何苦太勉強。

當然，孩子的責任感也要培養。學一種才藝之前，最好經過討論，不要由父母片面決定。同時也要讓孩子了解學習一件事物，不可能只有快樂，也會有辛苦的時候。任何小小也有的背後，都是不斷練習的累積結果。

更重要的是，父母要有正確的觀念：

一、清楚的了解學才藝的目標是陶冶性情（如學樂器）、增強體魄（如學桌球）、多一項生活工具（如學英語），除非孩子明顯的有該方面專長，否則不要用什麼「家」的標準去衡量他目前的成績。有很多人小時鋼學不怎麼樣，但基本的鋼琴素養陪他度過狂飆的青春；有

些人雖被逼得彈得不錯，但卻恨琴入骨，哪種划得來呢？

二、不要以「利」來衡量才藝的重要性，上課與否，關係的是責任問題，而非浪不浪費錢的問題。

三、訂出平時練習的時間，比如每天晚飯後練二十分鐘，只要「練了就好」，不要要求「練到好」，因為進步一點一滴累積的，不是練幾次可畢其功的。

四、當孩子出弄學習的低潮時，陪伴他，鼓勵他，永遠是父母要學習的功課。

以前例來說，很明顯的是孩子找藉口逃避鋼琴課，媽媽其實也了解癥結，但卻用「影響前途」、「浪費錢」等大帽子扣住孩子，這種對話沒有建設性，不如改說：「真是令人不高興，不過琴鋼課沒上滿可惜，妳有沒有什麼好辦法？」一路討論下來，說不定會有兩全其美的結果喔！

三、沉迷電玩

林玫伶

※親子對話

「不要再打了，眼睛快瞎掉了，還打。」媽媽一邊炒菜，一邊探頭對著阿強大喊。

「聽到了沒？再打，我就把電腦丟掉。」媽媽看阿強一點回應都沒有，氣得跟鍋底的火一樣旺。

「我才打十分鐘而已，剛剛是哥哥打的，一天到晚會唸。」阿強咕嚕咕嚕的在候頭嘀咕。

「什麼？你說什麼？」

「我說，」阿強頭也不轉，兩眼直盯著螢幕，說「我才打十分鐘，你就叫我關掉，不公平。」

啪的一聲，媽媽關掉瓦斯，丟下鍋鏟，氣沖沖的走到阿強的房間，伸手一按，就把電腦開關給關掉了。

「妳幹什麼啦！」阿強氣得直冒煙：「有點水準好不好？這樣關機電腦會壞的。」

「壞掉最好，我就是太沒水準，才會讓你們買這些亂七八糟的東西回來。」

※對話建議

說有哪個孩子不會被電玩迷上的，那可是「稀有動物」了。除非他從來未接觸，否則玩一次，就會想要第二次，；有了第二次，就會想要再一次。電玩的聲光俱佳，設計的「口味」越來越重，連大人都很難不被它吸引。

打電玩當然不是好的休閒活動，但做為一項娛樂，也不必太「衛道」的排斥它。如果一切都在「規畫」中，腫玩也會變成家裡的開心果，親子的潤滑劑。以前例而言，媽媽可以說：「阿強，你可以打二十分鐘，等媽媽飯煮好了，就要讓電腦休息囉！」

孩子是聰明的，他們當然知道「打太久會近視」、「玩太久會無心做功課」……的道理，他們只是約速不了強烈的挑戰慾，控制不了震撼聲光的誘惑，父母既然答應買電玩給孩子，就應扮演「疏導」、「調節」的角色，而非「防堵」、「威脅」。（當然，些家長根本不買電玩給孩子，孩子的電玩是借來的，不過這些原則仍可一體適用。）

凡事「過量」總是不好的，要如何規範玩電玩呢？建議家長可以這麼做：

一、買電玩（含軟體）之前，先約法三章，討論多久打一次？一次打多久？什麼情況下可以通融多打？（如表現良好、假日）什麼時候絕不可以打？（如考前一週）

二、購買所需的經費用孩子的零用錢支付（或父母只出10%），可避免孩子沒節制的要求。

三、所購買的電玩內容必須經大人同意，不讓暴力、色情、血腥進入家庭。

四、父母可以跟孩子一起玩，既可聯誼感情，又可了解孩子的次級文化。

五、全家要有一段「大家都在做事」的共同時間、關掉電視、音響、爸爸媽媽去看報、孩子去讀書寫字，不要大人自己高興的坐在沙發上看綜藝節目、聊天泡茶，卻叫小孩到房裡看書。「大家都在做事」這種作法有助於孩子定下心來（也會比較甘心），時間一到，就會認

份的做該做的事。

四、陪爸媽爬山真無聊

林玫伶

※親子對話

「不要，不要啦！我已經夠大了，我可以留在家裡。」小勳拒絕了爸媽一起去爬山的邀請。

「那怎麼，留你一個人在家，太危險了。」媽媽一邊穿襪子一邊說。

「對啊！而且人要多運動才會健康，你關在家裡有什麼好，跟我們去爬山！快點，要遲到了。」爸爸在一旁幫腔。

「那我跟樓下的皮皮去公園打籃球。」小勳說。

「不行，」媽媽一口就拒絕，「那個公園常常有不良少年，上個星期我還看到有幾個年輕人在那裡吸食強力膠。」

「那是晚上。」小勳沒力氣的說：「現在是白天。」

「不行就是不行跟我們去爬山有什麼不好？你喜歡跟皮皮在一起，打電話邀他一起來啊！」

「誰喜歡跟你們一起爬山？全是『歐巴桑』、『區吉桑』，講來講去都是股票、買菜、無聊死了。」

※對話建議

小勳的想法可以理解，大人世界也有「話不投機半句多」的時候，要孩子融入純大人的生活，真是難為他們了。

一般來說，國小三年級以前的孩子還很喜歡跟著父母到處跑；三年級以後，他們不是不愛父母，而是更喜歡跟同學在一起；大學到了高年級，孩子已經不願意被父母帶進帶出了。

這跟孩子的社會性發展有關，再正常不過。雖然小勳的父母站在「健康」、「安全」的觀點，要求小勳跟他們一起去做「正當的休閒健康活動」—爬山，但小勳根本不領情，在對話的最後面，小勳說了他真正的想法：好無聊喔！

小勳要的是跟同學在一起，就算不能，也不願意跟朋友和父母在一起；小勳要的是自喜歡的運動，打打籃球，他不要去爬山。父母太勉強的結果，往往是孩子不甘情不預，最後「身」是健康了，「心」卻不健康，豈不是有違休休閒的初衷？

以這個例子而言，父母若能體諒孩子的心情，可以在安全的前提下，讓孩子做自己從事的休閒活動。例如父母都外出，能不能先送孩子去某位親友家，等父母回來後再去接他；或者送孩子去安全的場所，如圖書館；或者請皮皮的父母幫忙留意去打籃球的狀況……，真的都不成，父母其中一位留下來陪孩子，也不失為最後的辦法了。

爲了避免這種情形發生，父母平常應妥善安排家裡的動靜時程。譬如孩子上學的時候，父母做些自己想做的事情；放假時，多陪孩子做他們想做的事。當然，這事說來易做來難，尤其父母都上班的家庭更難如願，這時候，互相尊重彼此的嗜好更形重要，全家同一步調固然可貴，但適當讓個人擁有自己的生活空間，不也是另一種美感嗎？

五、又累又難玩

林玫伶

※親子對話

「還要多久才會到啦？」盈盈不耐煩的望著車窗外，此時高速公路上的車陣是一條蜿蜒的長龍，緩步的往前移動。

「不知道，可能還要一個鐘頭。叫你早點出門，你偏賴床，現在本來就是塞車時間。」爸爸打了個大呵欠。

好不容易下來高速公路，車子直奔遊樂場，只見人山人海，光等停車位就花了半小時。

裡面更是誇張，熱門的遊樂器材都要排兩小時才輪得到，盈盈和家人從頭到尾只玩了三種，其中還包括幼稚園才會玩的「旋轉木馬」。

回家的路上，盈盈嘟個嘴巴，「那麼晚才來，人那麼多，累得半死，一華都不好玩。」

「是妳自己要玩的。」爸爸其實也很累，「我在家裡睡覺多好，陪你出去還要被妳嫌。」

外面的車子開始多了起來，原本疲憊的心也漸漸煩躁起來。

※對話建議

週休二日的實施，大大促進了國內休閒旅遊業的蓬勃發展，每到假日，各地景點擠滿了觀光的人潮，在地狹、人多、車多的情況下，除了擠以外，還是擠。

讀萬卷書不如行萬里路，的確，旅遊是個可以增廣見聞、調劑身心的好活動，但要玩得盡興，得有事前的妥善規劃。

一、把旅遊當作子女學習的機會，從畫路線、時間、交通等，到準備物品、費用估算，都讓子女參與，父母只作「補強」、「抓漏」的工作，不但孩子可從中學習到生活能力，萬一遇到像前例的烏龍事件，也可從中汲緊經驗，不會只怪別人，作家嶺月女士就是用這種方法，常常全家出遊，結果日後幾個子女的生活能力都非常強。

二、善用各項旅遊資訊，預修準備。如天氣預報、公路路況、提早訂房、上網查詢等，在在都可降低遊掃興的機率。

三、儘量在一個景點旅遊，不要像「進香團」似的走馬看花，既不深入，又達不到休閒的效果。

但是，縱使事先準備再妥當，也不能確保旅遊絕對能「乘興而出，盡興而歸」，我們建議你：

一、培養多元興趣，放假不一定捨近求遠往外跑，附近的文教單位、社區公園每逢假日都會辦理許多知性感性的活動，詳細資訊常刊登於報上，或洽各地社教館、文化中心等機構。特別是可預測絕對人滿為患的假期裡（如連續假期），不出遠門可免塞車之苦。

二、真的碰到掃興的事了，那就請多培養豐富的幽默感囉！如盈盈一家人被塞在路上，當孩子發出抱怨之聲時，父母不必忙著澄清「自己是沒錯的」、「自己是最辛苦的」，此時互相責怪已無意義，不如改以幽默口吻說：「我也好累喔！下次我們改買裝有螺旋槳的車子，就不會塞車了。」

六、去那裡，好嗎？

林玫伶

※親子對話

「爸，今天考完以後，我們班有同學要去K T V唱歌，可以嗎？」阿棟在浴室吹著頭髮說。

「K T V？那不是不良少年才會去的地方嗎？」爸爸不置可否的回答。

「什麼跟什麼嘛！我們班第一名的陳皓軒也去過，只是唱唱歌，沒什麼大不了的。」阿棟真覺得得老爸已經是S P P、L K K了。

「我看還是別去比較好，你沒看縱火的、打架的、開槍的，都是發生在K T V，萬一遇到還得了。」

「不會那麼倒楣啦！」阿棟吹了個漂亮的旁分頭，「我們去那麼多次了，都沒怎樣。」

「什麼？」爸爸大吃一驚：「你以前就去過了？跟誰去？什麼時候去的？我怎麼都不知道。」

「我有告訴媽啦！」阿棟真後悔說溜嘴了。

爸爸從沙發上站起來，「我去問你媽，要是你敢騙我，小心我扣你的零用錢。」

「那今天到底要不要讓我去呢？」

「不行，你還小，唱什麼K T V，太危險了。」

※對話建議

很多父母對於新新類型的閒娛樂方式很「感冒」，像前例的到K T V唱歌，或是歌星演唱會、打保齡球、撞球，甚至耳朵戴個隨身聽搖搖擺擺的，都很不以為然。原因是這些休閒活動既不健康，又不安全。根據調查，上述的場所噪音度都在一柳分貝以上，聽眾的聽力多少會受損，即使使用隨身聽，聽搖滾樂久了，聽力也會受到損傷。因這種活動造成的「急性聽力外傷」早有案例，聽力一旦受損，治療上相當困難。

再加上報章媒體常見這些場所被縱火、尋仇、結怨。有時一「眼」不合就打了起來，是個「惹事生非」的地方。以中國傳統保守聚斂的個性，實不願子女從事這種刺激、冒險的活動。父母有這種牽掛是自亦，也是很正確的煩慮。

然而，整個社會的走向如此，我們能把子女拼在身邊多久？只要孩子仍須投入這個社會，他就必須有練習面對複雜社會的機會。這個意思不是說：「讓他去吧！」我們認為，孩子總是要學習長大的，與其叫也「不准去，那裡太危險」，不如指導他「怎樣的情況下去最恰當」。

譬如當阿棟提出想去K T V的要求時，爸爸不要立刻反駁，更忌諱批評他的朋友，如「會去的都是不良少年」、「無所事事的人才會去那裡」，爸爸可以問孩子，為什麼要去K T V？有那些人要去？去哪一家？如果大人評估實在不適合去，可以給孩子其他具有吸引力的建議，如「今天不太適合，爸爸載你跟同學去河濱公園打籃球，好嗎？」

倘若沒有足以說服慮子不去的理由，我們認為把安全措施都做好了，其實可以偶爾放孩子「單飛」。例如要打電話跟家人報平安、明確訂出回家的時間、費用如何分攤要說清楚、不要招惹其他客人、不可飲酒……等。

長期而言，培養孩子其他的興趣更顯得重要，類似上述「重感官」的嗜好只能偶爾為之，若是長此以往，確實是不宜的。

七、想玩B B槍

林玫伶

※親子對話

「阿志啊！你的書包裡怎麼會有一把B B槍？」媽媽整理房間時意外的發現。

「同學借我的啦！」

「哪一個同學？你們老師知道嗎？」媽媽向來很堅持不讓孩子玩危險的玩具。

「是李其明的，我才第一次跟他借。」阿志很擔心媽媽向老師告狀，因為老師也是不准學生帶玩具去學校的。

「他爸媽都不管嗎？買這種玩具會害死人的，你又不是不知道。」

「我還給他就好了嘛！」

「還？你以為我不知道你想玩，電話給我，我來跟李期明的媽媽溝通一下。」

「是我要跟他借，跟李期明有什麼關係？你不要那麼神經質好不好？」阿志一想到事情惹得這麼大，頭也跟著大起來。

※對話建議

小時候，男生最愛扮官兵捉強盜，隨著時代的進步，小孩子已不能滿足於一根棍子當一把的「寒酸官兵」，電視影集的推波助瀾更使官兵的配備越來越多，越來越酷，除了腰帶、勳章以外，最能代表官兵神勇無敵的東西，就是「槍」。

過去的「陽春」槍只靠扣板機撞擊金屬產生「啪啪啪」的聲音，就已經不錯了；後來進刎到用火藥，到現在，裝有B B彈的玩具槍威力驚人，槍枝幾可亂真，內行人稍加改裝，充當真槍犯案的例子，比比皆是，偏偏孩子若想購買，到處都買得到。

這是法令不周延的地方。在學校，學生帶槍來比炫，雖然他們都知道不可對著人射，但「擦槍走火」的例子屢見不鮮，幸運著，頂多皮肉痛；倒楣者，瞎了眼睛都有可能。

阿志的媽媽禁止孩子玩危險玩具的作法，無疑是正確的。孩子在家裡沒有機會，轉向對外尋求滿足，卻是始料未及的。當父母發現孩子在外的行為和在家裡的不一致時，正是孩子「口服心不服」的表現。家長要處理的，就是如何讓他「心服口服」。

像阿志的媽媽發現孩子喜歡玩B B槍時，還是延用過去管教的老方式：說教、重申禁令，甚至「斬草除根」，想跟借槍給阿志的同學家長聯絡，這樣的做法固然愛之深責一切，但也容易變成「不可承受之重」。

我們建議家長遇到這種情況時，雖然要堅持原則的底線，但也要學習傾聽孩子的渴望，了解孩子的心聲，適時加以分析，而非只有一個「NO」字，譬如家長可以不帶情緒的反問孩子：「我知道你很想擁有一隻玩具槍，那麼，你知道為什麼媽媽一直肯讓你玩嗎？」如此透過澄清的過程，孩子可了解「媽媽愛我，所以媽媽不讓我玩槍」，不會把所有不滿加在一起，變成「媽媽不愛，媽媽呆板，所以媽媽不讓我玩槍」，一旦將來逮到機會，還是會偷偷的玩。

這種事情也非無代替辦法，例如改買裝電池的玩具槍、水槍等，一樣也可變成英勇的超級戰警喔！

八、繞著地球跑

林玫伶

※親子對話

「媽，拜託妳，我們家香皂多得洗不完了，幹嘛還拿飯店的？」小美插著腰對媽媽進行抗議。

「我們也沒妨害到人家。」媽媽繼續「搜刮」飯店房間裡沒用到的牙刷，浴帽、棉花棒，「我們不拿，他們的服務生還不是給扔了。」

「妳就是貪小便芻。」小美得懶得再跟媽媽說了，每次出國，媽媽總會帶一堆小香皂、刮鬍刀回來，有一認還把拖鞋都拿了回來。突然，小美看到茶几上有一對攪拌咖啡的小湯匙，鑲花鍍金的非常漂亮。

「媽，這兩根湯匙我要，當作來這裡的紀念。」小美喜歡的摸了又摸。

「不要亂拿啦！說不定要算錢的，等一下退房時被發現多不好意思啊！」

※對話建議

隨著經濟的蓬勃發展，國人出國的頻率越來越多，小小年紀的孩子也沾了光，一個班上問起來，幾乎有二分之一以上出過國。出國的樂趣令人難忘，出國的格則令人擔心。

也許是中國人克勤克儉的習慣使然，也許是剛度過貧困辛苦的肯月，我們的同胞見到公共使用的可愛小玩意兒，總會忍不住收到自己回袋裡。從飛機上供應的鹽罐、胡椒罐，到飯店的衛浴用品，一應俱「收」。孩子看在眼裡，不知不覺也模仿了起來，像前例的小美，何嘗不是見到媽媽「清倉」的動作，無意中學來，起來湯匙的念頭呢？

有不少知名的國際飯店，因為我們這種獨特的「風格，甚至拒絕臺灣人住宿，目前經學校教育及社會教育大聲疾呼，加上出國頻仍，眼界逐漸寬廣，園人的認知已經有進步了。但以小美的例子來看，言教的影響力還是不如身教來的大。

當然，小美的媽媽拿的都是「飯店本來就要給我的」，和小美拿的「飯店不是要給客人的」大不相同。媽媽清楚的分辦出異同，也知道後者的行為一旦曝光會很丟鄙，而前則無人過問。我們的看法是，除非父母能很清楚的讓孩子了解，哪些可留下當紀念，哪些則不可，否則不宜在孩子面前大張旗鼓的「搜刮」。如果父母非拿不可，動作也不太大。

假如有些東西真的有很有特色，可是不確定是否可以帶走，其實父母可以指導孩子向服務台（或服務生）洽詢：「這個東西漂亮，不知道我是不是可以留下做紀念？」一般成功的機率滿高的。

除了會拿東西之外，國人出國還有一些小毛病，如隨地吐痰、漫天殺價、高聲喧嘩等，都需要父母在出國前先教育自己，而後才能教育子女。迎接世紀的來臨，切莫忘了提昇出國觀光的格調及品味。