

感谢李中莹老师对中国亲子教育事业的贡献和支持!

慧聚人生企业管理咨询有限公司诚意推荐!

www.wisdomlife.cc 亲子关系交流分享 QQ:554128192

亲子关系全面技巧

李中莹(香港) 著

“修订版”的序 / 1

自序 / 1

第一章 为什么写这本书? / 1

第二章 主要概念 / 11

一、家长对于身份的正确态度 / 13

二、亲子关系的十个基本要诀 / 17

三、理想的家庭环境 / 28

四、“亲子教育之孩子成长”(作者:陈敏霞) / 30

五、信念系统 / 37

六、自我价值 / 40

第三章 孩子在成长和教导上的需要 / 45

一、孩子大脑的发育 / 47

二、孩子心智发展的五个阶段 / 53

三、0至6岁 / 58

四、6至12岁 / 63

五、12岁以上 / 68

六、如何帮助孩子建立自我价值 / 73

七、孩子10至12岁的转变 / 76

第四章 处理孩子情绪的技巧 / 83

一、交换型 / 87

二、惩罚型 / 90

三、冷漠型 / 93

四、说教型 / 95

五、EQ型 / 97

六、EQ型处理孩子情绪的技巧 / 102

七、亲子问题案例讨论 / 108

第五章 情绪教育 / 111

一、家庭中的EQ之基本要诀 / 113

二、什么是情绪智能(EQ) / 116

三、如何帮助孩子培养出足够的EQ / 118

四、与心爱的事物分手 / 121

五、化解与他人之间的冲突 / 124

六、承担责任 / 127

七、帮助孩子建立自信、自爱和自尊 / 129

第六章 良好和有效的亲子关系技巧 / 133

版权所有李中莹老师, 供交流学习之用, 勿用于商业销售!

一、正确赞赏孩子的方法	/ 138
二、与孩子一齐进行的活动(黄金时间)	/ 141
三、改善亲子之间的沟通	/ 146
四、孩子应否听话	/ 153
五、孩子屡不听命怎么办	/ 157
六、帮助孩子听家长的话	/ 160
七、如何使孩子守规则	/ 166
八、训练家长注意孩子的良好行为	/ 172
九、注意孩子喜欢的活动	/ 176
十、亲子关系的急救箱——“太空时间”	/ 179
十一、如何处理盛怒的情况	/ 181
十二、家庭问题会议	/ 184
第七章 孩子的学习和学业成绩	/ 189
一、今天的教育制度	/ 191
二、孩子为什么不喜欢学习	/ 194
三、孩子的学习——左脑与右脑	/ 197
四、孩子的学业——竞争心态	/ 200
五、三种内感官的学习能力	/ 203
六、如何提高孩子的学习能力	/ 210
七、孩子对上学读书的信念及价值观	/ 213
八、教育制度下的受害者(作者:戴志强)	/ 219
九、对孩子教育的不同信念	/ 223
十、应付挑战的心理调控技巧	/ 227
第八章 消除家长的压力	/ 237
一、在家庭中的共同信念和共同价值	/ 239
二、打破恶性循环	/ 249
三、在坏情绪当头时消除压力的方法	/ 251
四、舒缓紧张状态	/ 254
五、其他有效的减压方法	/ 257
六、无效的减压方法	/ 259
第九章 对婚姻出现问题的家长的建议	/ 261
一、婚姻尚未破裂的家长	/ 265
二、已经分居或离婚的家长	/ 267
三、配偶逝世的单亲家长	/ 269
四、给孩子和儿媳的信	/ 272
附录	/ 277
李中莹先生的研究范围	/ 279

“修订版”的序

这本书是在 1998 年 10 月,我用一个月的时间一口气写出来的。回想当时的心情:静儿(第一位太太)逝世的创痛还在心中;刚从美国 NLP University 的 NLP 高级文凭班毕业回来,热情高涨;看到报纸杂志电视每天的报道,充满悲惨的故事,无论涉及的是成人抑或小孩,背后的原因,都是当事人在孩童成长过程中,没有建立起良好的心理健康。当时,我已经多

版权所有李中莹老师,供交流学习之用,勿用于商业销售!

少累积了一些教授 NLP 课程的经验，也私下接受了一些心理辅导的个案。看到学员和受导者有所提升，高兴之余，也不禁思索他们的问题的根源。结论是同样的一个：在孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

与静儿的家庭生活，有很多不如意的地方。在两人及两人与孩子们之间，都有很多问题，大部分是我的责任。结婚 20 年后的 1992 年，我接触了 NLP，知道那是解决的钥匙，但对很多事情来说，却已经是太迟了。细想我自己问题的根源，结论仍是一样：在我的孩童成长过程中，没有培养出良好健康的心理。

我明白了：不论我教 NLP 或者做辅导工作多么有效，都只不过是治标而已。今天出生的婴儿，30 年后仍会找我学 NLP 或者为他做辅导，除非这个婴儿在成长过程中，能够培养出良好健康的心理。

想到这里，心中的一份力量涌出来，结果就是这本亲子方面的书。

绝大部分的家长，都是竭其心智，努力追求一个目标：使孩子成长得最好。只是，他们的辛劳往往达不到期盼的效果，因为他们的思想、说话和行为，受到传统文化、社会状况、上一代的熏染等，只能重复过去的做法。就算家长意识到有改变的必要，亦很难找到书籍或者课程去使自己提升。

还有一部分家长甚至不认为自己需要改变。对于生活中出现的不成功、不快乐，他们委过于外界的因素：社会、世界、政府、风气、潮流、工作压力、世风(日下)、环境、其他人，甚至“我怎知道？”没有建立起良好的心理健康，即是性格有弱点。一个人是不能没有性格的，因为他需要一个性格去处理人生中每一刻出现的事情。但也就是这个性格维持他不去作出使自己有所提升的改变。孩子总是从一张白纸开始。他主要的学习来源是他的家长，若家长没有改变，孩子便只会继承同样的思想和行为模式。

这本书，在没有书店代售的情况下，竟然卖出了 6000 本，确实出乎我的意料。这绝对不是因为我写得好(我还有一点自知之明)，而是因为这方面的知识的确是今天社会当务之急；家长急需一些易懂易做的概念和技巧。

我的第二本书，(NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问)成功打入了书店，这本亲子书也可以因此而有更广的市场曝光。我决定把内容作一次全面的修订。加入 Wilson Cheng 先生的插图，使全书生色不少。我亦感谢陈慧雅小姐的重新排版和黄冠昌先生的市场推广工作。

李中莹

2001 年 6 月

自序

谨把这本书献给亡妻莫静儿女士。她以无限的爱和支持，使我做到今天我所做的事。在每一次的课程或辅导中，我都感到她与我在一起。将我所研究的成果与更多人分享，使他们的人生更美好，是我的人生使命，也是对她的一点回报。

我需要为很多人说谢谢，因为他们用种种方式使我掌握了许多受用不尽的知识和能力。

其中首先特别应该多谢的是香港的徐志忠神父和美国的 Judith DeLozier 女士。他们是我的启蒙老师，引导我进入 NLP 的美妙世界，并且在过去数年来不断地给我鼓励。

我也想在这里对我的母亲梁燕女士、现在的太太罗嘉村女士、我的一双子女——李瀚基和李慧珊、莫荣光先生伉俪和 Flora Stone，表示一份很深的感激。

还有我的老师们——Lara Ewing、Gerry Schmidt、Connaire Andreas、Robert Dilts、Robert McDonald、Steve Gilligan、Tim Hallbom、Suzi Smith、Steve Davis 和其他的 NLP 大

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

师：谢谢你们。

在 Kinesiology 方面，Dr.Carla Hannaford 和 Zale B.Giffins 与我亦师亦友，我感到十分幸运。

有许多 NLP、Kinesiology、EQ 和 Neuroscience 的大师和学者，未曾见过面，但从他们的著作中我得益匪浅。

公司里的同事——陈慧雅小姐、于国强先生和我新结识的朋友——文卫、广州花城出版社编辑部的文能先生等人，为帮助我出这本书付出了很多，谢谢！

此外，亦要多谢这几年里一直关心和支持我的前辈、同行、学员和其他所有朋友们：没有你们，我没有今天。

李中莹

第一章 为什么写这本书？

我们正处于一个“小孩不好过，家长更难为”的时代。

与我们自己的孩提时代相比较，今天的孩子受到的关注更少，但却要面对着更多的挑战和更艰难的成长环境。统计数字显示，与 20 年前比较，现今的小孩：

- 学习能力下降了；
- 情绪处理及社交技能更差；
- 变得更神经质、更易生气、更情绪化、更消沉、更孤僻、更易冲动、更不听话。

今天的家长比起三四十年前的上一代更需要卖力工作，工作时间更长，压力更大。换句话说，今天的大部分家长陪伴孩子的时间，比当年自己做小孩时更少，而所作的沟通，在质与量上都有明显的退步。香港的一项调查指出：现今家长与小孩的沟通时间，平均每天只有 6 分钟！

长久以来，小孩一直倚靠家庭中成人的教导，或者在与其它孩子玩耍中学到基本的情绪处理和社交的技能。在今天的社会里这些学习的途径日渐消失。

今天的孩子每天花上大量时间对着电视、电脑和电子游戏机。这些新科技产品固然有它们的用处，但却不会使孩子在人际关系、沟通技巧、情绪处理和其他许多重要的生活知识以及能力上有所进步。

学不到基本的情绪智能，对孩子的成长会产生严重的后果。根据调查，无法辨别焦虑和饥饿的女孩比较容易患饮食失调症；情绪容易冲动的男孩容易有暴力倾向；学不会控制冲动的女孩容易在十六七岁便怀孕；不懂得应付焦虑及抑郁的孩子容易吸毒、酗酒。显而易见，这些孩子都较难有很好的前途。

家长和孩子之间，本来应该有最亲密的关系。可是，今天的家长有时会觉得与孩子之间无话可说，孩子亦常常不愿把心中的想法与家长分享，在不少家庭里每天都发生争吵，导致两代之间的矛盾随着时间推移而加深。显然，家长和孩子之间需要一些沟通和处理情绪的技巧，使家长与孩子每次有不同意见或者不满时懂得如何处理，从而使关系变得更紧密而不是更疏远。

同时，在学习方面，孩子急需一些能使他们对学习重新产生兴趣的技巧，例如有效而且省时的记忆方法。

另外，认识自我的价值，在群体中建立和谐的关系和拥有不卑不亢的人生态度，对于他们日后成长都极为重要。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

我们的亲子系列便是针对这些需要而设计的。

对于本书，我有以下一些想法与读者分享：

(1)孩子成长的过程很复杂，在不同的年龄阶段，对很多事情都会有不同的需要和反应，再加上每一个家庭的文化、传统、生活模式、环境、地区、社会等背景及家长的性格、行为各有不同，所以从根本上说没有两个孩子是相同的，因而也就不会有一套绝对适用于每一个孩子的教导技巧。另一方面，在一本书中把迄今为止总结出来的有效知识、想法和行为介绍给家长，那将会是一部巨著。以今天家长繁忙的生活方式来看，恐怕难以吸引他们去阅读及研究。

这本书提供一些实际和有效的概念和做法，家长可以学习到一些马上便能运用的技巧，并能很快见到效果。若有需要，更可以参加我们的亲子系列培训课程。有关的资料，可以按我们提供的联络地址及电话向我们索取。

(2)一个孩子的思想和行为，是由于在其成长过程中所出现的种种事情及他所学到的思考模式所决定的。故此，伴他成长的家长需要首先明了一点：“这个现状制造出来，有我一份。”意思是说家长的思想、言谈、行为和情绪表现模式，塑造出孩子今天的现状。欲想孩子有所不同，必须家长先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同。也就是说：“欲孩子改变，家长必须先来一些改变。”

自己不准改变，而只想去改变孩子的家长，这本书帮不了他们，我们不相信有这个可能。

家长开始改变的初期，孩子或者不会马上出现相应的改变，在某些情况下，孩子的不良行为甚至会变本加厉。家长必须明白这是一段考验的时期，回复到过去的做法，情况肯定是回复到与以前一样；坚持已经作出的改变，孩子认识到家长的坚定及认真，便会作出正面的回应了。

(3)很多家长都有一些自责或者内疚的心态，觉得自己未完全做好对孩子的工作。这种心态的好处，是驱使这些家长去寻求和学习更多的知识，以提高亲子关系方面的能力，这样的家长相比于那些总是自认为做得很对，一出现问题就责怪环境或孩子不好的家长来说要来得积极。但坏处是让孩子形成一个信念：家长的确对不起他，欠他一些东西。这样的孩子往往会不断索求，每次吵闹时都以此为凭借而有诸多要求和抱怨，使家长不知所措，难于招架。

所有的家长都应该明白：他们对孩子尽心尽力，都是好的家长，只是如同人生里其他的事一样，他们还有许多办法能将事情处理得更好。

自古以来，人类世代代生儿育女，担当起父母的角色和责任。他们做父母的知识绝大部分来自于他们从自己父母那里得到的经验。他们没有受过“父母如何可以做得更好”的教育，但人类还是一代比一代进步。由此可见没有学过“父母学”的父母还是有成效的。然而，他们从自己父母那里得到的经验追不上需要。每一代的孩子都比上一代更聪明。伴随着科技发展，人类社会的进步及文明亦不断地被提升到新的阶段，人们已不再满足于生存与温饱，而是开始关注如何更有效地发挥一个人的能力。因此专家们展开研究：人类在成长过程中，怎样才能尽早使孩子受到更正确有效的教育而健康成长。

每一代的父母都把他们所知的、最好的给予孩子。他们对孩子的爱及良好动机超过 100 分。家长无须责怪自己，尤其是当他们发现可以学习到更好的方法时无须自怨自艾。家长应该以积极的心态去对待自己和孩子。负疚心态只会使孩子误会家长给他们的真的不足，从而无法建立良好的自信和对别人的信赖，这类孩子因为内心没有安全感而不断索求及抱怨，叫家长疲于奔命。这个现象在单亲家庭中最易见到，严重的会令家长陷入无法自拔的病态心理。

为了自己 and 孩子的心理健康着想，这些家长必须建立一个清晰的信念：我已经给了孩子我可以做到的最好的了，同时，我会继续寻找能做得更好的方法。孩子心中没有这方面的怀

疑，是他健康成长中极为重要的一环。

(4)我写这本书的目的是针对一般对亲子关系有重大影响的各个方面，介绍一些未被注意的概念和技巧给家长，同时尽量提供最新的科学研究成果所证实出来的道理，以满足一些要求新的学问必须有足够学术基础支持的朋友。

本书中提到的一些深层概念，例如“自我价值”、“信念、价值观、规条”和一些较为深入的情绪辅导技巧，若读者有兴趣掌握，可以阅读我另一本著作：《NLP——帮助人生变得更成功快乐的学问》。香港和国内各大书店都有出售。

这本书有繁体字和简体字两个版本。

(5)这是一本工具书，每一节都意思完整，同时避免长篇大论。读者可以根据本身的需要选择性地先阅读和学习某些内容，亦可以从头到尾地顺着次序去看。

书中介绍的技巧所需要的表格，已随书附上。请家长影印使用。

在附录一里，我提供了很多中英文书籍的目录，供有兴趣做进一步研究的朋友参考。

在附录中，我介绍我研究范围的其他学问。

这本书，更是我们亲子系列培训师训练课程的指定讲义及读物。

(6)我写这本书和设计一些亲子课程时，将以下的信念作为我的理论基础。我相信：

- 孩子一生下来，便爱、信任及听从父母。
- 孩子再坏的行为，都不是针对父母而做的。
- 家长对孩子付出的爱没有任何其他东西可以代替的。
- 孩子在不断地努力做好，就算当他弄得最糟的时候也是一样。
- 每一个孩子都具备使他拥有一个成功快乐人生所需的全部能力，家长只不过是帮助他这份能力释放出来。
- 孩子的智力和能力都很正常，虽然他没有在家长在乎的事情上表现出来。
- 任何行为都不等于整个人。
- 总有更好的办法，只在于家长肯不肯去找。
- 家长是每一个孩子成长结果的最大决定因素。
- 所有亲子关系的改善，必先来自家长的一些改变。

请家长^①记着：

欲想孩子有所不同，家长必须先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同。自己不准备改变，而只想去改变孩子的家长，是不会成功的。

第二章 主要概念

一、家长对于身份的正确态度

在面对孩子时，家长应该用正确的态度来看待自己的身份：

^①书中尽量使用“家长”而少用“父母”一词，是因为两个原因：第一，社会上越来越多亲单、甚至非亲家庭的出现；第二，相比之下，“父母”似乎较重血缘，而“家长”则显示出家庭关系。本言的动机是帮助提升家庭关系，故此选用“家长”二字。当有需要强调血缘时，“父母”二字才会出现。

(一) 家长不是超人，也不是完美的人，家长只是平常人。所以，家长需要承认自己：

- 会胜，也会败。
- 有心情好的时候，也有心情不好的时候。
- 比一些人聪明，也比一些人蠢。
- 在一些事情上能力强，在另一些事情上能力弱。
- 不能拥有所有想要的东西。
- 不能永远没有错。

(二) 家长与孩子有相同的需要。因为家长与孩子都是人，所以：

- 家长希望得到别人的尊重；孩子也是一样。
- 家长希望得到公平对待；孩子也是一样。
- 家长希望别人对他们和蔼、友善；孩子也是一样。
- 家长希望做得好的时候有人赞赏；孩子也是一样。
- 家长希望在做得不好时，有人谅解和鼓励；孩子也一样。
- 当感到悲痛、烦恼、颓丧的时候，家长希望有人给予支持、安慰；孩子也是一样。

(三) 家长永远是孩子的家长，永远给孩子爱和支持。所以：

- 孩子成功，家长分享喜悦。
- 孩子快乐，家长觉得开心。
- 孩子不断地学习和进步，家长不断地予以鼓励和嘉许。
- 每次孩子倒下再爬起来，家长都给予支持。

(四) 家长用说话和行为来实现上面的道理，因此所说的与所做的一致：

- 在孩子面前，家长无须永远正确、成功、愉快。
- 家长不害怕对孩子承认错误。
- 面对孩子，家长无须隐藏内心的情绪。
- 家长也不用担心孩子会因此变得脆弱。

家长用自然、轻松的方式表现出他 / 她就是这样，便已足够去走过他们的人生旅途，孩子自然也会以真诚、自信和积极的态度去创造他们的人生。

二、亲子关系的十个基本要诀

- 1 没有两个人是一样的。
- 2 一个人不能控制另一个人。
- 3 沟通的意义决定于对方的回应。
- 4 孩子的学习来自家长的行为和情绪，而不是家长的指令。
- 5 所有行为必有其正面动机。
- 6 有更好的方法，每个人定会追随。
- 7 凡事总有至少三个解决方法。
- 8 成长过程是一个学习过程。

9 应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长。

10、“爱”不可以作为筹码。

(一) 没有两个人是一样的

- 没有两个人对同一件事的看法绝对一致，所以孩子的看法与你的不同，没有什么奇怪。
- 每个人之间的不同，建造了这个世界的奇妙可贵。孩子一定会有一些地方比你更好，而你有的优点长处，孩子不会全部拥有。
- 每一个人的信念、价值观及规条都有不同。所以你不能要求孩子有完全与你一样的性格。
- 每个人都是他本人多年建立起来的信念、价值观及规条的产品。你走过的岁月，与孩子将要走的不会相同，对你正确的不一定对他也正确。
- 尊重别人的不同之处，别人才会尊重自己独特的地方。你能接受孩子的不同之处，他才会接受你对他的看法。
- 发生在一个人身上的事情，不能假定发生在另一个人身上也会有一样的结果。所以你的经验是孩子的参考资料，但并不一定保证是正确或可行的法则。

(二) 一个人不能控制另一个人

- 一个人不能改变另外一个人。改变自己，孩子才有可能作出相应的改变。
- 一个人不能推动另外一个人。每个家长或孩子都只可以自己推动自己。
- 一个人不能“教导”另外一个人。所以，没有“教”，只有“学”。因此，“教”孩子不重要，使孩子“学”到了才是重要。
- 一个人不能要求别人放弃自己的一套信念、价值观和规条，而去接受另外的一套。孩子也有他自己的一套，明白他的一套，从他的角度看，最有机会使他接受你的意思。
- 好的动机只是一个人去做某一件事的推动力，但是不能给他控制别人，或使事情恰如他所意愿地发生的权利。你认为那是为孩子好便一定要他跟随你的意旨去做，往往适得其反。

(三) 沟通的意义决定于对方的回应

- 自己说什么不重要，对方听到什么才是重要。老是强调自己说得怎样正确没有用，孩子收到的讯息对他来说是什么意思才重要。
- 话有很多种方法说出来，使听者完全领会讲者意图便是最好的方法。用孩子听得明白、能够接受的语言对他说话会有最大的效果。
- 没有两个人对同样的讯息有同样的反应。一个孩子对你说话的反应，不代表另一个孩子也一定会有同样的反应。
- 说话有没有效果由讲者控制，由听者决定。孩子的反应告诉你说了的话有没有效果，而你可以改变说话的文字和方式去控制效果。
- 改变说的方法，才有机会改变听的效果。没有效果的说法，越说孩子会越不接受，效果越差。

(四) 孩子的学习来自家长的行为和情绪，而不是家长的指令

- 家长处理一件事的行为模式，孩子看到了，下次也会跟着做。
- 孩子看到家长面对一个情况时产生的情绪反应，便会认定那是正确的，并且在自己面对同样情况时会作出同样的情绪反应。
- 言语或文字本身不能在孩子身体和脑子里产生有学习效果的行为模式或情绪反应。所以教条式的训导效果不大。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

● 家长的指令，若用孩子不懂的语言模式发出，会使孩子难以跟随。不要只为自己想说什么而说，先想一想这样说孩子会不会不明白，修正了才开口。

(五) 所有行为必有其正面动机

● 每一个人都为满足自己内心的一些需要而做事。孩子的所有行为都有其意识不到的意义，也就是说是有意义的，但他不懂得也不能说出来。

● 每一个人的行为，对他来说，都是当时环境里最符合自己利益的做法。孩子的潜意识有很多程式，去确保在每一种情况中选择给他最多最好的做法，虽然潜意识有时会欠缺周详。

● 家长需要把孩子的行为与动机分开。我们可以不接受一个人的行为，但接受背后的动机。孩子行为的本质有错或者效果不好，我们应该加以否定，但孩子总是不断地企图提升自己的知识和能力，我们必须肯定他这样的动机。

● 接受一个人行事的动机，便能接受这个人，因而可以引导他改变行为。找出孩子行为背后的正面动机，加以肯定，再引导孩子去另找更有效的做法，这是最易使孩子接受你的途径。

● 情绪和动机都没有错，只是所选用的做法未能达到理想的效果。情绪给孩子力量或方向，动机维持孩子想提升的心，帮助孩子找出有效的做法，是家长的责任。

(六) 有更好的方法，每个人定会追随

● 每一个人都选择能给自己最佳利益的行为。孩子不懂得解释，其实他亦一样。

● 人拒绝改变是因为未曾找到更好的方法。孩子必须自己明白那是更有效果的方法，他才会接受，因而改变。

● 让一个人认识到另一个方法能使他得到更多，而付出的代价更少，这个人自然采用那个方法。孩子，同每一个人一样，不断地在这点上努力。

● 提供更好的方法是帮助，即是给对方更多的选择：指定必须用某个方法，却是企图操纵对方。所有人都欢迎帮助，抗拒操纵。你的孩子欢迎你的帮助，但会抗拒你的操纵。

(七) 凡事总有至少三个解决方法

● 至今不成功，只是说至今用过的方法尚未得到预期的效果。对孩子必须坚持效果，而不是坚持方法。

● 没有办法，只能说已知的办法行不通。每天都有新事物出现，对孩子的方法也可以有不同。

● 世界上尚有很多我们过去没有想过，或者尚未认识到的方法。教导孩子是数年以至数十年的事，这么长的时间里，总可以有新的方法想出来，就是怕你停步不肯去想。

● 只有相信尚有未知的有效方法，才会有机会找到它和使事情改变。相信没有办法对你没有好处，只会使你停在无力无助的境况；相信有办法可以使事情有转变的可能，才会愿意开始真的去想。

● 无论什么事情，我们总有至少三个选择的权利。只有一个或者两个选择的情况便是陷入困境；有第三个选择想出来，便会有第四个、第五个及更好的选择出现。

(八) 成长过程是一个学习过程

● 孩子所做的或遭遇的每一件事，都对他的将来有所影响。

● 孩子从发生的事情中学习，从而懂得处理将来遇到的同样事情。

● 孩子尝试各种不同的做法，是想找出其中最好的一个。

● 孩子要不断尝试新的方法，才能知道哪一个是最好的。

- 孩子的生活中充满好奇，正是为了学习如何掌握得更多。

(九) 应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长

- 代孩子做孩子该做的事便是企图替代孩子成长。
- 任何替代孩子成长的企图，最终都会在孩子的身上产生负面效应。孩子学不到，会依赖和缺乏自信。
- 孩子在成长过程中学不到该学的东西，长大后要付出很大的痛苦代价。
- 家长代孩子做孩子该做的事，不会得到孩子的尊敬。爱依赖的孩子只会对父母抱怨及挑剔。
- 鼓励和引导孩子做他自己的事，是最有效帮助孩子成长的方法。这样，孩子才能够成长得有能力和可以照顾自己。
- 孩子的自发性、积极态度、自律，都与这点有关，因为这些都需要从“自己做自己事”中培养出来。

(十) “爱” 不可以作为筹码

- 家长对孩子的爱超越一切事物，应该是孩子在世界上永不会失去的东西。因此，家长不应随便地用它作出要挟或作为交换的筹码。
- 这份爱是孩子成长过程中最大信心及活力的泉源。因此，孩子必须对这份爱没有任何的怀疑。
- 这份爱若在家长的语言中表现出带有条件的話，孩子会对亲子关系的崇高程度有所怀疑。因为这份爱，正是亲子关系的基础和支柱。
- 这份爱若因为孩子做的某些事失去的话，孩子渐渐会变得不在乎它，也就是不在乎这份亲子关系。因此，不要什么事都把它抖出来做条件。
- 家长若对孩子开出条件，把这份爱作为筹码，孩子他日也会把对家长的爱作为筹码。今天的社会中，很多亲子关系完全破碎，便是这个原因。

三、理想的家庭环境

使孩子健康快乐地成长为一个乐观、有信心、有能力，在所做的事里与各种各样的人都相处成功，能够达到自己定出的目标，对社会有贡献，并且有美满家庭生活的人，所需要的家庭环境是这样的：

(1) 每个成员都有自己的地位和生活空间，并且受到尊重。尊重孩子，就像你会尊重任何人一样。

(2) 每个成员都有正面、积极的心态，充满信心及活力，帮助孩子发展出这样的心态，是家长的责任和真正挑战的所在。

(3) 成员们视信任、支持和爱为家庭里的最高价值，超越其他一切事物。因此，在家中每人都表现出在乎这些价值，亦引导孩子重视这些价值。

(4) 每个成员都诚实、对自己的行为负责任。从自己做起，并且处处鼓励孩子这样做。

(5) 成员之间容许有不同的看法和做法。敢于尝试，敢于认错。不要坚持别人与自己有同样的看法；接受别人的错误，以身作则。

(6) 成员乐于助人、富于爱心。与孩子一同去做助人的事。

(7) 成员之间互相鼓励学习，鼓励独立思考。对别人的不同或新颖想法，先听取，找出其中正面的意义作出肯定，而不是一开口就否定它；鼓励孩子多思考不同的可能性。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

(8) 成员们认识到每一个人的价值，包括自己的价值。肯定和说出每个人的能力和对别人的贡献。

(9) 成员乐于与家人分享，无论是乐趣或悲愁。不要只说欢乐的事，也讨论不愉快、伤心的事。关怀孩子的感受，与孩子共苦乐。

(10) 成员们在一起所做的事，应该注重过程和意义更甚于结果。注重过程就是在乎对方的参与，肯定一起做的意义；结果怎样都不及这点重要。

在这个环境中无须很高的物质享受，因为与家人在一起便已经是最大的享受。它提供了最好的学习动力，孩子在其中发展出完善的信念和价值观系统，内心充满自信、自爱 and 自尊。

四、“亲子教育之孩子成长”

(作者：陈敏霞[®])

我是陈敏霞，是香港专业效能管理的亲子教育培训师，今天有机会同大家分享我的一些关于亲子教育之“孩子的成长”的心得体会，请大家指教。

自从 1999 年到现在，我分别在黄埔怡园小学、荔湾区华侨小学、海珠区教育局的团体示范教学、晓港西小学，加上多次的公开课中举办了亲子课程之 8 岁至 12 岁的“孩子工作坊”。以上的课程，令我对现在的孩子及家长有了更深的了解。在此总结了一些心得和大家分享。

我今天打算从三个方面谈谈：

- 家长的成长
- 孩子的成长
- 自我成长

(一) 家长的成长

● 今天的家长面对社会的竞争和挑战，将时间和精力都放在工作上，忽略了与孩子的沟通，有的家长对我说：“吃饭都成问题，哪有时间教他，交给学校就得了。”

● 在社会的日新月异、瞬息万变当中，家长发觉用以前的方法处理不了孩子出现的问题。有的家长很无奈地对我说：“我是用以前父母教自己的方法来教孩子，发现没有效果，但又不知哪里有教人怎样做父母的。”

● 家长因面对现代社会的不断变化、越来越大的挑战，产生很大的压力，有时便不自觉地将这些压力放在小朋友的身上，令小朋友很辛苦，亦影响了家长和孩子的关系。有家长对我说出内心的担忧：“不学好功课，将来怎么谋生？怎么谋份好的工作？”

● 作为家长，一方面要工作，另一方面又要教孩子，的确是辛苦，难免会有心情不好的时候，情绪来的时候就向孩子身上发泄。在我的课程当中有一节是教情绪处理，当我问孩子什么时候不开心，其中不少孩子会答：“当父母发脾气的时候，我就会很受惊，很不开心。”

我们明白家长的苦衷和难处，但是，是不是这样就可以推卸责任呢？要知道，孩子将来的成就，同父母是息息相关的。其实，孩子的成长，直接或间接地帮助家长再成长。在一次

[®]作者陈敏霞女士，是第一位取得我的亲子系列之孩子工作坊培训师资格，并且多次主持这个工作坊。本文是她在广州广东社会学会潜能开发委员会 2000 年大会上发表的文章。她在广州居住和工作。

她用平实的文字，刻画出今天国内家长和孩子面对的问题，值得一读。

亲子课程结束时，有一位家长语重心长地对我说：“陈小姐，我今天本来只是陪我孩子来上课。在课程当中，我有些感受，发觉要来上课的不是孩子，而是家长。”我听了以后，很开心。因为家长领悟到自己的成长的重要。

(二) 孩子的成长

关于孩子的成长，除了学习文化知识之外，素质教育也是很重要的。我个人认为这包括以下几个方面：与人沟通的能力、团体合作能力、创造性学习思维能力、认识和处理自己的情绪的能力、完善的人格(自我价值的建立)等等。

(1) 与人沟通的能力：在课程当中，孩子需要在陌生的环境中介绍自己。每一个孩子的表现都不同，有的讲话声音不稳，有的忘了自己叫什么名字，有的全身颤抖。大胆举手介绍自己的只占少数。这个过程结束后，他们都有这样的感觉：开始时很紧张、很惊慌，介绍完了就很舒服、很开心，好像提升了一样。到第二次的时候，他们已经减少了惊慌和紧张，更多的是开心和自然。记得在晓港西小学的课程中，有一位女同学第一次介绍自己时，全身颤抖，不断地向后退，不断地摇头，想退出不参加课程。我过去用手抱住她的肩膀，我感受到她全身都在打颤。经过几分钟不断地给她鼓励和引导，她终于可以大胆地介绍自己。跟着在第二、第三次的课程里，她已经可以轻松地面面对全体了。晓港西小学的张老师对我讲：“看到这位同学每一堂课的行为改变和面上的笑容，感受到她在不断地突破。”由此可见，沟通能力的培养，对孩子的成长是极其重要的。

(2) 团体合作的能力：现在独生子女很多，成长的环境使他们缺乏同他人合作的能力。我们的课程设计了一些游戏帮助他们掌握与人合作的能力。通过这个过程可以看到，有的孩子因为在游戏中输了，就互相指责和埋怨，这样反而令团队输得更厉害；有的孩子只顾自己，不理睬其他队员是否配合，这样也会导致整个团队失败。记得在一次公开课程中看到其中一队输了，队中五个同学一起指着一个同学，都在埋怨他不合作，一致认为输的原因是那个同学，要求把那个同学换掉。我告诉那五位同学，那个同学是他们中的一员，不可以换。我说：“如果你们不断地指责，只会再输。要是想赢，该怎么做？”后来，他们明白了，五个同学伸出手道歉，见到那个同学立刻投入讨论。最后，这队赢了。在这个过程当中，孩子体会到要想整个团队赢，必须要有一个简单的策略，而且每个队员都要明白这个策略。孩子也学会了团队要有一个领袖，负责指挥，分工合作。他需要照顾到弱小的队员，因为弱小的队员会使整个团队输，而帮助弱小队员提升，才是最快使全队胜利的方法。孩子在成长过程中，掌握团队合作的能力，是需要引导和启发的。这份能力，在他将来踏入社会后，便会对他的成败有很大的影响力了。

(3) 创造性学习思维的能力：在我接触的家长中，他们都有共同的烦恼，就是小朋友做功课和背书花费的时间很多，而且看到小朋友很辛苦。在课程中孩子学习了图记法、形象记忆法、10个读书做功课开心的方法等。有一位教育局的老师告诉我，她的儿子平时要用3小时背唐诗，现在用图记法只用了20分钟。还有一位家长告诉我，她的女儿在学小提琴的时候，运用学过的方法，看到她学琴比以前轻松了。家长教孩子学习创造性思维，帮助他们掌握学习的方法，比不断地叫他们背、读、写更重要。我们需要记住：学习是伴随着孩子的成长，提升他们的学习能力对他们一生都有帮助。

(4) 认识和处理自己的情绪的能力：以往孩子不开心的时候，用的方法就是扔东西、骂人、打人发泄。在课程当中，我引导孩子们用一些对自己、对别人都尊重的方法去处理自己的情绪。上完这个课程不久，有位家长打电话告诉我：“陈小姐，很奇怪，以前我的女儿见我发脾气，就很害怕，跑回房间关门，不敢出来。学完你的课程后，有一天，我的心情不好，向她发脾气，她没有跑回房间，看着我，小声地对我说：‘妈妈，你是不是不开心？’听到她这样说，我心里的气已经减了一半。”还有一位家长对我说：“我的儿子有一天看到他的阿姨

在发脾气，就教阿姨用深呼吸的方法放松，令自己的情绪平静。阿姨被他的话逗开心了。”正面地面对和处理情绪的能力，是孩子成长过程中需要学会的，这对他会有极为长远的影响和意义。

(5) 完善的人格(自我价值)的建立：就是帮助孩子建立自信、自爱、自尊。在这个环节上，我引导孩子们建立自信，也就是对自己的能力的肯定，再进一步，我们引导孩子明白：什么是自爱的行为，什么是自尊的行为。在一次公开课上，有两个同学打架，通过我的引导，两人知道打架是不自爱、不自尊的表现，同时懂得了可以用其他的方法处理事情。最后两人和好收场，互相向对方道歉。完善的人格，可以通过孩子成长过程里所发生的每一件事情来学习和掌握。

(三) 自我成长

作为亲子培训师的我，在这个过程当中，也不断地成长。过去，我在企业做培训师，偏重在产品、销售、技能方面的培训。而面对顾客和经销商，沟通、协调时常出现争执，人际关系紧张，处理方法太简单，导致工作有压力、情绪常波动，从而影响自己对这个社会的看法，甚至对自己的将来产生困惑。现在，经过这些时间的学习，解开了很多以前的疑惑。有位心理学家说：“人的成长就像一个洋葱一样，每一层代表了那段年龄的成长(要学的东西)。如果那一层在当时没有成长(没有学到应学的东西)，在他长大以后要用双倍甚至更多的时间来完成那一层的学习。”一个完整的人，就像一个完整的洋葱一样，每一层都是完整和健康。我现在的工作，正在帮助我自己完成我在过去的成长中未完成的那些部分。从而使自己成为一个更完整和健康的人。

亲子培训师的工作使我不断地完善自己，同时也为有需要的家长和小朋友提供了一些有效的方法。孩子的成长除了学校和家长的大力支持和配合外，更需要社会的支持，例如广东社会学学会潜能开发委员会致力于研究人的潜能如何开发和运用。我相信，在不久的将来，学校、家长、社会三方面的共同努力，会创造出一个良好的环境，使孩子能够更健康地成长。

五、信念系统

我们对人与事物的反应，做或不做某些事，内心的推动力等的原动力都来自我们内心的一套信念、价值观和规条系统，简称为“信念系统”。了解自己的信念系统，并且掌握提升它的技巧，人生便会更有意义，更有所得，更开心了。

信念系统(Belief System)其实可以分为信念(Beliefs)，价值(Values)和规条(Rules)。在我的课程里，为了方便总是称呼它们为BVR。价值和规条同属信念，只不过是具有一些特别性质的信念而已。

信念是事情应该是怎样的，是我们所确认的世界维持下去的法则(注意是一个人脑子里所认知的世界，即主观的法则)，是解释和支持行动变化或没有行动变化的理由，是这个世界种种关系的逻辑。对很多人来说，信念也就等于真理——事情本来就应该这样的。所以，信念是绝对的。

价值是事情的意义和给一个人的好处：其中什么重要？可以给我些什么？可以为我做些什么？或者凭此我可以得到些什么？价值是做与不做任何事的原因，所以，推动一个人的方法必然是在价值上做工夫。

规条是事情的安排方式，也就是做法。规条的存在，完全是为了取得事情中的价值和实现有关的一些信念。规条会涉及人、事、物的组织安排和活动，故此，有清晰的动词在其中。

以下举一些例子去证明上述的概念：

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

例一：“人与人之间应该互相尊重，这样我们才会被群体接受，并感到安全。所以，我们每天早上见面时都互道早安。”

信念：“人与人之间应该互相尊重。”信念中常有“应该”、“必须”等词语，以显出其绝对性，但是动词是不明显的。

价值：“被接受”，“感到安全”。

规条：“互道早安”这个行为，目的是使人们取得“被接受”和“感到安全”的价值。并且实现了“人与人之间互相尊重”的信念，注意所用的动词十分清晰。

例二：“我不会成功的，参加了只会令我辛苦而又得不到收入，我昨天已经推却了邀请。”

信念：“我不会成功”。涉及个人的信念中多有“一定”、“不会”、“必然”等词语，以显示其绝对性。动词也是不明确的。

价值：“令我辛苦”，“得不到收入”。

规条：“推却了邀请。”这个行为，保证了不会得到那些负面价值，并且实现了“我不会成功”的信念。所用的动词也是清晰明确的。

例三：“每个有上进心的人都应该不断地汲取学问，因为学问懂得多，别人才会尊敬他，找工作更容易，升职也会快一点。你应该多看点书，多参加课程进修。”

信念：“有上进心的人都应该不断地汲取学问。”注意“应该”二字的出现，所用的动词是虚泛的。

价值：“别人的尊敬”，“容易找工作”，“快点升职”。

规条：“多看书，多参加课程进修。”这样做，为了取得上面的价值和实现那个信念。

上面的例一，“互道早安”是为了实现“人与人之间互相尊重”的信念。“互相尊重”不一定用“互道早安”才能实现出来。事实上，“互道早安”在欠缺某些条件的情形下，甚至不能够保证实现“人与人之间互相尊重”这个信念。例三也是一样，“多看书，多参加课程进修”，是为了实现“求上进的人都不断地汲取学问”的信念。这个信念也不一定只有凭看书和参加课程才能实现。同时，若不注意看的是什么书，参加的是什么课程，多做这些行为，不一定会增加学问。

六、自我价值

在一个人的人生中，他是一个怎样的人，也就是他的“身份”，决定了他的信念系统，掌握一些什么样的能力，有怎样的行为和怎样支配他的环境中的一切事物。

然而，“身份”从何而来，怎样建立出来？“身份”本身能否被分析，因而掌握提升之道呢？孩子和成人，又怎样把“身份”简单地加以改善呢？

身份是在个人方面最高的层次，就像一颗钻石。自我价值就是这个人最高、最重要的本质，就像是这颗钻石的自体特质。钻石的多个面，向不同的方向反射出钻石的自体特质的光芒，就如一个人生活中的多个角色，其实都是这个人的自我价值的反射面。

自我价值(身份)，决定了一个人所有的信念、价值和规条，因此包括它们的全部。在生活中的每一个角色里，符合该角色的信念、价值和规条会呈现出来，因此，在不同角色中的一个人或许会有不同的思想和行为模式出现，但是，总离不开这个人的自我价值范围。自我价值决定一个人的一生成就。它也是今天社会里种种个人问题的基本根源！

一个人已经拥有使自己人生成功快乐所需的所有能力，如果一个人感到未能在每天、每一件事中体验这份成功快乐，除了检讨是否没有在事情中做到“三赢”(我好、你好、世界好)之外，还可以凭检讨和提升自我价值而有所改善。

自我价值在潜意识的深层之中，用文字不容易描述和理解，用比喻和例证较为容易。当

一个人意识到并认同自我价值怎样不足，他便已经开始了提升之路，因为潜意识已因此而存有比较、反省的能力。

一个人的自我价值是在成长过程中建立起来的。在孩童的阶段，身边的成人如何引导他去理解每一件事和如何做出反应的行为决定这个人能否培养出足够的自我价值。

简单地说，自我价值就是自信、自爱、自尊。

- 自信就是信赖自己具备所需要的能力。一个人对自己没有信心，就不能对别人有信心，别人对他也不会有信心。

- 自爱就是爱护自己。一个人不爱自己，就不能爱别人，别人也不会爱他。

- 自尊就是尊重自己。一个人不尊重自己，就不能尊重别人，别人也不会尊重他。

以下的比喻可以简单地解释一个人的自我价值与他种种行为的关系。一个心理健康的人会有 100 分的自我价值，内心的占 80 分，外表的占 20 分。因为如此，所以即使自信十足的人，仍会想穿得好看一点，希望有人赞美他。

一个在成长过程中未能建立出充分的自我价值的人，例如内心只有 30 分，他可能会有两种心态：第一种是认为不能让别人知道他内心只有 30 分，故此不惜一切地去维持“我有 80 分”的假象，例如不肯认错(分数太少，不能再减)；事事争强，注重面子(表现出高分)；坚持己见，不顾他人等。第二种是知道自己不如人，处处退缩，怕承担责任，但又到处批评别人，希望凭此使他人减分，终于与自己同等。自我价值不足的青少年会用种种方法去寻找增加外表的分数，例如爱买名牌产品、崇拜歌星明星、标新立异、与素爱暴力滋事的人为伍和做出种种出格行为等。这些征象，往往持续到成年。

一个母亲把亲生的四岁女儿从 23 层楼上抛下。她对女儿的生命如此轻视，是因为她对自己的生命同样轻视。她在成长的过程中没有建立出足够的自我价值。

反之，一个有足够自信、自爱和自尊的少年，会拒绝不良分子引诱他尝试吸毒。他会说：“我有如此强大的能力，能够做这么多的事，有这么多方法去找到乐趣、满足，我不需要这些。何况我要保全自己的力量，争取别人对我的尊重，因此这些事不值得我去做。”

认为自己的价值不足，潜意识就会不断地寻找侥幸、以少博多、不劳而获或者占便宜的机会。贪念、冒险、小器、妒忌、自私、见利忘义都是价值不足的表现。到处说人坏话，爱讨论花边新闻、爱捉弄别人，只说不做等，也都是价值不足的表现。

自我价值的确认，就是自信、自爱和自尊。而这三者是依循这个次序的：先建立起自信，才能建立自爱；有了自爱，才能建立自尊。

自信是信赖自己的能力。能力带给一个人正面的价值，任何能带给自己很多价值的东西自己都会爱护它。有了对它爱护的心，才会尊重它的存在。

第三章 孩子在成长和教导上的需要

一、孩子大脑的发育

在大千世界里，不同的生物，其大脑神经细胞(学术上称之为“神经元”)的数量也不同。一只苍蝇有 10 万个神经元，老鼠有 500 万个，而猴子，所有生物中最接近人类的动物，其神经元有 100 亿个。一个成年人则有 1000 亿个神经元。

大脑对人的一生影响甚大，这点大家都很清楚，然而脑是怎样发育，它怎样工作和怎样可以使它发挥更大的作用等，却不是一般人都有机会接触到的学问。事实上，近年来科技突

飞猛进，对这方面的研究有了很大的发展，脑神经学的进步使我们了解到胚胎里的生命和婴儿的脑的发育过程。对于一个人在实际生活中遇到种种情况时大脑怎样运作和如何更有效地使用它，今天都有了清楚的认识。

我们的脑(更确切地说，是“脑神经系统”)，大致上可分为三个功能区域。第一个区域收集来自各个感觉器官(视、听、味、嗅和触觉)和体内各部分的讯息。第二个区域负责处理这些讯息，作出回应决定和储存这些讯息。这个区域是我们大脑最重要的区域，也是头颅中那个叫做“脑”的器官的绝大部分，一般我们谈到思考、情绪、记忆、性格等时所说的脑，便是这部分。第三个区域负责执行脑作出的决定，传至身体各部分去做出相应的配合行动。

举一个例子，当一个人抬起手做出拍你的动作时，你的眼睛接收到这一讯号，经由脑的第一区域的神经元，传入脑的第二区域。在这里，脑会把所有在过去储存起来的关于这个人的记忆、关于这个动作的所有经验及可以作出的回应的种种选择找出来，加以判断，然后作出如何回应的决定。例如：若对方的脸上有怒容，这便是一次攻击；若对方脸上有笑容，也许这是一次玩笑。这个判断，经由脑的第三区域的神经元传给手、足，作出相应的行为，也同时传入体内各部分，使各个器官及系统产生配合的反应。例如：若这是一次攻击行为，内分泌系统会快速地制造及释放出肾上腺素，使心跳加快，血液循环加速，同时消化系统会放慢，眼、耳等会加倍灵敏等。

大脑中三个区域的神经元传递讯息的方法是运用一些生化物(学术上称为“神经递质”)。讯息在一个神经元内的传送是使用电脉冲，当讯息到达那个神经元的末梢的时候，一些生化物便会被释出，另一个神经元，因为有接收该种生化物的“接收器”(学术上称为“受体”)，便会收到所传送的讯息，然后再经由同样的电脉冲 / 生化物交替的过程，传送到其他的神经元。一个成年人的脑有 1000 亿个神经元，而每个神经元，往往与 10000 个以上的其他神经元连接，由此可以知道，传递讯息的复杂过程是如此骇人地庞大、快速和全面。

近年来，科学家对那些生化物，开始做出深入的研究，目前已经掌握了很多这方面的知识，但是要说全部了解，还言之过早。现在我们知道这些生化物是控制我们情绪的关键，如今的医学、药理学、病理学、生理学、营养学、心理学和脑神经学等的研究都集中于神经递质和受体方面，而且几乎每天都有新的发现。

上面说过，一个成年人有 1000 亿个神经元，人人都差不多是这个数字，相差极少。一个人的聪明与否，并不是决定于他的神经元的数目，而是决定于他的神经元所建立起来的连接网络的大小。计算连接网络大小的方法是计算一个神经元与另一个神经元的连接点。一个成年人的脑会有 500 万亿个这样的连接点，而一个人与另一个人之间，这方面的差距可以达到 25%!连接点越多，这个人越聪明。增强脑力，便是增加神经元之间的连接点数目。增强脑力的方法，用“逆水行舟，不进则退”来形容至为贴切；多运用大脑，脑力便会增强；少用，脑力便会衰退。

现在，让我们看看大脑发育的过程，肯定会使你赞叹不已。

当一个生命在母亲的体内孕育，脑纤维组织会在受孕后第 23 天开始形成，神经元会在怀孕后第 40 天左右出现，并且急剧地分裂、发展。在短短的 4 个月里，神经元的数目会达到 2000 亿。(记得前面说过，一个成年人的脑只有 1000 亿个神经元吗?)这 2000 亿个神经元争取各种机会相互联系，活动最强的 1000 亿个会成功做到联系，并且因而得到养料的滋润。较弱的 1000 亿个神经元，因争取不到工作，便被淘汰。婴儿出世时大脑的体积是成年时的 30%；在两年内，便会成长至成年的 90%。由此可见，脑是婴儿最先发展的器官。

神经元之间的连接网络，绝大部分是因为受到外界的刺激而产生出来，在母亲的体内便已经开始。婴儿出世，开始独立地生存，外界的刺激既多且密，神经元的连接网络急剧地发展。有些时候，其增长速度可达每秒钟增加 30 亿个连接点!在 8 个月时达到最高峰，会 1000 万亿个连接点(在数量上这时是最高峰，但从效率的角度看，连接网络能力最强的是 3

岁左右)。在达到最高点之后，又会有一次淘汰过程出现：连接得不好的和少用的网络会消失，连接点的数字会下降至 500 万亿，刚好又是一半。这会在孩子 12 岁左右时完成。此后，一生的神经元连接网络的数字会大致上停留在这个数字的水平(除非接受一些特别的脑力训练)。

在两次的淘汰过程中(神经元和连接网络)，每次都淘汰一半，而只有最好的一半保留下来。上天让我们成长的条件是如此的丰厚，还有什么可以抱怨的呢?很多科学家相信，没有人运用脑的能力超过 1%!所以，孩子不会有智力不足的问题，而只会有智力运用不足的问题。

上面说过，大脑的成长，会靠外面世界所给它的刺激，尤其是视觉、听觉、语言、嗅觉、肌肉控制及理解等能力的发展，如果在幼年时未能充分运用脑力去学到正确的基本能力，长大后便会有严重的能力障碍。

从出生至 12 岁这个阶段里，由神经元组成的连接网络会不断地发展出一些特别的组合去配合某些学习或者成长所需的条件，例如思考、说话、观察、态度、行为倾向等。这些特别组合会快速形成，若没有被好好地运用，也会快速地消失。这些特别组合，更是儿童“天分”的显示，在儿童成长的过程中，会有很多这样的“学习窗子”出现，特别适合某些活动，例如弹钢琴、绘画、运动，甚至学术上的特别领悟力。如果我们给孩子充分的机会去不断尝试新事物，也许会正巧碰上合适的“学习窗口”，孩子会有异常的表现，被认为有天赋，加上孩子对此有兴趣继续学习(再加上家长的一点鼓励)，孩子便找到了未来成就的方向了。一般来说，12 岁之前所有这些学习窗子都出现过了。

孩子必须不断地接触新事物，并且不断地去运用他的感官和身体做出配合，否则，他会失去或者减弱他成长期学习的能力(这就是孩子总是顽皮的原因)。例如：一个有正常大脑的孩子，如果到两岁时还未有过视觉经验的话，这个孩子将会失去视觉的能力；又假如他到十岁时仍从未听过任何字句，他将永远不能完善地学好任何一种语言。所以，让孩子多尝试、多接触事物是十分重要的。

明白了孩子大脑的发育过程，家长便能更容易、更有效地去教导孩子了。

二、孩子心智发展的五个阶段

社会学家艾力·艾力逊的研究指出，人的一生可以分为八个发展阶段，每一个阶段都有其心智成长的特定目标。如果在该阶段因为某些原因不能正常发展，这个人会在生活上出现一些问题，长大后他就需补回这个过程，但要付出很大的人生代价。

艾力逊的研究结果，被现代的社会心理学家所尊崇，因为它解释了在不同社会里成年人性格和行为上出现种种偏差的成因。

八个阶段的前五个，在一个人的 21 岁之前完成：

第一个阶段：0 至 1 岁 信任与不信任

第二个阶段：2 至 3 岁 自主与羞愧

第三个阶段：4 至 5 岁 主动性与内疚

第四个阶段：6 至 11 岁 勤勉与自卑

第五个阶段：12 至 21 岁 身份(与对角色)的困惑

表 3-1 指出了在每一个阶段里孩子的需要和家长正确的做法，家长若忽略了便有可能出现的情况，导致他日孩子长大后会出现的个性特征和其他与这个阶段有关的成人心理倾向。

表 3-1 出生至 21 岁的五个阶段

阶段	孩子的需要	若在这一阶	若家长未能	由于孩子的	与此阶段有
----	-------	-------	-------	-------	-------

	或行为	段孩子的需要得到满足	在这一阶段满足孩子的需要	需要未能从家长那里得到满足，长大后可能会出现以下的个性 / 特征	关的成人心理障碍
第一阶段 0 至 1 岁 信任与不信任	肚饿——被喂食物 受惊——被拥抱 哭泣——被拥抱 让孩子知道他的重要性及家长多么需要他。	孩子会觉得生长在一个安全的地方。长大后，会是一个开朗及信任别人的人。	孩子会觉得生长在一个不安全的地方。	1 表现出一种异乎寻常及极度害怕被遗弃的表现； 2 拼命地寻找一个依赖的对象； 3 需要别人照顾； 4 深信不能信任任何人。	竭力维持毁灭性的感情关系，而且展示偏执狂症的倾向，如暴饮暴食，或过分地需要别人的夸奖。
第二阶段 2 至 3 岁 自主与羞愧	孩子开始学习如何控制自己的生理机能及注意到身体的能力及限制(如控制大小便)。	如果有家长支持及受到尊重的对待，他会获得充满自主能力的感觉及觉得他自己对这个世界有一份影响力。	若孩子在这成长阶段中得不到鼓励，或受到恶意的批评及嘲笑，尤其是在他尝试学习如何控制大小便的过程中，他很容易会产生害羞及惭愧的感觉。	1 经常觉得自卑、无用及不可爱； 2 不相信自己在世界上有存在的理由； 3 把自己塑造成一个必须依靠别人的人； 4 觉得自己生存的权利取决于对别人的重要性； 5 经常作出不恰当的道歉。	不知道自己真正需要些什么，不能拒绝别人的要求，害怕有新的经验，害怕面对别人的愤怒。
第三阶段 4 至 5 岁 主动性与内疚	1 喜欢幻想，创造及按照自己的主意行事； 2 发展出主动性。	如果在这阶段受到家长的支持，他会说出他的想法及表达他的情绪，并且他会发展出一份健康的	如果在这阶段，家长不支持他，反而因他作出新的尝试而处罚他，他会觉得内疚、有犯罪感，因而停止	1 害怕犯错； 2 感到无助及内疚； 3 只懂得安慰别人； 4 回避风险；	1 不能认识或表达内心的感受； 2 害怕说出内心的事情； 3 对感情关系负上过分的责任；

		好奇心。	他的主动性，或会秘密地做。	5 隐瞒错误。	4 不断地去讨好别人。
第四阶段 6 至 11 岁 勤勉与自卑	这一阶段的孩子，会开始与别人竞争及比较。	如果老师和家长鼓励孩子学习及表示孩子与其他孩子一样有同样的能力，孩子将会受到激励而变得有活力。	如果老师和家长经常严厉地批评或忽略了孩子，孩子会不信任自己，或者不会自觉地做事。他会产生不配做某件事或不及别人的感觉。	1 避免参与任何的竞赛或极度喜欢与别人竞争； 2 觉得不安全及不如别人； 3 对自己或别人吹毛求疵。	1 凡事要求完美； 2 经常拖延及耽搁； 3 不知如何达到目标。
第五阶段 12 至 21 岁 身份与对角色的困惑	青春期： 1 找出他自己怎样去适合这世界； 2 接受自己身体生理上的变化； 3 界定自己对异性的身份； 4 界定在同性和同辈里的身份； 5 找出人生应怎样过。	若这阶段容许他去探索他自己的梦想及感觉、改变想法及尝试新的方向，他会发展成为一个接受自己的人。	若家长及身边的成人不支持他，又不引导他去探索，而只是过早地强逼他进入某一个角色，他会形成反叛的个性或者变成一个轻浮的人。	1 不正确地表现出青春期的行为； 2 对自己人生角色感到矛盾； 3 不能订立人生目标； 4 依靠情感成就去肯定自己的身份。	1 需要不断地谈恋爱； 2 需要凭拥有的东西、认识多少人及工作成就去确定自己的人生角色。

三、0 至 6 岁

人类的本能远大于我们所表现的。幼儿有极丰富的学习能力，如果加以有计划的激发，下一代就可能有无数的爱因斯坦、毕加索、居里夫人等伟人出现。

近年的科学研究不断地证明：孩子越小，学习能力越强。传统上我们往往注意孩子进入小学以后的学习，却忽略了孩子由出生至入学的这一段，即 0 至 6 岁这个阶段。

0 到 3 岁，可称为幼儿时期，是基本上以家庭为主的幼教。3 到 6 岁，称为幼童时期，是基本上以幼稚园为主的幼教。6 岁前的幼教是右脑学习(感性学习)，属于直觉式的训练，也就是潜意识能力的训练。6 岁后是左脑学习(理性学习)，是意识能力的训练。

6 岁前的孩子不在乎重复及单调，本身丰富的想像力可以使单调的讯息变为有趣的东西。他全然不介意每天都听同一个故事，虽然他对内容已经滚瓜烂熟，甚至在家长说错时会马上加以纠正。家长在说这类故事的时候可以观察到孩子神情的投入及眼睛的不断转动(在

脑中运用想像力的表现)。

因为一个人大脑的能力决定于神经元^③构成的连接网络的大小，连接网络是根据外界因素刺激而产生的，而主要的连接网络发展工作在一个人的 12 岁之前完成，故此幼儿时期的学习是基础的建立，最为重要。以学习外国语言为例，任何成年后才学外语的人都知道那份困难。如果学习班里有 10 岁以下的小童，小童的成绩总是比大人的好：发音既准，文法与生字又掌握得快，便是这个道理。幼儿的脑神经网络，以量来说，最高是在出生后 8 个月左右；以质(能力)来说，最高约在 3 岁左右。所以 20 岁学外语的不及 10 岁，10 岁不及 3 岁。而 3 岁又不及在出生后第一年便学。不要忘记：脑神经网络是配合外界刺激而生长的，当婴儿受到外语的刺激时，他脑里的神经网络便会相应发展，也就是说，所发展出来的网络是最适合学习外语的网络。与其相比，成年人只是运用已有网络去做本非为此的工作，当然学得比孩子慢了。

以下是婴儿出生第一年的一些重要知识：

- 胎儿出生的第一个月(28 天)，叫做新生儿时期。新生儿时期是心理现象的发生时期，是独立心理活动的开始。

- 儿童出生时并不具有心理现象。儿童心理的发生是跟儿童在社会生活和教育等条件下，儿童的神经系统，尤其是与脑结构的发展分不开的。这跟儿童大脑对外界刺激产生反应的机能的发展分不开。因为心理不是别的，它是在环境的影响下大脑活动的产物。

- 儿童生下来的时候，只有“非条件反射”的功能，非条件反射是遗传下来的，是本能的，它的适应性非常低，但它是形成“条件反射”的自然前提。

- 条件反射在儿童出生两周后才开始产生，最初的条件反射是很低级的，适应性也是很差的。条件反射是由脑来实现的一种信号机能，反映和揭示刺激物的意义，从而使人能根据事物的信号和意义来调节自己的行为。条件反射的产生是儿童心理发生的标志，标志着作为独立个人的心理、意识的最原始的形态。

- 在出生后大约一年的时间内，儿童身心各方面都有了极为显著的发展。在成人的影响下，儿童不断掌握随意动作的能力，并且获得对简单事物的初步认识。这一年的变化确实是非常巨大的。作为人类特点的直立行走、双手动作、言语交际的能力，经过逐步的发展，终于都开始出现了。

- 儿童从很小的时候起，就不是消极地接受外界刺激，而是在积极的活动中反映现实。例如：饿了就吵叫，饱了就安然睡去；对甜的东西表示欢迎，对苦的东西表示拒绝。

- 动作：动物出生后不久，动作能力就发展得很好，可以自由行动起来。而人类的幼儿，在出生后的前半年，首先发展的是一些感觉的能力(如味觉、嗅觉、听觉、视觉等)，至于动作，特别是手的动作，爬行和走等运动能力，都是随后才发展出来。

- 触觉：儿童大约从出生后第三个月起，一种不自觉的手的抚摸动作就开始了。他无意地抚摸被褥、亲人或玩具等。到第五个月左右，由于抚摸动作的不断反复，儿童开始把手作为认识的器官来感知外界事物的某些属性。

- 感觉：皮肤的感觉很早便开始了，特别敏感的是嘴唇、手掌、脚掌、前颈和眼皮等。皮肤感觉对幼儿来说至为重要。对早产的婴儿多做抚摸皮肤的行为，对提高存活率有很大的帮助。

- 味觉和嗅觉：约在出生的 30 天左右，经过 20 多次的重复经验，幼儿便可以对有香味的食物有所反应。4 个月的儿童，就能比较稳定地区别好的气味和不好的气味。

- 视觉：婴儿出生的两至三周内，常常可以看到其两眼不协调运动。这是因为他眼球运动所需的肌肉控制能力尚未形成。两三周之后，两眼不协调的情况会消失，而且可以开始对光线或物体有所反应，但不能长久地把视线集中在一个物体上。视觉集中的能力，需要在

^③ “神经元”是大脑神经细胞的学术名称。

第五周左右才能掌握。第三个月时才会圆满地集中和灵活运动。婴儿从第四个月开始对颜色有不同的反应，特别是红色最能引起兴奋。约从第五个月开始，他能够注视远距离的物体，如飞机、月亮等。此后，视觉的发展，就已经不是集中注意，而是对事物的积极观察了。

● 听觉：听觉在母亲体内便已开始发展。婴儿刚出生时常会有听觉不甚灵敏的情况，那是因为耳内羊水还未清除干净。在三个月内，儿童便能明显地注意到声音的来源。在第三、四个月，儿童能对音乐表现愉快的情绪及对刺耳的声音表示不快。

● 知觉：即是对事物整体分析的综合反映，由出生后开始逐渐发展，出生后两天的婴儿就可以分辨人脸和其他模型。比较其他图片来说，他会表现出对人脸图片注视更久，在两至三个月左右时，开始有深度和空间知觉。

四、6至12岁

由出生到12岁左右的小童，是一部不断学习、不断修正的机器。这部“机器”精力无限，不能安定，对很多新事物都感兴趣。

表面看来，孩子不肯听话；不能好好地坐一会儿；越叫他不要动，他越会伸手去动；变化无常，家长简直应接不暇。

其实，所有这些都表现出孩子很正常，他正在努力地发挥和运用体内的“学习机器”，给自己最多的机会去吸收知识、学习和培养能力。

6岁之前，孩子用右脑学习，特性是幻想力特强。6岁之后孩子开始较多用左脑学习。以下是一些该注意的事项：

(1) 右脑学习，主要是训练孩子对事情的整体吸收和创作力。这是极为重要及基本的智力。6岁前的孩子老是要家长讲故事，就算每天讲同一个故事也不会闷，而且听得津津有味。他会记得故事内容，如果家长说漏或说错了片段，孩子会马上提醒家长。重复同一故事，实际是在帮助孩子一次又一次地把整体感受和创作力训练到完善。

(2) 事情的“道理”需要推论思考，这是左脑的工作。孩子在6岁之后才开始发展左脑学习。故此与6岁以下的孩子讲道理是没有用的。教导6岁以下的孩子做一些事，应强调什么是对他最好，帮助他培养出纪律性；6岁以上的孩子，才要教他明白事情的逻辑，这当然需作适当的训练，让孩子一步一步地培养出好的抽象思考能力。

(3) 孩子的神经元所组成的连接网络(即智力)比成年人的强很多，但表达能力则比成人弱很多。孩子能够感受和洞察到事情的存在(例如家长之间的不和、忧虑等)，但是如果家长不提，甚至蓄意地隐瞒事情，孩子便会以为事情不能提出来讨论(他也欠缺表达能力去做讨论)，于是在心里作出一些错误的判断，产生一些错误的信念、价值观和规条，可能一生都有不良影响。家长如能明白这点，就应该尽量不隐瞒事情，抱着“无事不能谈”的态度。同时，家长应该明白孩子的表达能力弱，与孩子谈话时不“代替”孩子说话，而是帮助孩子正确地表达出内心的意思。

6至12岁的孩子顽皮，不断搞新花样，喜欢玩耍而不爱读书；总是坐不稳，走不定，不断地左弄弄，右弄弄，不然的话，就是嘴巴不停。很多家长都因此感到很累。

要解释孩子身上出现的这类行为，我们需要从他们脑神经系统发育的过程如何与孩子身体成长相配合这个角度分析。孩子出世时大脑一片空白，什么也不懂，脑与身体各部分的能力虽已具备，但需要编入程式，使他们在生理及心理上能够发展出处理生活上出现的各种情况的综合能力。身体是由大脑驱动的，大脑由无数神经元组成，神经元的运作能力，决定于它们所组成的连接网络，而这个连接网络的产生，则要靠外界出现的刺激因素。接受的刺激越多和越有所不同，产生出来的连接网络便越丰富，人也就越聪明。科学研究证明，在幼儿

期较少玩耍的孩子的智商比幼儿时经常与他人一同玩耍的孩子低，便是这个原因。

举个例子，孩子很小的时候，若有多种语言在生活环境中出现，神经元所受到的刺激便会制造出所需要的连接网络去配合，这个孩子长大了学外语时会觉得很容易。

接触每一件新的事物都是对神经元的一次新的刺激因素，都会促使其连接网络的一些新发展。但是如果这件事重复出现，而且内容完全一致，神经元便只会重复使用第一次刺激时发展出来的连接网络，而不会有新的发展。由此可见，同一件事但用十次不同的做法，会给孩子发展更多新的神经元连接网络的机会。

若想孩子发展出好的神经元连接网络，除了供应足够的营养外，最重要的便是有足够的刺激因素。若只是任由环境出现的事物带来刺激因素，孩子所能得到的发展智力机会就太少了。故此，小孩子总是不断找寻新的事物，尝试新的行为，对每一件事都有兴趣。如此，他才会得到最多的刺激因素，他的脑力才能有最好的发展。所以孩子搞新花样，被家长说顽皮，其实正是在努力学习中。

孩子需要学习礼貌，懂得和其他人相处时的仪态，故此应该教他学会在某些时候安静地坐下谈话。同时，给他足够的活动空间和容许他有大量的活动(玩耍)，使他的脑力有充分的发展，这是同样重要的。

孩子活动时间的运用也需要注意。今天的家庭比以前丰裕得多，家长往往希望孩子留在家中(理由是安全)，宁愿孩子把时间花在电视、电脑和电子游戏机上。孩子确实应该自小便懂得使用电脑，电视也有有益的节目，电子游戏亦能使家人欢乐一堂，有其价值。可是这些科技产品不应占孩子活动时间的大部分，因为孩子需要很多不同的刺激因素，光靠这些是不够的。

一群孩子在一起玩耍时，他们可以学到沟通、人际关系、自我价值、取得支持、化解冲突、建立和谐关系；孩子参加野外活动，可以学到照顾自己、解决困难、利用环境条件、互相帮助、提高自信心和认识大自然；孩子参观博物馆、动物园、工厂、电台等可以充实人生知识；孩子参观老人院、孤儿院、农场、医院等可以帮助他们在感性方面的成长。这些，是在家中面对着电视、电脑无法学得到的。

家长应该鼓励孩子多与其他孩子玩耍和参加课外活动。这样做，还能减少孩子带给家长的烦劳。

五、12岁以上

(1) 一般来说，14岁至成人称为青少年期，一些早熟的儿童，12、13岁便已进入青少年期。

(2) 进入青少年期的孩子，是准备塑造自己成为一个成人。他们的思想和行为表现，对家长来说比以前的几个时期更难处理。

(3) 教养青少年子女的要诀

- 家长不能强迫青少年子女，青少年子女也不能强迫家长；双方都不能勉强对方做对方不愿意做的事。

- 若亲子沟通或关系欠佳，需要改变的首先是家长；只有当家长有积极的改变时，子女才会改变。

(4) 青少年带给家长最大的烦恼是他们的一些不良行为，这些行为的目的可以归纳为六类：

- 引起注意：

- 积极型——恶作剧、顽皮、打扮出格。

消极型——答应了却不做，忽略分内该做的事。

- 追求权力：

积极型——反抗、不服从、顶嘴、有敌意。

消极型——固执、抗拒。

- 报复：

积极型——故意做令家长伤心的事、暴力破坏、粗野。

消极型——用怨恨的眼光看事待人。

- 自觉能力不足：

积极型——不守常规，专做刺激性强的事，包括赛车、做危险运动、饮酒、吸食毒品、性滥交。

消极型——轻易放弃、不愿尝试、甘心落后、逃学或用其他种种方法逃避，包括饮酒、吸食毒品。

- 表现优越感：努力追求最高成绩、最高荣誉；看不起家长和别人；用优越感和别人对立。

- 寻求同辈接纳：花费大量的时间和精力去做种种事情，以求取同辈们广泛的接纳。

上述六类行为，在成人社会中亦经常可以遇到，若是轻微的情况，是可以接受的，尤其是第五、六类，在工作环境中其实是必须的行为，只是不可过分。这里所指的是青少年负面的、不负责任与不顾后果的表现。

(5) 针对家长对这六类行为的反应，青少年通常会作出以下的回应：

- 暂停。但不久又再犯，或者改变方式去做同样的事。

- 抵抗。或是表面屈服，内心抵抗；或是越强制则越顽强地反抗，直到家长让步为止。

- 不理。继续其行为，不论家长怎样反应。

(6) 家长处理以上六类不良行为，较为有效的方法是：

- 针对“引起注意”：

故意不理其不良行为，不要有求必应，但要密切地注意和表扬其积极正面的行为。

- 针对“追求权力”：

不跟他斗，保持平静；家庭中的决定，让他参与、合作。

- 针对“报复”：

避免处罚，运用多种方式重复表示孩子其实受人喜爱；处处以信任建立关系。

- 针对“自觉能力不足”：

对孩子不断地鼓励，避免批评；引导孩子参加正面而容易显示力量的活动，尤其是能够增加其责任感的活动。

- 针对“表现优越感”：

引导孩子明白真正的优越是不断地超越自我而不是把别人压下去；并且强调与别人一起合作才有真正的成就和更多的得益。

- 针对“寻求同辈接纳”：

引导孩子认识自我价值(自信、自爱、自尊)，定下值得交往的朋友的标准。

(7)概括地说，青少年的问题多是因孩童时期成长过程中家长对其教养的方法不对而产生的，家长必须立下决心改变教养方法，才会有效果。下面几点，应该注意：

- 不能期望短时间有效果。家长必须有耐性地坚持正确的做法，直到孩子自觉应有所改变，才会有真正的改善出现。

- 家长应提醒自己：扮演孩子朋友的角色，比处处强调家长的特权更会有效果。

- 家长与孩子日常的沟通方式及生活中的配合，需要认真地检讨。参考本书第二部分之“亲子关系十个基本要诀”。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

● 家长刚开始改变教养方法时，孩子可能更加变本加厉。如果家长坚持改变，孩子就会慢慢地察觉到老方法没有用，于是就会产生顺应改变的动机。

对已进入青少年时期的孩子，家长应以帮助他建立出以下的信念及行为模式为目标，见表 3-2：

表 3-2 青少年的正确信念及行为

	信 念	行 为
1 与群体的关系	1 我有所属，因为我对群体有贡献。	1 助人，合作，参与家庭事务的讨论、决定及执行。
2 对自己的人生	2 我可以自己做决定，也对自己的行为负责。	2 自动自觉地做事，丰富自身内涵。
3 与别人的相处	3 我与人配合，我也有平等权利。	3 寻求自己的权利与义务，同时亦尊重别人。
4 面对冲突	4 我可以从冲突中退出，亦能以自敬和敬人的态度处理事情。	4 不理睬他人的挑衅；接受他人意见发现自己有错时会承认和道歉。

六、如何帮助孩子建立自我价值

自我价值是自信、自爱和自尊，而建立的过程也依此次序：须先建立自信，自爱才能建立，然后自尊才能跟着建立。

自信就是信赖自己的能力(可以取得人生里所追求的成功快乐的能力)，所以能力是自信的基础。能力的基础是经验。一次不做便没有经验，做过一次便有一次的经验。所以，让孩子多做事，便是建立经验，继而建立能力，再而建立自信的方法。

鼓励孩子多用本身的能力，无论是思考或行为，在种种事情上多肯定他做到的效果，孩子便能建立自信。

妨碍孩子建立自信的行为，在现今社会的家庭生活中，比比皆是：

(1) 只看到孩子的失败，看不到孩子的成功。失败从来都不是全黑全白的表现。孩子差一分及格，我们只看到这一分的欠缺而怪责孩子，却不会肯定孩子已取得的分数。望子成龙，很多家长会不自觉地注意力放在孩子尚未做到的 2%，而忽略了他已做得很好的 98%！

(2) 代孩子做他本来可以做的事。我称这为代替孩子成长。很多家长以为为孩子多做一点，例如代他背书包、收拾课本、做带到学校的三明治及午餐等，才显出他们对孩子的爱。其实这使得孩子不能充分地成长，不能建立出一份完善的自我价值，又怎么可以称之为“爱”呢？孩子可以做的，让孩子做。慢慢地，他注意到自己能做种种事的能力，他与其他同年的孩子比较一点也不逊色，更在某些事上显出超越他们，他的自信便能建立。一个事事要人代劳的成人，哪里会觉得自己成功、有能力？孩子也是一样！

(3) 怕孩子冒险出意外，不让孩子去尝试、突破。这种保护会使孩子最终产生事事却步的心态。人生里一些风险是无可避免的，虽然说可免则免，但是在一定程度之内，对安全没有太大威胁的活动(例如爬山、露营)，可以培养出孩子在困难环境中照顾自己的能力，更能对孩子的自信心有很大的提升。孩子若在受家长保护的环中学不到面对挑战时如何照顾自己，将来在人生中独自面对挑战时，所须付出的代价往往会大得多。

(4) 多批评少嘉许的语言。这使孩子难以认识和发挥自己的能。孩子出生的时候完全

没有照顾自己的能力，内心的一份惶和恐惧是十分大的。在他成长的过程中需要很多的不断的鼓励和肯定，才能建立起对自己成长中培养出来的能力的认识 and 信心。其实无论孩子所做的事怎样失败，其中都有可以肯定之处；他的行为怎样不当也都有能力的表现。先加以肯定，再帮助他能力用在家长希望孩子有所提升之处，会省力很多。

尊重孩子的想法和说话，让孩子感到有他自己的地位，会使孩子更易产生责任感和自律。孩子既是家庭中的一分子，家庭的事会影响孩子；孩子也有能力影响事情的结果，故此，孩子的参与和支持是重要的，在参与的过程中，孩子的自信、自爱和自尊最容易培养出来。

七、孩子 10 至 12 岁的转变

香港每年的青少年自杀个案，八成以上的年龄是在 9 至 14 岁之间。这不是巧合，而是在孩子的成长过程中，这个阶段最为脆弱。

孩子成长到 10 至 12 岁之间会有一些重要的转变，如果家长不谅解和不懂得配合这些转变，对亲子关系会有很大的负面影响：沟通会快速地恶化；抗拒、隐瞒等行为亦会出现。一般人说的代沟、反叛性格都在这个时期产生。更严重的争吵、不理睬、离家等行为也可能发生。特别是这些转变来得既快又大，令家长感到不知如何是好。其实，这与孩子大脑成长发育的方式有关。

孩子由 13 至 14 岁左右到成人的阶段，对大脑的发育来说，可以说是一个“准大人”的阶段。在这个阶段里，孩子做的事都在模拟成年人的行为(认为自己已经有做成年人所做的事的资格)，不会只是遵从大人的指示而做事。为了进入这个“准成人”阶段的准备工作便是在 10 至 12 岁的一段时间进行。

孩子可能在过去常常听从家长指示，在家长的身边亦步亦趋、很随和顺意。可是在一两周内，孩子会忽然变了另一个人，不再喜欢跟随家长外出，而且事事有自己的主意。他的主意大都不会很好，没有效果，但却总是坚持己见，宁愿事后受骂。

原来，为了准备踏入“准成人”的阶段，孩子的脑里开始了一个预编的程式。在这之前的日子里，孩子习惯并且乐意让家长拖着他的手走路，但是孩子做“准成人”时，却必须不让人拖着，而且用自己的双脚走路。这个改变的第一步就是孩子想甩开家长的手，这时所表现出来的行为态度就是不再顺从家长的安排，例如不再喜欢跟随家长去什么地方，送上学也只让家长送到远离校门的路口。这时候的孩子会有很多主意，就算是一件曾做过多次，一向用家长所教的方法做得效果不错的事，现在都不肯照着沿用的方法，而是改用自己想出来的，往往效果不好的方法。弄糟了以后问孩子为何不用旧的好方法，他也答不出来，这是因为在当时，内心就有这样的一份冲动。这份冲动来自他脑里遗传基因预编的程序，是成长的一个重要部分。

家长若明白这是孩子成长中极为重要的一步，便不会事事施压，坚持孩子听从自己的指示或用旧方法了。毕竟家长是想孩子他日成为一个完全有能力照顾自己、成功处理人生中种种挑战的人，甩开家长的手是必然的第一步。刚开始时所想到的方法当然不够周详，可这正是好的自立锻炼呢！

若家长不明白这个道理，便以为孩子变得反叛了，处处不听话、事事顶嘴、沟通困难、关系变得紧张。其实，家长应该给孩子鼓励。每当孩子做得效果不好，向他表示你对他有信心，支持他再试。另外，多与他谈谈，听听他的想法和感受。

另有一事，在这个阶段的孩子经常会有强烈反应，家长若处理不善，或会引起很大的后果。这就是孩子交友的问题。在 10 至 12 岁阶段，孩子对结交朋友会有很固执的意见，家长为了防范孩子误交损友，或会对孩子加以限制，孩子因而会有很强烈的反应。家长如果处理

得不好，亲子关系会在短短数周变得很坏。在严重的情况下，孩子会不惜为了与某人交友而瞒骗家长，与家长反目，甚至离家出走，虽然那个某人一个月后已经不再是孩子的朋友！

其实，这方面的情况是不难处理的，家长首先要明白孩子心里的需要。当孩子完全成长后，在他的世界里得到同辈的接受和有自己的朋友是十分重要的事。他要学会与别人建立友谊，而且要树立为友谊付出代价的意识。家长的反对，在他的潜意识里就是不让他发展出这份能力的意思，他当然强烈地反抗了。

在另一方面，一个 10 至 12 岁孩子眼里“某个人是朋友”所代表的价值观，往往与家长心中的一套价值观有很大的不同。例如家长心中的“不长进”对孩子便没有什么意义；反之，那个朋友所表现出的机智、反抗命令等行为背后所代表的力量，孩子却十分向往。家长若想解决这类问题必须先了解孩子内心的一套价值观。

我建议家长：假如你不许孩子与某人交朋友而他的反应十分强烈的话，可以稍微降低要求，例如订立规则：一个星期见面不超过两次，外出必须在晚上 11 时前回来，请那位朋友到家中一同玩耍等(可乘机作出深入的观察)。再进一步，可以对孩子说，既然那个人有资格做他的朋友，那个人的父母也有资格做你的朋友了，鼓励孩子安排让家长认识那人的父母。两个孩子的父母有了联系，双方都会更安心。

更有效和重要的是改变自己对孩子的态度。孩子已经进入了一个新的阶段，家长必须改变一下自己的角色了。过去，家长可能扮演一个带领、指导、权威的角色，这代表力量、正确做法和标准。在未来的阶段，家长若想维持(或者改善)与孩子的沟通，一直到孩子成年后都可以保持一份融洽良好的关系，家长必须改变自己的角色：去做孩子的朋友。家长的绝对权威仍然有用，但必须收起来，待有绝对需要时才拿出来用。(反正这份权威，待孩子长大到 15 至 16 岁时，剩下的也不会很多了！)

朋友与家长有很大的不同。朋友有对等的地位，是互相支持、信任和帮助的。有困难和困扰时，我们都会找朋友去舒解。好的朋友，不会老是说他自己怎样正确，也不会(亦不能)逼对方接受他的意见。好的朋友，更是无条件地接受对方，就算对方做错了，也会原谅和鼓励，继续支持。最重要的是，与好的朋友谈话，双方都可以表达意见，没有一面倒的权威说话，更不会句句都是批判和指责！

有时，我们见到一些父子或母女，年龄加起来已超过 100 岁，但两人还是十分融洽、亲密，就像忘年之交的好朋友一般。他们都是当年孩子在 10 至 12 岁时无意中建立起朋友的地位，一直便都可以维持一份羡慕人的亲密友谊。

如果家长过去的处理模式已经使得双方的关系很僵，家长可以试试以下的办法：找一个双方都比较轻松的时刻，主动地与孩子谈谈自己(家长)的一些烦事，例如公司里出现的困难，把语言强调在内心的困扰(情绪)上。第一二次孩子或者不会有积极的反应，因为他不习惯这种情况，不知如何是好；又或者他不相信家长这样做是真心的。家长应多尝试几次，加上在其他事上已经减少施加压力，孩子终于会接受，开始与家长谈论家长的困扰。主动说出内心困扰而要求孩子交谈，是邀请其做朋友的表示。家长有困扰时会找孩子倾诉，当这份友谊建立后，孩子有困扰亦会找家长倾诉了。

在 10 至 12 岁(若不能更早)的时期与孩子建立一份朋友的关系是十分重要的。家长必须明白，若想永远维持成功愉快的亲子关系，这份关系需及早建立，最重要的是在 10 至 12 岁的阶段。在这个阶段必须出现“权威的监督关系”被“朋友的支持关系”所超越。这样说或者不符合传统的主张，但我们必须明白今天的孩子无论在智力成长、社会影响和吸收资讯方面，都急剧地趋向早熟。家长要想有良好的亲子关系，就应该改变做法，以效果为目标而不应盲目追随传统了。

很多家长问我关于孩子过早谈恋爱的问题。如果你有一个女孩，在今天的社会环境里，

十三四岁便可能会有异性朋友，大部分家长没有这方面的训练，不知如何处理，只会不断反对，结果很可能是全世界的人都知道你的女儿在谈恋爱而只有你不知呢！如果不想有这样的情况出现，最好是在女儿 10 至 12 岁或更早的时候便与女儿建立好朋友的关系，能够互道内心语言。

其实，一个十三四岁的女孩，自己也对很多事情不知应该怎么办，十分渴望得到一些好的意见，以母亲身份去给她这些意见是最适当的，但家长必须先成为她的朋友，她才会让家长知晓她内心的想法，并与家长分享她的感受。

不明白孩子在 10 至 12 岁的上述种种需要，最典型的证明便是每有家长问孩子事情，孩子总是回答说：“你不会明白的。”若你的孩子经常有这样的回答，你便应试试本文提供的做法了。

第四章 处理孩子情绪的技巧

要做成功的家长，只有爱是不够的。还需要以同理心来对待孩子(同理心是了解和分享别人的看法和感受)，并且帮助他们处理负面的情绪，譬如愤怒、悲哀及恐惧。如此，家长才能在自己与孩子之间建立信任及爱的桥梁，适时地对孩子的情绪方面加以有效的辅导，以使他们在成长过程中和长大后成为更成功、更快乐的人。

丹尼尔·高文(Daniel Goleman)在 EQ 一书中指出，能够妥善地认知和处理情绪的能力，比起智力(IQ)更能保证一个人在人生的各方面，包括家庭关系和事业上的成功与幸福。

在处理孩子情绪方面，传统上家长的行为有四种类型：

交换型——用具吸引力的事物换取孩子停止某种情绪。例如：

“不要哭，妈妈带你去买雪糕吃。”

“来，爸爸带你逛街去，不要再发脾气啦！”

“再这个样子，我就不让你出去玩啦！”

惩罚型——对孩子的情绪表现感到不满，加以责骂或者恐吓。例如：

“你这个样子怎像个男孩？真不争气！”

“你再吵我就打你！”

“你也知道家里不容许这样的行为！做错了还在生气，是否讨打？”

冷漠型——接受孩子的情绪表现，但没有积极的引导，任由他自己处理。例如：

“你回你的房间吧。待你气消了再出来！”

“心情不好就躲起来，不要去烦人，谁想跟你这个样子的人说话！”

“爱哭就哭一顿够的吧！我回头才跟你说话！”

说教型——喋喋不休地给孩子教条文字的训导，不理睬孩子的情绪表现。例如：

“人生总有不如意的时候嘛！像你这么大的时候，我已经懂得照顾自己了。你也要想想，我们怎样祈望你会做到出人头地，看到你这样，家里每个人都会说……”

让我们先看一看这四个类型是怎样的，然后再看一看新发展出来的 EQ 型有什么不同。

一、交换型

(一) 交换型家长常见的行为表现

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

● 交换型的家长见到孩子悲伤时，他们便急着去买雪糕给孩子吃或提供其他的好处，注重的只是孩子停止表现那种情绪。

● 孩子在伤心或者生气时，这类家长会试图引逗孩子笑，或者嘲笑孩子。

● 这类型的家长告诉孩子这种情绪不重要，不应该出现，甚至是：“若要别人尊重你，最好把这些情绪压在心底！”

(二) 交换型的家长对情绪的看法

● 此类型家长认为负面的情绪有害，不希望孩子停留在那些情绪中，因此当孩子伤心时，交换型的家长会尽力去找东西换掉孩子的情绪。

● 这类家长以为停留在不舒适的感觉中不能自拔就如同在火中打转，他们不希望愤怒或哀伤的情绪控制自己的生活，故此也不愿这类情绪控制他们的孩子。在他们看来孩子的注意力若离开那些情绪，就能摆脱它们。这类家长也许在他们自己童年时被禁止表达他们的感受。

● 此类型的家长也有的来自贫穷或者疏于照顾和关怀的家庭。由于自己在小的时候得到的照顾关心不足够，因此他们想为孩子塑造一个完美的世界。每当孩子有忧伤的感觉时，这些家长只注重把世界“修补”得更好，却忽略了孩子更需要的是了解和慰藉。

● 此类型的家长认为欢笑喜悦比灰暗的心情更重要。这种看法并没有错，只是没有认识到，对灰暗心情带来的情绪，既需要给予重视，又需要做恰当的处理。

● 有部分交换型的家长往往觉得孩子的烦恼微不足道，与大人的忧虑，比如失业、婚姻破裂、国家大事相比，孩子根本没有资格闹情绪。

(三) 孩子的感受

孩子看到交换型家长的这些反应后，会对自己产生怀疑：“既然这不是什么大不了的事情，为何我感觉这么糟？”这个类型家长的反应，其实是给孩子一个否定自己的讯息：“你对这情况的评估或判断是错的，你的情绪反应也是不对的，你不能相信自己的内心感受。成熟的人不会像你这样。”孩子会经常感到迷惘、怀疑，累积下来，他们会显示出自信不足，在情绪生活上容易产生很大的压力。

二、惩罚型

(一) 惩罚型家长常见的行为表现

● 顾名思义，惩罚型家长对负面的情绪显示出强烈的反感。孩子常常由于表达哀伤、愤怒和恐惧而受到责备、训骂或者惩罚。

● 惩罚型家长把注意力放在孩子的情绪或发泄情绪的行为上而不尝试去了解孩子情绪的原因。

● 部分惩罚型的家长则以批判的态度去处理孩子的情绪。他们会了解原因，目的是为了决定反应。“合理”的原因会得到理解；轻微“不合理”的受到批评；而严重“不合理”的会受到惩罚。

(二) 惩罚型家长对情绪的看法

● 有些惩罚型的家长认为孩子的情绪表现只不过是引人注目(因而故意忽视)，或者想从家长处得到某些东西(因而故意抵制)。这些家长感到被孩子勒索，因而产生愤怒及对抗的心态。

● 惩罚型的家长往往以为若不责骂或惩罚孩子的负面情绪表现，将会失去对孩子的控

制，或者担心孩子会培养出坏脾气。

- 也有些家长因孩子宣泄情绪而责骂或处罚他们，好让孩子“变得更坚强”。常常表现恐惧或者忧伤的孩子最易受到严厉的父亲如此对待，这种父亲认为世界是冷酷无情的，只有最坚强的人才能生存，故此孩子不能成为“胆小鬼”，或者“弱者”。

- 最为极端的惩罚型家长，希望能够教出不会有负面情绪的孩子。他们认为这些情绪是“无意义”的，“白费时间”，“一点都没有建设性”。

(三) 孩子的感受

受到惩罚型家长对待的孩子，与受到交换型家长对待的孩子相似，不相信自己的判断、对自己没有信心、觉得自己的感受毫无根据、不适当，或者不正确。他们的自尊受挫，在学习调整自己的情绪和解决自己的问题方面，会遇到更多的困难。比起其他孩子，他们在集中注意力、学习和与同龄孩子的相处上，会出现更多的麻烦。他们历次的经验告诉他们：表达自己的情绪可能会带来耻辱、被抛弃、痛苦、受虐待。所以，他们憎恨负面的情绪而又感到无可奈何，他们长大后面对人生的挑战会显示出能力的不足。

三、冷漠型

(一) 冷漠型家长常见的行为表现

冷漠型的家长，接受孩子的负面情绪的出现，不否定亦不会加以责骂。这类家长抱一种“不予干涉”的态度：让孩子自己去找办法宣泄一下或者冷静下来，身为家长的责任便已完成。他们不愿或者不知道要教导孩子去处理那些负面情绪。

(二) 冷漠型的家长对情绪的看法

冷漠型的家长认为抱着“不管孩子变得怎样我们都爱他”的信念便已足够。却未能意识到：光有无限和无条件的爱，既不能帮助孩子解决问题，又不能教孩子学会正确处理情绪的方法。

(三) 孩子的感受

冷漠型的家长不懂得如何帮助孩子在体验情绪的过程中学习。他们不教导孩子如何去解决问题，因而往往纵容孩子表达不适当和无约束的情绪。例如：一个愤怒的孩子会变得有侵略性，运用言语或行动去伤害别人；一个伤心的孩子会尽情和长时间地哭闹，而不知怎样去安抚和舒解自己。对孩子而言，这可能是十分痛苦的：他们不知如何是好，感到恐慌，像进入了一个情绪黑洞却不知怎样才能逃出来。

四、说教型

(一) 说教型家长常见的行为表现

- 说教型的家长，面对孩子的情绪，表现出好像视而不见的样子，而只集中注意力去说出他们以为对的道理，长篇大论地滔滔不绝。

- 说教型家长认为人生里的种种事，只须凭理性去处理。只不过，他们强调“应该怎么样”、“怎样做才对”和“怎样更好”，但是又没有具体有效的方法教孩子做出来。

- 说教型的家长不知道要教导孩子去处理那些负面情绪，以为只要明白了道理，那些情

绪就会消失。

(二) 说教型家长对情绪的看法

- 说教型的家长认为负面情绪是不应出现的。既然是不应出现的，便不应把说话放在情绪上。

- 情绪是孩子不对所以产生的，故此，孩子理应承受，亦因此，情绪带来的痛苦是孩子自己的事。

(三) 孩子的感受

与冷漠型的家长一样，说教型的家长不懂得如何帮助孩子在体验情绪的过程中学习。孩子感到孤单无助，需要独自去面对负面情绪带来的痛苦，不知如何是好，身处黑洞的感觉就更为强烈。而说教型家长喋喋不休的说话，其实会进一步地制造出更多的痛苦，孩子会在本来有的负面情绪之上更多添一份不耐烦，甚至愤怒，亲子关系因而会发展得更差。

五、EQ 型

(一) EQ 型家长的行为表现

EQ 是“情绪智能”(Emotional Intelligence)的代号，而不是简写。最能表达 EQ 意义的是“同理心”(Empathy)。

在最基本的概念上，同理心是感觉别人情绪的能力。有同理心的家长，看到孩子流泪时，能设身处地想像孩子的处境并且感受到孩子的悲痛；看到孩子生气，他们能感受孩子的挫败与愤怒。

家长接受并与孩子分享这些感受，会使孩子更有信心地学习怎样处理面临的问题，因为孩子感到身边有可以信赖的盟友支持。如果家长不去批评孩子，不轻视孩子的情绪，不主观地否定孩子的意向，孩子就会让家长进入他们的世界，家长就能更容易地引导和教育孩子成长。孩子会感到与家长有共同的立场，肯与家长一同解决问题，自然也愿意听家长的意见！

一些家长为了掩饰自己害怕情绪失控的恐惧而装出一副“超级家长”的样子，心情不好时装得若无其事，以为能够对孩子隐藏他们的情绪。其实，孩子有很敏锐的洞察力，他们察觉出一切，只是他们看出家长企图隐藏因而在表面上加以配合而已。EQ 型家长对情绪的态度是：认识它的存在，并且接受它的存在，正视它和处理它。以前人们认为时间可以化解负面情绪，时间并不真的消减负面情绪，时间只让我们学会怎样与它共存。负面情绪蕴藏在内心，我们便不能尽情地发挥本有的能力。而孩子在成长的过程中，必须尽情地发挥本有的能力，才能有最好的成长效果。

EQ 型家长的行为表现：

(1) EQ 型家长注意孩子的情绪出现，并视之为与孩子加强联系沟通的良好机会。

(2) 对孩子所表示的感受，不乱做结论，也不假设每个问题都是一件小事或一个灾难，更不给自己错觉，以为家长总会有能力去修补或解决。

(3) 问孩子发生了什么事情，了解事情发生的原因(孩子认为的原因)，引导他说出内心的感受。

(4) 接受从孩子的角度所看到的原因及感受到的情绪，用言语表示了解孩子的看法与感受，通过交谈来与他分担那份感受。

(5) 与孩子一同了解问题的根结和找出解决办法。引导孩子明白：人生里的事情未必都能如愿，往往必须受到某种制约或限制。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

(6) 表达你的一些看法，不要用批评的文字或者态度，而是提供不同的看法，然后决定你的下一步，是以下三个可能的哪一个：

- 接受事情：分担失望的感觉。
- 找出代替品：引导孩子去认识事情的更高意义，与孩子一同尝试找出其他的可能。
- 未来计划：与孩子讨论有些什么是他想要在将来得到的，鼓励他订出在将来应做的一些事情。

(二)EQ 型家长对情绪的看法：

(1) EQ 型家长在情绪的世界里担任孩子的向导。他们接纳孩子的负面情绪，聆听和分享这些情绪，但同时也会设置规范以显示不适当行为的限度。他们亦教导孩子调整自己情绪的方法，寻找合适的消解或者发泄管道，然后考虑解决问题。

(2) EQ 型家长鼓励孩子们对情绪诚实：认识、接受和承认自己的负面情绪，不怕别人知晓。有负面情绪并不表示自己有不如别人或者见不得人的缺点，每个人都会出现这样的情况，区别只不过在于能否成功地处理它们。

(3) EQ 型家长会告诉孩子：所有的情绪都有其正面的价值，应该认识这些正面价值，使自己懂得运用它们去取得人生里更大的成功和快乐。

(4) EQ 型家长会教导孩子以非破坏性的方式表达负面的情绪，并且设置规范去控制不适当行为的限度。例如：对弟弟的恼火是可以理解的，但用尖酸刻薄的言语去回应则不是好的方法，因为家人是任何时候都可以依靠和信赖的人，不应有意识地制造自己与弟弟疏远的感受。

(5) EQ 型家长也会教导孩子用多种方法去宣泄情绪，例如做一些可以放松身心的活动：跑步、打球、唱歌。

(6) EQ 型家长不会在孩子每次出现负面情绪时都把孩子的世界“修补”完美。他们会聆听孩子失望的心声，并且告诉孩子感到失望是完全自然的事。孩子在年少时能学会处理小小的失望，将来在成年后，也就能应付人生中较大的失望了。

(7) 家长未必能够一一满足孩子的要求，但是总可以让孩子感觉到你了解他们内心的需求，给他们安慰，也就是说与他们分享得不到他们想要的东西时的感受，这样家长会更容易引导孩子们接受失望的现实，尝试找出另外一个可以得到的代替品，或者制定计划如何在未来争取到手。记着：家长的责任不是给予孩子人生中每件想要的东西(没有家长会有这份能力)，而是引导孩子学会如何处理人生中的欲望及每次的得失。

(8) EQ 型家长不会害怕在孩子面前表现自己的情绪：伤心时在孩子面前流泪；愤怒时在孩子面前生气(只要告诉孩子伤心和生气的原因)。这类型的家长以身作则，表现出：负面情绪是人生的一部分，有其正面意义，无需逃避或者隐藏，并且总能找到处理的方法。例如，一个孩子看到家长激烈争论后可以友善地解决双方之间的不和，那么他就会学习到关于解决冲突与达致和解的宝贵一课，以及感受到和解后亲密关系的可贵。又例如，孩子看到大人理性、平和地处理离婚或者节哀顺变对待长辈的去世，可以从中学习到如何处理悲伤和绝望。

(9) 当 EQ 型家长说出伤害孩子的话，或者无意中做出伤害孩子的事，他们会向孩子道歉。这事件本身又可以成为另一个亲近孩子和宝贵的教导孩子的机会。

(10) 当家长转变为 EQ 型后，孩子的情绪和行为上的问题会逐渐减少。亲子之间感情结合的力量会不断增强，孩子会视家长为知己和盟友，他们更愿意主动地、自觉地培养自己正面和健康的言行。

六、EQ 型处理孩子情绪的技巧

EQ 型处理他人情绪的方法共有四个步骤：

肯定、分享、设范、策划。

(一)肯定

处理孩子的负面情绪，首先要用同理心去帮助孩子描述他的感受。同理心是从孩子的角度去与他分享他的看法与感受。最有效的方式是直截了当地说出你看到的在他脸上流露出的情绪。例如：

“小明，你看来有点难过。告诉我发生了什么事？”或者，“我看到你有点怒气。什么事使你生气呀？”

孩子跟所有人一样：他们的情绪都是有原因的，虽然孩子未必能够清晰地表达出来。而且用成人的角度和标准去看，这些原因或许不合理，无须有情绪，但对孩子来说，那些理由重要和必须的。当改换用孩子的角度去了解情况时，家长会更易接受那些原因。

有时问孩子为什么感到伤心，孩子未必能够好好地回答你。无论是怎样的回答，你要表现出尊重孩子的感受，肯定地接受和认识他们的感受。如此，每一次的沟通都能促进亲子之间的亲近。“肯定”的意思是说：“我注意到你有这个情绪，并且我接受有这个情绪的你。”

(二)分享

(1) 先处理情绪。

当孩子表现出有负面情绪而家长已经运用同理心使他肯与你谈下去的时候，首先应该做的是，帮助他们去捕捉内心的情绪。孩子们对情绪认识不多，他们没有足够和适当的文字描述情绪，因此正确表达内心的感受会有困难。家长可以提供一些字眼帮助孩子将那种无形的恐慌和不舒适的感觉转换成一些可以被下定义、有界限的情绪类别。例如，“我敢说，那使你觉得尴尬，对吗？”或者，“你感到被人拖累了，是吗？”

如果孩子回应上面“肯定”部分的说话，想说出事情的内容、始末、谁人对错等，家长可以用说话把他带回到正确的方向(即先处理情绪)。例如：

“原来是这些使你这样不开心。来，先告诉我你内心的感觉怎样。”

“哦，怪不得你这样反应啦！你心里现在觉得怎样？”

帮助孩子描述他的情绪，并不是告诉他们那是应该有的感觉。而只是单纯地帮他刻画出他当时的内心感受，并且帮助他发展一些表达情绪的语汇。

孩子越能精确地以言辞表示他们的感受，就越能掌握处理情绪的能力。例如，当孩子生气时，他可能也感到失意、愤怒、混乱、被出卖、妒忌等。当他感到难过，可能也感到受伤、被排斥、空虚、沮丧等。认识到这些情绪的存在，孩子便更容易了解和处理他们所面对的事情了。

孩子需要一些时间去表达他的感受。用点耐性，若他正努力地说出情绪，尝试不要打断他们的话题，只要单纯地鼓励孩子继续谈论。

这个技巧最重要的一点就是必须先处理情绪，再处理事情。当孩子有足够的情绪表达后，家长会发现孩子的面部表情、身体语言、说话速度、音调、音量及语气等都会有舒缓的迹象。

(2) 后处理事情。

若上述的情绪处理得好，孩子会平静了一点。这时再引导孩子说出事情的细节，好让家长知道该怎样进一步引导孩子。

(三)设范

家长应该对不适当的行为设立规范，就是说，勾画出一个明确的范围，里面的是可以理

解或接受的，而外面则是不能接受或者没有效果的东西。一个受挫的孩子会以不适当的方式表达负面的情绪，例如打人、摔破玩具，或者谩骂别人等，家长在了解这些不良行为背后的情绪并且帮他描述感觉后，可以使孩子明白这些行为是不适当的，而且是不被容忍的。跟着，家长可以引导孩子思考一些较为恰当的方法来处理负面的情绪。

例一：“你对小刚拿走你的游戏机很生气，我明白那份感受，但你打他就不对了。你想，现在他也想打你。这样，你俩便不能做朋友了，对吗？”

例二：“你感到妒忌是正常的，因为妹妹比你先抢坐在车子的前座，但你用难听的字眼骂她就不对了。因为她不会明白，下次仍会抢先。所以骂人解决不了问题。”

允许孩子保留他们的尊严、自尊及权力，这样的规范会使得家庭的运作更成功。当孩子清楚了设定的规范，又有控制自己生活的概念，他们就会比较少地犯错。当他们学会调整负面的情绪时，就不需要家长责罚和管制。这样，孩子会接受家长为公平、可靠的盟友，也就比较能够让家长与他共同解决问题了。

对6岁以下的孩子，无须深入解释“不对”的理由，除非他主动发问。这是因为“道理”、“是非”等需要运用抽象思考，是左脑的工作。而6岁以下的孩子用右脑学习，6岁以上才转用左脑学习。

重要的是让孩子明白他们的感觉不是问题之所在，而不良的言行才是问题的关键。所有的感觉及所有的期望都是可以接受的，但并非所有的行为都可以被接受。因此，家长的职责是对行为而不是对期望设定规范。

(四) 策划

孩子最后会领悟到：“现在我知道自己感觉糟透的原因了，而且我知道引起这些不舒服感觉的问题在哪里，我应该怎样去处理这些问题呢？”

要帮助孩子解决问题就要询问他想得到些什么？然后与孩子一起讨论解决问题的一些方法。引导他去发展自己的想法，帮助他做出最好的选择，鼓励他自己解决问题。若需要家长的参与才能解决，应以爽快及愉快的态度一同去做解决的工作，而不是老在责骂、批评。除非事情需要家长独自处理，否则，尽量选择有孩子参与的解决方案。

人生的每次经验都会让我们学到一些东西，使我们更有效地创造一个成功快乐的未来。不明白这个道理的人，会抱怨人生不如意的事情太多，因为问题总是不断地出现。而明白这个道理的人，则不断进步、享受人生、心境开朗、自信十足。当孩子很小的时候，便应该教导他懂得这个道理，而经过上述的肯定、分享和设范三个阶段，现在正是恰当的时候。孩子已经知道了行为的范畴，于是家长可以用说话去教导孩子想出其他的处理方法，以便将来有类似情况出现时，孩子有更好的应付能力。家长可以引导孩子往以下几个方面去想：

- 如果重新来过，你能想到其他的处理方法吗？
- 下次同样情况出现，怎样才是更好的做法，使效果更理想？
- 避免同样不如意的情况出现，你可以采取哪些预防措施？

家长可以说：

- “刚才小刚走过来的时候，你要怎样说，他便不会拿走你的游戏机？”
- “为了避免你不在的时候别人拿走你的游戏机，你可以想出多少个办法？”
- “你可以怎样和妹妹商量一个公平的方法，去安排每一次谁坐在车子的前座？”

七、亲子问题案例讨论

(以下案例是在亲子讲座中家长提出，李中莹先生的回答摘录。)

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

【案例】

“男孩，3岁半，独子。很易动怒和发脾气，不易去认错，唔衰得！“唔衰得”是广东人俗语，意思是不能给别人看低。李先生，我要怎么办？”

答：独生子是很容易出现这种情况的。理由是平时成年人把他捧得太高了。因为只有一个孩子，所有人都疼惜他，老说他有本领、说他好、说他乖等等。这样，他当然认定自己有很高的地位。而另一方面，成年人往往忽略了去教孩子发展出足够的能力以支持这个地位，做出配合这份地位的事情。既然说得他有那么高的地位，但他又无能力做出配合这地位的事情来，他的内心当然辛苦，发怒和有脾气便是征状。

我的建议是：第一步，用EQ型处理孩子情绪的技巧，去消解他的脾气。每次孩子发怒时，先照顾他的情绪。

第二，为他制造培养出能力的机会，多找些在他能力范围边缘而花时不多的事情让他做，更暗中助他提高能力(而不是代他完成)，例如无意中说出方法等。做得好，告诉他做得好。做得不好，告诉他不够好，同时说知道他还可以做得更好，相信他有这种能力。用这样的鼓励去不断引导他。

第三，不要强迫他立即认错。事实上他不认错是表示他的自信心不够。自己内在的能力已这么少，再去认错，岂不是变相地表示自己的力量要再减少？他一定不肯的。

如果用得好的话，他这份好胜要强的个性可以推动他去提升自己的能力。因为他要在人前展示本领，所以可以引导他去学、引导他做得好、不断地鼓励他，使得他真的不会在人前失败。在别人面前不强迫孩子认错，之后两人私下谈谈怎样帮他，让他能掌握有关的能力，把事情做好。这样，他内心会产生很多自我推动的力量。

这个孩子似乎已建立了一个心理模式：就是不敢去做，做不到又发脾气，要别人替他做。若是这样的话，他长大了便会十分依赖身边的成年人。将来，他便不能发展出成功的、自己的力量。所以在改变他的过程里，他可能会有脾气，或者有情绪。家长应该在环境许可下，用耐性去帮助孩子改变一下。

譬如，当他坚持要你为他做点事情，或者要你买东西给他时，若你认为不应该的，便不要做，不要买。这样，他当然有情绪，例如哭闹。但你不要因为他有情绪，或者那情绪已维持了很久而改变立场。你要坚持立场，只不过同时用EQ型处理情绪的技巧。例如他哭闹，你便走过去用EQ型的第一个步骤来肯定他的情绪。你用轻柔和同情的语气说：“觉得怎么了，不开心吧？觉得很凄凉吗？看见你这样子，我心里也很不舒服。”就这样分享他的情绪。初时，他可能表现出赌气的态度，拒绝你的关怀。这时，你可以走开，一会儿再回来，依然用同样的方式跟他说话。意思是表明你对事情的立场是坚定的，但在情绪方面，仍可与他分享，因为你明白和在乎他的感受。甚至，告诉他，他有这样的情绪，你觉得难过，因为你是很心疼他的，见到他这个样子你的心里不舒服，但这件事确是不应该的。用这样的方式，家长可以慢慢地改变孩子的情绪模式，使他渐渐地学会用更有效的方法来处理同样的情况。

我建议家长参考其他的有关技巧，例如怎样称赞孩子、怎样帮助孩子建立耐性、令他注重过程多于结果、教他不要和别人比较而只和自己比较等。这些对孩子都会有帮助。

第五章 情绪教育

一、家庭中的EQ之基本要诀

家庭里各成员之间的和谐相处，“忍让”是过去的惟一方法，效果不会好。传统注重的

“苹果皮”式的和谐就是虽然内里已经变坏了，只有外面光鲜平滑便可以，只是让问题在覆盖之下生根、变大和做出更多的破坏。若想基本建立出有充分情绪智能的家庭，以下是一些扼要的方法：

(1) 假如一个人的信念、价值观和规条比两个家庭成员之间的关系更重要，他们便会开始有争执、吵架，终于引至关系出现问题。这就是说，容许自己的信念、价值观和规条有一点弹性，便有可能减少两人之间的问题，增加和谐和接受。

(2) 所有家庭中的两人关系里，第一层是“朋友”。如果关系出现问题，可以先从“朋友”这层再重新开始。这就是说，把对方看做是一个你想建立良好朋友关系的人，并且以此作为所有说话和行为的归依。

(3) 先处理对方的情绪，才能有效地处理对方的事情。这就是说，对方这个人比事情更重要。

(4) 亲人应是最可以分享自己感受的人。对家庭成员说出自己的感受，并容许对方分享自己的感受，往往便消除了误会和争吵的可能性。

(5) 认真地从对方的信念、价值观和规条看一件事，才能明白对方为何有这样的感受。老是站在这边说明白对方的立场，就是以为自己这样想别人也会这样想，这不能真正有效地了解对方，也就不能有效地解决事情。

(6) 坦白、诚恳、关怀，在家里什么事情都可以谈。家庭应该是相互信任、相互支持的紧密系统。不谈是引起无限误会、猜疑和混乱的起因。

(7) 制造绝无压力的相处时刻。平时回避问题，维持表面的和谐，言行中便会无意地产生压力。这种压力，若无消解的机会，就只会增加，不会减少。结果是无事变有事，小事变大事。多制造一些轻松的，同时不说抱怨话的相处时刻，是消解的方法之一。

(8) 相处时的乐趣在于两人之间而不是两人之外(即其他人、事、物)。这就是说，把两人的关系放在其他人事物之上。一位近代的才女说过：“但得两情相悦，无星无月何妨。”这两句话，最能点出其中的意思。

二、什么是情绪智能(EQ)

EQ(情绪智能)的定义包括两点：

(1) 清楚认识和正确运用情绪去帮助自己。

(2) 运用“同理心”去处理与别人的关系，即了解和分享别人的看法和感受。

绝大部分的人没有受过处理情绪的训练，故此容易成为自己情绪的奴隶。社会上普遍的可以见到所谓“烟囱效应”的现象(直落而不会有转变的可能)；某种事情出现，必然引起某种情绪；此种情绪出现，必然衍生某种行为。这样的人，人生容易受他人操纵和受到一些事物的影响，难以有成功、快乐的可能。

从很小的时候起，我们便受到教导：某些情绪，例如愤怒、悲哀，是不应该有的，若有此等情绪必须马上驱走，并且不能表露出来。只是情绪往往要来便来，要它离开我们又无能为力。这种无可奈何的感觉，很多人归咎于命运，或者自怨自艾。

其实，每种情绪都有其正面价值：不是给我们一份力量，便是指引我们一个方向。例如愤怒是给我们力量去改变一种不能接受的现实；痛苦则是指引我们避开危险或者伤害(继续同样的做法，便会继续受苦)。要想从做自己情绪的奴隶变为主人，必须由认识自己的情绪和接受它们开始。因此，我们需要教导孩子认识和接受自己内心的情绪，进而处理引起此等情绪出现的问题，从而使孩子掌握一些人生中极为重要的信念与价值观。

三、如何帮助孩子培养出足够的 EQ

情绪在感性范围之内，其产生完全是一个人的潜意识所控制，其过程难以自觉。与之相比，事情的对错及道理属理性范围，往往由我们的意识所控制。潜意识的能力比意识部分大得多，故此，社会上每一个人都有过这样的经验：知道是对的事但不能下决心展开行动；知道是不对的事却又总是忍不住偷偷地做。想起来便感到自己没用，不能控制自己。若经常有此感受，人生当然不能开心满意了。

其原因就是起源于小孩子在成长过程之中，每有负面情绪出现，总是被引导去尽快摆脱它们而又从来都没有学到有效的摆脱方法(成年人亦没有这些方法，所以无法教导孩子)。这样的情况重复地出现，小孩子便由此感到迷惘，(为什么这些不对的感觉经常出现？是否我不能做一个完整的人？)进而发展到不信任自己内心的感觉而仅凭身边的成年人的表示而决定行动。(这符合了一般家长对孩子要“听话”的要求，故此会被鼓励多做。)这个过程，使得孩子无法建立自信，感到自己不完美，欠缺能力去控制自己，产生不信任自己的感觉。于是，渐渐地，孩子与自己的内心感觉越来越疏远，对处理自己的情绪也越来越感无能为力了。

帮助孩子在成长的过程中培养出足够的 EQ，所遵循的也就是上面 EQ 的两点定义：

(一)清楚认识和正确运用情绪去帮助自己

让孩子经常注意到内心的感觉，能够随时说出现在的感受，知道自己的情绪状态，并且能够用文字表达出来。

我们还应该使孩子明白负面情绪的正面意义和帮助孩子学习针对情绪的意义设计出思想和行为，因而使自己提升。

(二)了解和分享别人的想法和感受

这也就是同理心(Empathy)的定义。我们多去了解 and 分享孩子的想法和感受，孩子自然也会对别人这样做。如此，孩子会成为很有人缘的人，对其他人有爱心，又有包容别人、谅解别人的能力。前面提供的 EQ 型处理孩子与情绪的技巧便是为此而设。

当然，孩子在充满 EQ 的环境中成长，他才能发展出足够的 EQ，所以家长需要以身作则，做出模范。

四、与心爱的事物分手

英文谚语说：“From Ashes, To Ashes.”(“空手来，空手去。”)指的是人出生时手无一物，死时亦是尽舍而去。但是从小时候开始，我们便被教导怎样为自己去争取更多的东西，占有欲于是成为人类典型心态的一部分。占有多少和占有什么往往被用作决定一个人成功程度的指标。

事实上，世界上任何事与物，不可能永恒不变。一段感情、一件心爱之物、身边的人，总有分离或者终结的一天。对于因放弃或结束本有的事物而引起的情绪，一般人绝少做过思考和有机会学习，故此不知怎样处理。一些人甚至会因为一个亲人的逝世，或者某件事情的中断而影响到终生的成就、性格和生活素质。其实在孩子很小的时候便可以进行这种处理情绪的教育。

例如：孩子心爱的玩具，因为意外或者其他原因被摔破或弄坏了，孩子往往会伤心哭泣。这时便是进行这类教育的最好机会。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

孩子的价值观与成人的不同，尤其是几岁大的小孩子，他们对时间与金钱的价值没有任何意识。所以对他们心爱的东西的感情和钟爱，不会因金钱上价值的大小而有所影响，一件花十元钱买回来的玩具，可能是孩子最心爱的，一旦摔破了，他的悲伤不下于一个成年人一下子失去了价值数百万元的东西时的感受。而家长往往不明白这点而对哭闹的孩子说：“不要为如此小事而哭了，明天再买一件给你。”这样的言语无法令孩子感到家长是了解他们内心苦痛的。

相反地，孩子因摔坏价值十元的玩具而哭泣，便说明那件玩具的价值(对孩子来说)是巨大到应该为失去它而哭泣的。家长应该肯定他的情绪(请参阅前面介绍过的 EQ 型处理孩子情绪的技巧)。家长应该尊重和接受孩子的情绪，并且用以下类似的话给孩子肯定的感觉：“我看到你这样伤心，一定是因为你很喜爱这件玩具了。来，坐在我身边，告诉我你现在内心的感受！”

在引导孩子说出一番关于内心情绪感受的话后，便可以向孩子解释，使孩子明白以下的道理：

- (1) 世界上所有美好的事物，总有别离的一天。
- (2) 故此，在与它一起的时候，应该好好地对待它，同时亦好好地享受它带给自己的好处，珍惜与它一起的乐趣。
- (3) 在事物离去后，把那段回忆好好保存起来，并且总结和体会个中的意义，以帮助自己建立更快乐成功的未来。

五、化解与他人之间的冲突

世上没有两个人是完全一样的，因此没有两个人对同一件事物的看法会一样，如果有人坚持要对方接受自己的看法，冲突便会出现。有些人因为经常与他人发生冲突，令别人不想与他接近。

但是冲突本身未必不好，世界上很多的进步、人与人之间的深入了解，往往都是因为看法不一致引起冲突而导致的。故此，不顾一切地避免冲突，往往只会得到负面的效果，也不是一个具有完整性格的人所应有的态度。反之，敢于面对冲突，进而掌握妥善处理冲突的技巧，才能使一个人更成功和开心，才会进一步得到别人的敬重。这种态度及能力，在孩子很小的时候，便可加以教导。最佳的时机，莫过于在家长之间发生冲突的时候。

当家长之间为了某些小事而意见不和，导致关系出现紧张时，一般家长往往会企图在孩子面前表现得若无其事。其实，孩子们十分聪明，他们内心所感受到的远比家长意识到的多，只是孩子见到家长表现出的态度，觉得不应将事情揭穿，所以亦装作若无其事。其实孩子的内心彷徨无助，很容易对家长发生的问题作出错误判断，因而建立出妨碍性的信念及规条，使他日后面对冲突时不能做到最有效的处理。

因此，当家长之间有轻微冲突出现时，不必在孩子面前回避冲突的出现，只要遵守以下的原则及做法，孩子会有很多的得益：

- (1) 说明双方产生意见的正面动机。
例如：“我认为应该这样做，是因为这能让全家人多一点时间休息。”
- (2) 在冲突中避免做人身攻击及使用不适当的言词或行为。
例如：“你这个人真没良心！”
- (3) 尊重家庭成员之间的关系与信任。
例如：“我相信你这样做是为了大家好。”
- (4) 表现出妥善解决事情的诚意。

例如：“我的确认为有比这样更好，而且你我都可以接受的方法。”

(5)在冲突之后双方达到妥协或一致意见时，在孩子面前用行动表现冲突的结束。双方可以用词语或行动去肯定对结果表示满意。

例如：说多谢对方的让步、握手、拉手或者拥抱、改变语气、面露笑容等。

六、承担责任

孩子在成长过程中，若得不到足够的肯定、鼓励和支持，便不能充分地培养出内心的自我价值。成长后，当他对自己的能力和价值认识不够清楚时，便会害怕被别人察觉自己对某些知识的不足和不肯承认自己的错误。这样的人，在群体中难以受人敬重；在工作中的表现不会突出；在自己的人生中，也会有很多的担心、无奈及不能面对现实。

家长帮助孩子培养出足够的自我价值，除了鼓励孩子发展自己的想法和敢于冒险尝试，并且对孩子做得好的事予以嘉许之外，还可以引导孩子去勇于承担责任。家长更应以身作则，让孩子感受到承担责任是正确的做法。

例如家长偶然说错了一句话，当家长察觉时便应坦然地说：“对不起，我刚才说错了。”又假若家长无意中做了一件伤害孩子的事，当察觉时，家长可以诚恳地、带着歉意地说：“对不起，刚才无意中伤害了你。”诚恳及带着歉意的态度才是承担责任的真正表示，道歉的言语只不过是一种配合。只说出道歉的话而没有那份诚意及抱歉的表情，孩子会觉得家长虚伪而不能改善心里的感受。假使他学会同样的行为，他日与同辈相处时便不能得到别人的尊重和真诚相对了。

孩子看到家长勇于承担责任，当自己犯了同样的言行错误时，便会模仿家长做出同样的行为。一旦形成习惯，孩子会明白：承认错误是生活中正常而且有用的行为，因为这样做更会得到别人的尊敬和谅解。孩子因而更勇于突破、发挥自身能力和提升自己。

七、帮助孩子建立自信、自爱和自尊

一个人维持生存在这个世界的基本原动力，是他的“自我价值”。简单地说，“自我价值”就是一个人的自信、自爱和自尊。一个人出生的时候，是没有“自我价值”的，那是成长过程中，每一件事所过滤出来的总的结果。他是否有足够的自信、自爱与自尊，决定他人生有多少的成功快乐、满足和幸福，故此极为重要(请看第二章第六节)。以下是一些简单易做的技巧，让家长帮助孩子建立更多的自信、自爱和自尊。

(1) 帮助孩子根据自己的能力、兴趣和价值观，制订一些切合实际的目标，并且不断给他鼓励：在进展好的时候给予嘉许，在进展慢的时候为他打气、分享他的感受(不论悲或喜、苦或乐)，更在达到目标的时候充分表现出与他同样的喜悦及满足。如此，孩子会对自己的能力有信心，知道自己的价值，并且会珍惜自己的成就及争取的地位。这样孩子便能培养出自信、自爱及自尊。

这套做法，不只限于读书做家庭作业，而且可以运用在很多生活中的事情上。例如策划一次旅行、安排一次宴会、参加学校或社会上的一些比赛，甚至为争取家长买一件心爱礼物而做的事等，都是很好的训练孩子建立自信、自爱和自尊的机会。

(2) 日常家庭里的事，听取孩子的意见，容许孩子的参与计划及决定，并且尊重对孩子的承诺，是建立孩子有自己地位及内心价值的好机会。

正确的管教方式，是家长以平等和互相尊重的态度对待孩子。例如家中的事问问孩子的意见，在决定中照顾到孩子的需要。若不能接纳孩子的意见，应先向他们解释，以示在乎他们的感受。

(3) 孩子做错了而加以姑息；失败仍然得到奖品，甚至为了不想让孩子感到难堪而不对他的不当行为加以斥责，都是妨碍孩子建立自信、自爱和自尊的行为，这样不能使他建立起经过考验才能得到的内心价值。

(4) 孩子自己会做的事，不可经常替他们做，因为这样会养成孩子依赖的个性，无法培养出自尊和自信，不能认识自己的价值及欠缺安全感。

(5) 同样地，家长用专制的态度对待孩子，经常挑剔孩子的作为，过分地用奖励或惩罚来操纵孩子，不信任、不尊重孩子，会使孩子难以培养出自信、自爱及自尊。对这样的家长，个性强的孩子会与之对抗，不能建立起良好的亲子关系；而个性弱的孩子会认为家长一定是对的，因而经常自责，形成自卑，或者为了避免引起冲突或受到责备，事事以家长的意旨行事，没有自己的见解或立场。

(6) 有时因孩子行为不对，家长在加以教导时容易产生情绪。带着情绪教导孩子，只会使孩子感到家长不过是借骂他来消气。因此，教导孩子最有效的态度是用坚定而平静的语气。斥责孩子，从来都不应为了家长消解内心的怒气或情绪，而是应该为了帮助孩子学习和成长。因此，家长应待情绪回复稳定时再去斥责孩子。

(7) 斥责孩子应该只在两人单独相处的时候做，而不应有第三者在场。如此，他会学到尊严的重要性。“不想在别人面前失礼”，能成为一股很大的推动力，使孩子想做得更出色。

第六章 良好和有效的亲子关系技巧

这个部分集中阐述家长与孩子的沟通技巧。成功的沟通技巧能够达到以下的效果：

- (1) 孩子更听家长的话。
- (2) 家长更能引导孩子做出良好的行为。
- (3) 家长、孩子之间的感情更为融洽。
- (4) 因此孩子能更好地成长。

很多家长管教孩子失败的原因，是在生活和情绪上与孩子远离。如果孩子被认为顽劣，这种情况往往更甚，而这样将更为加深孩子的顽劣并使其更难管教。

家长花足够的时间与孩子在一起，对孩子的心智成长至为重要。足够的时间并不单指在“量”方面，即每天多少个小时，而是质、量并重。今天的家长普遍需要花大量时间在工作上，能够给孩子的时间远比上一代少，这更需要注意运用这些时间的方式和效果。

每一个孩子都在不断地学习，目的是掌握他日成年后独立生活时面对世界种种挑战的技巧。家长是他们最重要、最信赖的老师。孩子绝大部分的基本行为及心理模式都是从家长那里学过来的，家长不仅仅是他们的模范，更是孩子们求教的对象。只是家长与孩子往往因为种种原因而失去了这样的沟通能力，结果是孩子在黑暗、迷惘中摸索，容易作出错误的判断和建立错误的信念与行为模式。

书中介绍的技巧，正是针对这些情况而设计的。家长在学习这些技巧之前，应该先重新看一次第二部分“主要概念”的内容，尤其是“亲子关系的十个基本要诀”。

另外，尚有两点家长必须记者：

(1) 情绪本身不是问题，真正需要处理的是导致情绪出现的事情或过程。情绪有重要的价值，它给我们力量或者指引方向，让我们知道哪些事情需要处理，里面有什么需要学习。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

(2) 家长对孩子深远的目标是孩子有成功、快乐的人生。家长所有的行为及思想都应该针对这个目标而设，以效果作为衡量的标准，而不是闭着眼睛不看实况，而一味强调自己是如何的正确。

家长还必须注意以下两点：

(1) 在很多家庭里，孩子的问题已经存在多年，根深蒂固，家长当然希望能快速地改善情况。家长需要明白，他们要的是效果。光是说得对、做得对而忽视效果是否出现，是白说白做，甚至会使情况更糟。应该持的态度是：运用书中教的技巧，如果得不到满意效果但没有大的不良效果时，应该继续下去。若在实施任何技巧中孩子有强烈的情绪反应，家长不应坚持，而应该改试书中介绍的其他方法，或者请教专业的儿童心理辅导师。

(2) 这些技巧，无须全部都做，而应该按实际情况的需要加以灵活运用。事实上，同时展开太多技巧不但得不到效果，反而会引起孩子反感。

一、正确赞赏孩子的方法

很多家长，喜欢用“很棒”、“很乖”、“很好”之类的词语去赞赏孩子。“棒”、“乖”、“好”都是抽象的字，本身的意义，只是反映家长的一些主观标准，孩子无法因此理解和学习到正确的自觉行为。到底怎样的行为才能得到这样的赞赏，孩子无法清晰地领悟到。

试举一例，小明拿出他的糖果送给刚到访的客人吃，得到家长一句“小明真乖”的赞赏；当他第二次这样做时，家长对此表现出冷淡的态度；当他第三次再做时，更得到“不要妨碍大人的谈话”的斥责。他的内心因此充满失望、懊恼和疑惑：“究竟这个行为是应该做的还是不应该做的？”

要想帮助孩子明白家长要表达的意思，并且学到正确的做法，家长应该避免使用上述抽象的字，而应直接说出孩子受到赞赏的原因，即孩子的行为。第一次孩子与访客分享他的糖果时，家长可以说：“小明肯与别人分享自己的糖果，表示你是大方、慷慨的孩子。”在第二次时，家长可以说：“我们都很喜欢小明的糖果，但是现在我们有重要的事讨论，暂时不想吃糖果。待我们想吃的时候再向你，好吗？”孩子被家长和客人接受和受到尊敬的对待时，会比较容易接受建议和做出相应的良好行为，便不会做出第三次不恰当或不适时的事，更不会因此而受到斥责，因而感到迷惘和委屈了。

当孩子做好了自已本分的事，家长也可以运用上述的方式赞赏，例如孩子默书得到 90 分，或者画了一幅很好的图画。家长应该在说“小明真棒”的同时，说出孩子受赞赏的原因。

可是只强调孩子的成功，也会带来问题。很多孩子没有耐性把事情做好，但同时又喜欢家长的称赞。这样的孩子，容易养成“走捷径”的行为模式，甚至采用一些不老实的方法，但求有成果，得到称赞。这种性格的孩子长大后追求幸运、没有沉实的行事作风、做事华而不实、只求表面，又不能吃苦、没有耐性、对事情不肯作深入研究。

家长对孩子使用正确的赞赏方式，可以避免孩子培养出上述的性格。当孩子默书得到 90 分，或者画了一幅很好的图画时，在称赞他的话中应同时称赞他得到这个成绩的过程，更要强调这个过程比成绩更为重要。家长应该不断地表示“只要有这样的过程，成绩倒不十分重要”的看法，这会令孩子慢慢建立注重过程的态度，肯用时间去研究和改进，更肯一次又一次地去做同样的事。这样，孩子累积了较多的经验，成绩自然会更好。家长可以对孩子说：

“默书得到 90 分真是太好了，我看这全是因为你在默书前的晚上，专心温习，没有看电视。这样集中精神把书读好，充足的准备工夫，真有价值啊！”

“这幅画画得很好，听说你花了三个小时细心地画，想不到你能有这样的自制能力。其

实做什么事都一样，肯花三个小时去做准备，成绩一定会好。”

强调孩子工作的过程，比称赞孩子的成就更为重要。因为人生里没法保证做每一件事都成功。但是没有心去做，则连可以成功的机会都不会有。在孩子成长过程中，得到称赞的成就往往不是重要的事。反之，孩子能够养成努力和沉着地去把过程做好的能力，才是他日有成功、快乐人生的保证。

二、与孩子一起进行的活动(黄金时间)

“黄金时间”是家长与子女做一些双方喜欢一起做的活动。在活动中由孩子主动控制活动的进行而家长致力于一些改善关系的行为。每周应该都有至少一次“黄金时间”。这个方案共有四个步骤，最好是由家长与孩子共同执行这四个步骤。用认真的态度做出一份“黄金时间活动表”，贴在家里显眼的地方，使孩子感到家长对这件事的重视。“黄金时间”对改善亲子关系有很大的功效，请家长特别注意。

(一)挑选活动

尽可能列出家长与孩子喜欢一起做的活动，越多越好。这些活动必须可以在 30 至 45 分钟内做完，并且花费金钱不多。由孩子挑选 10 至 12 项。列举一些例子：

- 去公园散步；
- 骑单车；
- 去邻街的商铺买雪糕吃；
- 坐巴士五个站，再走路回家；
- 开车兜风；
- 拼图；
- 玩电脑游戏；
- 做蛋糕。

(二)订下“约会”

每周最好有一次或以上的“黄金时间”。在那段时间里，家长与孩子共同选出某一项活动一起去做。双方必须约好每次“黄金时间”的日子、时间，并且在日历上写清楚。若有急事出现，可以改期。

家长认真对待约会能使孩子感到受重视，所以清楚约定并写在日历上很重要。若屡次改期或失约，孩子会对家长的诚意有所怀疑。

(三)家长新行为模式

在“黄金时间”里，让孩子决定活动的进行，家长则把注意力放在改变言语及行为模式方面。以下的三类言语及行为应该增加：

- 嘉许——例如：“这看来很令人满意。”
“你做得很在行。”
“我看得出你很细心。”
- 描述——例如：“你在考虑应该要哪一个。”
“你的衣服上有点雪糕。”
“你正在细心观察，看看有没有认识的名字。”
- 接触——家长与孩子有身体上的接触，例如拥抱、拍拍孩子的肩膀、握手、亲吻孩子

的脸、让孩子拉着你的手等。

同时，应该避免或减少以下的话语：

- 质询——例如：“你为什么那样生气？”
“你可不可以走得慢一点？”
“为什么你不把它拾起来？”
- 命令——例如：“把玩具收拾好。”
“把单车停在那边。”
“你去买票。”
- 批评——例如：“那样太难看啦！”
“你这样做不像样嘛！”
“你不应该这样的态度。”

家长会发觉孩子对1至3类型所描述的语言及行为有正面的反应，会表现得越来越积极、有自信、开心和合作。而对4至6类型中所描述的语言及行为表现出退缩、紧张或者抗拒。

(四) 活动完结后的讨论

每次“黄金时间”完结后，最好家长可以与孩子一同讨论各人的观察和感受。家长应特别注意孩子所说的话，以增加对孩子内心的了解，并且多向孩子说些鼓励的话。

附：黄金时间活动表(见下页)

黄金时间活

日期：

我们一致同意，喜欢一起做以下的活动：

1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

姓名：_____

签名：_____

三、改善亲子之间的沟通

(1) 在沟通不好的家庭里，很容易听到一些有问题的话语：

- 意思不清晰不明确；
- 相互指责；
- 喋喋不休；
- 无心聆听；
- 打断说话；
- 否定别人；
- 高声吵叫；
- 离题；
- 问非所答；
- 晦气恶声；
- 人身攻击；
- 不断抱怨。

这样的沟通模式，令参与者无心进行下去，以后便没有了沟通的兴趣，甚至会觉得这是一件苦事，往往因此产生冲突、吵骂。附页的“沟通二十条”，便是为了纠正这类沟通模式而设。

家长可以独自看着“沟通二十条”，对自己与孩子的沟通模式做出检讨，尝试按“多一些”的内容，在下次与孩子沟通时试着做。如果家庭中的气氛容许的话，则全体参与将会更快产生效果，做法如下：

(2) 家庭会议。举行一个家庭会议，派发给每人一份“沟通二十条”。首先讨论一下“少一些”的情况，要求每人自我检讨有哪些是自己常犯的。如果能够维持各人的语气及态度在积极融洽的状态中，各人也可以说说别人常出现的“少一些”的情况。

然后，每人从“多一些”栏中挑选两项，当众宣布，这将会是他在未来的1至2周内刻意掌握的技巧。通常，那会与他常做的“少一些”的情况相反。然后每人做出一份“沟通技巧自我训练表”。

(3) 下一步是练习。家庭成员轮流示范及扮演每一种“少一些”和“多一些”的情况。例如你扮演“沟通二十条”的“长篇大论，说教”，你可以这样说：“当我叫你去收拾房间时，你应该马上去做。如果你仍不能学会自己收拾房间，你的一生都会乱七八糟，做什么事都难以成功。你不容易找到一份好的工作，也不会有愉快幸福的婚姻生活。试想想结婚后你的家没有收拾会多么难看。当我像你这么大时，我不用爸爸、妈妈提醒，就会自动自觉地去收拾自己的房间……”然后叫其他人说出感受。跟着，你可以针对同一情况示范一次简短而直接的说话：我想你现在去把房间收拾整齐。”再问问众人的感受。用这个方式，让每一个人都感受到不好的沟通模式会使对方多么难受。

(4) 正式运用“沟通二十条”处理家庭中的争端时，参与者都应该人手一份。最好先用一些简单的、不严重的事情做试验，例如今晚看什么电视节目，周末去哪里之类。如果家里有录像机，可以拍摄一次运用过程，然后一家人坐下观看和讨论，会有很大的效果。

(5) 当家中众人都已经熟习了这套沟通技巧后，在讨论重要事项的时候也可以使用“沟通二十条”。重要事项的讨论，包括订立家庭规则、订立做功课规则、检讨学业成绩或任何重要的家庭事项。

(6) 为使众人经常运用“沟通二十条”，可以考虑以下的做法：

- 把“沟通二十条”张贴在显眼的地方，例如冰箱门上。

- 每月定期讨论一次，各人每次挑选两条作为未来一个月里需要特别注意的改变。
- 在最初开始做时，每人可以挑选两条，并且定下运用时间，在时间结束时自我评价，也可以由家中其他人给予审核意见。

附：沟通二十条(见下页)

沟通二十条

(1)少一些	A	B	(2)多一些
1. 01 长篇大论、说教			2. 01 简短句子，十五个字以下
1. 02 埋怨(“都是你不好”、“你本来就不应……”、“是你使我……”)			2. 02 用“我”开始的句子，对自己行为负责(“每当你发怒，我觉得不想话。”))
1. 03 不清晰、不明确的句子(“乖一点”、“不要这样，好不好?”)			2. 03 用直接、确切的句子(“我想让你停止说激怒妹妹的话。”))
1. 04 “以偏概全”式的询问(“为什么你总是这样的?”“你从来没有听过一次话的。”))			2. 04 用描述方式直接说出事情(“听到你这样说，我觉得你没有做得最好。”))
1. 05 聆听时眼望他处、静默对待、双手交叠相向			2. 05 聆听时有眼神接触、身体前倾、点头
1. 06 打断别人的说话			2. 06 让每个人充分地表达他的想法，才说出自己的意见
1. 07 不去找出自己是否真的明白别人的意思			2. 07 肯定自己真的明白别人(复述对方说过的话或者作配合性的回应)
1. 08 大声吵叫			2. 08 用平和、正常的声调谈话
1. 09 讥讽、嘲笑对方			2. 09 直接、明确和诚恳地说出自己的意思
1. 10 频换题目，或者同时讨论多个题目			2. 10 处理完一个题目才处理下一个
1. 11 提起旧事、算旧账或发出恐吓(“现在不吃，晚上不准说肚子饿。”))			2. 11 集中于此时此地发生的事情上(“不想吃饭，是否感到不舒服?”)
1. 12 身体语言与所说的话不相符(没有配合声调、表情或手势)			2. 12 身体语言与所说的话一致
1. 13 将情绪隐藏于心里或不肯承认内心的情绪			2. 13 适当地表露内心的情绪，使对方感受到自己的诚意。
1. 14 不良的面部表情：晦气、不屑或使人生气的表情			2. 14 面对别人时有和蔼的面部表情
1. 15 片面猜测别人心里想法、自以为是			2. 15 真心地听取别人的见解，提出问题去确保自己明白别人的意思
1. 16 用使人泄气的话或威胁(“你这个人一点用都没有”“你真令人讨厌”“你再这样，我便……”)			2. 16 用 EQ 型用语(“我担心你的成绩”“似乎有些事情使你不开心，可否谈一下?”)
1. 17 不理睬对方、不回答			2. 17 诚恳地对话
1. 18 一面说话，一面做其他事			2. 18 放下手中事，诚恳地对话

1. 19 永不认错		2. 19 用错时承认错误
1. 20 不断地教导或训话，不理睬别人是否接受		2. 20 用平等的地位与心态对话，适可而止

四、孩子应否听话

很多家长很注重“孩子听话”这个问题。问他们孩子最大的问题是什么，他们会冲口而出：“就是孩子不听话！”对他们来说，孩子听话就是“乖”。家长之间的见面问候，经常挂在嘴边的也往往是“近日怎样了？孩子听不听话，乖不乖？”

我经常在亲子讲座上问台下的家长，他们对孩子长远的期望、未来的理想是什么。把他们的回答综合起来，不外乎是以下的一堆：出人头地，对社会国家有贡献、受人尊敬、诚实有礼、有爱心、对家庭负责、事业有成、做一个成功快乐的人等。我再问家长：“为什么今天孩子不听话，他日就不能做到上面的任何一点？”

可以说家长对孩子绝大多数的不满意，例如顶嘴、不做家务、爱打电话、贪玩、不爱看(或者看得太多)课外书……都与孩子他日的成就没有一定的关系。这点的启示是：家长无须太过执著于孩子今天的一点瑕疵，那不是太大的问题。“不听话”的情况经常出现，使家长有很大的情绪反应，但这不是真正为了孩子他日的得失关心，而是因为家长的权威和尊严受到了挑战，家长本身的一套信念、价值观和规条受到了冒犯。家长表面(理性层次)的道理是：“这样下去，孩子不能成长为成功的人。”而内在(感性层次)的原因或是自己的权威地位受到了挑战；或是觉得对孩子的失控；又或是想把自己的人生经历中所得的教训套入孩子的人生中。

我得首先声明，我不是鼓吹孩子不要听话，我是想帮助家长明白真正需要孩子听话的机会不多。且容我用以下数点做出解释：

(1) 多听话便少用脑，这是很自然而且简单的道理。多动脑筋，一个人便会多办法、多突破。反之，凡事只要听话便解决了，脑袋没有运用的机会，便不能发展出更高的智力。

(2) 听话是倚赖性格的温床。一些家长为孩子做好了安排，孩子只要听话便事事妥当。这样的孩子长大了便会是一个软弱无力、凡事都要有人说“话”，好让他去“听”的人。想像一下，若你的女儿在成长时十分听话，中学毕业后你送她去英国读大学。在那边，她的生活环境一下子改变了，身边没有家长说“话”给她去“听”，她也许会第一个认识的男孩当作为父母的代替品，而跟定了他。这也许不是最理想的恋爱婚姻历程吧！

(3) 孩子出生时没有半点的自主能力，而十八、二十年后，家长总是希望孩子掌握了充分的照顾自己的能力。那就是说，孩子的成长应该每年培养出大约 5% 的自主能力，也就是每年少了 5% 的“听话”。家长的责任是帮助孩子成长，也就是发展出孩子的自主能力。家长习惯了享受孩子听话的安心和方便，便会容易忘记这份使命了。

(4) 家长总是希望下一代比自己更好。但是，若要孩子完全听话，再好也不会超过自己，更何况模仿另一个人，孩子再好也只会学得八成，那结果更可能会是一代不如一代了！故此，若真的想下一代比自己更好，必须准备有些地方容许孩子不听自己的话。

其实，家长应该引导孩子去运用自己的头脑思考，明白事情应该怎样做，更因为事情能够给他足够的价值而去主动地做。若孩子事事都主动地去做应该做的事，那又怎样会有听话的需要呢？

没有两个人是一样的，虽然是自己的孩子，他也不能在每一个事与你有绝对相同的看法。其实，这也是使他成长后更有成功可能的保证。试问在今天的社会中，有多少事情是 20 至 30 年前的做法，现在仍然有效的？要使孩子在 21 世纪出人头地，那么头脑更灵活的他将比事事听话的会有更大更多的机会。

家长必须让孩子听话的情况也是有的，第一类情况就是孩子还小的时候，学习基本的生活技能，例如刷牙、倒水喝等。这些，在过程中加点乐趣便容易做到。家庭中的规条也是一样。规条不要太多，用轻松的态度处理，孩子便容易就轨。第二类就是在紧急的情况里，没有时间做出详细的讨论，家长必须要求孩子给他绝对的信任。就像一个士兵在战场上接受上级的指令一样。只是，这份特权若经常使用，很快便失去效果(孩子干脆就不听你的)，故此，平时没有大不了的事，家长最好是避免用“听话”的一招。而在特别情况下，例如可能有危险时，家长便能有效地作出这个要求了。

在一般的情况里，就算孩子只有两三岁，家长也可以避免用“听话”二字去推动孩子。六七岁前的孩子不能明白复杂的道理，只用愉快的感受去推动孩子便已足够。6 至 7 岁以上的孩子，可以与他谈论个中的道理。

五、孩子屡不听命怎么办

很多家长问我他们孩子的某些问题，经过多次努力，仍无法使孩子改变，应该怎样做。在谈话中我发现他们都有一个共同点，就是坚持着一个他们认为是“对”的做法，虽然没有效果，他们仍然不断重复这个方法。每次运用，期望的效果都没有出现，但是家长在下一次的同样情况里，仍然本能地使出这个方法。例子数不胜数：

- “每次要他做事，都要叫他十多次，直到我生气他才动手。”
- “每次他错了我都会好好地与他坐下来教他一番道理，他也答应改过，可是，不到两天，他又做了。”
- “我总是无法叫孩子爽快地把饭吃完，每餐都等他一个小时以上才能收拾洗碗，人也快累死了。”
- “每次都与他说好了先做功课再看电视，可是放学回到家里他二话不说，便打开电视，坐在它前面动也不动三个小时。”

也许你也有你的类似版本，解决问题的关键在哪里？

解决问题的关键在家长身上(这起码给家长一个安慰：控制权仍未失去)。因为关键是家长重复一个没有有效的方式去处理孩子的行为。既然已知方法无效，而仍然再用，请家长问问自己这会有怎样的结果？当然结果是没有效果啦！

一位家长对我说他平均叫孩子七次孩子才会去做。我问他：“你用了什么方法告诉你你叫他的最初六次是无须听从的？”如果每次都要重复指令七次，孩子如此聪明，这个过程只要重复两三遍，孩子便会知道最初六次是无须理会的了。

一个人做一件事，不是为了得到一些乐趣(正面价值)，就是避开一些痛苦(负面价值)。孩子不听家长的指令而继续他自己的行为，是因为不听家长话没有什么负面的价值(家长用重复的经验告诉了孩子这点)，而继续他的行为是维持一些他追求的价值。(这些价值对家长来说可能难以理解，但是如果没有这些价值，孩子根本不会展开那些行为！)

明白这个道理，家长要想改变状况，可以考虑以下方式：

(1) 改变家长在这件事上处理的模式。因为过去的做法已经证明无效，故此，不论你怎样的改变，都比重复过去做法有多一分的成功机会。这就是说，改变所用的语气、文字、态度及行为。(小心：不要以为一改变孩子便马上就轨。他不会相信家长这次是来真的，会看

看你是否坚持。)

(2) 假如孩子没有听令而继续的行为带给他的正面价值是家长可以认同的，例如看课外书、下棋、运动等，帮助孩子安排更适当的时间和空间去获得这些正面价值。

(3) 上上策不是要孩子听话，而是帮助孩子认识和感觉到什么行为是他自己应该做的，而且从中有许多的乐趣可得。

六、帮助孩子听家长的话

前面说过孩子不一定听话才是最好，这里的题目却是“帮助孩子听家长的话？”，表面看来好像有些矛盾，对吗？

事实就是：无论我怎样说，家长还是会对孩子发出很多指令，要孩子遵从。怎样做，家长可以在这点上做得效果好一点呢？奇怪的是：当家长接受了前面所说的“引导孩子学会正确的思考，做正确的决定和做正确的事，比听话更重要”，孩子反而会更听话！

孩子需要从小培养出的生活习惯和配合家庭中的规律。当家长叫孩子去做某一件事而孩子不去做，这是不听话或者抗命。要改善这个现象，需要家长和孩子都改变一下自己的言谈和行为。

(1) 家长发出的指令若属于以下的一种，孩子会较容易抗拒：

- 不清晰

例如：“你要乖一点。”孩子会不知道如何才会做得好。

- 用询问方式

例如：“你可不可以拾起那件玩具？”孩子会觉得有“不可以”的选择。

- 附加道理

例如：“你要换衣服了，不然的话，你会迟到。”这给孩子一个讯息：什么事，有个道理支持便可以了！孩子会用不同的道理去支持他的不同做法。

- 多个指令

例如：“收拾玩具、整理睡房、洗手，然后来和我们一起吃晚饭。”孩子会感到混淆。

- 过多指令

向孩子发出一个又一个的指令，会使孩子感到力不从心，索性放弃。

- 重复指令

同样的指令，重复又重复地发给孩子。孩子会以为发出的指令未必需要遵守。

正确有效的指令应该是：

- 用正面词语(没有“不”字，例如：“不要到处乱走”，没有推动力。“走过来坐在我身旁”，更清晰易做。)

- 清楚明确(实际可以做到的行为指令，例如：“不要太过分”，孩子不明白。“拿了自己吃得下的便返回座位”，便清晰易做。)

- 不超过十五个字(简单易记。)

指令只发出一次最为有效。发出时应确保孩子正在聆听你的说话。

(2) 习惯了抗命的孩子未必会马上听令，若孩子表示出抗命的态度，家长需要同时发出一个警告，有效的警告应该是清楚、明确和简短的：“如果(你不听从指令)，你将会(得到的惩罚)。”

警告，也只应该发出一次，让孩子终于学会遵从“只说一次”的指令。开始时孩子会沿用过去抗拒的态度，家长可以从1数到5，若孩子仍未听命，家长应该实行定下的惩罚。

(3) 若孩子改变了过去抗拒的态度而听从家长的指令，家长可以让孩子在“喜欢的活动”清单上挑选一项作为奖励(请参考前面“与孩子一齐进行的活动”)。若孩子坚持抗拒的态度，家长不应与孩子进行谈判或者作出妥协，而应直接对孩子实施预先定下的惩罚。

惩罚应该轻微而无须重大，目的只是用来教导孩子明白他应该听话。轻微的惩罚但坚决地使用，会比重的惩罚更有效果。一些轻微惩罚的例子是罚坐在椅上五分钟，或者收回一些特别的权利，例如不得收看当天晚上某个电视节目。

(4) 家长自然渴望孩子听自己的话，但是经过细心分析，会发觉不少话未必需要“听”，或者绝对地、全面地“听”。以下的数点对家长想使孩子听话的努力会有所帮助。

- 家长发出指令和施行惩罚，都应该用一种心平气和的态度进行。不然的话，孩子只会觉得家长是在发泄怒气而不是做一些对孩子有好处的事。

- 孩子在 10 至 12 岁之后，常会尝试用一些不同的方法处理生活里的事。这是他成长过程中必然出现的，而且是良好的学习自立的途径。家长无须因此而感到孩子是故意抗拒他的指令。家长应该明白孩子抗拒一两次指令并不会构成重大的损害，尤其是当家长看到孩子甘心接受惩罚时，更应该明白这个道理。

- 孩子抗命的习惯，往往自婴儿时代便已开始建立，家长理应明白孩子不能一下子便改掉。家长必须有耐性，坚持本书提供的方法，家长必须提醒自己坚持，甚至准备经历 10 至 20 次才开始有成效。

- 家长也应反省自己是否有应该注意的地方。有些家长，简直是不停地给孩子发命令，旁人听到，也有疲于奔命的感觉，孩子自然而然地就对命令麻木了。也有些家长处处说孩子的不是，孩子变得一点自信都没有，对家长所说的话，便不知道哪些应该听，哪些不应该听了。

- 惩罚完了，事情便结束，除了写入下面介绍的“听话统计表”之外，家长不应旧事重提。

- 一般来说，孩子年龄越大，越不喜欢接受太多的指令，尤其是经历过 10 至 12 岁的阶段。

- 应该同时运用本书中其他的技巧。

(5) 为鼓励孩子听话，家长可以参照附表“听话统计表”让孩子了解大体上他是否听话，并且有没有进步。家长最好在孩子心情好的时候，提出和孩子一同实行这个“听话统计表”。可以每天统计结果，较忙的家长可以选择每周统计结算。若统计的结果中听话次数够多，可以让孩子在“喜欢的活动清单”中挑选一项作为奖励。

附：听话统计表(见下页)

听话统计表

姓名：

日期：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
听							
话							
不							
听							

话							
当天统计							

七、如何使孩子守规则

(一) 孩子不守规则的原因

(1) 很多家长以为孩子明白家中的规则，而事实上孩子并不明白。有时家长并没有说明规则的内容，便期望孩子遵守这些规则。家长需要明白，孩子的理解能力未必是家长以为的水平。有效的方法是与孩子谈谈，让孩子解说一遍规则给家长听。

(2) 规则太多，孩子无法一一遵守，只好不再理会规则，或者刻意隐瞒犯规的情况，寄希望于不被家长察觉。

(3) 规则是否必须遵守，孩子的想法会受以下两点影响：

- 是否经常有人不遵守规则而无需受罚？
- 家长是否也经常不遵守规则？

(4) 孩子的脑部发育在 10 至 12 岁时开始进入一个学习准备他日独立生活的阶段，他们会探索用各种不同方法去处理同一件事，并且想知道新方法的结果会怎样。家长会觉得有时孩子明知故犯，或者故意不听话，其实这不过是他们成长过程中的自然现象而已。对于这类犯规现象，家长可以坚持规则的施行但无须太过于生气。

(5) 孩子在 10 至 12 岁或以上的家长，订下关于孩子结交朋友的规则时应特别小心。有些家长会禁止孩子接触某个朋友，而孩子会甘于冒着受惩罚的可能偷偷去见这个朋友。既然禁止孩子与某人交友的规则没有效，倒不如订立孩子与朋友往来的规则，例如可以与朋友去什么地方，晚上回家的时间等。认识孩子所交朋友的家长是一件积极而且有用的事，能使双方家长进一步了解对方的情况，也就能使彼此较为安心。用巧妙的方法处理孩子交友问题，孩子就会明白家长重视他所结交的朋友。

(二) 订立规则

(1) 家长先把认为应该执行的所有规则写下来，这也许需要数天工夫才能完成。

(2) 挑选其中最重要的，不论孩子是否经常违反的，写在“家中规则合约”上。把数目限制在七条之内，因为这是孩子能够记得的限度。

(3) 检查规则是否写得清楚明确。例如：“尽早做完功课”不及“当天的功课在晚上九时之前做完”清楚和明确。

(4) 孩子习惯了遵守这七条规则后，便可以适当改变内容。

(5) 把其他规则中一些可以勉强容忍的废除掉。反正孩子无法遵守这么多条，让他们知道家长放松一点管制，容易换取他们遵守较为重要的规则。

(6) 若家中有一个以上的孩子，应用同一份规则去约束每个人。

(三) 实施规则

(1) 找一次孩子和家长都处于心境平和的时刻，大家坐下讨论这份规则。事先准备规则的影印本派发给孩子们。

(2) 清楚解释每一条规则的意思。

(3) 与孩子相约，遵守规则多久可以得到什么奖励，违背了会有怎样的惩罚。不同规则，可以有不同的奖罚，但可以有共通之处。

(4) 奖励可以是让孩子在“喜欢的活动清单”中挑选一项，也可以是其他方式。例如孩子想要自己的音响系统，可以把这个目标定为 100 分。孩子每周没有违犯规则可得 10 分，违犯了一次便扣 3 分。累积到 100 分时便一同去选购。

(5) 若因违背了规则而要另外施以惩罚，最有效的是取消一些特权，例如：不得使用电话两小时、不得收看某电视节目一晚、不准外出一天或者不得玩电脑游戏一天等。所有惩罚，不应超过 24 小时。

(四) 订立合约

(1) 把规则及奖罚细则写在“家中规则合约”上面，制成合约形式，家长与孩子共同签名。

(2) 订立合约后，家长不应再处处提起孩子需要遵守的规则。只要干脆地告诉孩子他已经得到了奖品或者失去了某些特权。

(3) 合约上的“备注”栏是为了某些例外或者可以通融的情况而准备的。

(4) 合约可以贴在方便和显眼的地方。

(5) 可以定下检讨日期，一般是在两周至一个月后。

(五) 注意事项

(1) 孩子需要一段时间才能适应，故此家长无须因为孩子未能完全做到便气馁。只要见到情况有所改善便应坚持下去。

(2) 订下的规则应坚决执行，故此在一开始时所订立的惩罚不要太过苛刻。

(3) 有空闲时与孩子谈谈，表示关心他和欣赏他。

(4) 斥责或执行惩罚时，家长必须注意自己的内心没有太大的怒气。最有效的态度是语气坚定而情绪平静。家长处于盛怒或其他不良情绪状态时，应避免处理孩子的过错。

附：家中规则合约(见下页)

家中规则合约

日期：

姓名： 签名：

姓名： 签名：

姓名： 签名：

理想行为	奖 励	惩 罚
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
备注：1.		
2.		
3.		
检讨日期：		

八、训练家长注意孩子的美好行为

一个孩子从出生到完全成长，就是经历从十分巨大的恐惧到培养出足够的自信、自爱和自尊的过程。因为一个婴儿在出生的时候，对世界完全无知，没有任何表达意思的能力，对环境毫无了解，甚至本人身体的任何部分都不能控制，内心深处有一份很深的恐惧。所以在成长过程中，他需要不断地学习，累积力量，更需要身边的人不断地对他加以肯定，才能洗去这份恐惧。这需要很多次的肯定。不幸的是，在传统的教导孩子的模式中，孩子每天得到的否定远比肯定多。

故此，家长注意孩子的美好行为，给他肯定，是孩子健康成长中很重要的工作。

家长往往忽略孩子的美好行为。嘉许孩子的美好行为，不但能使孩子增加这类行为，而且还会促进两代之间的感情。“好行为箱”是一个简单而有效的嘉许方法。

找一个小箱子，放在一个固定的地方，外面贴上“好行为箱”的贴纸，每次家长注意到孩子有良好的行为时，把你看到的写在一张纸上，放入箱里。例如：“星期二上午，家明教妹妹做计算功课，很有耐心。妹妹做错了，家明也没有骂她。妈妈见到了，很开心！”选择适当的机会，告诉孩子你在箱里放了一张字条。最好每天在孩子睡觉前，与孩子一同查看箱中的字条。

尽量使孩子知道家长注意到了他们良好的行为，孩子们便会更积极地做出那些行为了。

家长特别容易注意孩子的不良行为而忽略了他们的美好行为。不少家长知道自己有这样的习惯但是难以改变过来，故此需要一些针对性的自我训练。在否定不良行为的同时，家长需要肯定孩子的美好行为，使孩子能得以比较和明确方向。

这个训练有四个步骤：

(1) 写下良好行为目标。请写下你希望孩子多做一些的良好行为。目标必须是用正面词语写(没有“不”或者“没有”之类的负面意思词语)，越清晰明确越好。

例1 “不要捣乱”应该换成正面词语“安静地坐下参加游戏”。

例2 “要尽快做完功课”不够清晰明确，应该写成“当天的功课在晚上九时之前做完”。

(2) 列出一张嘉许方式的清单。每当孩子做到良好行为目标中的任何一项，你便应采用这些嘉许方式。找机会与孩子谈谈，先问问孩子喜不喜欢这些嘉许，才写下来。举一些例子：

- 说嘉许他的话；
- 一些嘉许性的身体接触，例如拍拍他的头，亲他的脸；
- 微笑地点头；
- 一段愉快的交谈；
- 与他玩某些游戏，例如下棋；
- 描述孩子做的行为。

(3) 列出一些你可以迁就、放过的孩子的不良行为^④，例如孩子：

- 生气，或者说些负气的话；
- 有怒气时大力关门；
- 有怒气时大力摔自己的玩具；
- 不开心时把自己关在房中。

(4) 定出你会如何迁就或放过这些孩子的不良行为。例如每当这些行为出现时，你的反应是自动地忽视它们，你可以停止对孩子的注意，走开或者做自己的事等。

这个训练使你正视到孩子的美好行为，并且加以肯定，同时使你认识到轻微不良行为出现时，你可以忽略它们。如此，你不但给了孩子更大的空间，还可以引导孩子去注意并且加强他做出更多良好行为的动机。

九、注意孩子喜欢的活动

注意孩子喜欢的活动，能够：

- 促进家长与孩子之间的关系；
- 改善孩子的行为模式；
- 约束孩子，使孩子学到新的技巧。

(1) 与孩子一同列出孩子喜欢的活动，这些活动必须是孩子本身真正喜欢的，而不是家长强加给孩子的；这些活动也必须是家长给予时没有实际上的困难。举一些例子：

- 孩子最爱吃的甜品；
- 去孩子最爱去的餐馆进餐；
- 特别的小吃或糕点；
- 某些小玩具；
- 运动器材；
- 购买某歌星之录音带或镭射唱片；
- 重新收拾、装修孩子的房间；
- 与他谈话 30 分钟，对他表示关注；
- 一些特别的任务(针对每个孩子不同的，很特别的爱好)，例如邮寄信件、做某些家务；
- 被准许看某些电视节目；
- 比一般就寝时间更迟上床；
- 邀请某个朋友来家吃饭或者留宿；
- 获得与某一位家长单独相处的时间；
- 一同去看戏；
- 去演唱会或者音乐会；
- 去参观太空馆或者博物馆；
- 去某个特别地方(如某条街道、某个商场、海边或者乡村)；
- 去参与某种运动；
- 准许孩子去露营；

^④很多家长不能接受这点，认为这些都是不好的行为，怎能迁就和放过。家长应该明白，有很多比这些更急需改变的行为，需要优先处理，例如与弟妹争吵、打架、大声骂人等。家长若想孩子更快有所改变，应该以容忍这些行为作为交换，待更严重的行为改变了，才处理这些行为。孩子不能一下子全部改变。他跟家长一样，都不是，也不会是完美的。

- 在家举行聚会；
- 去某个亲戚或朋友家里过一夜。

一份有 10 至 12 项活动的清单已足够了，这就是孩子“喜欢的活动清单”。

(2) 每当孩子达到了规定的良好行为指标，允许他从清单上选出一项作为奖励。

(3) 如果孩子想得到一份格外巨大的奖励，可以定出一个得分制度。例如孩子想家长买一套他专用的音响设备，家长与孩子共同选定了他心目中的牌子和款式后，可以定下这个目标为 100 分。同时定出一系列的良好行为及它们的得分标准。重要的是孩子每天都可以凭做一点事而得分，使他保持积极高昂的情绪。

(4) 奖励不一定是“额外”的东西，对一些孩子享有的特权，为了使他不会觉得本来就是应得的，家长可以先行收回，再运用上述的定分制度让孩子再把它“赚”回来。(例如借用家长的电脑玩电子游戏。)

(5) 奖励无须一定是物质上的。物质奖励会很花钱，而且多用会失去吸引力。事实上，孩子们很喜欢有与家长一起和谐融洽的时间。与家长一齐做某一些事对很多孩子来说都是很开心和很有吸引力的奖励。

(6) 除了孩子一同列出的清单外，家长还需要私下准备一份后备清单。孩子会对一些活动感到厌倦，每当这个情况出现，家长便应与孩子一同检讨现有的清单，看看需要作出哪些更换，然后从后备清单中选出新的做出补充。

十、亲子关系的急救箱

——“太空时间”

“太空时间”是家长和孩子共度的一段很特别的时间。在这段时间里，双方要把所有不愉快的记忆或者情绪抛开，就像坐火箭去了太空，把所有不愉快的事留在地球上。孩子可以毫无拘束地说出心里的话，而家长亦毫无保留地献出关怀、支持及爱，目的是不要因为一些原先存在的情绪或态度形成的隔膜，使亲子关系中断和让孩子感到无助。

家长或孩子都可以提出要求拥有“太空时间”，对方应该以最优先的态度安排和拨出时间，并且不设立任何先决条件。一般上“太空时间”应该不少于 30 分钟，最理想是 1 小时左右。

在“太空时间”里，双方不再争论或互相抱怨、不提未解决的事、不算旧账、不谈判，不逼对方，而是相互坦诚地说出内心的情感需要，说些大家在一起时的欢乐，谈一些大家可以一起做的开心事，把对方视为最可信赖的朋友。

“太空时间”需要家长与孩子双方在心情都很好时一同坐下，谈清楚规则及实行的程序。

“太空时间”是当亲子关系出现危机时的紧急处理机制，就像是停电时的手电筒，或者备用的灭火筒。当需要用到时，便是亲子关系已经需要非常处理了。所以，家长必须明白，不断提醒自己，可以维持一个抽离的态度，去跟随上述的指示把一次“太空时间”做出效果来，在这个过程中家长还须提醒孩子上述的指示。

“太空时间”是一个能够挽救濒临破裂的关系的技巧，用在家长之间，亦十分有效。

十一、如何处理盛怒的情况

每一个家庭里都有可能出现一些严重冲突的场面，涉及的成员往往会有很大的怒气，以

致无法运用前面所介绍的技巧。处理这类情况，需要有一套特别技巧。待怒气消去后，用“亲子沟通二十条”和“家庭问题会议”作全面、彻底的处理。

这套处理严重冲突或盛怒的技巧包括以下四个步骤：

1. 认识这类情况出现的讯号。每个成员都要明白到认识讯号的重要性，因为不知道严重冲突或盛怒的出现，则无法对情况做出有效的处理。讯号基本上有三类：

(1) 身体讯号：

- 呼吸急促；
- 心跳加速；
- 出汗；
- 面部肤色变红；
- 肌肉拉紧；
- 声调提高。

(2) 思想讯号：

- “他正在激怒我！”
- “我恨他！”
- “我想去打他一顿！”
- “我希望他不是同我住在一起！”
- “我希望家中没有他这个人！”

(3) 行为讯号：

- 大声而且急促地说话；
- 面部表情愤怒；
- 激动的身体姿势或动作；
- 用一些激烈的、否定别人的字眼；
- 打断对方说话；
- 大力挥动双手。

2. 察觉到讯号出现后，最有效的方法是双方分开，并且冷静 10 至 15 分钟。在冷静时间中，双方不接触、不交谈。在这段时间里各人运用使自己平静下来的方法，例如：

(1) 作深而长的呼吸 10 次以上。

(2) 拉紧，然后放松全身的肌肉数次。

(3) 出外散步 10 分钟。

(4) 对自己说“我会保持冷静”，然后回想过去自己处事时曾经表现很冷静时的情景，或者回忆一段轻松开心的时光。

(5) 想一下这件事解决后对大家的好处。

亦可采用本书所介绍的清除情绪的方法。

冷静时间过后，若双方都能够平静地坐下谈谈，可以经由双方同意运用“亲子沟通二十条”及下一章的“家庭问题会议”去处理事情。

3. 这套技巧，若能预先在家庭会议中讨论和练习，将更加有效。可以在大家开心时，以做示范或扮演角色等方式实习一下。

4. 每一个人都有过分或者做错事的时候。每当家长察觉曾经过分或做错时，先向对方道歉，然后坐下来分析所发生的事，对孩子来说会是宝贵的学习经验。

十二、家庭问题会议

1. 当家庭的成员不能解决他们之间的问题时，这些问题会重复又重复地出现，导致家庭成员之间的关系恶化，直至不能收拾。甚至他们往往不知道真正的问题是什么。有时他们或许会想到解决的方法，但又不能确切地实行。这类家长需要学习这套“解决家庭问题的技巧”。这套技巧，包括以下五个步骤：

(1) 确定问题——把问题定位，用不超过 20 个字把问题写出来，选用正面词语，并且注意：

- 不要埋怨任何人，或者委过于他人。
- 分析清楚家里人如何共同造成问题的产生。(应该做而没有做；不应该做而做了，都可能是原因。)

- 描述出确切的问题是什么，这必须是成员大家同意的。

(2) 找出不同的处理方案

- 众人一起思考和说出可能的处理方案，不同的方案越多越好。
- 不要批判家中其他成员所想出的方案。
- 在想出多个方案之前，不要讨论任何一个方案的可行性。

(3) 找出众人可以做到的最好方案是哪一个？注意：

- 众人一同讨论实施每一个方案时会出现的情况。
- 每一个成员对每个方案的感觉如何？
- 决定哪一个方案最有可能成功，并且是所有成员都觉得可以接受的。

(4) 执行计划

- 分配工作——尽量每个人都参与。
- 众人合力支持方案的实行——各人说出如何支持。
- 不得批评或者说浇冷水的话，例如：“我早就说……”——要用诚恳的态度讨论，给别人空间。

(5) 检讨有关方案——方案执行后：

- 定期评核结果。
- 看看众人是否满意问题解决的程度。
- 若问题尚未解决，从头再做这五个步骤。

2. 在家庭中推行这套技巧，需要先开一次家庭会议。这个会议必须在成员的心情都好，并且没有什么大问题存在时才举行。在会议中，各成员应讨论一下目前家庭中处理问题的方式是否有效，是否使众人满意和是否符合各人的需要等，然后共同决定应否推行这套有效的解决家庭问题的技巧。

今天的家庭，很多都是“一言堂”式的家长制，对这里介绍的方法不大习惯，因此往往家中成员之间出现问题便难以化解。其实用家庭会议的方式解决问题，不但会促进众人之间的关系，还会使年轻的一代学到与工作同事及朋友之间的问题处理技巧，是实用和重要的学习机会。家长的特权亦不会因此而减少，往往反而会更受尊重。

3. 若各成员都拥护这个决定，便可进行上述的五个步骤。应该先做几次练习，可以用一些假设的问题。例如：

- 意外地得到十万元，计划怎样运用；
- 明年全家旅行计划。

应该使用“解决家庭问题工作表”去写下每一个步骤所得出的结论。家中若有摄录机，把练习过程拍下来，可以使得各成员更清晰地看到自己的表现及这套技巧的运用效果。

4. 练习过后，每当家庭出现问题或争执时，可以运用这套技巧。运用时，应注意：

- 每人手上都有一份上述五个步骤的指示；
- 各人已经熟用“亲子沟通二十条”；

- 严格遵守程序，完成一个步骤才做下一个；
- 要向孩子指明，并不是家庭里所有的争端都必须运用“解决家庭问题工作表”去处理。家庭仍然是由家长主持。家长知道什么对孩子最好，所以是掌握着否决任何事情的特权的。

附：解决家庭问题工作表(见下页)

解决家庭问题工作表

日期：_____

1. 我们有什么问题？
2. 有几种处理问题的计划可以考虑？
3. 哪一个计划最好？
4. 决定执行的计划：
5. 检讨：

签名：_____

第七章 孩子的学习和学业成绩

一、今天的教育制度

今天的教育制度，只是在不断地提醒甚至强迫孩子必须把书读好，但是怎样做才能把书读好呢？似乎除了勤奋多读几遍书外，没有更好的方法教给孩子。很多学校，更以量多及填鸭式的教学为宗旨。孩子读不懂一课书，家长会让他吃完晚饭后再读；若还是读不懂，则是要孩子牺牲玩耍时间把书读懂；若还是读不懂，孩子只有迟一点睡，或是更早起床去读；若还是读不懂？没有办法，孩子蠢，只得认命！

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

细心分析以上的模式，不难看到以下几点：

(1) 这种只是一遍又一遍重复读书的方法，用增加时间去达到目标，而没有研究“读”的方法是否有效，如何可以提高效率？

(2) 这样的读书方法及过程，沉闷枯燥无比，不要说小孩子，任何一个成人都受不了。不能集中精神、抗拒和逃避是意料中事。

(3) 没有两个人一样，因此也没有两个人的学习能力一样，而传统教学方式，则假定一套方式能使所有人都学习得好！

(4) 就算用这个方法学得到，也只不过是把课文记忆到默书或考试之日。多少学生能背诵一年之前读熟的课文？绝大部分的成人都会承认读书时背熟的文章，都已经“交回给老师”。记忆文字的排列组合，与吸收文章的意思是两回事，哪回事更重要？更不用说把学到的应用的人生里了。

1904 年法国心理学家比纳首创“智商(IQ)测验”，从那时起，人人以为智商是衡量一个人智力的标准，每个人的智力高低可以凭智商测验而得知。1993 年美国哈佛大学和波士顿大学的候活·格拿教授首先提出人的智力其实不止一种，而是有七种之多(1998 年更增至八种)。因此，有些孩子学习语言很敏悟，但数学的功课却做得很差；另一些孩子在运动上很成功，但是学音乐却十分困难。

候活·格拿的理论更能解释在现实中出现的现象。这一理论，已经成为全世界教育改革的主流理论基础了。

事实上，每一个人的学习与记忆，都要用到脑里三个内感官系统：内视觉、内听觉及内感觉。(内感觉包括味觉、嗅觉、触觉、本体感觉及内心的感受等。)有些人多用内视觉，可以称为视觉型，如此类推。听觉型的人思考、学习及记忆都习惯用大量的语言文字，最适合传统的读书方法。他们喜欢读书，多读几遍便能记得。而视觉型最没有耐性，不肯重复又重复地读书。感觉型则重感受，如果不能把所读的内容化为心里的感觉，读多少遍也不能记得。

一个孩子的大脑从出生至 12 岁的期间，学习的能力比成年人强很多，只要明白他的脑的运作模式，再做相应的配合运用，每一个孩子都能学习得既快又好。

寄望教育制度出现重大改变并非易事。倒不如帮助孩子找出他最有效的学习模式，使他学得既容易又开心。这类技巧已经存在，我设计的亲子课程孩子篇便包括了这些技巧。

二、孩子为什么不喜欢学习

孩子其实除了睡眠之外，每一天的每一刻都在学习之中(成年人也是一样)。孩子的学习能力一点也没有问题，看看他在喜欢做的活动中的表现，看看他的一些使家长生气的表现(例如顶嘴)，我们很容易发现孩子其实学习得很快。

孩子在学业方面表现出来的往往不是这样。在今天的社会里，很多孩子表现出不喜欢读书、做作业，原因来自以下的几点：

(1) 上学读书和家中做作业没有乐趣。乐趣使脑里释出“脑内啡”(大脑神经递质的一种，英文是 Endorphins)，它驱使孩子想重复这经验。每当其中没有乐趣时，家长或老师往往没有再添增乐趣上下功夫，而是用压迫、叱责、惩罚等方法去驱使孩子返回书本和作业上。这些方法开动了“痛苦→恐惧→逃避”的机制，孩子于是产生了抗拒：避开这种感受的来源。所以，要孩子对学习产生兴趣，必须创造、增大或转移其中的正面价值，使孩子感到乐趣、开心。

(2) 传统上的“多读几遍”的读书方法，只用到我们三个内感官(思考模式)之中的内听觉，而内听觉却是三者之中学习能力最弱的一个。内视觉学得最多最快，内感觉学得效果最

深，记得最牢。故此，引导孩子同时运用三个内感官去读书学习，孩子的学习速度便会倍增。鼓励孩子多作思考、幻想，多把脑中的想法画出来，多自制故事、多创作(文章、艺术、劳作)，都对孩子三个内感官的能力提升和综合运用有帮助。

(3) 对读书学习的信念和价值观不清晰，故此引不起兴趣。信念是指相信读书学习应该是怎样的。如果家长的信念是读书学习本来就是枯燥无趣的，孩子自然也接受了这信念。让孩子认识到读书学习可以开心有乐趣，孩子自然有更大的推动力。在价值上，如果读书学习是为了一些未来长远而且渺茫的价值(例如将来更成功，容易找份好工作)，孩子难以产生推动力。如果孩子体验到每天上学与同学一起的乐趣，学习到新的知识，得到家长的肯定，有机会运用学到的东西做出成就，因而有成功的感觉和别人的嘉许，孩子也就有更大的推动力了。

(4) 孩子头脑里的读书学习经验总是负面的居多，例如成绩不好受责骂、忘记带作业受罚、做到的没有得到肯定，而做得不足则总受批评、较少得到鼓励等等，若孩子每次想到读书学习自然有一份负面的感受冒起，他是难以对读书学习产生兴趣的。负面的感受如果继续加深，孩子会更想逃避，对考试，甚至上学都产生抗拒或恐惧。除了多给孩子肯定、鼓励和支持外，还可以帮助孩子改变内心对读书学习的感受^⑨，例如每次读书做作业前都使孩子先进入一个积极正面的状态之中，上学及考试前帮助孩子建立成功景象，把孩子所学的与考试及成功建立联系等。

三、孩子的学习——

左脑与右脑

科学家在 30 年前已经发现每一个人的左脑擅长处理文字、数字、分析等工作，而右脑则在音乐、感受等方面更为敏锐。总的来说，左脑主掌理性，右脑主掌感性。

左脑主掌理性，因而擅长分析、逻辑。因此，判断什么应该什么不应该的标准靠左脑，而道德的评判也是由左脑主管。右脑主掌感性，而感性是不分对错的。光从这点看，感性是危险的，而理性则由于合乎社会法则因而备受推崇。

过去数百年来，不论中外社会，都推崇理性而教人克制感性。因为光凭感性处事，容易做出他日后悔的决定，所谓深思熟虑，便是指用理性去反复思量。

我们习惯了教导年轻人“不要太冲动，应该分析清楚”；很多地方的学校(香港便是最佳例子)，中、英、数等的科目比音乐、美术、劳动、体育更受重视，这些都显示出扬“理性”抑“感性”的风气。

今天对脑神经学及心理学的研究，指出了感性所扮演的角色如何重要：

- (1) 人生没有任何决定可以只凭理性而做出。
- (2) 感觉往往是深层、复杂的计算结果，比理性层面的计算更为重要。
- (3) 感性与理性配合运用，才是人的智慧和能力的最高境界。

左右脑的配合，原来是分不开的。例如一般人以为音乐属右脑的范围，其实右脑负责旋律，而每一个音符的辨认，属左脑的工作。又例如文字工作原来以为属左脑，如今发现左脑只是在辨析每一个字的意思，而理解整篇文章的意义，仍归右脑。右脑的功能还包括创作力和幻想。

^⑨ “帮助孩子改变内心对读书学习的感受”的技巧，可以在我的“NLP 实用技巧三天工作坊”或“成功家长工作坊”等课程里学到。

左脑的分析只可以得出已知的结果，若要有突破，则需要右脑的参与。小孩子智力的成长过程，七岁之前，用右脑为主，多幻想与直觉；七岁之后才用左脑学习。七岁之前的孩子，不能明白抽象推理式的思考，所以与他讲道理是没有用的。但是七岁之前的孩子幻想能力很丰富，脑子里整天都充满着荒唐的景象。这其实是帮助孩子的大脑发展出最基本最重要的能力：创作、突破、整体的感觉。七岁之后，才发展理性思考，由此可见：理性的思考能力，需要先有感性完善的发展作为基础。

对于我们成人，同样需要注意在处理任何情况时，让理性与感性并重。如此，效果才会更好。

现在外国的教育改革，都在强调对小孩子的右脑训练要与左脑训练并重。

四、孩子的学业——竞争心态

“要比别人强”是历年社会竞争风气的主流。教导孩子时，家长往往要求孩子在班上的名次要高，并时常拿他与别的孩子作比较。这样会使孩子形成一些错误的竞争心态。

在我举办的亲子讲座里，很多家长都会问这样一个问题：孩子考试结果的名次太低，有什么方法可以提高？当我知道孩子在其他方面表现出能力正常后，便笑着建议说：“送他去弱智儿童学校，保证每次考试他都能拿第一回来！”在数十人之中争取一个名次，除了自己的能力外，所有其他人的能力都会影响排名结果，因此要孩子比别人强是不切实际的。试想一想：若你的孩子智商 170，经挑选入读全国最高资格的天才儿童学校，在班中他考倒数第二，你会觉得开心还是担心？

1998 年年初时香港的电视有一个广告，广告词结尾有一句话很有意义：“我不能够次次都赢别人，但决不输给自己。”文中的“自己”指的是自己昨天的成绩。这是教导孩子读书的上佳之句：应该不断地进步，与自己过去的成绩作比较而不是老在想如何胜过别人。

今天的社会过分地强调人与人之间的竞争，因而产生很多不必要的冲突与纠纷。这种心态有一个名称：“零和游戏”。一般的竞赛，例如球赛，两队的成绩如果是 2:0，那是说有一队赢了两球(+2)，另外的一队输了两球(-2)。两队的成绩加起来(+2 加-2)，结果刚好是零。“零和游戏”的心态不好，是一个“对方输，自己才会赢”的错误观念。所引申出来的错误行为模式包括：

- 要把别人压下去。因为没有人愿被别人压下去，故此会产生很多不必要的冲突、仇视；
- 争执是必须的，打败对方也是无可避免的；
- 无须研究自己怎样才会成功，使对方失败的做法便是正确的做法。

事实上，从人类经济进步的角度看，便可证明“零和游戏”不能成立。试想有人败才会有人胜，那么，若你想袋里多 10 元，则必须某人的袋里少 10 元，世上的财富又如何能够增加？“人人致富”岂非要改为一半人致富，另一半人变贫？

家长不鼓励孩子去“斗”赢别人的孩子，孩子便不会产生错误的观念和行为习惯。教导孩子更有效的方式是强调没有两个人一样，每个人都有自己的强与弱的地方。同时，每个人的需要不同，学习的模式也不同。故此，读书的成绩、进步也不可能一样。赢了别人没有什么了不起，不断超越自己过去的成绩才是真正的进步。这样，当身边已经没有对手，自己还可以不断地提升，进入另一个境界。世界上最好的大学、科研机构、企业，都是如此为自己定位，因而不断有突破。

不与身边的人斗，更能给彼此多些空间，与同辈、同僚的人际关系更好，更能接受别人，

有更多朋友；与此同时，自己可以不断地突破和提升。

五、三种内感官的学习能力

从外界经五个外感官接收到的讯息，传入脑后，我们储存及运用这些讯息，是需要内感官的参与的。

外感官有五个，而内感官则只有三个：

外感官	内感官
视觉	内视觉
听觉	内听觉
味觉	内感觉 (包括冷热、粗滑、本体感觉、空间感觉和内心感受等)
嗅觉	
触觉	

内感官使得我们能够把对世界的认知，有系统地储存起来，因而能够运用。而运用的目的便是使我们处理每天每时的生活更有效率。当你见到一个人的时候，你看到他的外貌、听到他的说话声调和感觉到他的手的温度、力度和握手模式。这些资料储存在脑里，每次碰到类似这个人的外貌或者声音的人，你的大脑都会把这个人的资料提出，供你判断面前的人是否就是同一个人。你的大脑也许会提取几个类似的人的资料让你做出最正确的选择。

假如这个人有些特别的地方，例如幽默风趣，或者严肃古板，在某些环境中类似的情况出现时，你或许想起他。这时，他的资料便又经由你的内视觉、内听觉和内感觉而呈现，同时，你对这个人的一份情绪感觉，也会呈现。

因此，你对这个世界的认知，也就是世界对你而言，便是凭内视觉、内听觉和内感觉而存在的。

从学习的角度看，三种内感官之中，以内视觉学得最快，内感觉学得最深刻，而内听觉的学习能力是最弱的。因为在学校的学习必须运用文字，故此非用内听觉不可，传统的学校里所教导学生学习的方法便是只强调运用内听觉：不断重复地阅读课文。

先让我们看看三种内感官的学习效果。“床前明月光”这一句诗，当你念出来的时候，你只可以一个字跟一个字地念。念得快一点是可以的，但是如果太快，你的咬字发音可能变得不准确了，而对方也会听得不清楚。如果两个字混为一个音，那就会变成另一个字另一个意思，也许会变得没有意思了。你也不可以把五个字的组合随意改变，如果把这句诗念成“月前床光明”，则会变了很不同的意思，而诗的味道也没有了。

如果我要你把这句诗从尾到头念一遍(不得看着文字)，你会感到很困难。事实上，你要求任何一个人把他家中的电话号码从尾念一遍他都会觉得十分困难，很多人会想像在空中写出来，即在脑中看到号码，一面看着便能一面从尾到头地念出来了。很多人有这个经验：用另一种方言或外国语言把自己的电话号码念出来，往往需要先把它写下来，然后看着才能流畅地做到。这都显示出需要内视觉的运用。

所以，内听觉的学习(运用)模式是一个字一个字地循序而进，不得同时并排进行，也不能随便混乱次序，更只能单一方向，因此，它的学习速度不能快。

与之比较，视觉型的学习(运用)模式是怎样的呢？试想像你来到一个陌生的地方，推开房门，你只看了室内的景象 1/10 秒，你的眼睛便被盖起来。现在，要你说出刚才看到的东西，你可以说出很多，往往两分钟也说不完。

这证明内视觉可以同时学习很多不同的东西，而且速度很快，没有先后次序的局限。因

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

此，内视觉的学习能力最高。

很多人都不能忘记一些小时候的旧事，例如在小学三年级被先生罚站在教室外。虽事隔多年，而且没有什么大影响，可是当时的感受十分深刻，一生都会记得。更不用说某年的生日蛋糕，与第一个男/女朋友的分手，中学或大学的毕业典礼……这些都是感受深刻的记忆。所以说，内感觉学习的效果最深。

就算你能够全部念出白居易的长诗“长恨歌”，也只不过是因为诗中的每一句诗都能够给你一份情绪感觉，因而能够记得。我们学过的诗词都有深刻印象便是这个理由。反而在学校的十多年中，多少篇文章曾经为了默书考试而苦读牢记，如今都已忘掉大部分(因为只靠内听觉学习)。所有仍能记得的，都是因为有一份浓厚的情绪感觉吧？

那么，怎样才能运用以上的道理去提升小孩子读书的能力呢？答案是帮助孩子同时运用视、听、感三个内感官。一个成年人的记忆力，也可以用同一个逻辑去提升。老天给了我们三部机器，为何只用一部，而不三部一齐运用呢？

以小孩子学习英文 Apple(苹果)一字为例。只用内听觉去学习便是反复串读 A—P—P—L—E，一次又一次(而往往眼睛被其他东西吸引，内心也想起其他事而勾起不同的感受)，这样，孩子需要很长的时间才能学会这个字，而且往往记不牢。想三个内感官一并运用，可先让小孩子回想：苹果是什么颜色的(红色)？再提醒孩子苹果的滋味(香和甜)。然后，引导孩子想像在空中用一支粗笔扫出苹果红色的 APPLE 一字，教孩子在心中一面看着，一面想着那香和甜的感觉，再由口中念出 A—P—P—L—E 和 Apple 的发音。为了保证孩子确实用到内视觉，叫他看着那红色的字，从尾到头读出 E—L—P—P—A(他必须在心中看到这个字，才能如此读出)。

然后，再教孩子不同苹果的颜色和味道(青绿色，酸味)，引导他用一支细笔在另一边的空中写出青绿色的 APPLE 一字，再按照上面的程序教他同时用到内视觉、内听觉和内感觉去掌握这个字。

这样的学习法，孩子很快便能熟练，以后他便能快速地记牢很多生字。

从这里可以看到，小孩子的内感官能力越高越好，怎样帮助小孩子提升内感官能力呢？

小孩子 1 至 6 岁之前是感性学习，即是右脑学习。(注意：7 至 12 岁是左脑学习，道理逻辑是抽象思考的产品，是左脑的擅长。)右脑学习最常见的特性是喜欢听故事，妈妈每天说同样的故事都不怕沉闷。孩子把这些故事记得滚瓜烂熟，甚至当妈妈说错了他们还能纠正妈妈，但是仍然乐也陶陶，原因是每次听故事，他们都运用视、听、感三个内感官把故事在脑里“演活”起来。可以说，7 岁之前的小孩子听故事，正是在做脑的运动，把脑的思想能力经反复操练而不断地提高。所以，鼓励小孩子多幻想，多听和说故事，正是最有效帮助孩子成长和提升脑力的办法呢！

七岁之后，孩子开始发展大脑的抽象思考能力，也就是分析逻辑、道理原因的部分。有了良好的内视、听、感觉的能力基础，这部分才能良好地发育。孩子大脑里的前额叶(Prefrontal Cortex)，负责深层分析、解决困难和未来策划的工作。这部分在 12 至 18 岁才积极发展(到 25 至 26 岁才充分完成发育)。有良好的内感官能力，这部分也才有良好的发展。今天很多青少年表现出逻辑分析能力弱，欠缺长远策划的能力，学习能力低，解决困难的能力不足，道德品行的意识低等，都是源于 6 岁之前的内感官发展欠佳。看看今天的孩子，能够与家长或成人沟通的机会少，长期观看电视，因而刺激他们训练内感官的机会是很不足的。我希望身为家长和教育界的朋友，能够多注意这点，在这方面多下点功夫。

六、如何提高孩子的学习能力

提高孩子的学习能力，可以从很多方面着手。以下简略地提供一些有效的概念及做法，去启动孩子的感官学习能力。

人脑的构造是这样的：

1. 学习、回忆与思考其实是脑的同一运作过程：

例如你第一次听到“亲子课程”四个字，你的大脑怎样运作呢？第一步，四个字经由耳朵及听觉系统传入脑中(其中眼也扮演了很重要的角色，把说者的神态、面部表情、身体语言等同时传入)，此为“摄入过程”。第二步，你的脑把过去一生听过的这四个字中每一个字的记忆从储存中提取出来。你亦曾经听过，“亲子”、“课程”这两个词，连同这两个词的意思，一并从记忆储存中取出，这便是回忆过程。第三步，你的脑将这些字和词的经验记忆进行过滤，只把意思有关联的记忆留下，然后做比较合并工作，这便是思考过程。第四步，你的脑完成合并过程，一个新的意思出现了，这个新的意思会与过去所有其他同字的意思比较，更与人生累积出来的信念、价值观及规条对比，然后这个新的意思成立和存放在记忆中，这便是学习过程了。

2. 做到上述的四个过程，大脑所有的运作的工具是我们的“内感官”，分别为“内视觉”，“内听觉”和“内感觉”。绝大多数人的三个内感官都很健全，只是在成长过程中无意中养成一些习惯，运用某个内感官比其他两个较多，于是我们因此可以分出“视觉型”，“听觉型”和“感觉型”三个学习、思考类型。

传统的读书方法，是一页页、一行行、一个个字地反复朗诵或者默读，这是听觉型学习方法。听觉型在处理声音、文字、语言上特别强。但是在学习上，听觉型学习模式的效率不高。

在另一方面，你用1 / 10秒看到的東西，可能两分钟也说不完，由此可见，视觉型学习模式的效率比听觉型高出很多。

感觉型学习模式也不如视觉型的效率高，可是，它有一个特点，就是记忆储存最长久。每一个人都有些事一生都会记得，虽然那些事在很小的时候发生。任何诗词(听觉型)、景物(视觉型)很多年后仍记得，都是因为那些事情已在内感觉中储存起来了(每次想起，都有一种很深的感觉涌现)。

明白以上的道理，家长可以用以下的方法帮助孩子学习得更快：

(1) 需要记得的词句，帮助孩子添上景象(幻想形状、构思情节)和感觉(味、嗅觉也属感觉，亦可想像身历其境时内心的感受)。

(2) 要孩子把词句从尾到头念一次。只有运用视觉，想像看到了那一句，才能把这句话由尾念起。如此确保孩子同时运用了内视觉进行学习。

(3) 引导孩子创造出特别的联想。联想是提高效率的记忆方法，用联想的方式把十件东西串连而创作出一个故事，孩子便会把那十件东西记得很准确，很长时间都不会忘。

七、孩子对上学读书的

信念及价值观

孩子为什么上学读书？家长对于这件事的信念和价值观若不清晰，孩子便无法培养出上学读书的兴趣，更无法取得好的成绩。在不少家庭里，孩子学业成绩欠佳令整个家庭产生压力，同时也构成沟通问题和关系恶劣的起因。

首先，我们要明了“信念”和“价值观”的重要性。

信念是“事情本应这样”的想法，是事情的“道理”、“理由”，是每一个人对世界上的

人、事、物之间的关系的主观认识，也就是我们头脑里指导我们如何在这个世界生存的“指南针”，我们生活里的每一分钟，都得跟随信念所指引的方向去策划和行动。

信念是支配我们人生的基础，故此十分重要。每个人的信念多得不得了，绝大部分存在于我们的潜意识中，这就是说，我们极少会有意识地考虑它们。

信念不是光凭理性，或者说用左脑的分析、逻辑便可以处理的。一个人可以坚持某个信念而歪曲解释实际出现的情况。

人生里任何一件事，不论做或不做，都是由这个人的价值观来作评定。而做每一件事所涉及的价值有很多，有轻重之分，而且需要一一排位，分出高低次序。如果价值的排位不能清晰，在一件事上面有两个或以上的价值相等，这个人便会犹豫不决。另外，我们的意识和潜意识往往各有一套不同的价值排位，有些人知道应该做(意识里的某些价值很高)，而总是提不起劲去做(潜意识认为另外一些价值更重要)，便是这个原因。

用价值观可以评估一些事带给一个人的得失，从以下的问题中可以找出它：

“这件事里什么对你最重要？”

“这件事可以给你些什么？”

“这件事有什么意义？”

“你可以从中取得什么？”

很多孩子上学的理由只是“家长逼我”，即是顺应家长的要求。这点当然无法有效地推动孩子乐于上学和体会到上学读书的意义。同时，也有不少坚持孩子上学读书的家长，对“为什么”这个问题，没有清晰地思考过。

很多使人不能成功快乐的信念，起因都是我们在成长阶段中“照单全收”所致。家长说必须是这样的，书本或者身边的人都说这样，我们会未经思索便接纳这些信念，进而运用它们去处理人生出现的事。

孩子上学读书是理所当然的，但是孩子为什么上学读书呢？对这个问题，今天的家长，或许会有这样的回答：

“为了取得文凭。”

“为了他日能够容易地找份工作。”

“为了孩子未来可以生活得更好。”

“为了孩子将来多点机会。”

“孩子会出人头地。”

请家长就以上的回答，再深入地想一想：

(1) 怎样孩子上学读书，他日便会得到上述这些价值？其中的关系是怎样建立出来的？谁可以保证会是这样的？

(2) 所有出现过的名词，究竟是什么意义？什么是“工作？”什么是“出人头地”？多点怎样的“机会”？什么是“生活得更好”？

为何孩子每天上学读书他便会出人头地？那张文凭究竟能够给孩子一些什么？会怎样“容易”？找怎样的“工作”？有什么“机会”？

这样地深思一下，家长会发觉自己对孩子上学读书的信念和价值观并不十分清晰。

还有一点：在家长的回答中，上学读书的道理和价值都是这么遥远，而孩子在每天上学读书里找不到乐趣(价值)。就像天天堆砖砌石，十多年这样，为的是建造一个渺茫、看不清楚，甚至可能不会出现的海市蜃楼，多少人会起劲？

更直接有效的信念和价值观是引导孩子注意到每天都接触到、都可以得到的价值。例如：信念、价值(1)：“上学读书可以增加学问知识。”

学校不是惟一取得学问知识的地方，但它是政府花了很多钱建立，聘请了专门为此目的而工作的人(老师)的地方。这些学问知识能使孩子产生自信和力量。

信念、价值(2):“认识很多同年龄的朋友。”

告诉孩子这些朋友与他一般大小，想到遇到的事情、烦恼都相似，所以能够发展终生的友情。而朋友是人生里最有价值的东西之一。

信念、价值(3):“学会处理人际关系。”

告诉孩子，通过与老师和同学之间的相处，他会掌握种种接受别人，也使别人接受自己的技巧，将来在社会上能够得以有效地发挥。

信念、价值(4):“学到学习的方法。”

告诉孩子，不断地接触各个科目的知识，认识到自己吸收学问的不同方法及有效程度，因而能够掌握属于自己的学习方法，并且终身都受用。

信念、价值(5):“享受到成长的乐趣。”

告诉孩子，学校有很多活动，同学之间也会有很多社交、共同爱好等。处理困难、面对挑战、找寻突破、不断创新、提升自己，都是成长期间的乐趣。

这些信念和价值，使得孩子更能体会上学读书的乐趣，也使得家长更有效地推动孩子取得更佳的学业成绩。故此，经常地询问孩子有关这几点的进展，与他分享一些上学读书中的乐趣，便能维持孩子对上学的兴趣。

家长还可以花些时间与孩子讨论以下的事情，使孩子更明白上学读书的重要：

- (1) 所学到的东西在生活中如何运用。
- (2) 那些知识在孩子未来的人生里会有怎样的用途。
- (3) 把学到的东西与孩子有兴趣的玩耍、游戏或者爱好拉上关系。
- (4) 借题让孩子发挥学到的知识，例如向他请教。
- (5) 给孩子任务，让孩子可以运用学到的东西(例如要他代你写信给亲友)，任务做好了有酬劳。
- (6) 关心孩子读书里的苦乐，与他分享，给他肯定。

八、教育制度下的受害者

(作者：戴志强^①)

志伟今年 30 岁，是一位建筑散工。长得浓眉大眼，一表人才。他约我面谈，是希望治疗他的脑。志伟 7 岁那年曾经掉进数尺深的大水沟而弄破了头，被送进医院缝针。之后，小学一年级至三年级还好，四年级开始成绩一落千丈。怎么读都不进脑子，记忆力奇差，后来初中还没念完就退学出来工作了。志伟怀疑自己的脑在 7 岁那年受伤而影响了正常的功能。20 多岁时曾经到马来西亚大学医院检查。检查结果却是一切正常。但是志伟不能接受这个检查结果。因为这十多年来，他就是学什么都学不会，常常要教的人讲很多遍才懂，但过了一些时候却又会忘记。不但如此，最近几年，他更感受到因头脑的缘故，影响了他的身体健康。他不但常常呼吸困难，口腔溃疡，而且还腰酸背痛。在交谈中，志伟也谈到因从小头脑有问题，他是在父母的打骂中成长的。

从观察中，我发现志伟是典型的视觉型。当他回忆或思考的时候，他的眼球都是往上方左右转动的。这个生理上的活动显示他正在脑里面寻找画面。从语气中，我也听得出来，他的自信心已荡然无存，对自己充满了种种的怀疑。我用了几个方法检查了志伟的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉在脑中的敏锐度，发现一切正常，尤其是视觉，比普通人更敏锐。而他的

^①作者戴志强先生是马来西亚 P E M I 的负责人，经常参与辅导工作，在教育界及辅导界享有盛誉。戴先生在吉隆坡主持 P E M I 的课程，同时经常受邀去中国各地讲授课程。

先导系统也是视觉。确定了这一点，我开始了以下的治疗。

我先请志伟做几个深呼吸，放松绷紧的情绪。我拿了一张卡片，在上面写了一组数字，“3821327609”请志伟看 30 秒钟，然后请他背出来。志伟背错了三个数字(其中两个数字次序颠倒)。我用另一张卡片把同一组数字写成“382-132-7609”再给志伟看 30 秒钟。然后请他背出来。志伟这一次却是一字不漏地背出来。我要求他从后倒背过来。结果也是一字不漏。我马上在这个时候对他肯定了他的学习能力。志伟脸上有点惊讶同时也有所怀疑。

第二个体验练习，我请志伟闭上眼睛，想像自己回到家里，然后，我请他从进入大门，到客厅，进入睡房，打开衣橱，打开抽屉，把所有他“看见”的东西都告诉我。当我请志伟睁开眼睛的时候，他已经告诉了我 30 多样东西。我马上肯定了他的记忆能力。当我观察到志伟仍是满脸怀疑，我请他再背刚才那组数字。结果是一字不漏。请他倒背，仍是完全正确，当我把卡片翻给他看，志伟脸上有了真正的笑容。

志伟又跟我说他最近去学英文，怎样都学不好。我写了两个英文字在两张卡片上——“PEA-CE”、“SPE-LL-ING”然后又解释了意思。我要志伟去想像一个图画或符号来代表这两个字意。并在卡片上的字旁边画上那个图。同样的给志伟 30 秒后要他背出来并要说明意思。结果完全正确。

志伟是带着半信半疑的心情离开的。我要他用一个月的时间去试验我所说的话：

- (1) 你的头脑一切正常。
- (2) 你的学习能力正常。学习的时候要在脑子里制造图像或符号，你会比一般人学得更快。
- (3) 你的记忆能力比一般人都好。

一个月后志伟回来见我的时候，和第一次比较，判若两人。他告诉我，在工作上有很大的突破。他学东西学得很快，而且不再像以前那般忘记。身体也比较健康。他的老板更要他学比较复杂的手工，提升他为“大工”。他比以前开心多了。

分析与总结

小学一至三年级的课本比较多图画，所以志伟在学习上相对没有问题，上了四年级，图画就比较少了，而目前的教育制度：“老师读一遍，学生读一遍。”默写、听写、背书等等都是听觉型的教学法。遇到像志伟这样典型视觉型学习的学生，就会被牺牲掉了。因为学习成绩不好，再加上父母亲常用负面词语责骂，例如：“笨蛋”、“没脑子”、“没有用的孩子”、“像猪一样”等等，更会使志伟深深地认为自己有问题而产生严重的自卑感和自我怀疑。其实志伟至少是中上智力。

在成长过程中，志伟因为自卑、自我怀疑而限制了他学习新知识或技术的能力，也进而产生了忧郁、身体上的病痛等症状。现实生活中的经验影响了志伟而使他有了“限制性信念”(Limiting Beliefs)。当他深信自己的学习能力和记忆能力都很差的时候，他的潜意识就会产生“保护作用”，拒绝新的资讯进入记忆库，来保护主人的信念是对的。这些自我怀疑的限制性信念也延伸至身体健康方面。打破了志伟的限制性信念，他的潜意识也会随着支持他而带来改变。

九、对孩子教育的不同信念

家长希望孩子把书读好，使得孩子他日有更美好的人生。这是一个千百年以来每位家长都有的崇高意愿。但是其背后的信念基础，却不一定站得住脚：把书读好不能保证他日事业人生会好；把读过的书背得滚瓜烂熟只应付了考试，但不能代表就是有学问。考试成绩好而得来的一纸证书，往往使孩子养成“托负心态”——那张证书可以给我好的工作和事业成功。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

每一位中年以上的成人都同意现实不是这么回事，但是爱子心切，仍然抱着这些观念去对待孩子读书的问题。

很多家庭，甚至因孩子读书成绩的问题导致关系恶劣，全家上下处于紧张气氛之中，孩子与家长的沟通破裂、对家庭厌恶、离家出走、加入不良组织、吸毒、自暴自弃。如此，家庭逼孩子辛苦读书的动机：使孩子的人生更好，却得到了恰好相反的效果。家长希望孩子在将来有美好人生，但这时的孩子便已踏上相反的不归路了。试问家长怎能继续闭上眼睛，不看眼前现实，而只空谈理想，同时不断加深那负面的效果呢？

历史上多少伟人、社会上多少成功人士，都没有在上学时取得好成绩。与读书成绩相比，家庭温暖、爱护、照顾和谅解，更能保证孩子他日有成！

张五常先生是我最敬佩的学者之一，他的书我一定看。据我所知，香港的学者中有可能得到诺贝尔奖的三数人中，张先生是首选。他是典型的“香港儿女”：在香港的环境成长，读小学中学时的经历，就是在绘写中国近代的历史过程。而他在香港读书时的心路历程，和很多朋友谈过，大家有很深的同感。

张先生在“五常谈教育”一书中，说了他对他的双儿女应该怎样读书和他对孩子教育的一些看法，很有价值。在这里摘录两段给大家参考：

“20 年前子女在美国念小学，我放弃了在家邻近的免费公立学校，每天清早驾车半小时送孩子到私立小学去。学费每人每月 350 美元，是辛苦赚回来的钱了。公立的免费，而政府资助每个学生的费用高出私立的一倍以上。私立的小学只有两三间简陋的木房子，校园跟公立的差很远。但私立的不仅教得用心，而且每月要我花一个小时跟那里的老师研讨，老师对我陈述孩子的长短，分析他们的兴趣，做出每个孩子的课程的建议，给我阅读教育孩子的书籍，征求我的意见。我被校方搞得不胜其烦，最后跟他们说：“你们是教育孩子的专家，教得那样好，怎样教我都不会反对，用不着我的参与了！”

是因为有那样一流的教育起点，所以我平生没有一次叫子女做功课，或要他们准备考试，或替他们请补习老师。孩子后来进了大学，选修什么我从不过问，也不大清楚。子女在大学时，被选入美国优秀学生名列。他们可没有告诉我。我知道，但想想子女念小学时交了私立的学费，‘优秀’是应该的吧。”

在该书的另一处，他说：

“不要以为只有能人异士才可以在国际学术上有点成就。太蠢的不成，但我认为只要智力中等，有所用心，教育得宜，在国际学术上赢得一席之位的机会起码有六成。这是因为数之不尽的重要学术研究，并不是非要有大智大慧的人才可以做得好。

智力大致上是天生的。然而，大多数人不明白，一个孩子的天生智力怎样，不是由什么智商测验或考试成绩或甚至日常的表现就可以知道的。你要让孩子去尝试，去乐在其中地做一下。而又因为天分有许多方面，你要让孩子尝试多方面的。好些时候，一个孩子在幼时显得蠢，但到了某一个年纪就聪明起来。我自己要到 28 岁，突然间对经济理论融会贯通，觉得课本错的多，对的少，才有胆把前贤之见一视同仁，手起刀落。

我认为‘用心’这回事，有一部分是天生的，但在某种程度上也可以培养出来。我一向认为，对事情有兴趣的孩子，凡有兴趣就用心的，是一个准天才。一般父母不知道，有兴趣是极为难得的事。

只要孩子有兴趣的不是不良嗜好，千万不要阻止他。同样重要的，是孩子感到有兴趣的是否需要用想像力。电子游戏因为不用想像力，我不会鼓励孩子日以继夜地干。我做孩子时的风筝、弹波子之类的玩意，对想像力的启发就大有用场了。

最后，教育是后天的。学校的教育远不及父母所教重要。父母要让孩子做多项的尝试，不阻止孩子的兴趣发展，而最重要的，是不强迫孩子在无关宏旨的事项上——例如考高 20 分——多下工夫。

读书求学是要考试的。考试是衡量，但却不是求学的目的。香港的教育制度本末倒置，使考试变为目的了。批评香港教育制度的传媒，为了要洛阳纸贵而大肆宣扬考试英雄榜，难以自圆其说！”

十、应付挑战的心理

调控技巧

当孩子有充分自信心的时候，他对考试、失败、患病的处理会更积极和正面，因而调动起他身体里面的免疫系统、内分泌系统等去做得更好。

孩子建立自信心的途径，分析下来，可以用三点归纳起来：

- (1) 多做；
- (2) 多做到；
- (3) 多因做到而得到肯定。

因此，在日常的生活里家长应该多制造机会使孩子能够有以上三点的经验。

在孩子的成长岁月中，他需要一次又一次地面对更大的挑战，总有信心不足的时候，尤其是当面对考试的焦虑，失败的惶恐、羞愧，患病时的自责或愤怒。在这些时候，家长能够帮助孩子添加内心的力量，更好地渡过这些人生里必有的遭遇，使孩子成长得更好。

这里，我们介绍三个技巧。它们适用的范围很广：

(一) 抽离法

当孩子处于一个环境，或者面对未来一种情绪而有不良的情绪和感觉，例如害怕、担心、焦虑、反感、抗拒，甚至愤怒时，抽离法可以使他摆脱那份不良情绪，而同时仍然面对着那个环境或者未来情景。没有(或者减轻)了不良情绪，孩子便可以更好地发挥他的能力去处理工作了。

每当一个人的头脑里有现场景象，同时看到景象里有一个自己，便是处于抽离状态。景象里的自己无须清晰，有一个模糊形象便可。在抽离状态里，抽离前内心存在的不良情绪会快速减少，往往会完全消失。

在孩子的生活中，抽离法在很多地方都会有用：

- 在考试测验中因为紧张而忘记了答案；
- 在争执中摆脱愤怒而能更理性地寻求解决；
- 当挑战来临时(考试、手术、比赛、移民等)；
- 在步入考场(或上台)前清除内心的不安。

教孩子做抽离法，可以分开几个步骤：

(1) 让孩子在一张椅子上坐下，然后家长作势在门口拍一张照，交给孩子一张白纸，叫孩子描述出那张相片看来应该是怎样的，例如看到他自己的坐姿，旁边的事物等。这一步可以反复多做数次，若孩子真的在白纸上做出描述有困难，可以真的拍一次相片帮助孩子发展出这份在脑里抽离思考的能力。

(2) 第一步成功后，第二步就是训练孩子能够灵活地运用这份大脑能力。每当与孩子一起的时候，在提问中给他考验：随手指一个方向问他，从那边看过来，你看到的照片是怎样的。注意孩子的描述是否的确有正确的立体景观。可以叫孩子用手比画，他的手势既帮助他更容易表达脑中景象，也使你更清楚他说的是否准确。一些问题还会使你更清楚孩子脑里的照片是否正确，例如：“从那边看过来，能看到你的右手吗？”或者，“从那边看过来，你

的身体会挡着什么东西？”

(3) 以上两点都纯熟了，便可以进行第三步的训练，那就是孩子能一面行动，一面抽离。首先引导孩子坐在椅子上，然后引导他想像自己正在空中向下望，见到自己坐着。然后引导孩子站起来走动，同时在脑里保持在空中向下望的状态，看到自己在下面的走动。

(4) 第三点也训练到收发自如后，可以帮助孩子进行第四点的训练。叫孩子坐下，看着家长。再叫孩子想像自己正在空中向下望。要孩子在一面听你说话时一面保持空中向下望的景象。说完三数句后，家长停下来，叫孩子复述刚才家长说过的话。运用伸缩家长说话内容去调节孩子的练习难度，帮助他慢慢地提升这份能力。

教孩子无须经常处于抽离状态，因为经常投入于眼前的事物情况，一个人才能充分地感受到这些事物情况的意义(一个常见的例子便是孩子若在温习时抽离，他的温习效果会很低)。充分地投入使我们完全感受到事情的乐趣和有所学习，这样才有真正的提升。只有当我们内心有妨碍自己前进或者做得更好的不良情绪时，才用抽离法使自己平静下来，得以有更好的思考和行为。

(二) 制造未来景象

孩子用抽离法摆脱了不良情绪，内心仍需要一些能够带动他前进的动力。帮助他建造一份未来景象，便是他此刻最需要的东西。失败的未来景象使人心灰、却步，成功的未来景象则使人积极、主动。确保孩子脑中有这样的一幅未来景象，也是免去他胡思乱想的方法。

良好的未来景象，必须有清晰的目标和呈现目标的景象(视)，说话或声音(听)和感受(感)。以考试为例，首先帮助孩子定出：

(1) 这次考试的目标，例如我的目标是 80 分。目标必须不脱离现实，如果孩子过去最高都只不过是 40 分，把这次目标订在 50 或 60 分会较为实际。

(2) 证明达到目标的景象，例如老师对孩子的嘉许，孩子看到成绩表上的数字。添加一些细节，使这个成功景象更具内容，例如环境的人与物，室内外的光线、杂声等(成功景象中必须看到自己，即是抽离状态)。

建立成功的未来景象，家长可以先和孩子谈论一下这次考试成功的意义，他的目标和证明达到目标的景象。用笔把景象的细节写下来，然后引导孩子闭上眼睛，做两个深呼吸使自己平静下来，然后按写下的细节，用说话一步一步地使孩子在脑中构建出那一份景象。

孩子有了那份未来成功的景象后，必须闭上眼睛，因为家长需要引导孩子把那份景象放在脑中更能帮助他的位置。步骤如下：

(1) 把景象图推向右上边，就像时钟上 1：30 的位置。(这是针对用右手的人。若孩子用左手，则须把景象图推向左上，即 10：30 的位置。)

(2) 调校颜色为彩色、鲜明及光亮。

(3) 把景象拉近自己，到一个给自己强烈的良好感觉时才停下。

(4) 做两三个深呼吸，想像每次吸气都把未来成功景象凝固在内心。

(5) 闲谈数句，然后测试孩子一次。大力吸气，看多久那份成功景象能涌现。做数次这样的测试，教导孩子每次需要达到目标的动力都可以凭大力吸气取得。

这个技巧，配合抽离法，可以帮助孩子面对例如生病、做手术、面试、受到挫败等情况。

(三) 借力法

很多孩子的自信心不强，需要面对挑战时内心的力量不够，“借力法”可以帮助孩子在很短时间里添加这份力量，家长可以引导孩子依下面的指示做到。(为了使孩子也可以随时为自己添力，下面是用第一人称，即孩子本人做描述。)

“借力”方法之(一)：

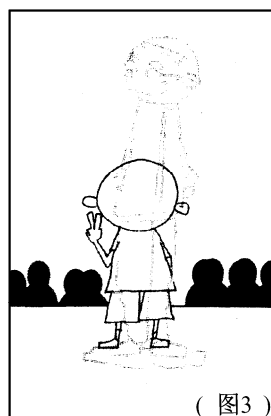
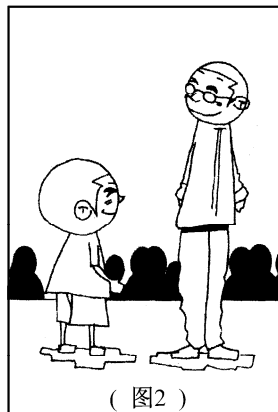
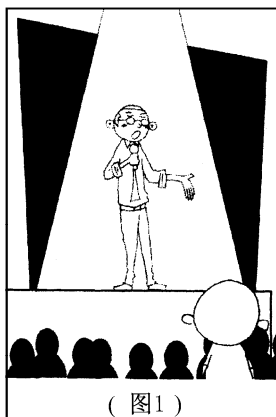
假想自己完成一件十分自豪的事，在脑中设计出成功的景象和声音，即是环境布置、灯光色彩、人物景象等，并且是像电影般的动画，加上别人说话的声音、背景杂声或音乐，自己内心的说话等。

“借力”方法之(二)：

想出一个有此能力的人，想像他站在不远之处，向他要求借取这份能力，并且向他保证，能力不会因借出分享而减少。当他答应点头后，想像他扬手洒出代表这份能力的光粉。想像这阵光粉像雨般降落在自己的身上，感受一下能力进入自己的身体里的感觉。

“借力”方法之(三)：

想出一个有此能力的人，回想上次(或者幻想一次)见到他在台上演说的模样。先注意在台上射在他身上的灯光特别光亮；他的声音很有力，吸引全场人士的注意(图 1)，然后想像自己站起来，走向他的方向。途中看到台上的他越来越清晰，他的声音越来越大，走过的两边人群的投入也越来越强烈。然后你走上台，站在他身旁，一同面向群众，看到观众被你俩吸引着(图 2)。你听到的声音就在旁边响起，所以很响亮清晰，内心的感觉因此很强烈。然后，你横走一步，进入他的身体里(图 3)。现在，你已成为他，语言从你的内心产生，经口中涌出，吸引着所有观众，眼中见到的观众完全被你吸引着。内心产生一份很强的自信，再用大力吸气的方式，把这份能力的感觉加强。



第八章 消除家长的压力

一、在家庭中的共同信念和
共同价值

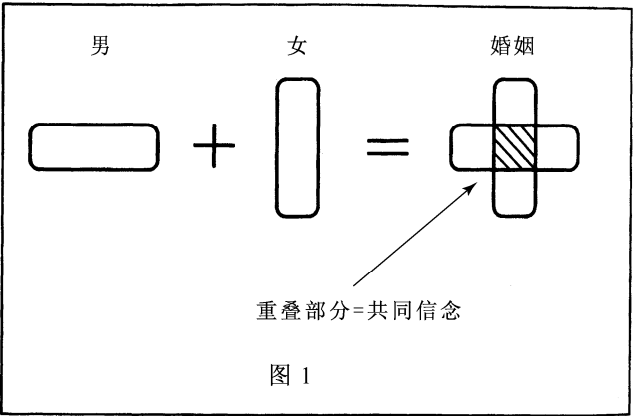
(一)婚姻关系

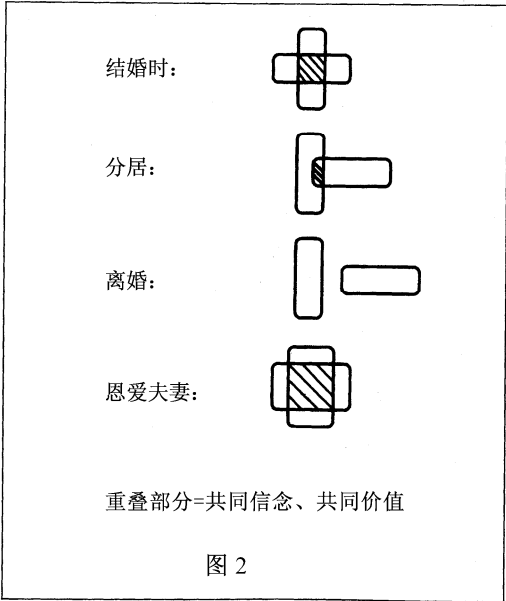
“共同信念”是两人之间一致认同的信念，即是对“什么事情应该是怎样的”有相同的看法。“共同价值”是两人各自追求的价值，但都是对方所认同和追求的，例如去吃一顿日本菜，丈夫追求的是美食或饱肚，太太追求的是两人在一起的温馨；又例如一同去泰国旅行，丈夫追求的是舒缓压力、休息轻松，太太追求的是购物和吃喝。虽然价值不同，但是对方可以接受和支持，两人因而可以一同享受那次经验。

没有两个人的信念、价值观和规条(简称 BVR)是一样的，所以当两个人结婚时，他俩也是把自己的 BVR 与对方的重叠，就像图 1 一般：

如果重叠而产生的共同信念、共同价值不足够，他们是不会进入教堂的。也许女人会对求婚的男人说：“我还须考虑一下。”三个月后两人结婚了，是双方都感到已经有足够的共同信念、共同价值。

一个人的 BVR 是不断地在改变的，两个结了婚的人也是一样。他们各自的 BVR 改变了，所产生的共同信念、共同价值也跟着改变。问题是，十年之后，他俩的共同信念、共同价值是增加了，抑或减少？见图 2。





在中国传统文化中成长的男女，往往有以下的现象：

(1) 中国人传统上很注重和谐，往往为了和谐而忍让。“忍让”其实不是解决，而只是延迟冲突的来临。结果像是一个坏了的苹果；果皮看来还好，而果肉已经全部变了黑色。所有有关的人都生活在痛苦之中。溯其原因，是孩童时没有人教我们如何面对冲突和处理冲突。

(2) 孩童成长时往往从身边成人身上接受了很多信念，而凭这些信念塑造出一个“自己应该是怎样”的身份，为了坚持这个虚拟的身份，这些人会不顾内心的感受和事情具有的其他可能性而去坚持一些信念的执行。一个女孩与一个男士结婚是因为他有上进心，而十年后分手是因为他更有上进心——把时间全放在事业上。这个女孩需要痛苦的经验才学到上进心不是她婚姻中最重要的东西，而形成这种状况的原因是，她小时家长和成人不断给她灌输：男子最重要的是有上进心。

结婚时的共同信念和共同价值不足不一定就决定这段婚姻不会成功，盲婚也有好的结局。决定的因素是两人结婚后能否在各自的 BVR 变化上有共同的方向，因而发展出足够的共同信念和共同价值。

以下是一个简单的测试，看看你的婚姻之中的共同信念、共同价值是否足够：

问题	是	不是
1. 十次的讨论中，超过三次是争拗结局的。		
2. 很少有事情上的讨论。		
3. 觉得对方不明白自己。		
4. 有事情对方不会先跟我商量。		
5. 对方很少理会我的感受。		
6. 我们一同做而双方都感到开心的事，不到六件。		
7. 对方的嗜好之中，我喜欢分享的不到两样。		
8. 我不让对方单独旅行。		
9. 见到对方与异性在一起，我会有怀疑。		
10. 过去的一个星期里，我们没有过一起很开心的时间，而且经常如此。		

每个“是”得一分，每个“不是”得零分。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

7分以上：共同信念、共同价值严重不足。

5—7分：必须注意，要为改善婚姻做点事了。

3—4分：可以改善得更好。

0—2分：恭喜你，你的婚姻生活是健康的。

这个测试，不是什么学术性的正式测验，而只是想引导你注意一下，在你的婚姻生活中哪里可以下点工夫去提升。

以下是一些简单的方法去增加两人之间的共同信念、共同价值：

第一个方法：

(1) 每人一张纸，一支笔。

(2) 每人各自写出20件两人可以一同做，在1~2小时中完成的事项。这些事项应该是费用极低，现实环境容许，而且相信大家会做得开心的事情。写的过程中两人无须讨论。

(3) 两人都完成后，轮流读出所写的其中一项，若两人都同意的，便写在另一张纸上。若有任何人不同意的，都不能写入。无须说出不同意的理由，对方亦不得追问或批评。待两人都全部读出自己所写的，看看另一张纸上写上多少两人同意的事项。若少于12项，各人须各自再多写10项，重复以上的程序，直至做出一份有超过12项的两人支持的事项清单。

(4) 定出时间表，每周两人同做清单里至少两项的事项。更可每次每项都加添增加乐趣的主意(只要两人同意)。

第二个方法(这方法更适合两人以上的家庭，例如家中有小孩共四人)：

(1) 四人开会，定出一个未来的目标。这个目标应该是在3至6个月内能实现的(大目标可以分拆为数个小目标)。

(2) 目标必须是四人同意支持和各自能够出力的地方，旨在实现四人都能够有所得、感到成功、快乐和满足(例如策划一次家庭旅行，或者搬新居)。

(3) 选定目标的过程中，亦应采用第一个方法的一些规定，即：

- 各人可自由提议，其他人不得批评、叱责、嘲笑和忽视。
- 各人可以经由表示不支持而使任何提议不获通过。
- 各人亦可以在目标范围和达到目标的途径的设计上写下各自的看法，然后全体讨论。

(参考本书中的“沟通二十条”。)

如此，最终获得大家通过的目标和计划的内容，都是全体支持的，亦因此代表了众人的共同信念和共同价值。

(二) 亲子关系

在中国传统的教导孩子模式里，亲子之间的共同信念、共同价值是很不足的。家长以“权威”、“什么都知道”和“你受我管”的态度对待孩子，孩子被要求“听话”，孩子完全被动，难以建立足够的自我价值(自信、自爱、自尊)。

既然家长的责任是帮助孩子良好地成长，使他们有足够的能力用自己的双腿站立在他们的世界里，因此使他们培养出足够的自信、自爱和自尊是极为重要的。家长应该以爱、鼓励和支持去代替恐惧、羞愧感和罪恶感来推动孩子，家长亦应该帮助孩子建立出一套良好的信念、价值和规条(BVR)。就是说，家长需要给孩子一个平起平坐的地位，才能有所谓共同信念、共同价值的出现。

如果家长老是把孩子当作孩子，孩子又如何能够成长，他日变为一个“大人”？就是这个理由，所以十多岁的孩子多数“反叛”，瞒着家长在外面做很多顽皮事。其实，这是孩子让他们自己成长的方法。如果家长不喜欢这个方法，就要改变对孩子的态度：把他们当作“准大人”，给他们空间和地位。如此，也就可以建立共同信念与共同价值了。

上一节(婚姻关系)所介绍的两个方法，也适用于亲子关系中。

(三)与老人的关系

每个人有许多能力，会随着年龄的增长而减低。如果没有在年轻的时候建立一套健康的思想模式，年纪大了，会因一些能力的减少而感到不安。能力是使我们能够控制自己的世界的凭借，这些能力的消失，使我们看到一些在过去我们可以控制的事情不再如此，如果同时又未能注意到自己在思想方面的成长，心中便会产生一份不安全感。

事实上，因为思想成熟了，很多年轻时需要控制的事在年纪增长之后不再需要控制。思想成熟增加我们处理世界上事情的不同选择的机会，增加了我们的智慧，我们应该明白这是改变对世界的态度，对自己要求的时候了。

老人的不安全感使得身边的人感到窒息，因为老人要求自己无力控制的事情仍受自己控制，而所用的方法是企图运用身边的人的能力，这使身边的人感到被操纵，因而抗拒并引起关系紧张。其实随着年龄增加的智慧，能够使一个人有更多的选择，更大的内心力量，因而应该更能随和、灵活和适应。

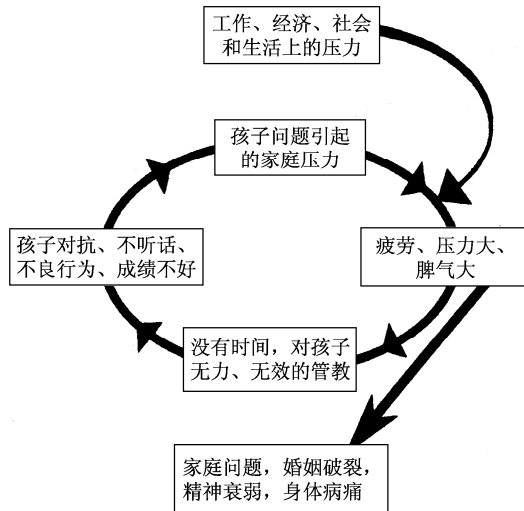
明白了老人的不安全感，年轻的一辈仍然可以建立和加强与老人之间的共同信念、共同价值。年轻人可以用语言去肯定老人对事情受到控制的意欲，同时增加一些两方面都认同和需要的信念和价值：成功快乐、和谐健康、无论贫富生活中都可以有乐趣、互相尊敬和体谅等。

一些老人的 BVR 没有给他们成功快乐的人生，但又坚持不肯改变而要年轻的一辈不断迁就他们，甚至以“自残”的方式逼年轻一辈就范。当事情发展得炽热，大家都气冲冲时，最好不要谈论或处理它。待事情冷却后，大家都心平气和时，让老人了解他对安全感的要求，同时使他明白愉快的共同生活是需要双方做出努力而不光是一边讨好另一边，并且说出自己的底线，表明什么是自己不能接受的，同时做出多个不同的建议。有些家庭中，这需要不断重复地做，效果才会出现。在另一些情况里，老人完全不肯改变自己的 BVR，年轻的一辈只好为自己保留两个世界：当自己状况良好时，用谅解的态度与老人在一起；当自己状态也很脆弱时，有自己的空间。

每一个人都有很多的选择，社会上经常有老少不和的争执，甚至老人不能与年轻一辈同住的情况也会出现，在今天欧美地区里这些已经变得较平常。数十年累积出来的信念、价值和规条，真的不是这么容易改得了的。宁愿自己独居而不肯给年轻人相等的地位去建立出共同信念和共同价值，是一个人的选择：一个年轻人肯牺牲多少去保存一个老人的失效 BVR，也是每一个人自己决定的选择。传统的思想仍在社会上显出给人无奈和痛苦的威力，只有每一个人都在孩童时期便开始建立足够的自我价值和一套有效同时三赢的 BVR，这个现象才会消失。

二、打破恶性循环

今天的家长，大多为十分忙碌的人，在事业上、经济上、生活上及其他方面所面临的压力实在不小，再加上在家中对孩子有教导的责任，这本身也是很大的压力。如果家中有数名孩子，而且顽皮好动，家长极容易感到疲劳，发脾气。累积下来，会出现对家庭厌烦、精神衰弱等常见的结果。以下的图示指出一个导致人生失败的恶性循环。避免这种恶性循环的出现，除了掌握正确教导孩子的方法外，还须明白清除压力的重要性。



三、在坏情绪当头时

消除压力的方法

当一天工作及加班结束后，你带着疲倦的身体和工作中出现的不快回到家中，看见孩子做了一些顽皮的事，孩子对你的指令不但不听反而顶嘴，你心中的怒火或许会即时燃起。

这时可以有多个处理方法：

1. 深呼吸法：找一个宁静、无人骚扰的地方(厕所也可以)，用一个舒适的姿势坐下，闭上眼睛，按以下方式做深呼吸。

(1) 呼吸必须均匀，意思是说没有高低快慢，而是缓慢绵长的一致，特别是呼气时，注意保持恒一的速度。

(2) 呼气的时间应比吸气的长，并且尝试每次呼气都比上一次再长一点时间。

(3) 呼气时把意识放在双肩上，你会觉得当你在呼气时此处的肌肉便会放松，而且每呼一次气会更放松一点。

用这个方法，在数分钟之内便能使自己的情绪平静下来。

2. 生理平衡法：这个方法，来自对东西方的生理健康学问的最新研究成果。做时坐着或站立皆可。

(1) 双腿伸直，双脚在脚掌凹处交叠，双手手指亦交叉结合，反拗至胸口。做法：①双臂伸直，双手交叠，假如右脚在左脚之上，则右手亦在左手之上。反之亦然。②伸直手指，双手拇指向下，如此，自会掌心对掌心。③双手手指交叉合掌。④双掌握成的拳头向下翻，向胸口拉近直至紧贴胸口，眼睛下望可以看到手指。

(2) 把呼吸调慢。

(3) 把全部注意力放在身体内心脏之处(可以幻想任何形状的心脏，亦可以把注意力放在以往出现情绪时体内感觉的位置)。

(4) 维持三分钟以上。

(5) 做前最好先喝一大杯水。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

用这个方法，在短短数分钟里，可以明显地感受到体内情绪的消除，包括肌肉的放松。

3. 抽离法：这个方法，最适用于不能脱离现场但又想情绪回复平静的情况。做法是：

(1) 每当你恶劣情绪上升，心中想要回复平静时，想像自己在空中往下望现场，看到自己和现场所有人。(就像从直升机上往下看现场，正在拍摄录像，有自己在内。)

(2) 只要在这个景象里看到有一个自己的形象，情绪便会快速地下降。

(3) 看到的自己形象，无须容貌清楚，只要有一个人形，而且知道这个人形是自己便可。

(4) 这个方法最好预先练习，只需三数次便能掌握。

(5) 欲想更快有效果，可以想像直升机上升，并且光线变暗，如此，看到的景象在缩小和变暗。

四、舒缓紧张状态

如果已经有一段时间处于压力紧张的状态，或因为某些原因尚需承受压力一段时期，保持你仍能控制大局的感觉至为重要。以下的方法可以帮助你舒缓一下你的紧张状态，就像橡皮筋拉得太紧、太久了，不时需要放松一下一样。

(1) 安排一个人独处的时间。若短时间未能改变家庭中的紧张情况，而生活和工作的压力连绵不断，家长会产生怕回家的感觉。单亲家庭的家长尤其容易有这样的情况。与其等到挨不住而产生抗拒、逃避或厌恶的感觉，倒不如预先安排一些透气的机会，使自己能够支撑下去，例如定期安排独自宁静的活动：去海边或乡村走走，参观博物馆、展览会、图书馆和参加一些个人感兴趣的活动，包括找朋友吃顿饭、听音乐会、参加舞会等。目标是建立除了工作和家庭之外的第三类生活，可以透透气。

(2) 凭借学习而提升自己。参加一些能够提升自己能力的学习班。单是增加知识或技能的学习，反而可能会产生额外压力，但是学习一些增强心智能力的课程，例如 NLP、健脑术、情绪智能等课程，可以增强一个人处理环境压力的能力，因而更能应付每天所出现的心理上、精神上的挑战。

(3) 改变生活方式。人是惯性动物，习惯了一个环境或某种生活方式后，往往不想改变，就算该环境或生活方式已经令人觉得十分辛苦，也只会逼自己承受不断增加的压力而不想想如何改变。科学家做过这样的实验：把青蛙放入一煲热水里，它会马上跳出来。但是把青蛙放入一煲普通温度的水里，然后逐渐加热，直到水煮沸了，青蛙也不会跳出来，而在水中死去！

改变生活方式的可能性有千万种，取决于一个人的幻想力和创造力。有位家长把洗碗碟的时间改为第二天早上，每晚便多了很多宝贵的与家人沟通的时间；另一位家长搬去郊外居住，多了新鲜空气，少了租金费用，多了与家人在一起的时间，少了喧哗吵闹。你每周是怎样过周末的？如果星期天是惟一全家可在一起的一天，何不每人都把其他事改在平日来做，好好地做出编排，确保每个星期天都是全家人共度的愉快假期？另一方面，若有家长每天花三小时以上往返工作地点，他应该明白压力是来自不够时间做想做的事。应该改变工作地点还是改变居住地点？这位家长完全可以自行做出决定。

究竟是环境支配我们还是我们创造环境？这是每个人需要自己决定的问题。若你相信前者，你将会加入在水中煮死的青蛙一族；反之，带着后者的信念，不断地思考、尝试，你总可以创出更好的生活环境。

五、其他有效的减压方法

(1) 运动。运动其实是最好的减压方法之一，因为压力使身体产生大量肾上腺素等有害物质，因此导致内分泌方面的改变，而运动可以重建体内各方面的平衡。

(2) 听音乐或唱歌。音乐其实是最容易使左右脑平衡的方法，唱歌更可以把身体里面积压的不良情绪减低或消除。

(3) 任何可以使自己大笑的活动。笑可以驱使身体的内分泌与免疫系统做出很多积极的变化，使整个人的生理、心理状态快速地得到改善。

(4) 按摩。说来奇怪，原来情绪是储存在整个身体内的，一次好的按摩能使体内的生理状况改变，从而使存留在身体内的情绪压力大为减低。

六、无效的减压方法

以下的方法非但不能把压力减轻或清除，还往往会增加问题，压力则依然存在：

(1) 发泄怒气。吵、骂、打、闹，都不能宣泄压力，而只会令家人与自己更为疏远，沟通更少、关系更僵。

(2) 暴食、疯狂购物。这些行为出现的原因，是因为一个人面对巨大压力无法处理，又不能摆脱而产生的心理反应，受潜意识的推动所致，往往是不自觉的行为。

(3) 饮酒、滥用药。酒醒和药力过去后，问题依然存在，长此以往，处理情绪的能力更为倒退，问题变得更为严重。

(4) 其他逃避的方法。绝大部分在压力下出现的行为问题，在本质上都是逃避性的，例如长时间看电视、睡眠时间越来越长或忽然失踪数天等等，这些都是无效的方法。

第九章 对婚姻出现问题的家长的建议

几乎所有做辅导工作的朋友都同意，在各类辅导当中，最难做的是婚姻辅导。在这个世界上没有两个人是一样的，因此没有两个人在任何事情上可以有绝对相同的看法。把两个有权力决定自己人生的成年人放在一起，又要他们在几十年内，就所有事情保持一致意见，这简直是做梦。更何况这两个人自己也认为凡事应该保持一致，但采用的方法是要对方迁就自己。

若两个人认为自己的信念、价值观及规条比两人之间的关系更重要，争吵便会出现。一旦出现太多的争吵及意见分歧，当需要对方在情绪上支持而得不到时，婚姻便会亮起红灯，跟着的便是分居，甚至离婚。

每一个人都有权和有责任选择自己的人生。婚姻是两个人的事，婚姻中出现的每一件事，两人都有责任(不应做而做了和应做而没有做负有同样责任)。对于婚姻已经没法挽救的家长，我会提议采取以下的态度：接受自己作出决定的人生，并且从每一件事中寻找其正面意义，让自己以后的日子更成功，更开心。

一、婚姻尚未破裂的家长

对于婚姻出现问题，但尚未破裂的家长，我有以下的提醒：

- (1) 借用佛经的意思：与一个人结婚是天大的缘分。未完全清楚是否无法挽救之前，应该深入检讨一下，对这段缘分带给自己的正面意义是否已经全部了解。
- (2) 不要本着“因不能沟通而需分手”的态度。恰恰相反，双方应该尽可能做到充分和成功的沟通，清楚了解双方的信念、价值观和规条，确定了分、合的原因和理由之后再作决定。
- (3) 单身或单亲亦可以有快乐的生活，但是对孩子来说，分居和离婚必然带来伤害，家长应该三思。
- (4) 因为自己固执于某些信念、价值观和规条而与一个人分手，则同样的情况以后也许会再次出现。要知道自己的一套信念、价值观和规条有对也有错的可能。当然这只能由自己决定，但衡量对错的标准只有一个：自己所坚持的那套，是否真的能带给自己一个成功快乐的人生？如果尚未能够，修改哪一部分会有更大的机会？

二、已经分居或离婚的家长

在孩子的内心深处，父母是绝对不能替换，亦是完美不容伤害的。父、母、子的三角关系，在孩子心里是不容改变、不容侵犯的。婚姻出现问题的家长，必须明白这点而行事。简单地说，夫妻的关系有所改变，不等于父、母、子的关系有改变。它们是截然不同的两回事。对已经分居、离婚的单亲家长，以下的做法会把对孩子的伤害减到最低：

- (1) 把问题限制在夫妻之间的范围内，当面对孩子时，家长的角色应保持一致与和谐。夫妻之间的事，与家长和子女维系关系无关。告诉孩子：就算爸妈不和，两人仍会永远爱他和照顾他。
- (2) 不要隐瞒事实和欺骗孩子，应该用坦诚的态度与孩子谈论问题。包括个人内心感受和事情的进展，都应该尽量对孩子坦诚，保持孩子对自己的信任。
- (3) 向孩子保证家长之间发生的问题不是他的过错，而修复的责任也不在他。勿教孩子向对方隐瞒或者故意造谣，两个大人之间的事，应该只由两个大人解决。
- (4) 不管婚姻的状态如何，双方都应关心和参与孩子的生活。分居和离婚对孩子是相当有害的，但是如果孩子与两个家长都能够保持定期和良好的接触，就可以避免一些问题的产生，减少对孩子的伤害。
- (5) 应该尽量避免对孩子说另一位家长的不是，每次对对方的指责都会对孩子的内心引起很大的矛盾与冲击。如果不得不说，每说一项不是，至少同时说出一项对方的优点。
- (6) 再婚的父母，不应逼孩子称呼自己的新伴侣为“父亲”或“母亲”。

三、配偶逝世的单亲家长

父母亲逝世，对孩子当然是莫大的打击，会引起很深的哀伤。不要太快便企图引导孩子忘却哀伤。研究发现，这往往只是使孩子把哀伤藏在心里，他日将对他的成长形成障碍。在另一方面，人生总是向前迈进。接受事实，努力地去准备一个更好的明天，这才是孩子最应该做的事，也是逝去的亲人最希望他做的事。以此为基础，对配偶已经逝世的单亲家长，以下的做法会有帮助：

- (1) 孩子对逝世的亲人不能忘怀，是因为亲人对孩子有一份特别的意义。这份意义对

孩子未来的人生会有积极正面的帮助。因此，与孩子好好地谈一次，把逝去亲人对孩子人生的意义作一次定位与肯定。以后，每次想到亲人，孩子都会得到正面的推动。（一个重要亲人的意义，往往用事物做比喻比用文字描述更为贴切，例如，“父亲就像太阳，给我光明与活力”，“母亲就像海豚，象征自由力量与慈爱”。）

(2) 情绪的流露没有什么对错。每当忆起逝世的亲人而有悲伤的情绪，是肯定了这位亲人对自己具有独特和重要的意义。有时，环境不适宜有这种情绪出现，可以用书中所介绍的“抽离法”处理。若环境许可而自己亦想的话，容许自己回忆与亲人的相处及亲人对自己的意义。因为有情绪出现是个人的权利，没有什么应该不应该，也不会对孩子有害。

(3) 孩子不懂得怎样调整失去亲人的心理状况，处理情绪的能力亦较弱，家长可以与孩子正面讨论逝世亲人的各种事情。讨论范围可以广泛地包括回忆亲人的嘉行、一起度过的欢乐时光、亲人给自己的力量、亲人留在自己心中的意义等等以及面对心中情绪的困扰或其他因逝去亲人而引起的问题等。宗旨是：接受过去，面对未来。

(4) 若孩子对逝去亲人的情结太大，可以尝试运用隐喻或象征的做法化解，例如把心中的话写成一封信，用火烧掉，再引导孩子想像亲人在另一个世界收到了信，其读信时开心的表情和对孩子回话。另一个办法是引导孩子做些为纪念逝去亲人而做的事，例如去探望老人院、帮助别人，甚至做一些提高学业成绩的行为。家长可以告诉孩子，这就是逝去的亲人喜欢见到的孩子为他所做的事。

四、给孩子和儿媳的信

当我的儿子在 1999 年结婚的时候(他住在英国)，我给他和他的妻子写了一封信。现在重看，觉得内容也许对很多年轻人会有帮助，所以把其中的部分摘录下来，与大家分享：

“……中国人的学问太过注重‘应该’怎样，但是‘如何做到’的学问则极之不足。老师、父母叫孩子努力读好书，但是没有教孩子如何才能做到；他们教我们要克制脾气，但却没有教我们如何做到……夫妻之间应和气谅解，但又没有教我们如何能做到。人生的种种道理，中国的文化里都可以找到，就是欠缺了实际做到的技巧。

你俩已是夫妻，若无心或不积极地去做一些工夫，是不容易建立愉快、美满的婚姻生活的。幸福不是谁赐予的，而是需要两人明白和注意，并且诚意地执行一些思想与行为，使它们成为习惯。

在我的‘亲子’书中，对于婚姻问题我曾写过：

‘在这个世界上没有两个人是一样的，因此没有两个人在任何事上可以有绝对相同的看法。把两个有权决定自己人生的成年人放在一起，又要他们在几十年内，就所有事情保持一致意见，这简直是做梦。更何况这两个人自己也认为凡事应该保持一致，但采用的方法是要对方迁就自己。

若两个人认为自己的信念、价值观及规条比两人之间的关系更重要，争吵便会出现。一旦出现太多的争吵及意见分歧，当需要对方在情绪上支持而得不到时，婚姻便会亮起红灯……’

你俩的相处中，目前有太多的不满，都是‘要求对方怎样做，但对方没有做到’而引起的。自己心中定下‘对方怎样做才对’的标准，才会有‘对方不应该……或者应该怎样怎样’的想法出现。我的建议是减少对对方的要求，寻找多一些‘对方就算不这样做，我仍可以接受，甚至感到愉快’的想法。毕竟，改变自己比改变别人或改变这个世界来得容易。要靠别人怎么做自己才会开心，是把控制自己人生里的成功快乐的权力交给别人，然后企图因此而操纵别人。这样产生出来的无力感和给别人的窒息感，对什么人都不会有好处。

对对方的要求越少，两人之间的开心机会越大。‘要求越少’，我指的是内心的，而不只是说出口口的差别。

‘信念’是事情应该怎样，是一般人心中口里的‘道理’；

‘价值观’是事情对一个人的意义，其中什么重要，也就是事情所能够给这个人的得失，是每个人做或不做某件事的基本推动力：

‘规条’是事情该如何安排，以保证取得哪些价值，实现哪些信念的思想行为模式。

信念、价值观可以改变、修正、扩宽(兼容)。有些时候，这不容易做到。可是，信念、价值观往往无需改变，减少一些规条便已经能够使得事情有很大的不同，参与的人也能够有不同的感受。例如：‘他爱我’是信念；‘这份爱给我安全感’是价值；而‘他必须每天给我五次电话，才能证明他仍爱我’是规条。规条放松一些，双方感到的窒息感和无力感便会减少。

另外一点，是建立未来的憧憬。我建议你们两人找些时间谈谈三年后你俩想身处在什么地方，有怎样的家，过怎样的生活，做什么工作，有怎样的收入，有怎样的思想、情绪状况等等。很多人的今天都是在昨天里‘无意中’走出来的，想明天更理想，定下目标走，比随意地走有更大的成功机会。目标使你们更积极，走得更快，更齐心，更有成就感，亦会使你们在困难和迷惘时，更易知道应该怎样去做出突破。

两人多谈谈话，谈话之中避免抱怨对方或者对对方作出要求。事实上，如果你们两人能够认真地试一次悠闲地谈话，刻意地控制说话中没有这两类的语言，你俩会讶异所能得到的舒服和感受……”

附 录

李中莹先生的研究范围

我从事培训工作的最初两年，是以工商管理方面的培训为主。我在 1997 年初创立了自己的公司——专业效能管理(Professional Effectiveness Management Institute)，决定全力研究与人的情绪及态度有关的题目，我选择了进修及研究以下的学问。这些学问，不但可以运用在工商管理上，同时更可以帮助有需要的人在人生的各方面得到提升，获得更大的成功和快乐。

(1) 身心语语法程式学(Neuro-Linguistic-Programming, 简称 NLP)。这是一门专门研究人们如何运用自己的脑，包括意识与潜意识，去体验每天生活的意义、提高做每件事的效果的学问。由于我们做什么事都必须运用大脑，所以，这门学问可以应用于人生中的每一个方面，因此也可以说是能提高众家学问的学问。NLP 可以使一个人有彻底的改变，消除自己内心的障碍，从消极变为积极，对人生的种种事情有清晰的了解，从而找到人生成功的路向。

这门学问由两名美国人李察·宾特拉和尊·格连达在 1971 年开始研究，虽然从创立至今不足 30 年，却已被广泛传遍于欧美各国。

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！

香港的徐志忠神父在 20 世纪 70 年代末期便已接触这门学问，并在 80 年代初把它介绍给香港人，可以说是香港 NLP 之父。从 90 年代开始，徐神父每年都举办执业文凭课程，直到 1997 年为止。在 1996 及 1997 两年里我都在徐神父的课程中任教，在 1998 年，我与 Leo Angart 合作接办那一年的执业文凭课程，而我在同年年底退出，自 1999 年起每年开办全中文的 NLP 执业文凭课程。另外，我经常举办一个为期三天的 NLP 实用技巧课程，让抽不出时间读 150 小时文凭课程的朋友掌握一些即学即可见效的 NLP 技巧。这个三天课程，由 1998 年年底起亦在广州和马来西亚推出。

(2) 运动机制学(Kinesiology)是研究如何运用人体本身已有的学习、强化和治疗能力的学问，其中包括了中国的经脉知识和西方近代对器官、肌肉及经络的研究成果。例如中国的针灸，便是运用身体本有的复原能力去提升一个人的生命系统机能，而活动机制学比针灸更进了一步，发展出不需用针也可以达到增强智力、改善健康等效果。

这门学问是由佐治·古克特医生开始研究，至今还不到 30 年。1996 年我第一次接触这门学问，去新加坡上了一个工作坊，1997 年我把它引入香港，举办了第一个 Touch For Health 及 Brain Gym 课程。1998 年，我们邀请了世界级大师 Dr.Carla Hannaford(韩纳馥博士)到香港主持课程并去广州做了一次公开演讲。现在，在香港已经不止 P.E.M.I.在推广这门学问了。

(3) 情绪智能(Emotional Intelligence,简称 EQ)这个名词在 1995 年因丹尼·高文所写一本同名的书而闻名世界。本身尚未形成一门成熟的学科，研究的人也很少，即使是近年心理学主流派系——认知心理学和行为心理学都很少研究情绪。我个人觉得情绪、思想及身体是构成一个人生命系统的三个主要方面，十分重要。在情绪方面可以研究的东西很多，特别是随着近年科技突飞猛进，使很多在过去无法做到的研究工作成为可能。脑神经科学的迅速发展，会使研究情绪的人渐渐增多。我认为我研究的一些成果，已经超越了丹尼·高文一书的范围。不少机构对我研究的成果感到兴趣，我经常被邀请作这方面的演讲及课程。我亦曾与香港的管理专业发展中心，合作发展出一套“管理人员与 EQ”的工作坊，由 1998~2000 年年底在他们的中心举办。继亲子系列之后，我将会推出 EQ 系列的课程和书籍，与大家分享这些心得。

(4) 脑神经科学(Neuroscience)是近年发展非常快的学科。今天我们所知的这方面知识，有 95%是在过去五年里才发展研究出来的，这是因为很多先进科技产品的出现，使研究处于运作中的脑成为可能。人脑是世界上最复杂的东西，也是人类最重要的器官。能够对脑了解多些，我们便更能知道为什么 NLP、EQ 及 Kinesiology 等学问和技巧那么有效了。研究脑神经科学需要不断地跟进，因为几乎每天都有新的资料出现。举一个例子：心理神经免疫学(Psychoneuroimmunology,简称 PNI)这个词，数年前才出现，现在只有极少数的大学设有这方面的学科，甚至医学辞典都尚未列入！

(5) 演讲培训技巧(Training Technology)。为了能够与别人更有效地分享研究成果，我也研究培训方面的技巧。其实，培训技巧本身已经很多地运用上述四种学问，可以说是相辅相成。

(6) 催眠治疗(Hypnotherapy)。在 2000 年我去美国 Anchor Point Institute 进修取得 Clinical Hypnotherapist 的资格。

(7) 系统整合(Systemic Constellation)。在 2000 年中我第一次接触这门学问。这是近十年来在欧洲最受人注意的家庭治疗技巧。我在 2000 年 11 月及 2001 年 5 月分别去美国及德国进修这门学问。现在已在香港、广州及吉隆坡定期举办工作坊。

我很早便投身社会，在不同行业工作了 30 年才转为从事现在的工作。我比较有兴趣研究实用性的技巧而摒弃空泛的理论。我知道我不懂的东西很多，有赖各位前辈和各位学者指教。

这本亲子书是针对调整亲子关系的需要而设计的。它告诉读者，欲想孩子有所不同，家

长必须先在自己的思想、言谈、行为和情绪表现方面有所不同；自己不准改变，而只想去改变孩子的家长是不会成功的。以“亲子关系的十个基本要诀”为基础，它提出了一整套实际和有效的概念和做法，并用图示及表格的形式提供了一些简单易学的技巧，让家长很快就能掌握、运用，并见到实效。

责任编辑：胡性慧

封面设计：张宁

李中莹先生简介

李中莹先生是“专业效能管理”的创办人。这是一家专业培训机构，专门研究处理情绪和态度、思考模式及内、外向沟通等技巧。

李先生致力于最新学问的研究，包括身心语法程式学(NLP)、情绪智能(EQ)、运动机制学(Kinesiology)、脑神经学、培训技巧、催眠治疗(Clinical Hypnotherapy)等。他在香港的 NLP 三天工作坊，是中文世界中最受欢迎的 NLP 课程。

李先生亦被公认为情绪智能方面的专家：他的 EQ 工作坊是唯一可以学到有效处理情绪技巧的课程；他研究儿童在各个成长阶段中大脑的发展和运作，配合其他方面的学问，成功找出增强儿童学习与沟通能力的方法；从 1998 年开始，他先后在香港、马来西亚及广州地区主持超过五十场的亲子讲座，已经有超过两万位家长参加。他亦长期为广东教育学院举办“教学及沟通”和“学生辅导技巧”等课程，对象为国内之中、小学校长及教师。

李先生经常在各大企业、大学、中学、政府部门和其他各类机构讲学授课。现在，推广李先生的学问的联营公司，已经包括吉隆坡、香港、广州及佛山等地区。

李中莹老师为了能让更多的朋友看到《亲子关系全面技巧》，特出版了电子版书籍供大家分享，原书下载网址：<http://www.lizhongying.com/css/QZ1.rar>

共同分享，共同交流，彼此支持，共同发展！

慧聚咨询-天地客 电邮：zixun@wisdomlife.cc

课程推荐：健脑操，触康健-更好的帮助我们身心成长整合的技巧

具体介绍：<http://www.wisdomlife.cc/flea.asp>

欢迎交流 NLP,催眠，教练，系统排列，个人身心成长的学问！

QQ：554128192 欢迎您的到来

博客：wisdomlife4u.blog.163.com

心的感受，新的体验！

版权所有李中莹老师，供交流学习之用，勿用于商业销售！