

《父母效能培训手册》

致父母的一封信

有人说：“当你有了孩子，你就有了问题。”这句话并非指孩子让我们成为问题父母，或是孩子

一定会造成问题，而是意味着随着孩子的成长，父母必定会面临孩子各种形形色色的问题。以日常

生活的作息而言，从孩子早上起床、穿衣、洗脸刷牙、吃早点、上学，到下午放学、看电视、吃晚

饭、洗澡、上床睡觉等，就常让父母忙得团团转。如果再有功课不好、没有责任感、说谎、偷窃、

叛逆等行为，更会使父母伤透脑筋。

有些父母仍对孩子使用奖赏、惩罚、训诫、贿赂、威胁等管教方式，却不知这些方法在讲求平

等的今天已逐渐失效。也有些父母虽理解到过去的方式不再有效，但是不知道有什么良策，甚至不

知孩子有什么问题，不是管教起来忽松忽紧、前后矛盾，就是父母管教态度不一致而造成孩子无所

适从，甚至夫妻失和。

父母陷入孩子问题的困境当中，是可以理解的。因为，这一代的父母都成长在传统权威环境下，

所学习和承袭的教育是上一代的管教模式，但是面对成长在现代民主的下一代，缺乏应对的教育理

念和方法，而且也没有任何人或学校教我们如何为人父母，自然在新旧价值观交替之际感到茫然和

焦虑。今日的社会中，各行各业都需要专业的知识和能力，只有父母是例外，似乎被期望为天生就

能胜任这一角色。然而事实上并非如此，正如国内外不少研究指出，父母角色是成人发展中一个非

常重要的角色，而且也是一个最难处理的角色。

还有一些父母喜欢听演讲，而且希望从中获得教育子女的观念和做法，尤其是当场或私下向演

讲的专家提问，希望立即获得一些具体可行的答案。然而，短短的演讲时间，对大多数人而言只是

开启了一点新的想法和方法，离“知行合一”的境地还是有一大段距离，其结果是听到的方法不是

用不出来，就是用了也没有效果。这并不是说听演讲没有用，而是每一个家庭都有不同状况，即使

看似共通性的问题，在实际的处理上仍有个别差异。

因此，父母除了要认识到自己才是第一线教育者外，还需要学习一套有效的教育子女的观念和

方法。本书结合当前西方亲职教育中盛行的“父母效能系统培训”理念，编写适合中国人的社会文

化和生活习惯的内容，并且进行家长培训团体的实验研究，多年来得到丰硕的成果。例如，1989

年起，在台湾，新加坡、马来西亚等地区推广，受益于这套课程的父母已有数万人，而且这个有意

义的教育工作仍持续进行中。在中国大陆，从2004年开始也展开一系列的家长培训团体，得到热

烈的回响和有效的证明。因为，这一套教育子女的观念和方法，不仅让父母亲有很大的学习兴趣和

动力，而且在实际运用上更能得心应手。

本书除整体说明如何成为有效能的父母外，各章节还详细介绍如何了解孩子的行为目的、如何

处理父母的情绪反应、积极倾听孩子、以及鼓励等管教的实用方式。因此，不论父母、教师、家庭

教育工作者、社区工作人员、或父母团体的领导者，只要有意成为高效能父母或致力于培养有责任

感的孩子的父母，都可以借此书作为教养上的参考。父母无需死记硬背，只需参考并灵活运用，便能

循序渐进的达到“知行合一”的效果。值此本书即将付梓之际，特郑重推荐并敬祈共享之。

五年多前，曾经做过一个小研究，在调查一百多个父母亲有关家庭价值观的问卷中，有一个题

目问及他们对于自己子女教育的期望，统计的结果以“有责任感”在众多选项中占第一位，其次是

“有信心和勇气”，再其次是“有宽恕和包容的心”。由此结果显现，今日的父母十分重视非智力的

因素，或是现代流行的名词：EQ。之后，我在一些演讲场合每提到这项结果时，大多数的父母均

纷纷点头认同。

虽然许多的父母都肯定培养有责任感的孩子是自己最大的愿望，但是在面对他们来寻求咨询

时，发现这也正是他们在教养孩子上最大的困扰，急需心理和教育相关的学者专家给予协助，尤其

是不少的父母根本没有学习过如何来培养孩子的责任感，如何学习为人父母的教养之方。

经过多年来的研究和实验，一起集思广益编著适合中国人的社会文化和生活习惯的实用手册，

----- Page 2-----

并且结合西方亲职教育的精华，以父母成长团体的活动进行，得到了不错的成绩。这一套有系统的

团体活动内容和方式不仅让父母亲有很大的学习兴趣和动力，而且在实际运用上更能得心应手。如

今，不仅在台湾地区训练了超过三百位以上的团体领导者，并且也培育新加坡、马来西亚等地上百

位亲职教育伙伴，而受益于这套系列课程的父母亲已有数千人，这个有意义的教育工作仍热烈推广

中，我们希望更多的家庭能因此而更和谐美满，亲子关系更快乐融洽；当然，同时帮助我们的孩子

将来成为一个个有责任感的二十一世纪的主人翁。

实用手册分为两本，一本为父母阅读手册，一本为父母团体领导者手册。前者做为团体领导者

带领父母团体时，发给参加团体的成员配合单元进行的阅读资料，亦可做为自我进修阅读用；后者

为团体领导者经过领导者训练后，带领团体的参考的活动方案，详细的内容均各见于两本手册中，

不再赘述。最重要的是：凡事做中学(learningbydoing)，参加父母团体的成员很快地会从中享受到

这套我所谓的“亲职教育的太极基本功”课程和活动的乐趣，进而成为一个胜任愉快的 e 时代父母。

让孩子自己作主

在这个自我意识高涨的时代，父母不能再固守权威的城池，因为从小被使唤惯的孩子，等到他必

须自己作决定的时候，会措手不及。

我常告诉那些有听话、乖孩子的家长，不要高兴得太早，除非他希望孩子一辈子都作一个唯唯

诺诺的人，只能跟着人家走。相信每一个作父母的都希望自己的孩子能有责任感，能独立思考，能

独立自主。这就必须从小培养他面对事实，自己解决困难。很多青少年的父母，感叹孩子不负责任，

不懂得体贴父母、家人的辛苦，这些观念和习惯都必须及早培养、训练，才能造就日后独立自主的

单独个体。

首先父母必须把决定权交还给孩子，信任孩子有能力做他自己的主人，无论任何人都必须自己

走自己的路，与其一天到晚紧张兮兮的盯着孩子，干涉他做这做那，还不如让他自己去作，父母也

落得轻松。就如上补习班、课后班一事，大多数父母都是一把抓，反正是我出钱，你消费，你只管

听我的就是，不能有什么意见。到头来，孩子怨声载道，来个杀手锏-“不去就是不去”，反而浪费

钱又伤亲情。倒不如坐下来听听孩子的意见，帮助他分析后，让他自己去决定要学什么？到哪里学？

其次要多给孩子机会，相信他有足够的自我来发展自我，在不同的年龄阶段给予不同的责任，并依

孩子的性格提供不同的机会，让他从中领悟、学习，进而培养思考力及决策力，慢慢的孩子便能自

己作主了。

或许你会觉得凡事让孩子自己动手、作主，好象父母的责任少了、懒了。其实是故意给孩子机会，让他把能力表现出来，如果父母不放手就无法知道孩子的能力有多大。而且人的潜能是无穷的，

越开发越多。

很多家庭的互动里发现，爸妈做得越少，孩子会的就越多。如果舍不得让孩子去尝试、劳动，

那就必须长久为孩子做，直到做不动。因此，聪明的父母，何不轻轻松松地把责任还给孩子，并让

孩子知道即使决定错了也没有关系，有错误才有改进，有改进才有机会成功！

让孩子自己学习

太多的父母连孩子的学习都要插一手，急着把答案告诉孩子，反而剥夺了他学习的机会。明智的

父母会给孩子提供更多的选择，以民主尊重为原则，让孩子做他有兴趣做的。常见到有些父母因为

小时候没达到的愿望，投射在孩子身上，于是冒然的强迫孩子上各式各样的课后班，若是孩子不抗

拒也就算了，偏偏有些孩子故意跟父母唱反调，摆出偏不要的姿态，不但收不到学习的效果，反而

伤了亲子间的和气。父母也觉得自己的苦心白费了。这些都源自于父母以为孩子对爸妈的话必须言

听计从，或者是爸妈给的一定是孩子需要的等错误观念。

给孩子更宽广的空间，在合理的范围内让他自己作决定。有些在台湾并不怎么出色的孩子，一

到了国外却如鱼得水，表现得令人刮目相看，追究其中的原因发现，国外的教育制度是让孩子

子自己

去学习，父母老师都是在一旁协助辅导，提供各方面的信息和支持。孩子在这样环境中学习到怎样去

开启知识的宝库，并且知道怎样做学问，而不是一味的追求试题的答案。所幸教育改革目前也正在

全国各地如火如荼的展开，希望不久的将来能更落实在每一个教育阶段。当然更重要的是我们的父

2

----- Page 3-----

母能从家庭中每一个学习的机会做起，给孩子更多的弹性，发挥机会教育，才是孩子最大的福气。

身教重于言教

对孩子来说，榜样是最好的激励。家庭是孩子成长的第一个小型社会团体，在家庭中孩子学习、

发展他的认知及行为。父母的言谈举止自然而然成为孩子模仿的对象，然而现在的父母都很喜欢用

说教的方式来教育子女，甚至有“照我所说的去做，不要照我所做的”说法，真是一大讽刺。而子

女们则认为“与其热心的叫我做，倒不如他们自己做一次，然后我便会照着做”。曾有孩子抱

怨父母买了一大堆书给他，告知书是人生最大的财富，说书是最佳的精神粮食，希望他能用心读

书，但父母却从来不看。也有父母成天守在电视机旁，却要求孩子读书、再读书。试想，没有适

当的环境，却要求孩子有那样的特质，这是很难的。特别是有关人生意义及生活智慧，除了父母亲

身实践外，是无法让子女学习到的。有些父母会推说生活过于忙碌，其实日常生活中便有很多

机会，例如一起工作、购物、准备餐具、家庭大扫除等，从工作中教育孩子基本的生活技能及态度。

在亲子互动的温馨情谊中，从父母身上所学习到的将是他这一生最丰富、最珍贵的财产。因此，先

身教，再要求孩子吧！

做个有效能的父母

随着民主意识的抬头，人本主义的伸张，传播媒体的便捷，现在的小孩已不再信服权威式的亲

子关系，遗憾的是一些父母仍然深信自己必须是有权威的，相信“不打不成器”，“棒下出孝子”。

没想到这种观念却导致孩子抗拒心增强，沟通难度升高，自尊心低落。孩子叛逆的情绪也许暂时被

压抑在父母的权威下，但隐藏在背后的孩子自我伤害，可以从日益增多的暴力事件上得到一些警惕！

整个大环境的改变，使我们明白今日的养儿育女不仅是提供其生理上的温饱和安全的环境而已，更

多要考虑的是孩子人格的健全发展。

想成为有效能的父母，没有快捷方式可循，必须花时间。首先要改变对孩子的态度及对人性的

基本看法，然后再学习不加价值及判断地倾听孩子说话、真诚的沟通，相信必能成为没有输

家的父

母。许多时候父母的无力感是因为孩子不听话，其实若冷静的思考一下，你会发现只要不危及生命，

先洗澡或先看电视，事实上是可以讨论商量的。至于生气则是因孩子没有达到父母预期的标准，依

据我们的社会经验，相信也都能接受学业成绩和将来的事业成就不见得成正比的事实。既然如此又

何必苦苦逼孩子样样要第一，说什么“不要输在起跑点上”呢？多年前，一位疑似坠楼的初中女学

生的母亲，在孩子出事后唯一的心愿是：我宁愿她笨一些，快乐一些……。也许我们会幸灾乐祸的

认为幸好不是我家的孩子，但谁又能保证以后不是呢？

不论大人或小孩都期盼被肯定、接纳，当被如此对待时，他就能破茧而出，改变自己，塑造全

新的自我，使自己更有作为。孩子就像有无限潜力的种子，而父母的接纳就是开启孩子潜能之门的

钥匙！也许你会咬牙切齿的说：“我家的磨人精，除了会给我惹麻烦外，一无是处！”果真如此吗？

他总有点贴心或有别于他人之处，不妨在他有良好表现时给予增强，让他朝着你鼓励的方向去发展。

而不必固着地以为好孩子就是成绩好、听话而已。好动的小孩说不定是明日的体操之星呢！

我们的观念、想法往往会决定我们看事情的角度，甚至决定我们的教养态度，请试着用另一个

角度去看孩子的行为表现，自然会有另一番境界。相信我们都能在民主尊重的原则下，重新建立更

亲密的亲子关系。

为孩子提供温馨的家庭气氛

有句话说：“在爱中长大的孩子，懂得如何去爱别人。”每每在电视报导媒体看到罪犯的表情，

除了悔意，就是无奈和怨恨，而研究犯罪学者也一再告诉我们这些人很多都是因为生长在破碎不健

全的家庭里，进而促使他步入歧途。现代的父母普遍都有一个感觉，就是现在的孩子缺乏敏锐

柔软的心，不易感受父母的用心良苦。其实温暖的心必须用有爱的土壤来培育，我们总是给孩子我

们以为需要的、最好的，结果是适得其反。

----- Page 4-----

有些父母用“理”来教育孩子，固然可能培养社会精英，但我们真正需要的是能感恩惜福、体

贴而快乐的感性孩子。“家”除了是提供温饱的地方，它更多的功能是给人们在辛苦工作、学习，

或遭遇挫折之时的休憩、避风港。至于如何让孩子感受到家的温馨呢？以下四点可供参考：

()

((一))让家人觉得家的门永远是开的：家是不必担心挨骂、被批评或受到讥笑的地方，即使

犯了错也可得到宽容，孩子在其中感受到父母的亲情，而逐渐发展他的自我反省能力。在家中我们

可以自由的思考、高谈阔论，自在的生活而不怕被拒绝；换句话说，家是绝对安全的。

()

((二))勇敢地吧爱说出来：很多人都觉得向别人表达敬爱之意很容易。唯独对自己家人，却

爱在心里口难开，心想反正他会知道，往往最爱你的人最在乎你对他的感觉。所以我们应常常真诚

的赞美家人对自己无私的爱心和奉献，让彼此感受到互相的爱和依赖。切记！爱不但要及时，还要

把它说出来、行出来。

()

((三))心连心、手牵手：有了爱的感觉，心手相连同甘共苦的信念便自然而然的产生，不管

任何时候都会有十足的把握，知道家人永远会支持和协助我们。提醒孩子出门、回家必和家人打招呼

呼，使家人的关系逐渐亲热而成为习惯，习惯就成自然。

()

((四))家人常一起游戏：乍看之下似乎有些不解，游戏仿佛是小孩子的专利。我们家一直有

个默契，星期天早上必玩迭罗汉，而最晚起床的必定被压在最底层(通常是老爸)，等排好之后再

“哇！”的一声倒下来，在游戏的过程中我们很开心，但也很体贴，因为怕压痛别人。

当然每家的活动不尽相同，可以家庭的兴趣和需要而定，可以是动态的，也可以是静态的，只

要达到情感交流的目的即可。家人甚至可以在家庭会议中取得共识，有些家庭就对球类、爬山乐此

不疲，人世间最开心的莫过于此。

没有经营，那里来亲情，为人父母者尤其要有持久的恒心和耐心，为着生命的传承而努

力，圣

经上说：你种的是什么？收到的就是什么。亲情绝不是天生的，也没有快餐，只有一步一步的经营。

孩子的行为目的变化和辨认

五岁的逸仙第一次上幼儿园，她妈妈陪着去，逸仙把墙上的画看了一遍，大声问：“这些画好

难看！是谁画的啊？”

妈妈很窘。急忙说：“这是小朋友画的。很棒啊！你怎么说不好？”

碰巧老师明白孩子的话。她微笑着说：“在这儿你不需要画很漂亮的画。你可以画很坏的画，

只要你喜欢，你想怎么画都成。”逸仙的小脸上出现了笑容，因为老师答复了他话里隐藏着的问题：

“要是小孩子作不好功课的话，会不会挨骂？”

随后，逸仙拿起了一辆坏了的玩具救护车，很有正义感的问：“是谁弄坏了救护车？”妈妈回

答说：“你想知道谁弄坏了这辆救护车干什么？跟你有什么关系？这儿你一个人也不认识。”

其实，逸仙并不是真的想知道是谁弄坏了这辆车。他想知道的是那个孩子在弄坏了玩具后，得

到什么结果。老师了解了这个问题的含意，很恰当的回答：“玩具是拿来玩的。有时候免不了会玩

坏，这种情况曾发生过。”逸仙似乎满意了，他得到了需要的数据。这些资料编织在一起，变

成了他内心所要的答案：“这里的大人很和气，即使是一幅画画得很难看、一件玩具弄坏了，他们

也不会马上发脾气。我用不着害怕，待在这儿会很安全的。”于是，他开心地跟妈妈挥手“再见！”

跟着老师去过他在幼儿园的第一天生活了。

孩子们所说的话，很少是“傻话”。他们的话往往是像电报一样用密码写成的，得经过一道“译

码”的手续，才能懂他的真意。而孩子的每一个行动也都有其目的。在出生后不久，他就学到某些

行为来达到他的目的；也发现某些行为不能达到目的，于是成功达到目的的行为保留了下来；那些

无法达到目的的行为就被淘汰了。心理学家称这种形式的学习为“鼓励”或“增强”。而其行为的

背后动机，大多是为了要满足归属感的需求，为此他们常会不惜一切的争取自己在团体中的一席之地。

所有的偏差行为都是孩子们为了要确知或是获得自己的地位而产生的错误结果，成人却往往不

能了解他们这些行为的意义而做出一些可能增强他们行为目的的反应，为了要有效的解决孩子们的

这些问题，做父母的应该要清楚孩子们可能产生那些类型的偏差行为及其隐含的目的，而且所隐含

的行为目的可能不只一个。

一般而言，十二岁以下儿童的偏差行为目的有四个：获得注意、争取权力、报复、自暴自弃。

而青少年时期孩子的偏差行为亦可能有前述的四种行为目的，还加上追求兴奋刺激、寻求同伴接纳、

表现优越感等三种行为目的。

()

((一))获得注意 大多数的偏差行为都是为了要获得注意，使得我们一提到这个目的就会与破

坏性行为联想在一起，其实在孩子幼儿时期，其行为发展刚刚开始，通常会采用具有合作性的行为

去获得特别的注意，如果他成功的达到目的，那么他会变成一个非常好的孩子，甚至成为一个完美

主义者，或是非常的吹毛求疵和害怕失败者；如果他不幸失败了，那么他就会去寻求另一种可能的

途径来满足他的需求，潜意识中他告诉自己：“既然建设性的行为无效，何不来个破坏性的行为试

试看？”一旦成功的达到目的了，家中就又会多出一个不肯合作、过份依赖、不时制造问题、游手

好闲的孩子。真碰到如此情形，父母亲一定得了解他们这种行为不过是要获得他人的注意而已。身

为父母亲者要特别注意这一点，这是非常重要的。

()

((二))争取权力 寻求权威的孩子们只有在他们觉得自己是老大时，才感到重要。这样的孩子

只想为所欲为，通常他们内心的想法是：“只要我喜欢有什么不可以”、“没有人可以强迫我做任何

事”或者“你最好做我要你做的事”。即使父母成功的压制了他们，而这胜利却是短暂的，因为父

母赢了面子却失了里子。确切的说，就是父母可能赢得了斗争，却赔上了亲子关系。所以，父母亲

要切记：一旦斗争爆发，孩子就已经赢了。

当孩子反抗或挑战时，父母常觉得被激怒了，但尝试去纠正孩子的行动却很少成功。孩子会藐

视或抗拒父母，并继续不可接受的行为，或者会暂时停止行为，然后则变本加厉。有些孩子在权力

斗争中，会口是心非的依言行事，却在背后做出违背父母要求的行为，即所谓的“反抗式的顺从”。

而在面对争取权力的孩子时，成人一定要控制自己的怒气，不要使自己也卷入权力斗争中。使用权

威来压制孩子的要求，只能加深孩子对权力的印象，深信权力很有价值，也更增加了争取权力的渴

望。

()

((三))报复 通常权力竞争越演越烈的结果，孩子会逐渐感到被排斥、被拒绝，并相信自己是

不可爱的、是受害者，当他察觉自己无法击败父母的权威时，就更为沮丧和气馁了。于是他转面以

报复的方法，借着伤害别人，让自己被别人仇视，来突显自己的重要性。企图以残忍和让别人讨厌

为自己寻求一个地位，以报复的手段来平衡自己的情绪。 如果报复的斗争在亲子之间持续不断，

孩子就会感受到完全的失败，他们可能放弃或为不当的行为寻找借口。

()

((四))自暴自弃 当孩子感到非常沮丧的时候，他觉得他在“好”的社会里丧失了地位，他

真的就干脆彻底放弃了，因为他想反正再怎么努力也没有用的，终究是要失败的。他的自我概念逐

渐变坏，于是他放弃一切有建设性的尝试，转而寻求无助的途径。他会用“我没有办法”、“我无能

为力”、“我天生就是很糟糕的”等借口来保护自己，使别人对他不再存有任何的期望，他也可以藉

此来逃避一些责任，免除许多被责罚的机会。但相对的可能受到老师及同学的轻视，父母逐渐感到

失望，自己也感到极度的不平衡，甚至因此结识不良游伴，逐渐发展不良行为，尽量在“坏”的社

会里求表现，这个过程是一种恶性循环。假如父母及老师在孩子开始有如此迹象时，未做适当的处

理，反而给了他增强的作用，让他更觉得自己是无药可救的，孩子越显得无助，也就更为自暴自弃，

这时再想挽救他，为时已晚了。

当妈妈告诉珊珊不能到屋外去玩时，她就发起牛脾气来。她竭力尖叫，甚至躺在地板上，变得

歇斯底理。珊珊想随心所欲，因此她以权力的争夺来获得。“马上停下来！”妈妈喊叫。“我不要！”

珊珊尖叫，斗争继续进行(显然珊珊已经赢了，因为妈妈失去了冷静)。妈妈重重地打了珊珊几下屁

股，她哭闹得更凶了。最后，妈妈把珊珊关到浴室，在那儿她又足足哭了二、三十分钟。爸爸回家

时，妈妈泄气地抱怨：“实在不知道孩子有什么不对劲，居然发了一整天的脾气。”

让我们把上述“孩子的行为目的”，应用到孩子的行为问题上。珊珊为了能到外面去玩，想控

制妈妈。当妈妈拒绝时，她就发脾气，企图逼使妈妈让步。妈妈不愿认输，再度拒绝了，又因为控

制不了自己的情绪狠狠的打了孩子。现在，珊珊不只是因为不能出去玩而气恼，也因为妈妈

对她权

力的挑战有所反击而生气。因此她想报复，叫闹得更凶。结果是被关进浴室里。再将这场斗争做个

摘要：

1. 珊珊要到屋外去玩(珊珊的第一个目标)
2. 妈妈拒绝了她的要求。

5

----- Page 6-----

3. 珊珊发脾气，是想获得权力而随心所欲。(珊珊的第二个目标)
4. 妈妈接受了她的权力的挑战，打了珊珊一顿，为了证明自己能够控制。
5. 看到妈妈有力量反击，使珊珊真的生气了，以哭闹得更凶来作为报复。(珊珊的第三个目标)
6. 为了不愿认输，妈妈气得把珊珊关进浴室。
7. 为了不愿认输，珊珊继续哭闹喊叫。

从这里我们可以很清楚的了解，珊珊的第一个目标背后还有其它两个目的：想要争取权力，同

时想要报复。一旦刺激妈妈使她感到挫折，珊珊就表现了她的权力。她已经诱使高大、成熟的大人，

像孩子似地争了起来。这样就“增强”了珊珊对权力的争夺。当珊珊继续尖叫，使妈妈更加生气，

她是一个神经衰弱的人，珊珊的大力尖叫对妈妈是一个厉害的报复。在追求权力和寻求报复两方面，

珊珊都得到了增强作用。下次再有类似情形发生，她可能会同样出招。妈妈不知不觉中已经教育珊

珊多发脾气了。

就上述所言，孩子的行为背后一定有其目的或动机。不同的孩子可能采取相同或不同的行为方

式，来表达内心相同的目的。然而，孩子的行为目的会有变化，如幼儿时期大多的行为目的是获得

注意，且开始呈现争取权力的行为目的。之后，孩子获得注意和争取权力的行为目的持续，儿童阶

段可能开始有报复和自暴自弃的行为目的；到了青春期和青少年时期，后二者行为目的更可能大量

增加。因此，对这种行为目的的变化和辨认，我们不得不多加留意。

青少年的行为目的

经常可以听到青少年的父母抱怨孩子的问题，多半离不开：

1. 我的孩子不愿意负责任。
2. 为什么我的孩子心中充满愤怒。
3. 为什么我的孩子对我说谎。
4. 我的孩子一天到晚无所事事。
5. 我的孩子功课很差。
6. 我的孩子和我无法沟通。
7. 我的孩子没有朋友。
8. 我的孩子和坏孩子鬼混。
9. 我的孩子对性知道多少。

倘若我们的孩子具有其中任何一类的问题，父母亲不用惊慌，也不用生气，在没有尝试解决方

法之前更不要轻言放弃。父母要先了解孩子到了青少年时期由于身心发育比儿童时期迅速，其行为

目的也较为复杂，他们会有一些共同的心理特征，而在所有的心理特征当中，首以叛逆最容易让父

母惊慌，青少年多多少少都会有一些叛逆，这是正常的，真正令父母担心的应是完全不叛逆，却

显得不快乐的青少年。

通常青少年的叛逆行为主要有七个目的：引起他人的注意、获得权力、报复、自暴自弃、追求

兴奋刺激、寻求同伴接纳和表现优越感等。其实就是自我追寻历程中的反应，青少年所追寻的不外

乎人生价值、良师益友、学业生涯和亲密关系这四个大梦，但这些普遍的行为目的中并不全是不好

的，有些可以是青少年追求的正向目的，然而当青少年因错误的信念和不正确的想法，过分追求而

牺牲自己或别人利益，甚至产生一些偏差行为，原本正向目的才变成负向目的。这些对他们的身心

发展而言是毫无帮助的。值得注意的是青少年的行为目的也会常改变，或许以不同的行为表示相同

的目的，也可能以相同的行为表示不同的目的，连他自己都不自觉。而事实上不论是成人或青少年

都有这七个行为目的，只是程度上不同而已，我们对行为的探讨并不是要藉此证明青少年子女坏的

一面，而是要了解青少年子女的行为与父母的教养方式和良好的亲子关系。

了解孩子的成长

在了解孩子的行为目的之前，首先必须对影响成长的因素有所了解。尤其是父母效能系统训练

中特别重视的三个孩子成长的动力：社会兴趣、家庭星座、生活型态。

“社会兴趣”是孩子成长中寻求团体归属感和一席之地的重要心理需求，同时也是情感依赖需

求、被接纳需求和注意力需求等的核心。它的满足来自于两方面：一是感受到自己受到团体其它成

----- Page 7-----

员的尊重和接纳；另一则是自己对这个团体有所贡献，能力有所发挥。

“家”是孩子参与最起始的团体，也是孩子社会兴趣的发源地，因此一个孩子社会兴趣能否得

到满足，父母扮演着非常重要的角色。而后，随着孩子成长脚步，他所接触和参与团体逐渐扩大、

增加，如邻居玩伴群、学校班级、社团、工作单位等，而且都会以相同或不同的行为方式在各个团

体中寻求这种心理需求的满足。绝大多数的孩子成长中所发展的社会兴趣大多能得到满足，但是有

一些偏差行为，探究其原因多为社会兴趣未得到满足，再经由错误的想法、不当的行为目的而产生

的。因此，父母若要了解孩子的成长，则必须先察觉孩子以社会兴趣为核心的心理需求。

“家庭星座”则呈现了孩子在家庭结构中的互动关系。每个家庭成员都有其特殊的排列情形，

在成员之间的互动影响和责任交替中，每个成员都会出现不同的人格特质，并且或多或少地影响整

个家庭型态及其它成员的人格特质，尤其是“出生顺序”更为深切地影响孩子的行为表现。

不容置疑地，家庭星座中的地位对孩子的人格发展有重大影响。但父母要了解的不只是家庭地

位对子女人格发展的重要性，而且要了解可能影响子女的其他因素，站在子女的立场预测子女未来

可能的生活型态，了解家庭星座将能帮助父母解决子女所造成的一些令人迷惑的问题行为。

“生活型态”与人格是一体的两面，每个人的生活型态都是独特的，是基于个人信念，经由个

人行为表现出来的蓝图。它可能形成正向或反向的行为结果。譬如：怀着“我要凌驾他人之上”信

念的人，他知道如何去获取胜利；但也可能觉得没有机会把事情做得更好而借着逃避、退缩的行为

造成自我设限的现象，甚至有些人不惜牺牲他人利益以求取胜利。所以有些人会表现优异而对社会

有所贡献，但有些人却以制造问题来危害社会、耸人听闻。

至于构成孩子生活型态的要素，包括了遗传、家庭气氛和价值标准、父母管教的态度和方式等，

甚至包括影响孩子成长中的自我概念、生活目标和种种生活挑战。了解这些因素将有助于帮助父母

了解自己在孩子生活型态发展上所扮演的角色。

父母效能--教养--儿童行为--价值观--倾听--鼓励--问题处理-----

一阵尖锐急促的哨子声，张先生猛然发现已闯过红灯到路中央。两旁车辆刺耳的喇叭声、警察

先生的训斥声，他几乎无法入耳，甚至被开罚单的过程也毫无印象，只觉得头昏脑胀不知身在何方，

因为那一切来得实在太突然了。

一大早学校来电话通知，儿子将同学打伤，对方还在医院，要他尽快前往处理。他简直不敢相

信，那曾绕在身旁摇摇摆摆的儿子，何时长大了？那个可爱、体贴、温顺的心肝宝贝，何时学会伤

害人？那幼时活泼中不失慧黠的孩子，何时变得如此残暴？

一到医院，面对对方家长连串的责难，张先生只能低头赔不是。而老师的一番话更让他惊觉事

态严重。原来儿子最近常有欠缴作业、上课无精打采、结交逞强好斗同学、不服从劝导、与人发生

争端等等。心中不禁抱怨老师没有尽早联系，也自省为何未对这阵子家中笼罩的着阴霾的气氛有所

警惕？为何未曾警觉儿子的改变？而今发生这种事真是越想越难过，越想就越自责……。

自以为理性开明的父母，起初还能以宽容的态度接受孩子的改变，希望孩子能恢复往日的笑容、

希望孩子很快地再快乐起来。然而，孩子却越来越不快乐，事实上，有些时候孩子的情绪使得整个

家庭生活变得更阴沉。那个曾经可爱、体贴、温顺的小孩就这样突然间在家里变成一个不讨人喜欢，

自私和霸道的陌生人。最受不了的是，不管父母做什么努力，情况看来是更加糟糕。父母反复的自

问：“我们的孩子到底怎么了？”“我们是不是曾经做错了什么？”

“今天的孩子到底怎么了？”越来越多的人问起这个问题。我们当中多数人因为孩子的行为而

困扰，有同样的挫折，也都曾有过很难了解孩子行为的那段时间，其实这是正常的。人类的行为有

许多原因，且看起来复杂难以理解，但却是可以了解的。只要父母稍稍冷静，用一点心，加一点常

识，融合一些专家的建议，可以肯定的是，我们的孩子终究会长成一个健康的大人。而且，

不管你

信不信，多数的小孩后来都变成对社会有用的一份子。在这里要特别提醒的是，孩子们在某种

程度上，都是叛逆的。父母若要帮助孩子解决问题，父母首先要改变。确实，第一步需要由父母跨

出，而这一步并不容易。这意味着父母要放弃某些教养小孩的成见，把自己变成关心小成人的大成

人。

请相信：“天下没有任何一个人比你更懂得你的孩子。” 有问题的孩子并非都是“病人”。

我们可以说“问题”即是孩子正常成长的一部份，做父母的，当务之急就是停止忧虑孩子是否正常，

重要的是了解到底那些事情在困扰孩子。许多父母也许会问：“我们如何去了解？”放轻松点，了

解只是第一步而已。最大的挑战是了解之后的行动。父母要如何行动？不管我们提供什么样的解决

之道，解决方法是否有效，关键要看父母能否为了孩子的转变而愿意先改变自己。

不良行为目的的辨认与矫正

有不良行为的儿童往往是沮丧的，他们不相信能够以有用的方式和别人一起得到归属，所以他

们使用不良行为引人注意。而任何父母可以运用简单的技术，发现孩子不良行为的目的，即

观察自

己对孩子不良行为的感受和反应以及观察孩子对于我们想矫正其不良行为时的行动有何反应，这也

会让我们察觉他的后续行为。

切记，要训练自己注意不良行为的后果，而不要只注意不良行为的本身，因为不良行为的结果

才显露行为的目的。一旦我们发现了他们的目的，我们就有办法居于重新开始指导孩子的地位。

在父母对孩子行为有所反应前，首先得检查自己的情绪反应，确认孩子的行为目的，再把握原

则作有效的处理。

()

((一))如果孩子的行为表现让父母感到很困扰、苦恼和厌烦，那么他的目的可能是想获得注意力。

其处理原则为：孩子用不当的方法企图获得注意力时，请父母忽视他，不要给他注意力，即避

免造成负面的增强。而孩子只要在出现每一个良好行为时，都应该得到鼓励，表示“我注意到你的

行为了”。直到正向行为变成习惯，则可以改为偶然的增强。换句话说，父母给予注意的适当方法，

是在孩子没有期望得到注意时给予注意；主要的是把重点放在“给予”，而不是“获得”。长此以往，

良好的行为会逐渐增多，不良的行为则会渐渐消失。

()

((二))如果孩子的行为表现让父母感到没面子、下不了台、权威受到威胁，那么他的目的

可能是

争取权力。其处理原则为：发现孩子在跟父母争取权力时，父母一定要先控制自己的怒气，可

以离开现场，避免自己也陷入权力斗争中，让孩子个人去承受不良行为的后果，而后父母再找机会

从旁支持、协助，提供意见与建议来争取孩子的合作。

()

((三))如果孩子的行为表现让父母感到痛心、伤心，那么他的目的可能是报复。其处理原则为：

面对孩子的报复行为出现时，父母要先照顾自己，尽量让自己不要过份伤心难过，整理思绪等待机

会，千万不要以牙还牙，且要保持冷静、善意与耐心，了解孩子的真正需求后，再重新建立亲子关系。

系。

()

((四))如果孩子的行为表现让父母感到失望、放弃、束手无策，那么他的目的可能是自暴自弃。

其处理原则为：表现出不适应或能力不足的孩子是极其沮丧的，他们放弃了继续努力以求成功

的希望。此时周围的成人就更不该放弃，不但要完全停止所有的批评，而且要注意孩子的能力和长

处，用最大的爱心、耐心和时间来处理这个问题，对孩子的每一分努力改进，给予鼓励，即使是我

们看来微不足道的进步，也不可轻视。必要时也可寻求心理辅导机构或精神医学单位的协助。

()

((五))青少年有些负向行为如吸食毒品、飚车等，常让父母感到震惊和讶异，同时也伴随着生气、

受伤害与失望的感觉。他的目的在追求兴奋刺激。

()

((六))当父母一意孤行敌视孩子的朋友，孩子会感到焦虑不安、烦恼，甚至出现反弹的举动，他

的目的在寻求同伴的接纳。

()

((七))青少年追求优越感，如果表现在学业、运动或是其它正向的活动上，多半都能深获父母的

赞同。但是青少年若是过分的追求高人一等的行为，对青少年和同伴的关系，都可能是不健康的。

而有些青少年更是利用毁灭性行为的方式来取得优越的感觉，如与人拼酒、抽烟、比别人更胆大妄

为或无理抗拒父母老师的管教等，反而造成其成长上的阻碍。这也是父母所不乐见的。

青少年通常是在外面寻求刺激、被同伴的接纳及优越感，当他们追求这些目标时，同时存在着

也追求前面那四个基本目标，而他们最终目的要的是归属感。他会想要脱离家庭，建立一个完全属

----- Page 9-----

于他的人际关系；他会以自己的方式来发掘本身的才能，并且重新评价父母亲；他会逐渐打破原先

和父母的连结，另外去寻找属于自己的一片天地。对父母亲而言，放弃多年来对孩子的呵护，面对

子女要求自己作决定、自己行动的新局面，实在很难一下子说放手就放手的。问题就在于，我们是

否信任青少年有能力、有成熟的人格去处理事情和追求幸福？如果我们做不到，势必得面对一大堆

的冲突和代沟。遇到这种情形，你不妨这样想：过去认真教育孩子的一些正确的价值观，早已深植

在孩子的心中，并且相信他们能以这些观念和训练作为生活上的指标，放手让他们自己去决定。因

为这并不只显示我们对孩子是否有信心，还考验着我们对自我的教育是否有信心。同时双亲也必须

放弃用对待儿童的方式来对待青少年，建立一种“成人对成人”的新关系，相信在他度过青少年的

尴尬期之后，就能够把早先父母所教的一些生活准则用在自己的生活中，并学习为自己的行为负责。

父母的价值观与期望

我们每一个人都有一个根深蒂固的价值系统，这系统来自于家庭及社会文化认同之事，而我们

特别珍视的价值观便成为我们基本的期望。当别人没有依照我们的期望来生活时，我们通常觉得受

到了伤害或生气；而当自己未依自己的标准行事时就会产生罪恶感。对自己、对他人有期望其实没

什么不对，但如果我们期望我们一定能一直控制它，使它实现，那就苦了？因为任何人都办不到。

我们有责任去学习：别人没有达到我们的期望不是他的错，因为这是我们自己的期望。

爸！我已尽力了。

我知道我是兄弟中最让您失望、丢面子、最不受您喜欢的一个！但我也一直在尽力想做个好孩

子，在学校有很棒的表现，拿很漂亮的奖状给您看。可是我很努力了，还是总是没办法达到您的理

想和要求时，我是多么的希望您不要用那种愤怒和瞧不起的眼光看我。爸！我想假如您能给我一句

安慰和鼓励的话，我一定会信心加倍，我会有勇气再努力。不过，您却一句又一句讽刺与不屑的指

责，我真想死了算了！

昨天就为了那张只考六十分的数学卷，又让您发了好大的脾气(我很抱歉与难过)，当着弟弟的

面，骂我没出息、头脑跟大笨猪一样(我好伤心)。您一点都没顾到我做人家哥哥的尊严(我真的好失

望)，以后我怎样在弟弟面前抬起头来(我感到悲观与彷徨)！？

我承认我的脑筋不如弟弟好，可是大家都知道人的脑力本来就不一样。您硬要拿我这个大笨头

和弟弟的鬼灵精相比较，我死了也比不来！我不晓得您这样是不是合理！？但是我记得老师说过，

孔子教育学生都会注意每个学生的个别差异而因材施教，所以他才成为一个伟大的教育家。我自己

也想过，若叫一个体健身强扛得起百公斤大石头的人来和一位身体孱弱的人比赛，大家都会说不合

理，因为大家都看到了有形的体力差异。为什么无形的差异，大家都看不到呢？为什么独有我们脑

筋比较差，学习比较慢的人，总是得不到同情与理解，让我们永远处于失败和遭受轻视的环境受苦

呢？

爸！妈！请帮帮我！我已经尽了力！

家庭是价值观的传递场所，父母重视的观念，总会有形无形地弥漫在家中，孩子很自然地感觉

到父母的想法而有所反应，且表现于行为上。因此，身为父母者必须花一些时间思考自己对子女有

什么期望？这些期望是否合乎子女的能力、兴趣、理想？将心比心，如果自己在孩子这个年龄时，

做不做得得到？甚至可以问自己：对孩子要求的标准是否是自己期望的成份较多？

通常发现，一些内心沮丧、缺乏信心的孩子都是父母有意、无意中造成的。反之，为了使孩子

学习到对自我有好的价值感，是否必须一天到晚说孩子这儿好、那儿好呢？当然不是。学习不是只

有来自于言语而已，还包括表情、声音、行动等，这些随时随地都在代表着你传递给孩子“他是否

有价值”的信息。

父母的情绪与信念

当一个人成为父母时，莫名其妙的“优越感”随即产生，他们会赋予自己新的职责，并戴上“父

母”这个面具。渐渐地，他们会一本正经的行事、言谈中都充分流露已经是为人父母的气息。

进而

他们忘了自己仍然是人，只要是人就会犯错，就会有七情六欲，而且情绪可能因时、因地有所不同。

----- Page 10 -----

成为父母后就面临需承担重责大任的挑战，他们会认为必须言行一致，对每个孩子一律平等看待、

疼爱，并且无条件的接受、忍耐、牺牲，完全将自己抛诸脑后。父母的一番美意是可以理解的，却

往往带来反效果——因为要为他好反而破坏了亲子之间最亲密的关系，更不知如何积极地去发展亲

子的新关系。

英英每每犯错，无论是失手打破一个碗，或是考试考差了，都要承受妈妈沉重而冗长的责骂。

今天英英在学校里不小心打破了个玻璃，她猜想老师恐怕已经给妈妈打过电话了。放学走在回家的

路上，她真想逃跑，一走了之，但是又能走到哪儿去呢？只好硬着头皮，拖着步子回家。

果真，一进家门，妈妈就拉开嗓门骂开了：“真是丢人丢到家了，还让老师打电话来，你

要我

把脸往哪里放？”英英心中七上八下，还没弄清楚老师到底对妈妈说了什么，这时爸爸正好下班回

家，见到盛怒的妻子和发愣的孩子，叹了口气，丢下一句话：“你这孩子真是不学好，无可救药！”

就回房里去了。

那一刻，英英恨不得有个地洞可以钻，她觉得自己是世界上最糟糕的人。

英英的父母很少打孩子，但是责打在孩子心坎上的语言，却像鞭子一样令人既丧气又痛苦。他

们不是不爱英英，只是他们心中有太多的律条，太在意别人的眼光，太想在别人面前表现良好，不

愿露出瑕疵；而孩子的表现，正是他们的形象与尊严的代表，因为这种心态，难免在孩子有错时，

夸大情绪地责备了。

人的情绪一直是个很难处理的问题，就像行为一样，也是有目的的。当人根据自己的信仰和目

标来行动的时候，情绪能供给所需的能源。偏偏“人”不论年龄大小，都会想办法逃避自己行为和

情绪的责任。我们每个人都有某种信念，相信如何去生活最正确，依这种标准生活。若不是依这种

标准过日子的人看起来好象做错事了、行为不当、或是很坏，至少没像依照我们方式那样活得好。

因此，引起现今许多问题的一个重要信念就是，替对方的喜怒哀乐负责。认为爱他，就不该做出伤

害他，让他伤心痛苦的事。

寇夫曼在《快乐的共享就是爱》一书中曾说：“小孩受教最多的一个信念就是：”你让我不高

兴。”这个观念暗示自己必须直接为他人的恶劣感觉负责。……大人的情绪不是根据自己的信念而

有所反应，而是受到小孩子神话似的操纵……好象小孩真有这种能力。”

孩子做了惹父母生气或伤心的事时，父母总是告诉他：孩子你错了！你该为我们的反应负责。

生气的父母很少试着去了解孩子行为的真正理由，或是把这份怒气视作自己恐惧、价值观或期望下

的产品，他们经常只是打骂孩子一番，告诉他们惹父母生气是不对的，而孩子也在这种信念下长大。

罪恶感及恐惧就这样有效的控制了孩子，所以孩子也越觉得自己该为父母的不悦负责，似乎如此就

“越不会做错事”。

如果我们相信自己应该为父母的感觉负责，那么这个信念当然也可以延伸成另一个相同的模

式：别人该为我们的喜怒哀乐负责。自己痛苦了，自然可以责怪别人；但若相信自己该为别人的感

觉负责，我们就将自我禁锢在罪恶感及责怪中，而不知自己有权利、也有责任为自己的选择作决定。

因此，父母唯有了解情绪的主宰者是自己；自己的情绪产生不是因为孩子的行为直接引发，而是通

过自己的信念或想法。所以也只有父母体会到不放弃自己的权利，才能成为自己情绪的主人。

父母效能培训：倾听的艺术

沟通的目的在于互相尊重。“互相尊重”指的是孩子与父母亲能够彼此真诚地表明想法和感受，

而不必担心会被拒绝。也许父母不同意孩子的想法，但可以表达接纳他们的感受。

但是，沟通的方式是什么？沟通的技巧在哪里？如何做才能达到良好的沟通？

在一般人的观念里，认为沟通的元素主要是“说”，父母所呈现的态度是“我说，你听”。其实，

“说”只是沟通中较不重要的一环，真正重要的沟通元素是“倾听”。

(一)有净化作用的倾听

孩子：妈妈，我讨厌上学，因为全班的同学都欺侮我。

母亲：全班的同学都欺侮你？

孩子：对啊！我跟小琪借橡皮擦，她都不肯借我。

母亲：你觉得很没面子。

孩子：晓珍和我赛跑输了，就说我偷跑。其实我根本没有偷跑。

10

----- Page 11 -----

母亲：嗯，还有呢？

孩子：老师叫我登记成绩，他们就说我是马屁精。

母亲：喔……

孩子：作文被老师贴在墙报上，国权就说我是抄来的。其实，我哪有抄。

母亲：那怎么办？全班的小朋友都在欺侮你。

孩子：其实……也没有啦……不是全班啦……

母亲：有一半的同学在欺侮你。

孩子：也没有那么多啦！

母亲：至少有十个同学欺侮你吧！

孩子：哪有？这次班上全数通过，我当选模范生呢！

母亲：哦……

孩子：其实就只那三个人啦！因为他们嫉妒我的功课比他们好！可是……也还好啦！上次他们

还请我吃冰淇淋，有一次我脚痛，国权还帮我抬午餐呢！

倾听是了解的开始，在心理学上，倾听更具有净化作用。当孩子遭遇挫折、困顿、失败和难过

时，积极的倾听能够沉淀和过滤孩子复杂而奔腾的情绪。因此，开启良好的沟通之钥，从倾听开始。

()

((二))反映倾听

什么是反映倾听呢？父母若要使用反映倾听，须先了解人际沟通的过程。

以孩子牙痛为例： 孩子→牙痛 孩子为了免除牙痛，他会变成发号机，给父母传达某些

信息。所以孩子必须选择足以表明“我牙痛”的信号给对方，这种选择的过程称为“选码”。

孩子：牙痛→选码

假设孩子选择的信号是不断地大哭喊：“痛！好痛！”这个哭泣的信号就会传送到父母的耳朵里。

信号

孩子：牙痛→选码→痛！好痛！

哭喊

父母收到信号后，必须经过译码的过程：

信号

孩子：牙痛→选码→译码母亲：他牙痛

哭喊

如果父母能正确地从小孩的表情和语言中正确地译出信号所代表的意思，就会知道孩子的哭泣

是因为牙痛。万一父母认为孩子在瞎闹、在找碴，则完全误解孩子的意思，甚至因此教训孩子一番。

如此，孩子与父母的沟通桥梁就会堵塞。

以上所描述的情形就是造成亲子沟通不良的原因，往往“听者”误会了“说者”的意思，却没

有察觉到早已造成误会了。

为了避免“听者”在译码的过程中产生误解，则需要运用“反映倾听”来与孩子对话。

例如：

1. 孩子：(放声大哭)哥哥抢我的玩具。

母亲：你一定很生气，讨厌哥哥抢你的玩具。

孩子：对啊！

2. 孩子：我们老师根本是个巫婆！

母亲：你很讨厌你们老师。

孩子：一点也没错，我恨死她了。

3. 孩子：妈妈我当选模范生了！

母亲：你看起来很开心啊！

孩子：嗯……这是很难得的。

以上的例子，父母能够正确地说出孩子内心的感受，孩子则以“所言不差”来回应母亲，以证

实母亲解码成功。

反映倾听，“听者”必须试着了解对方感受和想法，然后用自己的话表达出来，向对方求证。

必须注意的是：“听者”绝不可加入自己的意思、分析、劝告及任何价值判断。

“听者”就像一面镜子，将孩子的感受和情绪反映出来，帮助孩子看清楚自己、了解自己。

父母效能：传统的父母角色

通常，父母在与子女沟通时，虽然很想了解子女内心的感受，很想接纳孩子的情绪，但是，传统

的角色常常造成亲子间沟通的障碍。

因为，在我们的成长背景中，没有人教过我们如何正确地处理我们的情绪。因此，我们错误地

认为失望与恐惧的心情是不应该的、是不好的。

传统里对于情绪的处理共有两个法则。一是压抑，二是发泄。压抑所产生的自残现象时常可见。

发泄则是将点的战争扩展到面的战争，甚至对别人产生情绪性的攻击伤害。

很不幸的，当孩子对我们表示出这种负向情绪时，父母们通常不知道该如何处理，于是在困惑

中，我们就扮演了下列角色：

()

((一))指挥者 这类型的父母喜欢完全控制所有的事件，并且企图去扭转一切负向的情境。面对哭

泣的孩子，会自然地警告孩子说：“不准哭，不准再哭了！再哭就……。”面对挫折、悲伤的孩

子，这类型的父母常使用命令、指挥和威胁等工具，以保持其优势地位。

最常见的例子是：

◎这是你对父母的态度吗？

◎我警告过你很多次了，不准玩游戏！

◎如果你再被老师批评，我就把你赶出去。

◎打电话不要那么久，不然我把电话停了。

()

((二))说教者 说教者是一个“应该主义者”，时常在与孩子的交谈中有意无意地流露出“你应该

这样”、“不应该那样”。最常见的例子是：

◎你都五年级了，应该懂事了。

◎你是大哥，不应该为了一点小事和弟弟争得面红耳赤。

◎你是哥哥，应该让着妹妹。

◎你不应该这样，这种行为是不对的。

()

((三))万能者 这种父母会表现出一付无所不知、无所不晓的态度，很喜欢替别人解决问题。喜欢

向孩子炫耀他们丰富的人生经历，而采取的沟通方式通常是：说教、忠告、教训。他们的目的是要

子女认为他们是如何地优越。例如：

◎看嘛！我说的没错吧！

◎用用你的大脑，好好地想一想吧！

◎想当年，我在你这个年纪就……。

()

((四))审判者 这些父母甚至不经审判就已宣告孩子有罪，其目的是想证明自己永远是对的，而错

的永远是孩子。最常听的实例是：

◎成绩这么差，一定是你不用功。

◎不要再说了，照我说的去做就不会错。

◎一定是你先动手打人的。

()

((五))批评者 就像审判者、说教者、万能者一样，担任此种角色的父母最喜欢以苛刻的标准来挑

剔子女的行为，并且用嘲笑、讽刺、诽谤和开玩笑的方式来压制孩子的欲望。例如：

◎你以为你长大了吗？翅膀硬了，想飞啊！

◎你以为你是谁啊？麦克杰克逊？

◎嘎！天啊！这是我儿子吗？

()

((六))心理分析者 如同一位心理学家般地发觉、分析、诊断孩子的种种问题，并且将问题的原因

推在孩子身上。例如：

◎问题在于你對自己缺乏信心……。

◎你为什么会选择这种落后的方法呢？

◎我想你太在意别人的看法了。

◎我觉得你又在胡思乱想了。

()

((七))安慰者 这类型的父母会以轻松的方式处理孩子的情绪，以避免自己卷入其中，如轻拍孩子

的背、草率地安抚等；而在困难重重时，却伪装成一切都没有问题，这就是父母对孩子忧虑、焦急

情绪的反应。例如：

◎放心啦！不会有事的。

◎别担心，天塌下来有高个儿顶着。

◎人生不如意十之八九，何必这么在意呢？

◎这是上天给你的考验，加油吧！

以上七种传统的父母角色，会在亲子互动中，反复地指出问题的来源都是孩子所造成的，如此

不但无法疏解孩子的负向情绪，反而增加了孩子的压力。 这样的方式非但不能为父母与孩子建

立起开放式、鼓励性及建设性的正向沟通，反而扼杀孩子表达的勇气，更重要的是这种错误的沟通

模式，严重地剥夺了孩子做决定的学习、以及为自己行为负责任的机会。 那么亲子间良好的沟

通方式是什么呢？最重要的只有两个字“倾听”。 为人父母者要孩子听话之前，必需先学习怎

样去听孩子说话。

沟通的迷惑

很多父母都有这样的抱怨：孩子越大离他们越远，有话也不肯和他们说，更别想知道孩子的心

理在想什么了。在一次带领EQ营的活动时，孩子在玩“情绪管理闯七关”的情境：多位小朋友抽

中“心里有快乐的事，如何处理？”他们说，最想和好朋友分享。当“心里饱受委屈时，怎么办？”

而“放在心里”居然是多数小朋友的共同心声。当辅导员再加以引导时，他们才勉为其难的说，找

个人来说。然而这个人多半不是他们的父母，再细问下去，孩子竟用一种几近无奈的坦白说：“跟

他们说也没有用。”

这不禁让我们思考到，是否父母们在孩子刚打开话匣子的同时，就用我们老祖宗留给我们的金科玉

律“小孩子有耳没嘴”来搪塞孩子想说的话。孩子一次又一次地被打断，内心想说的话被阻挡，时

间久了，自然而然幼小的心灵将封闭与父母的心灵对话。

儿子：“妈妈，对不起！”

母亲：“发生什么事了，来！告诉妈妈。”

儿子：“我不敢，因为你会生气。”

母亲：“不会！妈妈保证不生气，快！好乖！跟妈妈说，发生什么事了？”

儿子：“今天我和汉祥打架，被老师处罚扫一个礼拜厕所，老师还说要打电话告诉你。”

母亲：“什么？你又和人家打架，你怎么那么不听话，开学才多久，已经跟多少人打过架？你

是想气死妈妈才高兴，是不是？”

儿子：“你不守信用，说好不生气的，还骂人。”

母亲：“自己做错事还顶嘴。”

儿子委曲地跑回房里，客厅里留下气急败坏的母亲。

如果说 亲子沟通不良是一道阻碍亲密情感的高墙，那么，就让我们学习一套有效的沟通技

巧，好让这道墙消失吧！

父母效能：父母拥有问题时

父母如何判断问题的拥有者是自己还是孩子呢？以下提供一些最佳线索，帮助父母判断问题的

所有者正是自己：

◎父母内心感到困扰、挫败、愤怒、无法接受孩子的行为。

◎父母对于孩子的表现行为感到紧张、不安。

----- Page 14-----

举一些实例，就更容易了解了：

1. 你在打电话时，孩子不断地来骚扰、吵闹、哭叫。
2. 孩子放学回来，书包、衣服、臭袜子全扔在沙发上。
3. 孩子把玩具随手丢满客厅。
4. 孩子去转动煤气开关。

5. 孩子不厌其烦地一遍又一遍要求你讲同样的故事。
6. 孩子没有经过你的同意，擅自动用你的工具。
7. 孩子在布置昂贵物品的空间打球。
8. 孩子不做他分内应该完成的工作。

以上实例，清楚地看出孩子的行为让您感到不安、心烦和困扰，这样就可以确切地感受到问题的拥

有者是父母了。而传统里，父母可能遵循下列途径来解决问题：

1. 试图直接改变、纠正孩子的行为。
2. 试图改变外在环境。
3. 恐吓、威胁以改变孩子的行为。
4. 改变自己的想法。

例如：

安安为了组合轨道赛车，而私下动用父亲的工具箱，用完之后，随手一扔，造成父亲的困扰。

父亲的传统做法：

- 1、“请你以后别动我的东西好不好，我很讨厌人家随便乱动我的东西。”
- 2、买一套新的工具箱给安安。
- 3、“你下次再乱动我的东西，我会收拾你的。”
- 4、父亲无可奈何地说：“孩子嘛！他长大就会改掉这个习惯了。”

但是，这种传统的处理方法，多半效果不好。

父母效能：孩子拥有问题时

属于孩子本身的问题，父母并非袖手旁观，可以帮助孩子寻求解决的方法，但是寻求解决方法

不是给予忠告，也不是帮助子女解决问题。一般而言，忠告是强加于子女身上的警告，因为那将使

子女视其为父母控制他们的意图。而且，忠告也会使子女养成依赖父母的习惯。寻求解决方法是帮

助子女找寻各种可能解决问题的方法，而其过程中包含六个步骤：

()

((一))了解和澄清问题

运用反映倾听的技巧让子女觉得他们是被了解、被接纳的。所以开始去理清问题有关的特定事

件，并运用开放式问题。如果需要更多信息，则可以在与子女谈话之时反复运用此步骤。

()

((二))运用脑力激荡法

从询问“你想找一些解决问题的方法吗？”开始，若子女不愿意，则回到步骤一，并且表示体

谅及提供任何时候的协助；若子女愿意，便要求他们继续思考可能的解决方法。在此，鼓励父母运

用“脑力激荡法”：一种不加评价、自由、创造性的思考方式。其方法是尽可能提出各种构想，而

必须注意除非确定所有的构想都提出了，否则不可以批评任何人提出的意见。这种创造构想的历程

将会孕育出有效的问题解决技巧。当你觉得子女的构想值得一试，便迈入步骤三；若觉得其构想不

可行，或是想不出任何构想，便可利用下面激发思考能力的方法来帮助子女：

1.让子女假设问题不在自己，而在朋友身上

有时候，我们似乎很容易替别人解决问题，却对自己的问题不知所措，所谓“旁观者清，当局

者迷”就是这个道理。举例而言，可以对儿子说：“如果小明有同样的问题，你会告诉他怎么办？”

当儿子提出一些他所想到的解决方法之后，再问他：“你觉得所有的方法中，那一个方法对你最好

？”

2.运用角色扮演的技巧

----- Page 15-----

先让子女扮演有问题的当事人；之后再由父母扮演先前子女所扮演角色的当事人，藉此机会向

子女显示各种不同处理问题的方法。等角色扮演完毕之后，再询问他们自己的问题处理方式与他们

一般的处理方式有何不同。 3.提出建议 建议不同于忠告，“忠告”是告诉人家应该做什么；

而“建议”则是提供可能的解决方法，让子女拥有绝对自由的选择权利去接受或拒绝。当你提出建

议时，最好采用下面的问句型式：“你考虑过这个方法吗？”“如果使用这个方法，你认为如何呢？”

()

((三))评估所提出的方法

一旦所有可能的解决办法都激荡出来之后，就必须开始很小心地加以评估。评估时只能一次一

个方案，并总结每一个方案，且询问子女对每个方案的意见。

()

((四))选择一个解决办法

询问子女“你认为那一个方法对你最有用？”，让他们自我做决定。为了确定子女真正了解问

题以及明白为什么某一个解决办法最可行，可以运用开放式问题来澄清子女们所做选择的理由。这

个步骤正是向子女展示一个放诸四海而皆准的问题解决历程。

如果父母认为子女所提出的解决方法不可行，就帮助他们了解这个方法可能产生的结果。例如，

可以表示：“如果这么做，你想会有什么结果？”而父母可能要提出自己的意见：“依我看来似乎……，

你认为怎么样？”然后，再要子女考虑先前所提出的办法，或是再运用脑力激荡法想出更多方法。

父母必须牢记，除非情况相当急迫，否则行动的选择权应由子女全权处理，因为行为的当事人必须

对其行为后果负责。

()

((五))承诺行动

“尝试”与“做”之间存有极大的差异。当人们说：“我会试试看。”通常意谓他们怀疑这方法

不可行；然而，寻求解决办法所要求的是对行动的肯定承诺。所以无论如何，必须要求子女在一段

特定时间内去做双方同意的解决方案。通常，三、四天至一个礼拜已经足够明白计划的可行性。而

父母可以要求子女：“你愿意在这个星期中进行这个计划吗？”

()

((六))设定评估的时间

得到孩子承诺行动的肯定答复后，要设定评估的时间。此时亲子间可以讨论计划进行的情形。

如果子女的解决方法没有成效，也不要提供自己的做法，而是应该让他们自己决定是否继续进行计

划，改变计划，或是选择其它方案等等。然后，再决定是否需要另一次讨论及讨论的时间。

如果在双方同意评估的时间之前，子女就抱怨计划不可行，你可以表示：“我想我们都同意这

段期间内实行这个计划的，但是我还是尊重你的决定。”许多孩子，甚至父母亲都对自身存在不切

实际的期望，在此必须强调的是改变不是突然的，而是渐进的过程。

如果在限定时间内，子女还不与父母讨论计划实行的情形，也不要紧迫盯人。有时候稍晚些再提醒

子女在规定时间内，还未讨论计划施行的情况，然后再询问计划进展的情形。而父母也可以说：“你

愿意谈谈这事吗？”

如何理清问题所有权

很多父母在一开始很难意识到“问题的归属”的观念，更别说到去选择到底谁该为这个问题负责

任了。我们先要知道“有问题者”一词，如“谁有问题？”、“谁遇到困难？”、“谁的目的没达

到？”“父母效能训练”的创始人哥顿博士说明其原则如下：

1.当孩子的需要不能获得满足时，孩子有问题。由于孩子的行为没有妨碍到大人，所以不是家

长的问题，是孩子的问题。

2.孩子使自己的需要获得满足，他的行为也不妨碍大人，所以在亲子关系上没问题。

3.孩子使自己的需要获得满足，但是同时也妨碍到大人时，是大人的问题。

根据上述的三项原则，我们可以更清楚地知道，父母在面对困扰时，可以问一问自己：“这问

题有没有干扰或妨碍到我的生活？”、“这问题对孩子和他人是否造成伤害，甚至危害到生命的安全

？”如果答案是否定的，那么就不关父母的事，这问题是属于孩子的处理范围。如果孩子与自己的

配偶、老师、朋友或兄弟姐妹有了冲突，那么是他们两者间的问题，父母可以让孩子自己去处理，

无须插手或干涉，而父母只要从旁加以引导和注意。下面就是问题所有权划分的例子：

小杰最近因为和好朋友闹翻了，所以心情很坏，情绪低落。虽然妈妈倾听小杰的诉苦，同时也

表达对小杰处境的了解和同情，但是问题要如何解决呢？小杰的母亲想自己是否要打电话给他的好

朋友，问问看他们发生什么事，也许可以帮助他们解决问题呢？还是等小杰自己去处理呢？

由于这问题并没有干扰或妨碍到小杰的妈妈的生活，所以很明显的，这是小杰自己要处理的问题，

妈妈无须插手，以免剥夺了小杰学习的机会。

通常当父母面对问题所有权区分时，要先考虑孩子这种不良问题行为是否有什么目的？然后再

考虑问题所有权该属于谁？如果是孩子的问题，那么就让孩子自己处理，而父母只需要从旁加以鼓

励和注意就足够了，千万不要多管闲事而剥夺了孩子学习的机会。

理清谁的问题

在前一章里，我们学习以“倾听”来和孩子建立起良好的沟通桥梁。但是，倾听只适用于孩子

发生挫折、感伤、沮丧、怀恨及种种负向情绪。而且当问题拥有者是孩子时，倾听的效果才能凸显。

如果孩子为父母制造了好多麻烦，给父母带来许多困扰，父母就不能再一味地使用“倾听”了。

因此，为人父母者在遇到问题时，需先冷静地想一想，这是谁的问题。

通常，一个记忆力不好的孩子都有一个记忆力太好的母亲；一个不爱清洁卫生的孩子常有一个

太爱清洁卫生的妈妈。就像上述例子中的翔翔经常忘东忘西的，他妈妈三天两头要送毛笔、作业簿

到孩子学校去。有一次，甚至打电话回来说忘了带书包呢！听起来很可笑是吧？上学竟然忘了带最

重要的东西！其实，孩子的这种行为大都是父母的态度所造成的。因为，孩子永远不必为自己行为

的后果负责任。房间弄乱了，有父母来收拾整理；功课不好了，由父母去操心；害怕困难时，有父

母来帮助等。长久下来，自然养成孩子一些不良的习惯。

父母有时候似乎太多管闲事了，孩子的问题应该由孩子自己去处理，把问题的所有权分清楚，

什么是自己该管的，什么是不该管的。

“翔翔，起床啦，上学要迟到了……”

“翔翔，为什么你还不起床呢？再不起来，就来不及了。”

“翔翔……”一大早，母亲的情绪就被翔翔赖床的坏习惯弄得糟糕透顶。

过了廿分钟，翔翔还在房里大叫：“妈妈……我的运动服呢？我的白袜子？还有那条米老鼠的

手帕？”

母亲像陀螺似地忙着帮他找出衣服、袜子和手帕。

“妈……我的联络簿到哪去了？”

“在这里，对了，你水彩用具有没有准备，昨天联络簿上说要带。”

“我不知道啦……我忘记水彩笔放哪里了……”

一个早上，母子俩像经历了一场世纪大战一般，好不容易把儿子送出门，母亲才稍稍喘口气，

电话铃响了。

“妈……帮我送自然书，在抽屉里，快点啦……”

如果说“亲情之爱”是为人父母一辈子的甜蜜负担。那么，错误地承揽孩子所有的问题和责任，

对孩子的成长将会是有百害而无一利。

斯考克·帕克有句名言说：总有一天我们要放开孩子，他们是上天赐下的礼物，交给我们照顾——

——但不是永远。

父母效能培训：鼓励的原则

既然鼓励是孩子成长、建立自尊的基石，但到底要怎么做才能恰到好处呢？最重要的是能把握

鼓励的原则、方法和策略，才能收到事半功倍的效果。首先，介绍鼓励的原则有：

()

((一))真诚的接纳 接纳孩子真实的样子，而不是该如何的样子。学习对事不对人的态度，让

孩子知道虽然他有时表现差强人意，但他仍然是有价值的，是受到尊重的。不要常强调他错误的地

方，任何人都不喜欢别人常挑自己的毛病。注重积极面，指出他做对、正确的地方，强化他对自己

的信心，他便会有勇气去尝试和努力。例如在客厅奔跑追逐的小兄弟，父母可以心平气和的让他们

选择不吵闹好好的玩，或者是分开各自玩，一来表示父母接纳孩子，但不赞同吵闹的行为，二来也

表示了父母的尊重，并且兼顾到家庭规范的维护。

()

((二))注重积极的一面 假如你想改变一下亲子间的不愉快经验，你就必须避免一些消极的言

行。最常见的是孩子考试后给父母看试卷时，父母常会注意到孩子错误的地方而忽略他对的部份。

我们应帮助他知道自己做对了大部份，让他对自己的表现满意，他才会更努力去改正自己的错误。

着重积极的一面就是要我们多去强调正面、好的部份，而少提错误、失败的经验。有句话说“孩子

总是朝着赞美的方向去发展”就是这个道理。建议父母每天给孩子和自己一个积极的鼓励，不一定

是口头上的表示，如非语言的微笑、拥抱、拍拍肩膀、摸摸头等，都是非常有效的。对自己和孩子

建立积极的期望，当一个人相信自己时，他会渐渐看到自己进步的成果。别忘了，过分的看重错误

只会打击孩子的信心，让孩子失去尝试的勇气。

()

((三))重视努力和进步 我们常习惯以一件事的结果来论成败，这会使孩子容易沮丧，尤其是

当他们面对一件很艰难的事情时，虽已尽力但仍做不好，此时若只强调事情的成果，只是暗示孩子

说：“除非你做得很好，否则毫无价值。”这样会使孩子因害怕失败而裹足不前。因此，只要孩子努

力了，不管成败如何，即使只是一点小进步，父母都应立即给予鼓励，使他对自己有信心。

面对害怕失败、易于沮丧的孩子，为了避免他更受挫折，制定实际可行的目标是非常重要的。

例如：要叫一个非常内向害羞的孩子上台当众做演讲，只会徒增他的困扰和沮丧。可以事先将要问

他的问题透露给他，或者是从简单的问题先问，使他能从容的回答，并立刻给予鼓励，然后逐渐增

加难度和深度，制造更多让他表现的机会来培养他的勇气和信心。

或者是把困难的工作分段来做，也可以帮助孩子获得成就感。在每一段完成后马上给予鼓励。

例如让孩子分担家务事，在他完成一部份工作时，即给予口头鼓励：“我看到你工作很努力。”“嗯，

你把这房间的窗子擦得很明亮。”“我很感谢你做这工作，使我们家变得很清爽、干净多了。”

()

((四))肯定个别能力 当一个人的能力有所发挥时，他才会感到自己是有价值的。
身为父母的

应该时时让孩子知道他对家庭的贡献和他特有的能力，鼓励他们发挥潜能，让他在家庭中获得满意

的位置，他自然而然会对家庭产生向心力，乐于贡献他的专长和特点。尤其对年纪小的孩子可以安

排他做一些轻松简单的工作如摆碗筷、跑跑腿、传达事情等，使他不断的从工作中肯定他自己的能

力和价值。别吝于常说：“你在玩计算机游戏方面反应很快。”或是“你对……有独到的见解。”等

鼓励。同样的，在功课方面也要从孩子表现特别优异的那一部份鼓励起，例如他数理能力强，我们

就多强调他这方面的能力，你会发现因为这一份鼓励便能建立他对功课的信心。曾有一位聪明的爸

爸说，他的孩子英文特别好，于是他特别加强他的英文能力，结果孩子成为班上的“英文权威”，

慢慢的孩子看重自己的能力，激发起学习的兴趣，于是每一科都跟着进步起来；也有的孩子因为球

打得好，被老师同学器重之后，功课也跟着好转。所以我们应该相信行行出状元，不要先强调读书

方面的能力，因为孩子的成长是全面性的。

在鼓励孩子的同时，也别忘了自己的能力和贡献，发挥你的专长帮孩子学习，让孩子切实的感

受到”天生我才必有用”的道理，努力的学习，认真的生活，相信必可增进亲子情谊，收事半功倍

之效。

()

((五))避免说令人沮丧的话 言语常反映出个人的态度，有些话不但不具有鼓励的作用，反而

使人感到沮丧、灰心或失望。比如说，我们常说：“我不能……”“我无法……”，而实际上是我们

有能力去做，但不愿意去做。这里“我不能”的意思是“我不愿意”，虽然有些事的确是我们能力

所不及的。孩子会说：“我不会写作文”，“我不想和某人和好”，这种“我不能”的背后，常有其目

的，可能是需要别人的帮助，甚至以无助的姿态出现。另一种则可能是缺乏信心，害怕失败，宁可

少做少错，不做不错，不敢面对挑战。

下面就列举出易教人沮丧的话供参考：

1.不要接受“我不能”的通词 从现在开始停止接受“我不能”的游戏，想一想，只要我愿

意，我就能；问一问：我愿意吗？当父母察觉到孩子在玩这游戏时，不要接受这种求助的眼光，告

诉他，你相信他的能力；告诉他：不要以“我不能”来推卸责任；告诉他：什么是“我不能”，什

----- Page 18-----

么是“我不愿意”。

2.拒绝以“我试试看”为退路 通常一个人说“我试试看”时，他会在万一他失败时说：“至

少我试过了”，或者是“我早知道不会成功的”之类的话。那表示他没有信心，父母要避免用这种

态度来教育孩子，要鼓励孩子说：“我愿意”，而不是“我试试看”。

3.不要说逃避责任的话 还有一类常碰到的话：“都是他害我……”“他使我……”也是令人

沮丧的，当父母说：“都是他惹我生气的”时，表示他把责任推给孩子，虽然是孩子的行为产生父

母的生气，但父母有权决定要不要生气。同样的，当孩子告诉你是哥哥、姐姐把他弄哭弄生气时，

你不妨反问他：“哥哥怎么这么有能力来使你生气！”然后再和他讨论如何处理自己的情绪，如何对

自己的态度和言行负责。（六）从自我鼓励开始 鼓励自己和鼓励别人同样重要，如果父母对

自己没有信心又怎能给孩子信心呢？所以父母们都应该具有相当的勇气，相信自己能改变、能鼓励

孩子，并身体力行。做计划时，切记要先设定近程可行的目标，一步一步来。千万不要期望太久太

远的事，免得容易失败。可以先计划一星期内可改变的、可完成的，等到完成之后再作一检讨，进

行下一计划。

要成为称职愉快的父母，并不是为了要得到别人的称赞，也不可能样样做得尽善尽美，也许仍

然会有失败或沮丧的时候，孩子也可能仍会出现犯错的行为。但是，只要真诚的、持之以恒的鼓励

自己，发挥爱心和耐心，孩子自然会感受到这种支持的信息，学习到责任心和价值感，走向有意义

的人生目标。再次提醒，从现在起不要说“我不能”，不要说“我试试看”；要说“我愿意”，要说

“我开始做了”。

父母效能培训：鼓励的意义

受到鼓励的孩子不会变坏，因为鼓励能帮助孩子建立自尊、自信和自我价值。一个有信心

的孩子，一定会努力向目标前进，追求自我肯定；一个有自尊的孩子定能稳健的成长，适应环境。父母

亲可以借着鼓励的历程增进良好的亲子关系，并激发孩子的潜能。

()

((一))鼓励和称赞的分别

一般人总以为称赞就是鼓励，鼓励就是称赞。其实不然，虽然鼓励和称赞都是针对孩子正面良

好的表现，但称赞只是奖励的一种，着重于比较和竞争。孩子必须表现优异、有超群的成绩，

才能

得到称赞。换句话说孩子只有达到父母认为很棒的程度才能得到称赞。于是称赞就成为父母控制孩

子的方法，孩子因为要得到父母的称赞而努力，称赞成为外在的推动力，如果担心得不到它，孩子

便会放弃努力。

而鼓励则会不时的出现在孩子的任何进步和努力中。鼓励可以肯定孩子自我能力的发挥，而不

须和别人作比较。例如我们说：“孩子你很棒！”“你比上次进步了”。进步并不需要压倒别人赢得第

一，只要有进步即能获鼓励。它着重肯定孩子的优点和长处，孩子的价值来自于他的努力。也就是

说，鼓励重视孩子的内在自我激励，更重要的是不对孩子作价值判断。即使在孩子受到挫折、失败、

沮丧时，鼓励依然可以发挥它激励的效用，就像我们说：“孩子，虽然你没有赢得这场比赛，但我

相信你已经尽了全力，表现得太棒了。”它给了孩子信心和能力，所以说鼓励可以帮助孩子肯定自

己的价值，它是内发而且有生命力的。鼓励会帮助孩子觉得有价值，让他知道他的贡献。

总之，称赞的话语专注在外在的评价和自我评价，教孩子和别人做比较，只为个人所获而努力。

而鼓励则重视内在的评价和贡献，鼓励型的父母能使他们的孩子接纳自己不够好的地方，对自己有

信心并让他知道他是有用的人。

()

((二))称赞的负作用

过度的使用称赞会对孩子产生不良的影响。有些孩子为了能得到父母的称赞而表现良好，他们

相信他的价值便是为了取悦他人。也有些表现不好的孩子他的内心是沮丧的，因为他们根本没有机

会得到称赞，甚至认为自己永远无法达到父母的期望而贬低自己能力。久而久之便对自己失去信心，

害怕以后再也得不到称赞，而不再努力。我们的目标是帮助孩子觉得自己很好，学习自己做判断，

肯定自我的价值，而这价值是因为我的努力和能力。

另一方面，有些孩子会抗拒父母的权威，拒绝做任何可以得到父母称赞的事，因为他看穿父母

用称赞来控制他的伎俩。因此，不要对孩子抱着每次都要有杰出表现的期望，不要只在他有特殊成

就的时候才以他为荣。我们接纳他、爱他、以他为荣只因为他是我的孩子，而不是专注在他的表现

上，那称赞就可以发挥其鼓励的效用了。

鼓励和称赞的分别请见下页的表。

鼓励与称赞的区别

鼓励

称赞

基本信念 所发出的	对孩子所发出的 可能的结果	可能的结果	基本信念	对孩子
--------------	------------------	-------	------	-----

信息

信息

着重孩子建设 我信任你是可 孩子学到承受
性地处理生活的 负责任且能独立 不完美的勇气和
能力 自主 尝试的意愿，孩
子获得自信，并
对自己的行为负
责。

着重外在控制 只有做我要你 孩子则学到以
做的，你才有价 是否顺从父母来
值、才好。你不 衡量价值，或反
足并且不应该被 抗叛逆。
信任。

着重内在评价 孩子学到以如	你对自己的感 孩子学会评估	着重外在评价 你必须取悦于我
------------------	---------------	----------------

觉和你的努力才 自己的努力过程 才是好的
何取悦他人来评

是最重要的 和自主。 价好
坏。孩子会

担忧他人的不
赞

同。

认可孩子的努力 你不必是完美 孩子学会接纳 只有做好事情，你必须合于我 孩子发展出不

力与进步 的，努力与进步 自己与他人的努力 完成工作时才给 的标准，才是好 实际的标准，并

才是重要的。 力，孩子发展出 孩子酬赏 的。
学到以自己能达

工作的愿望。 到多完美
来评价

好坏，孩子会非

常害怕失败。

重视孩子的天赋 你的贡献是有 孩子学会运用 着重自我评价 你是最好的，你
孩子学到要不

性天赋以及他的 价值的，你使大 他的才能与努力 与个人的收获
必须保持比他人 断竞争，不断付

贡献并表示欣 家更方便，我们 力，为大家谋福， 好才是
好的。 出以领先他人。

赏、感谢。 很欣 当你所做 而不只为个人的
只有在“高处”

的。 获得，能分享他 才是
好的。

人的成功与欣赏

自己的成果。

()

((三))鼓励的特殊用语 当我们在评论孩子的努力时一定要很谨慎，避免用我们的价值判断去

看他的成果，要把握“帮助孩子相信自己”的原则。当然鼓励除了口头上的用语，也可以是非语言

的肢体语言，如肯定的注视、微笑、点头、拍拍孩子的肩膀、摸摸头等，下面提供不含价值判断的

鼓励用语供父母们参考：

1.

11.. 表示接纳的语句

“我很高兴看到你学溜冰快乐的样子。”

“我觉得你很喜欢画图。”

“看起来你对我处理你的零用钱的方式不太满意，请告诉我你的想法好吗？”

“我虽然不赞成你那样做，但我相信你有你的理由，你愿意让我知道吗？”

19

----- Page 20-----

2.

22..帮助孩子评价自己的表现

“你对这学期的社会科学学习觉得如何？”

“你觉得最近学钢琴进步如何？”

“你对自己目前的表现满意吗？”

“看样子你似乎不太满意这个作品，你觉得不满意的地方在那里？”

“你这幅画得到很高的评价，你觉得它的色彩、线条如何呢？”

“如果要你给自己这篇作文(日记)打分数，你会给几分？为什么？”

3.

33..表示信心的语句

“这也许很难，但我了解你的能力，我相信你能做得很好。”

“我对你的判断有信心。”

“我对你的能力有信心。”

“功课虽然不少，但我相信你做得完。”

“我知道你一定会想出方法。”

“我相信你已经尽力了。”

4.

44..注重努力和进步的语句

“你的表达能力进步很多。”

“我能了解到你付出的努力。”

“我看到你自然比上次进步了7分。”

“这次也许分数上没有进步许多，但我知道你已经尽了力。”

5.

55..强调长处、贡献和感激的语句

“太谢谢了，你分担了许多家务事。”

“看得出你学美术很有潜力。”

“你帮弟弟复习功课，爸妈觉得很欣慰！”

“谢谢你的帮忙，没有你真不知怎么办！”

“你帮我设计这张海报，看得出你的创造才华。谢谢你！”

“我很欣赏你的毛笔字。”

“你这篇作文的内容很有新意。”

以上的这些鼓励用语，父母可以举一反三的使用，假以时日必能使孩子的信心日渐增强，孩子

的表现日趋进步。要注意的是在使用这些鼓励用语时要避免一些使鼓励打折扣的话，如“你看，你

只要用心就能做得好！”，“努力就有好收获，现在你知道失败的原因了吧！”，或者是在鼓励之后画

蛇添足的加上令人气馁的话，像：“你终于进步了，如果多努点力，你会进步得更多！”，“你这个题

目做得很好，要是别的题也都这样就好了！”，“你球得打得不错，要是读书也能这样就好了。”这些

附加的评语暗示了父母完美的期望，反而使得原先的鼓励失去意义，犹如给了孩子，又收回来，令

人泄气，为人父母者不得不谨慎！