

winter/spring2013

# 卓越與德行



## excellence & ethics

本期內容：

- 1 奪回你的孩子
- 5 正面態度的力量和垃圾免進的心靈
- 7 家庭會議：化解衝突，教導公平
- 8 話引子：促進家人的溝通

版權：The Center for the 4th & 5th Rs  
Dr. Lickona  
授權豐盛品格辦公室編譯  
譯者：劉如菁



資料來源 豐盛品格培訓網  
[www.abundantcharacter.org.tw](http://www.abundantcharacter.org.tw)

## 奪回你的孩子： 如何教孩子並獲得尊重

作者：威廉·竇赫提 (William J. Doherty)

**這**是一個對教養子女戒慎

恐懼的時代，這一代父母堪稱史上對孩子最敏感的——也是最困惑又最沒安全感的一代。他們從小在父母要求完全順從的期待下長大，決心不要重蹈上一代的覆轍。但在他們拒絕過時的威權模式的同時，卻也怯懦地不敢對兒女運用任何一點權柄。在缺乏安全感的父母教養下，孩子太快長大，很容易被消費品和同儕壓力占滿心思，把焦點擺在家庭以外的狂熱活動上。他們知道父母很愛他們，跟他們溝通時小心翼翼，但他們也知道他們的父母在要求子女和拒絕子女方面，很沒安全感。

有一對正在接受家庭治療的父母，有一個十歲的兒子，在學校像天使，在家卻竟然在罵母親「賤人」。對此他的母親的反應竟然不是運用作父母應有的權柄，卻是為孩子煩惱那麼重而擔憂。（運用作父母應有的權柄是：「你絕對不可以再對我說那種話，就算你很生氣也不行。你進你的房間去，給我

寫一封道歉信，寫好才能出來。」）

再舉一例：本地報紙連續數日刊登青少年喝酒的系列報導，從前青少年也喝酒，問題多半是飲酒過量。現在的青少年不一樣，報導指出，現在是父母提供他們整桶啤酒，在春假期間提供自己家或開旅館房間，給他們一筆錢，讓他們到墨西哥度假嬉鬧、喝到醉醺醺、作愛。絕大多數受訪的父母都猶豫今年春假要不要讓孩子跟同學去墨西哥玩，但是他們又沒法跟孩子說：「不行去！」尤其他們的同學都已經宣稱要去。

### 兒童是消費者的文化

在兒童新文化底下，兒童被視為教養服務的消費者，父母則是教養服務的提供者，和社區兒童服務的中間人。在這個人力等式當中少了另一邊：兒童對他們的家庭和社區也負有責任。

兒童不應該只接受大人給他們的，也應主動為周圍世界貢獻一份力量，協助關心弱



小，促進自己的家庭生活品質，並為他們就讀的學校和所在社區的公益貢獻力量。如果兒童的生活只像是教養和社區服務的消費者，那麼他們將來也不會成為家庭和社區中積極有為的公民。

如果我們看自己只是為子女提供服務的，那我們就會對作父母應有的權柄感到困惑矛盾，為了取悅子女而焦慮，深恐我們沒有提供足夠的機會給孩子，又擔心我們的努力比不上別的父母。在市場經濟之下，服務提供者必須提供最新且最好的服務，並且要不計一切代價地避免令消費者失望。

應用到家庭上，就是製造無安全感的父母和享有權利的子女的秘方了。（一個17歲的孩子對父母說：「我為甚麼要去割草皮？那又不是我的草皮。」）

## 父母是治療師的文化

這也是一個親職治療的時代，父母變成初級治療師，兒童被視為需要專業的特殊對待的對象——只有專家或受過訓練的父母能提供給孩子。此潮流起於1970年代戈登(Thomas Gordon)的暢銷書《父母效能訓練》(Parent Effectiveness Training)，書中教導父母對待自己的孩子要像治療師一樣。

既是治療師，就要注意孩子的一舉一動，態度要低調、接納、不給予指令也不作評斷。當孩子上治療課的時候有甚麼行為不當，譬如，對治療師講話沒禮貌，治療師的任務是去探究這個行為背後的原因，而不是把焦點放在當下的那個行為上。這種把父母當治療師的文化不但扭曲了父母對孩子行為不當時，應有的反應，而且暗示孩子的心理很脆弱，父母一說錯話孩子就會受傷。

根據許許多多的研究指出，真實的情形是，只要基本的親職照顧和依附情感都有，孩子面對父母一般會犯的錯誤其實很快就沒事的。假如我們所犯的並非虐待式的錯誤，孩子多半都能應付得來，那麼當我們有充分理由需要做出強烈反應時，孩子肯定也能受得住。孩子做了不乖調皮的事，多半自己知道，這時父母以堅定的態度介入反而會讓他們有安全感。

從研究和觀察可知，父母對於青少年子女的行為有很強的影響。父母會定期地告誡不可以碰毒品的青少年，很少會去吸毒。父母除了養育也設明確界線的青少年，比較不會涉入性行為，也會用功讀書。

## 如何教導青少年尊重

我們可以在不必回到威權教養的情況下，重新恢復父母的權柄。既不是獨裁式的不顧孩子感受，也不是哄騙式的跟孩子辯論，而是取乎中道的權柄。

舉個人的實例：我的兒子Eric十三歲的時候，我們在廚房有一次很短但永遠不會忘記的對立。那是傍晚時分，我正在跟一個朋友講電話，Eric想要給一個朋友打電話，但我並不知道，所以我照常把電話講完，一掛上電話，Eric就用盛怒而強勢的口氣對我說：「你跟誰講電話？」

你認為我應該怎麼回答？不妨先來想想我可以有哪幾種反應，最後我再告訴你我的反應。

### 父母需要堅守被尊敬的權利

第一種反應(用辯護的口吻溫和地說)：「我在跟麥克講電話，我不知道你要用電話。」

這個反應的問題是，接受孩子有權利嚴厲質問父母在做甚麼事。關鍵不在孩子所提的問題，而是他毫不尊敬的要求父母回答。

第二種反應(用責備的口吻溫和地說)：「我不知道你在等著用電話，你應該要讓我知道，不然我哪裡會知道？」

這個反應若是對配偶或你的平輩可能是合宜的，因為對方有平等的權利使用電話，而電話被你佔用，所以他有自由向你表達心裏的不快。若是這樣回答Eric，就等於接受他像我的平輩，他可以像跟兄弟搶浴室或搶電視遙控器一樣。

第三種反應(用責備的口吻嚴厲地說)：「你想要打電話給誰？你講電話講太多了，去做你的功課去！」

如此反駁看似堅定，實則錯失重點。當下的問題並不是Eric要用電話，而是他問那句話毫不尊重的態度。拿父母使用電話的權柄高過子女來壓他，只會讓他更厭惡，更不能教導他對父母講話要尊敬，還有要用電話時要先講。

在教養孩子上我不是沒犯過錯誤，但有些時候我學到，孩子對我講話不尊重時要立即察覺，並且要針對這個態度作反應。因此，那天我是這麼說的，我直視他的眼睛堅定地說：

你不可以拿那個問題問我，尤其不可以用那種口氣。

討論就此結束。兒子把我的話聽進去了，然後到另一個房間去打電話。我沒有說我跟誰講電話，我沒有為自己辯護，我沒有反擊，我沒有讓兒子為他的質問辯護。也沒有懲罰他。

我只有直接護衛和確立父母被兒女尊重的權利。那天一整個晚上我對他並沒有生氣的感覺。往後的幾年裡，我們雖然也有一般青春孩子跟父母的麻煩事，但他再也沒有用那種不尊重的態度跟我講話了。

如果那天我用不同的方式，可能會後患無窮，我兒子的青春期和我們的家庭生活，可能大不相同。

### 教導幼兒尊重

四歲的Jason有個壞習慣，在餐桌吃飯時他會大喊：「給我倒牛奶！」或「我還要吃薯條，拿給我！」

Jason並沒有「衝動控制障

## 如何期待且得到尊重

1. 尊重你的孩子。讓孩子表達自己的意見、好惡、和價值觀——如果他們以尊敬的態度表達的話。
2. 期待尊重。在你家中要期待尊重，因為若無尊重，家中將無寧日。要用「尊重」、「不尊重」、「有禮貌」、「粗魯」等來培養尊重的共同語言。
3. 跟你的孩子說明新的尊重政策。假如以前他們不尊重都沒事，他們就不會曉得自己甚麼時候不尊重，很多孩子都這樣。所以要找一個時間靜下來，慢慢跟孩子說明你的新政策。
4. 注意聽尊重的話和不尊重的話。有時候父母因為太過注重孩子所說的內容，以致沒認出孩子說話不尊重（打斷、告狀、罵人），也沒仔細聽孩子的語氣。提高聲調不見得是不尊重，但是抨擊、闖入、諷刺、和苛薄的言語和口氣，當然是不尊重。
5. 防微杜漸。只要看到孩子出現一點不尊重的行為，就要立即反應：「你這樣是不尊重喔。」
6. 用跟平時不一樣的語氣來回應不尊重。告訴孩子：「你踩到危險的地方了，立刻退出來。」
7. 當孩子不跟你合作，繼續他不尊重的行為時，就用「隔離」（time-out）。首先用堅定的口吻指出不尊重的行為，如果孩子還我行我素的做，就警告他再不停止就要去罰站。假如警告無效，不管孩子要賴，要切實執行罰站。面對青少年孩子，最好是你暫時離開談話現場，不要強迫他罰站。關鍵是，要聲明那種行為是不尊重，然後結束談話，而不是越講越激烈，變成吵架。
8. 要堅定而冷靜。有自信的父母在親子衝突時，幾乎總是鎮定的、清楚的、集中焦點、而且肯定的。
9. 以零容忍為長期目標，挑戰每一個不尊重的行為——沒有例外。因為只有如此，孩子才能了解你的期待，你是認真要杜絕那種行為。不要期待馬上就看不到粗魯無禮的行為，但要穩定地減少直到零。
10. 假如積弊已深，以上策略都無效，請考慮尋求家庭治療——把焦點擺在你的教養技巧上，如果你們夫妻、或共同教養者，對於教養風格立場不一、意見不同的話，請考慮尋求專業的協助。

礙」，在幼稚園裡他可乖得很，因為幼稚園有很清楚且貫徹執行的禮貌標準。

那麼 Jason 的父母對這種沒禮貌的行為有甚麼反應？最常用的辦法，就是趕緊把他要的食物拿給他。有時他們實在生氣了，才會告訴他要好好的說——但還是會直接把食物拿給他，而沒有叫他當場用有禮貌的方式說一遍。心理學家形容這叫作強化兒童行為。

子女對父母態度不尊重，父母會慢慢變得害怕、厭煩自己的孩子，會漸漸地收回情感，或變得動不動就處罰，他們會突然爆發脾氣，過後又懊悔。要不，他們會變得言詞尖刻、猛澆冷水。

Jason 的父母該怎麼改變他的餐桌行為呢？每次他沒禮貌地叫大人給他東西時，要堅定地要求他改正，並且等到他有禮貌地請求時，才把食物給他。假如他不肯有禮貌地說，父母就要把食物撤走，結束用餐，沒有東西可吃。這樣 Jason 才終於學到「禮貌」的意義，餐桌行為也徹底改過來了。

### 為甚麼完全不生氣的教養方式無效？

對許多父母而言，生氣跟言詞與行為上虐待兒童僅差半步。但是，生氣是人性的正常情緒，表示「這件事得改變——現在就得改」。不生氣的父母，面對孩子的任性時就硬不起來。當代許多父母對孩子無可奈何，癥結就在他們不敢對孩子生氣。

### 教養上偶爾生氣是必要的

最近我觀察到一幕：有個小男孩（約四歲）和母親在海邊散步。小男孩跑在前面，從圍籬底下鑽進一個花園，

那花園僅六呎寬，一不小心就會掉到三十呎下的鐵軌。

那位母親靠近兒子，口氣非常溫和地說：「小寶貝，我覺得你不可以去那裡喔。」那男孩子站在那裡等媽媽過來，靠著圍籬邊把手伸長，說：

小傑，來，請你出來，你踩在花上面了，而且你距離鐵軌太近了。

小男孩動也不動，根本不聽，只用眼睛瞪著媽媽。「過來，牽我的手。」她懇求地說。還是不動。顯然那孩子享受這一刻，為他固執的勝利而得意。

內人和我繼續散步，過一會兒我回頭看母子有無任何進展。只見那母親依舊伸長了身子，不停懇求孩子牽她的手，而他還是瞪著她。

這一幕點出了不敢生氣的教養方式有多麼危險。在孩子故意違抗而又危險在即的情況，作父母的還在試圖保持冷靜與理性，顯得多愚昧。

### 有些「專家」的高見有問題

這位母親碰到這種狀況還在用可憐的請求方式，沒有一個親職專家會支持她的做法的。但是，專家們會建議她怎樣反應呢？

戈登的《父母效能訓練》會告訴這位母親冷靜地傳遞「我」訊息給孩子，譬如「我看見你站在那裡的時候，我非常害怕，因為那很危險。」其前提是，如果你把你真正的感覺表達出來，你的孩子會同步決定跟你合作。

但萬一你的小孩，就像那個站在圍籬後面的小男孩一樣，津津有味地看著你不敢要求他，你管不動他，請問你怎麼辦？以這個例子來講，把你脆弱的情感講出來給孩子聽，一點用也沒有。

## 因果取向的觀點

源自1970年代的教養觀

點，還有一學派（吉諾特 Haim Ginott 的著作）建議採用「因果」取向；就是給你的兒子一個選擇，如果他繼續站在那裡，就是選擇接受一個你已經說過會有的負面結果。你可以告訴他如果不聽話，這一個禮拜都不會帶他出來散步。

把各種後果都列出來，讓孩子自己作決定，這是很常見的高效能教養技巧。當你的青少年孩子輪到洗碗時不去洗，就會嘗到一個後果——譬如晚上不能看電視、或不能打電話——如此讓孩子透過選擇跟你合作，把作家事跟一個後果連結，一般來講是很不錯的辦法。假如孩子一直不合作，將後果的嚴重性升高，直到幾乎所有的孩子都會決定寧可去洗碗，否則更麻煩。

不過，用因果取向來訓練孩子有其限制，在某些情況，它不夠有力道，也不能立即見效。譬如跑到花園去的那個講不聽的小男孩，父母不能只是把如果他繼續站在那裡的後果加以說明，而需要給他更強的反應。在跟任性的孩子對峙時，有些孩子根本不管後果的——他們想要大人現在就照他們的方式滿足他。在這樣的情況，別說那麼多，討論未來的後果太弱了，父母需要緊急因應情況採取行動。

這些理性的、不生氣的教養建議，大多錯失一個重點，就是偶爾父母需要運用生氣的力量。我說「偶爾」，因為研究清楚指出，嚴格的權威式教養（「我是老闆，你給我閉嘴，照我說的去做」）不說明命令背後的原因、或者不讓孩子表達他的看法，是會產生反效果的，因為很容易養成孩子焦慮和叛逆的心。

適當的權力堅持

何謂適當運用生氣的權力堅持（power assertion）？以上述的母親和講不聽的男孩來講，

我會先叫他的名字，強烈而堅定地說：「傑弗瑞，現在就請你馬上出來！」我會一邊說一邊朝他那個方向移動。

假如他沒有立刻後退到圍籬邊，我會大聲說：「請你過來！」同時我會走到圍籬邊。

如果他沒有立刻朝我這裏走過來，我會爬過圍籬把他抱住，然後我會蹲下來和他面對面，說：你這樣子讓我很生氣。第一，你越過籬笆把花踩壞了——你知道這樣是不對的。第二，你太靠近鐵軌了——你知道這是不對的。第三，我叫你回來，你不聽，我對你很生氣。

我會把他帶回家，不再討論。回家以後，我會平靜地跟他講今天出去散步時發生的這件事，還有以後去散步，我希望他怎麼合作。我會要他同意以後要聽話。

除了這些層面以外，還有更深一層的心理層面，那是在我運用權力堅持達到效果之後，可以去深究的。假如孩子的這個行為跟平常不一樣，或許反映最近家庭的變動給孩子造成壓力。或許他為某件事在跟媽媽生氣。或許他在測試他新發現的四歲小孩的獨立性。另一方面，假如這個行為由來已久，那也顯示父母對孩子的權柄沒有用對地方。

這類新觀點教養的問題是「生氣恐懼症」，結果是父母變成一味地溫和，從來不跟孩子表達生氣。結果是父母欠缺權柄而讓子女爬到頭上。不過，以我作治療師的經驗，父母只要有心，還是可以把孩子奪回來的。

本文摘自作者的《Take Back Your Kids》一書。作者竇赫提博士是家庭治療師，也是明尼蘇達州立大學家庭醫學與社區健康系的教授。他撰寫或主編14本書，包括：《The Intentional Family》、《Take Back Your Kids》和《Putting Family First》。書籍詳情請上作者網站：[www.drbilldoherty.com](http://www.drbilldoherty.com)。■ 4

## 教養 / 親職資源

- 20 Gifts of Life: Bringing Out the Best in Our Kids, Grandkids, & Others we Care About by Hal Urban 中文版《黃金階梯》（台北：宇宙光，2011.）
- The Biggest Job We' ll Ever Have: Character-Based Education & Parenting by Laura and Malcolm Gauld
- Boys Should Be Boys: 7 Secrets to Raising Healthy Sons by Meg Meeker, M.D.
- Character Building: A Guide for Parents & Teachers by David Isaacs
- Character Matters by Thomas Lickona 中文版《人格培養白皮書》（台北：高富國際，2004.）
- Compass: A Handbook on Parent Leadership by James Stenson
- The Difficult Child by Stanley Turecki & Leslie Tonner
- Endangered: Your Child in a Hostile World by Johann Christoph Arnold
- The Family Virtues Guide by Linda K. Popov 中文版《家庭美德指南》（台北：稻田，1999.）
- Help Me Be Good (series) by Joy Berry
- How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk by Adele & Elaine Mazlish 中文版《你會聽孩子就肯說》（台北：天下文化，2006.）
- The Intentional Family by William Doherty
- MegaSkills: Building Our Children' s Character and Achievement for School and Life by Dorothy Rich 中文版《大能力》（台北：信誼，2001.）
- Negotiation Generation: Take Back Your Parental Authority Without Punishment by Lynne Reeves Griffin 中文版《跟孩子說對話》（台北：寶瓶文化，2008.）
- No More Misbehavin' : 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them by Michele Borba 中文版《孩子家教100分》（台北：高富，2004.）
- Parenting for Character: Equipping Your Child for Life by Andrew Mullins
- Parenting for Character: Five Experts, Five Practices David Streight, Editor
- Parenting for Good by Marvin Berkowitz
- Parents, Kid, & Character by Helen LeGette
- The Parents We Mean to Be by Richard Weissbourd 簡體中文版《守護孩子的幸福感》（福建教育出版社，2010.）
- Raising Good Children by Thomas Lickona
- Raising Respectful Children in a Disrespectful World by Jill Rigby 簡體中文版《如何培養有教養的孩子》（四川教育出版社，2008.）
- Sex, Love, & You (for teens) by Tom & Judy Lickona and William Boudreau, M.D.
- Strong Fathers, Strong Daughters by Meg Meeker, M.D. 簡體中文版《爸爸是座山》（群言出版社，2007.）
- You' re Teaching My Children What? A Physician Exposes the Lies of Sex Ed and How They Harm Your Child by Miriam Grossman, M.D. 中文版《你們在教我孩子什麼？》（台北：校園，2012.）
- The 6 Most important Decisions You' ll Ever Make (for teens) by Sean Covey 中文版《與未來有約》（台北：天下文化，2007.）
- The 7 Habits of Highly Effective Families by Stephen Covey 中文版《與幸福有約》（台北：天下文化，2004.）
- ☑ [www.cortland.edu/character](http://www.cortland.edu/character)
- ☑ [www.MicheleBorda.com](http://www.MicheleBorda.com)
- ☑ Parenting Tips