

本會「真愛家庭」講座摘錄

大手牽小手，幸福向前走

主講／林靜霞(專業講師) 整理／謝蕙蒙

不管孩子的年齡有多大，所有的父母，甚至已當了阿公、阿嬤，都還是關心自己孩子的成長，就像大手牽小手一般緊緊相依，亦步亦趨地帶著孩子向前走。所以，有一句話就說，孩子的第一所學校是在家裡，而父母即是孩子的第一位老師，真是一點都不錯！



▲ 林靜霞老師闡述「大手牽小手，生命學習之旅」。

父母是孩子第一位老師

父母不僅賜給孩子生命，更對他的人格發展有舉足輕重的影響。孩子從我們身上認識這個世界，亦從我們的行為舉止去體會人我互動的關係，因此，我們本身有哪些養兒育女的優勢或是不足，都會影響到孩子的學習與成長。如果你希望孩子長大以後，生命充滿喜悅，學習很有動力，與他人的互動，又能展現合作及協調的智慧，在他成長期間尤其需要細心的帶領，牽著他好好走。

但是，我們究竟要用什麼方式去引導、陪伴孩子，才是對他最好的教養？專家都說要用愛的教育，有時我們會覺得只有愛，似乎達不到教養的目的，因而感到徬徨、失落，迷失了自己。當我們跌跌撞撞，一路在陪伴孩子的過程中摸索學習時，請別忘了自己身邊也有一雙強力的手可以倚靠，那雙手就是我們的伴侶，在生活中看見另一半的付出，隨時說出感謝，營造親密和諧的家庭關係，孩子才能學會如何經營兩性關係。

在過去傳統社會，男主外、女主內，養兒育女大部分是母親的責任，可是現代的社會多為雙薪家庭，父母同時要外出工作、分擔家

計，不僅生活壓力比以前大，而且社會上各種誘因也比以前多，為人父母者已經不能像上一代，只要賺錢養家提供三餐溫飽，並教導孩子一些做人的道理就夠了，現代父母除了盡到以上職責之外，還得具備與孩子談心的本事，才能把自己的角色扮演好，否則孩子有事不告訴你，等到出了差錯往往都來不及補救了。

不同成長經驗影響深遠

現代父母真是難為！我自己當了多年的媽媽，很能感同身受，想要學習做一個稱職的父母，光是用心照顧，給孩子很多的愛遠遠還不夠，因現在是資訊爆炸時代，孩子從小就大量接觸網路，上網交友的機會很多，很容易受到物質慾望與外界誘惑所影響，如果你不知道孩子的心裡在想什麼，就無法與他溝通互動，不像以前農業社會日出而作、日落而息，生活環境單純，父母就算不了解孩子也不會有什麼大問題。

所以我們要先回溯自己的成長背景，從「我是如何長大的？」打開自己生命故事的黑盒子，重新回想：是怎麼樣的一個成長經驗與學習背景，造成今天的你，而你這張生命藍圖，又將如何塑造下一代，牽著孩子的小手往前走？這都是有脈絡可循的。

首先我們自問，身為父母，我們對孩子有多少正面的貢獻？比如精神上或物質上，你曾提供食、衣、住、行等孩子所需要的，滿足他物質上的需求，或是在他遭遇挫折時陪伴他、支持他，而在他有喜樂的時候，與他共享欣



▲ 老師認為培養孩子自信心、挫折容忍力、解決問題的能力、合作的能力，都與家庭裡的對待與教養方式息息相關。

喜，這都是所謂的正面貢獻。

除此之外，會不會也伴隨著一些負面的貢獻，比如打罵孩子？常聽到父母抱怨，天氣冷了，叫孩子穿衣服，不管怎麼嘮叨、罵他都沒有用。為什麼沒有用呢？因為大人認為天氣冷就該穿衣服才不會感冒，偏偏孩子說：「人家熱死了！」即使你告訴他萬一感冒，還要花錢看醫生，但是對不起，「看醫生要花錢，這是你家的事」，孩子只意識到自己不冷，絲毫不會考慮到任何後果，而把父母的叮嚀當作杞人憂天。

愛深責切造成負面傷害

假設孩子回家開始打噴嚏、流鼻水還咳嗽，媽媽第一句話就說：「早上叫你穿衣服你偏不聽，感冒了吧！」甚至說：「看吧！這下咳嗽，咳死好了。」雖然愛之深，責之切，但這樣一來，孩子也無從感受到父母隱藏在責備裡的深切愛意，這就成了負面的貢獻。

正面的貢獻是一種愛的滋養，給他吃飽穿暖，滿足他的生活需求之外，當他有挫折的時候，牽著他的手，看著他眼睛，當他掉眼淚的時候，抽一張面紙給他擦擦眼淚，這就是一種正面的對待，讓他感覺到愛的滋養，這樣的孩子成長之後，不管是對自己或他人，都會是一個負責任的、具有自我肯定特質的孩子，因為他的內在很篤定知道自己擁有愛，因此對人也

會心懷感恩。他欣賞自己，也會去欣賞別人，他接受自己，同時也能接受並信任他人，所以當他慢慢長大之後，他的生命力是豐富的，是喜樂的。

相對的，如果你對孩子總是提供負面貢獻，也就是負面的傷害，如前面例子所舉，當孩子感冒咳嗽了，就叫他「咳死好了」，讓他心靈受傷，甚至不聽話就動輒打罵，彷彿他天生就是麻煩精，專愛找你麻煩，這對他都是一種痛苦的成長經驗。這樣帶著傷痛成長的孩子，對自己和他人都會抱持否定的態度，既不

能信任自己，也沒有辦法去信任別人，對人充滿懷疑及排斥，愛攻擊又愛批判、抱怨，形成一種扭曲的、匱乏的生命，無法與人建立良好的互動關係。

不當教養讓孩子變無能

相信我們都希望，自己小時候是被愛滋養長大，而不是被負面情緒所包圍及傷害的，這樣我們得注意自己在教養子女的時候，有沒有可能在不經意之中，作出傷害他的行為及舉止？

我曾碰過一個爸爸，明明很愛孩子，但每次脾氣一來就動手打小孩，連孩子所養的狗也不放過，結果這隻狗只要聽到爸爸的腳步聲，就趕緊溜走，更何況是那個孩子？所以我想許多父母在教養孩子過程中，多少會遇到一些難題，不自覺中對孩子造成了傷害，即使你不是故意的，但也值得警惕。我整理了一些常見的例子，請大家跟我一起來檢視不當教養的後遺症：

一、經常被要求、被支配、被操控、被主導的孩子。影響：總是怕做不好，深信自己無能，懷疑自己的決定。

二、被驕寵、被太多的愛淹沒的孩子。影響：不知道自己什麼，內心覺得茫然無力。

三、被疏忽、被遺棄的孩子。影響：孤單、孤僻，不知如何與人相處，很難信任人。

你有沒有覺察，這三種情境裡面有一些你我的影子，我們對孩子當然一定有愛，可是在愛他的同時，往往伴隨著要求、支配及操控、主導，認為自己所做所為都是為了孩子好，反而給孩子帶來太多的負面影響。

譬如你想培養孩子從小開始做家事，但是當他開始洗碗時，你就在旁邊說：「菜瓜布不是那樣拿啦！」主導他照著你的方式去做；然後當他擦地板，拖把要怎麼拿，你也有意見，尤其是那種全身上下極度龜毛的父母，總是說這個不對、那個不好，搞到孩子對自己也失去了信心或認為自己無能，無法達到父母的要求。

現在不嘗試永遠都不會

其實我們都同意，父母適度的放手，可以讓孩子早點學會獨立，可是真的要放手的時候，你做得到嗎？有一個媽媽說，她的婆婆很疼小孩，每天茶來伸手、飯來張嘴，照顧得無微不至，但她認為應讓孩子多嘗試自己動手，不要抹煞他的學習機會。孩子讀小一時，有一次想學煎蛋，婆婆馬上反對，怕他被燙到，她對婆婆說：「沒關係，我會在旁邊看著他，如果我們不讓他學習，他永遠都不會！」

結果孩子才拿起第一顆雞蛋，就不小心摔破了，他驚慌地問媽媽怎麼辦？她告訴孩子：「蛋破了，把它清理乾淨，再去拿一顆蛋就好了。」她沒有生氣，因為錯了就是錯了，她寧可讓孩子提早嘗試錯誤，從犯錯中慢慢修正、慢慢學習及調整，不要等到長大碰到更大的錯誤就來不及了，我們大人不也是這樣走過來的嗎？

後來，孩子在旁邊看媽媽煎完第一顆蛋，第二顆就嘗試自己動手了，過程中他雖然有被燙到，但他一直忍到晚上才告訴媽媽說，燙到時有一點痛，但他當下馬上去沖水了，所以手上沒有留下疤痕，這讓她很欣慰。可見我們



▲ 正面的語言帶來正面的力量，透過現場演練，家長深入感受讚賞的重要。

對孩子的信任，才能幫助他長大，如果你保護過度，孩子就會被愛所淹沒，沒有機會去嘗試、去學習，慢慢的對自己也會感到害怕，不知道要做什麼才好，所以他的內在是充滿無力感的。

別小看正向思考的力量

至於被疏忽、被遺棄的孩子，多數是因為父母很忙，每天忙著努力賺錢，當孩子有需要，就塞給他五百、一千元，但在孩子的內心仍是孤單的，長大之後也很難跟人建立互動，甚至欠缺互助合作的能力。因為孩子幼年接觸到的第一個人際關係，就是來自於家庭，如果小時候欠缺這方面的經驗與學習，與父母只有金錢的供應，而沒有情感的連結，那麼孩子內心的孤單，就會形成他在人際方面最大的困難。

此外，經常被比較的孩子，長大以後容易妒忌別人，在學校看老師比較疼誰，他就專門找對方麻煩，即使明知這樣不好，他也覺得自己不是故意的，只因為潛意識裡覺得自己不如人，所以對輸贏十分在意敏感，處處愛跟人較勁、爭排名，長大進入職場，也喜歡跟同事勾心鬥角，處心積慮想把對方打垮，因為他就是一定要贏！

我們再來看，一個經常被父母批判、指責，被百般挑剔、嘮叨管教的孩子，未來會有

什麼影響呢？他會欠缺自信、討厭被人管，學會拖延、找藉口逃避責任。可見不當的教養方式，對孩子的未來影響力有多大，為人父母豈能不慎乎？

如果你想培養孩子建立良好的生活適應能力，不外乎以下五種：一、自信心。二、挫折容忍力。三、解決問題的能力。四、合作的能力。五、技能發展的能力。除了第五種技能的發展，可以在短時間內學成，其他四種則與父母長期的對待與教養方式息息相關，因此我們必須從根本清除負面情緒，改用正向思考來對待自己的孩子。在《生命的答案水知道》這本書中提到，有一個實驗發現水能接收到人們所發出的正向或負向訊息，而影響了結晶狀態。

因為生命的答案水知道

這個實驗是有一杯水，你每天對它說：你好可愛喔！我愛你！謝謝你！感恩你！等這類正面語言，這杯水就會產生很漂亮的結晶；但如果你每天罵它，還貼上許多負面標籤，這杯水的結晶就會變得歪七扭八，十分醜陋。孩子也是一樣，你認為孩子有多糟糕，他就會變得多糟糕，反之你用很陽光、正面、鼓勵性的話語看待他，他就會呈現出自己最好的一面，如同吸引力法則——《秘密》那本書所言，你的波動及念力愈強，愈容易心想事成，招來好運。

畢竟，人都喜歡親近能夠讓自己感覺很棒的人，而不是跟一天到晚罵他，看起來就很討厭他的人在一起，所以我們想要貼近孩子的心，就不要吝於多讚美他，更要送出愛的波動，他才會回饋你更多愛的滋養！

父母就是孩子的老師，當你的孩子字寫得亂七八糟，只要其中有一個字寫得漂亮，你就要大聲讚美，保證他會愈寫愈順。因

為自信心的養成，往往來自一個微笑、一個點頭，當孩子有一點小小的好，你就要馬上給他增強，讓他面對挫折更有容忍力，適時放手讓他去嘗試錯誤，而不是當他的百寶箱，才能讓他慢慢找出解決問題的方法。

最後請你記住，我們要經營自己，創造健康快樂的環境，才能牽著孩子的手邁向快樂之旅，因為你的情緒起伏會影響到孩子，所以孩子是父母的化身，是父母的鏡子，當你看到孩子的情緒起伏不定，你就要調整你自己了。

唯有情緒處在比較穩定的狀態，你才有能力去愛你的孩子，轉動自己的生命，讓自己活得更加快樂喜悅，也讓孩子無形中得到感染，有能力去關愛別人，進而找到幸福的泉源！



泰山 純水

瓶蓋不脫落 便利又安心

NEW! 新型專利 不脫落瓶蓋

7道堅持 層層把關

- ① 多重過濾無雜質
- ② RO逆滲透
- ③ 105°C 高溫煮沸
- ④ 無負擔
- ⑤ 口感甘甜
- ⑥ GMP認證
- ⑦ 不脫落瓶蓋