

<<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

图书基本信息

书名：<<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

13位ISBN编号：9789866780974

10位ISBN编号：986678097X

出版时间：朱雀文化事業有限公司

作者：朴美真 著  
彭尊聖 译

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 前言

【前言】最棒的父母，不是別人，就是你！

第一章 媽媽爸爸的10分鐘，改變孩子的人生。一天10分鐘，孩子的人生就不同。和孩子的對話，質比量更重要！

/ 不要忙得團團轉 / 有一句沒一句的囉唆，不是對話！

/ 一天10分鐘對話，只要用心，就易如反掌。簡單三原則，完成有效的10分鐘對話。所有對話的開始都是「聽」/ 要讀孩子的心 / 該「如何說」是很重要的。與父母親近的孩子，人際關係較佳。穩定的人際關係，取決於父母 / 孩子的社會性，來自於父母。與父母的對話，是孩子人生的基石。留給孩子什麼樣的禮物，能在他的未來多點助力？

/ 用對話找出孩子的才能。爸爸也要參與對話。這時代父親的自畫像 / 培養有創造力的孩子，需要父親 / 要給爸爸練習的時間 / 無論是兒子或女兒，都需要「爸爸」。第二章 和孩子對話，只要用心就很容易。在讀懂孩子方面，不熟練的父母。從提高父母的感性指數做起 / 自私自利的父母，和孩子的關係也很功利 / 要和孩子眼睛相對地問問題。話很少的父母。好好地「聽」才是最棒的對話 / 尋找能分享對話的媒介物。只管自己一直說的父母。找出孩子不想說話的理由 / 要成為敞開胸懷的父母。不知不覺間，就把對話變囉唆的父母。一發現變成囉唆，就立刻停止 / 父母說「都是為你好」時的錯覺 / 用囉唆改變孩子行為的技術 / 沒辦法避免囉唆的話，就這樣做。

. 無法忍受孩子不聽話的父母。要爭取三十秒的寶貴時間 / 孩子不是父母擁有的物品 / 三個「忍」字，孩子的人生就不同了。第三章 孩子的學習能力，取決於對話。對話是最有創造力的頭腦活動。要在愉快的氣氛下分享對話 / 培養自我理解的智能。培養自己看書用功的孩子。不管喜歡做什麼，都要做到最好 / 要教他釣魚的方法 / 夢想越大的孩子，越用功 / 稱讚是讓孩子自己用功的魔法咒語。自我主導學習的能力，非一、兩天就能養成。要給孩子超越自己的機會 / 習慣養成，至少需要一個學期 / 替孩子定出一年的習慣目標 / 不要突然放開孩子的手。養成製作行事計畫表的習慣。父母先作示範 / 用對話來完成行事計畫表 / 拜計畫表所賜，親子變化變多了。不要說服，要協商。要指向雙贏協商 / 不要去說服，要被說服 / 讓父母和孩子同時成長的雙贏協商法。

. 成為孩子功課上的教練。以信賴和同理心為基礎的教練 / 不要做只會教和指示的老師 / 我的孩子非天才 / 培養出對自己有期待的孩子 / 不要指示，要成為引導者 / 只要好好地對話，不要填鴨式教育。

第四章 喚醒孩子無限可能性的10分鐘對話法。培養自律性的10分鐘對話。媽媽的雙重標準有害自律性的培養 / 不要命令孩子 / 要讓孩子作選擇 / 作決定同時產生責任。「不行！」也是必要的。培養自我尊重感的10分鐘對話。孩子的自尊感取決於父母的對話方式 / 會讓鯨魚和孩子跳舞的稱讚 / 成為肉麻父母 / 好的地方也要提醒 / 培養孩子內在的力量 / 要顯示對孩子的信心 / 責備後如何收尾是很重要的。培養創造力的10分鐘對話。創造力是IQ和EQ的綜合體 / 創造力的基礎，由對話培養 / 發問、發問、再發問 / 玩「如果.....的話」的遊戲 / 創造力在失敗中成長 / 孩子的幽默要大聲笑出來。培養領導力的10分鐘對話。小孩子全都是領導者人才 / 父母要具有的領導力是感性領導力 / 要告訴孩子獲得信賴的方式。要注意過程 / 要告訴孩子服務的價值 / 在家中培養的領導力。培養道德性的10分鐘對話。我們班的人氣王是親切且態度好的人 / 道德指數的變數是父母的言行 / 你想成為什麼樣的人？

/ 要教會孩子設身處地 / 對孩子表示「感謝」 / 和孩子的約定一定要遵守。培養勇氣的10分鐘對話。

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

孩子的失敗，是為了成功所做的練習 / 要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰 / 要想像目標達成時的景象 / 要教孩子妥善放棄的方法 / 只稱讚結果是毒藥 / 即使結果不好，也要肯定所做的努力。第五章 讓孩子人生不同的10分鐘對話法的技巧。有效溝通的十種技巧。要集中注意力且有情感交流 / 要集中注意力聽。找到讓對話能一搭一唱的環節 / 不能對話時要說明原因 / 要練習「I-message」的對話法 / 發火時要和孩子保持距離 / 用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」 / 用「好，但是」對話法，來解決問題 / 用幽默感打開心門 / 要時常表現關愛。要注意不該說的十種對話。「唉喲，我的寶貝真聰明。」 / 「你到底想說什麼？」 / 「你是哥哥耶！」

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

」 / 「學學你哥哥啦！

」 / 「你就只會做這些事嗎？

」 / 「我會被你害死！

」 / 「夠了，停止！

」 / 「是誰讓我這麼辛苦啊？

」 / 「沒讓你做的事偏要做，你是想把媽媽累死啊？

」 / 「叫你怎麼做，你就怎麼做！

」 . 創造對話機會的十種方法 像寫情書一樣地寫信 / 塑造可以和孩子一起創造的趣味生活 / 童話書，媽媽也可以一起讀 積極活用電視和報紙 / 和孩子一起去做「體驗之旅」 / 睡前要在孩子身邊 / 營造出愉快的用餐時間 / 用手機對話，取代用手機監視 / 時常和孩子到社區「走一圈」 / 在網路上設一個家族論壇，或拜訪孩子的部落格 【後記】 讓我們用一天10分鐘的對話，來培養孩子的夢想吧！

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 內容概要

父母對孩子說的每一句話 都像是魔法師的咒語} 【內容簡介】 原為廣播人的自由作家朴美真，在陪伴孩子成長的過程中，發現了每個家庭都會遇到的問題 溝通障礙。

為什麼孩子老是不聽話？

為什麼孩子不願意跟我說話？

這恐怕是大多數父母在心裡問了千遍也得不到答案的問題，作者找出了問題的癥結：聽。

對話首先要懂得聽，藉由「聽」對方說話，才能夠了解彼此的心，進而才能夠有成功的對話。

本書精確指出親子對話間時常犯的通病，也提醒我們正確的對話法。

有沒有想過為什麼孩子動不動就生氣？

其實有可能是因為父母的情緒掌控不穩定，作者以溫婉的語氣道出的事實，卻令人忍不住冷汗直流，原來成為父母，真不是想像中那般容易。

從來沒有人教過我們該怎麼當父母，也因為這樣，我們才會對這麼多問題不知所措，學習當個好媽媽、好爸爸，不如就從這本書開始吧！

這本書絕對是值得參考的對話寶典！

【本書特色】 你今天和子女說了些什麼話？

如果全是囉唆、教訓、責備、威脅的話，建議你讀讀這本書， 你可以找到，一天只需10分鐘就可以和子女充分享受對話的具體實踐法。

【推薦者】 梨花女大幼兒教育系教授金熙貞、「高詩煥成長診所」所長高詩煥、「愉快地對話研究所」所長李正淑、童話作家任正子共同推薦

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 作者簡介

朴美真 朴美真 擔任廣播媒體作家二十年。  
在為女兒唸圖畫書後，就變成了繪本作家。  
因為想到，在住家附近有一個圖書館會更好，於是全力投入設立社區圖書館的工作中。  
是一個正和女兒一起成長、成熟的，毫不畏懼的挑戰型人物。  
著有《不吵不鬧，讓孩子改變的叮嚀技巧》 莫少依 兒童青少年臨床心理師莫少依 美國杜肯大學心理學碩士，資深臨床心理師，也是兩個孩子的媽。  
曾任職於長庚醫學中心兒童心智科、慈濟醫學中心精神科，專長於自閉症、過動症，及兒童情緒障礙。  
目前一方面於台灣師範大學特教系博士班進修，一方面在花蓮為後山的兒童提供臨床心理服務。

彭尊聖 彭尊聖 \*\*政治大學東方語文學系韓語組畢業，曾在光啟社、藝術家雜誌社、幼獅文化、巨河文化擔任編輯。  
目前從事翻譯及編輯工作。

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 書籍目錄

目錄【前言】最棒的父母，不是別人，就是你！

第一章 媽媽爸爸的10分鐘，改變孩子的人生 一天10分鐘，孩子的人生就不同和孩子的對話，質比量更重要！

／不要忙得團團轉／有一句沒一句的囉唆，不是對話！

／一天10分鐘對話，只要用心，就易如反掌 簡單三原則，完成有效的10分鐘對話所有對話的開始都是「聽」／要讀孩子的心／該「如何說」是很重要的 與父母親近的孩子，人際關係較佳穩定的人際關係，取決於父母／孩子的社會性，來自於父母 與父母的對話，是孩子人生的基石留給孩子什麼樣的禮物，能在他的未來多點助力？

／用對話找出孩子的才能 爸爸也要參與對話這時代父親的自畫像／培養有創造力的孩子，需要父親

／要給爸爸練習的時間／無論是兒子或女兒，都需要「爸爸」第二章 和孩子對話，只要用心就很容易

在讀懂孩子方面，不熟練的父母從提高父母的感性指數做起／自私自利的父母，和孩子的關係也很功利／要和孩子眼睛相對地問問題 話很少的父母好好地「聽」才是最棒的對話／尋找能分享對話的媒介物 只管自己一直說的父母找出孩子不想說話的理由／要成為敞開胸懷的父母 不知不覺間，就把對話變囉唆的父母一發現變成囉唆，就立刻停止／父母說「都是為你好」時的錯覺／用囉唆改變孩子行為的技術／沒辦法避免囉唆的話，就這樣做 無法忍受孩子不聽話的父母要爭取三十秒的寶貴時間

／孩子不是父母擁有的物品／三個「忍」字，孩子的人生就不同了第三章 孩子的學習能力，取決於對話

對話是最有創造力的頭腦活動要在愉快的氣氛下分享對話／培養自我理解的智能 培養自己看書用功的孩子不管喜歡做什麼，都要做到最好／要教他釣魚的方法／夢想越大的孩子，越用功／稱讚

是讓孩子自己用功的魔法咒語 自我主導學習的能力，非一、兩天就能養成要給孩子超越自己的機會

／習慣養成，至少需要一個學期／替孩子定出一年的習慣目標／不要突然放開孩子的手 養成製作行事計畫表的習慣父母先作示範／用對話來完成行事計畫表／拜計畫表所賜，親子變化變多了 不要說服，要協商要指向雙贏協商／不要去說服，要被說服／讓父母和孩子同時成長的雙贏協商法 成為孩子功課上的教練以信賴和同理心為基礎的教練／不要做只會教和指示的老師／我的孩子非天才／培養

出對自己有期待的孩子／不要指示，要成為引導者／只要好好地對話，不要填鴨式教育第四章 喚醒

孩子無限可能性的10分鐘對話法 培養自律性的10分鐘對話媽媽的雙重標準有害自律性的培養／不要

命令孩子／要讓孩子作選擇／作決定同時產生責任「不行！

」也是必要的 培養自我尊重感的10分鐘對話孩子的自尊感取決於父母的對話方式／會讓鯨魚和孩子

跳舞的稱讚／成為肉麻父母／好的地方也要提醒／培養孩子內在的力量／要顯示對孩子的信心／責備

後如何收尾是很重要的 培養創造力的10分鐘對話創造力是IQ和EQ的綜合體／創造力的基礎，由對話

培養／發問、發問，再發問／玩「如果……的話」的遊戲／創造力在失敗中成長／孩子的幽默要大聲

笑出來 培養領導力的10分鐘對話小孩子全都是領導者人才／父母要具有的領導力是感性領導力／要

告訴孩子獲得信賴的方式要注意過程／要告訴孩子服務的價值／在家中培養的領導力 培養道德性

的10分鐘對話我們班的人氣王是親切且態度好的人／道德指數的變數是父母的言行／你想成為什麼樣

的人？

／要教會孩子設身處地／對孩子表示「感謝」／和孩子的約定一定要遵守 培養勇氣的10分鐘對話

孩子的失敗，是為了成功所做的練習／要容許失敗，才有可能嘗試新的挑戰／要想像目標達成時的景象

／要教孩子妥善放棄的方法／只稱讚結果是毒藥／即使結果不好，也要肯定所做的努力第五章 讓孩子

人生不同的10分鐘對話法的技巧 有效溝通的十種技巧要集中注意力且有情感交流／要集中注意力

聽找到讓對話能一搭一唱的環節／不能對話時要說明原因／要練習「I-message」的對話法／發火時要

和孩子保持距離／用「怎麼 - 詢問法」取代「為什麼 - 詢問法」／用「好，但是」對話法，來解決問題

／用幽默感打開心門／要時常表現關愛 要注意不該說的十種對話「唉呦，我的寶貝真聰明。

」／「你到底想說什麼？

」／「你是哥哥耶！

」／「學學你哥哥啦！

」／「你就只會做這些事嗎？

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

」 / 「我會被你害死！

」 / 「夠了，停止！

」 / 「是誰讓我這麼辛苦啊？

」 / 「沒讓你做的事偏要做，你是想把媽媽累死啊？

」 / 「叫你怎麼做，你就怎麼做！

」 創造對話機會的十種方法像寫情書一樣地寫信 / 塑造可以和孩子一起創造的趣味生活 / 童話書，媽媽也可以一起讀積極活用電視和報紙 / 和孩子一起去做「體驗之旅」 / 睡前要在孩子身邊 / 營造出愉快的用餐時間 / 用手機對話，取代用手機監視 / 時常和孩子到社區「走一圈」 / 在網路上設一個家族論壇，或拜訪孩子的部落格【後記】讓我們用一天10分鐘的對話，來培養孩子的夢想吧！

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 章节摘录

爸爸也要參與對話 曾聽過「超級爸爸」(Super Dad)這個詞吧？那是美國《紐約時報》為選出新時代好爸爸、新好男人，並頒發「二十一世紀最帥爸爸獎」所創出的口號。

「超級爸爸必須是兼具對外能力，並扮演媽媽角色的顧家型爸爸。

《紐約時報》選出的「超級爸爸」代表是：高爾夫球員傑克·尼克勞斯 (Jack William Nicklaus) 和總統歐巴馬 (Barack Hussein Obama)。

有個五歲孩子的尼克勞斯，在球季，搭飛機回家看兒子的足球比賽，結果錯過持續兩週的加賽。

另外歐巴馬總統就職後，在參訪非洲時，帶著兩個女兒到加納共和國以前的農業貿易港口參觀，為女兒實地上一堂歷史課。

這兩位為了兒女而犧牲掉自己時間的舉動，成為大家討論的話題。

爸爸參與子女的教育，除了子女的創造力外，對孩子身體發育、世界觀、積極進取性格的形成、社會性的發展，都會有許多影響，這是已被知道的事實。

這也就是為什麼會造出「超級爸爸」這個口號，來強調爸爸參與子女教育的重要的原因。

這時代父親的自畫像 某位父親平常對孩子的功課漠不關心，而且一直認為孩子的學習是太太的事，有天對已是高二的兒子說：「如何？

有信心進入全國前百分之三嗎？

」「什麼？

」「要進入前百分之三，才能進國立明星大學不是嗎？

」「這時兒子漲紅著臉說：「那爸爸你能投資我每個月七萬的課輔費和補習費嗎？

」「對話中的爸爸，除了在孩子面前顯露出困窘模樣外，似乎並沒發覺與孩子間真正問題的核心，是在「對話不足、共鳴不足」上。

平常沒有和兒子好好對話的爸爸，執著並急功近利於成績這敏感的話題，不得不使兒子的反抗心變大。

假使平常父子間建立了以信賴和同理心為基礎的對話，那麼兒子就不會挑剔父母的能力，來為自己作辯護了。

我有個朋友，有回對著我頻頻抱怨他那第一次離家參加露營的兒子，只知打媽媽的手機報平安，卻沒有打過一通給他，為此他非常的不是滋味。

「我也很想聽聽孩子的聲音啊！

所以就接了孩子媽媽的手機。

結果孩子只說『噢，媽媽呢？

換媽媽接……』，連句打招呼的話都沒有……。

這怎能不讓人難過得流淚呢。

」「看看我們周圍，這樣的爸爸還不少呢。

不只是青春期的孩子，現在也有很多五、六歲的孩子，看到爸爸過來，就擺出一副嫌老骨頭臭模樣呢！

這樣看來，我和女兒、先生的關係，算是非常幸運的了。

先生因為在外地上班的關係，平常住在別的地方，週五才回家。

這是一不小心就會和女兒對話空白的情況。

因此先生時常寫信給女兒，週末也盡可能地陪著女兒一起度過。

去年晚秋，我曾對先生說有空帶女兒去釣一次魚吧！

後來我忘了這件事，隔週先生就跟同事借釣具回來了。

因為晚秋風相當冷，而且又是釣魚新手，先生和女兒連一條小魚都沒釣到就回來了，不過他們臉上仍是神采奕奕的。

韓國流行音樂四人女子團體B.E.G.的歌曲 Candy Man 中有一句「彬彬有禮的態度，和幽默感」這樣的歌詞。

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

女兒某天聽到這首歌，就對我說：「媽媽，這句話好像是在說爸爸呦。」

培養有創造力的孩子，需要父親。韓國專門檢查創造力的機構——梅沙研究所（MESA），對一百名有五到七歲子女的父母進行調查。

創造力屬於前百分之二十五的兒童中，有百分之二十六是每天和爸爸對話三十分鐘以上的；而對話不到三十分鐘的，只佔了前百分之二十五的兒童中的百分之十三。

這不是說媽媽的角色不重要，而是爸爸所具有的優點，也會給孩子許多影響。

爸爸是讓孩子看到更寬廣的世界的一扇窗。

和爸爸分享的、肯定的觀念溝通經驗，會變成孩子確立他自己的整體性和價值觀的基礎，這也會成為成功的社會生活的重要因素。

在現在這個雙薪家庭時代，未婚男子喜歡有賺錢能力的女性，更甚於容貌。

然而家庭內的「照顧勞動」卻仍然是女性的工作。

根據韓國女性發展院曾作的調查，在有未入學子女的家庭中，職業婦女照顧孩子的時間平均每天為八小時四十分鐘，是先生（一小時十七分鐘）的八倍。

再加上這世代的父親，對「怎樣的爸爸算是好爸爸？」

爸爸該怎麼當？

等問題，並沒有從前世代的父親那裡學到，雖然想改變，甚或是想和子女有更多對話，但大部分父親都是不得其門而入，因此他們面臨這樣身不由己的狀況，有時也是很無奈的。

新加坡有一百多個由政府 and 全國家庭協會所組成的「好爸爸中心」免費機構。

新手或老手爸爸都可以在這裡獲得並實習保育知識。

這樣的機構對新加坡孩子的未來，有絕對的助益。

雖然加長爸爸和孩子間的對話時間，最重要的是爸爸的意願，但也需要更多時間和子女在一起的媽媽的支持。

也就是媽媽要提供給爸爸有關孩子的訊息，還要創造出更多全家人可以在一起的機會。

要給爸爸練習的時間。時常看到把嬰兒交給爸爸，自己出來辦事的媽媽，她們都非常的不安。

奶瓶有沒有好好消毒、牛奶有沒有按時間餵、尿布有沒有換好……？

瑣瑣碎碎擔心的事真不少。

但是給爸爸體驗和學習的時間，絕對是必要的。

經過幾次的經驗，爸爸對育兒也會得心應手的。

同樣的，「對話」也是一樣，也需要給爸爸和孩子在一起的時間。

根據韓國政府女性家庭部每五年實施的「家庭時態調查」，調查前一個月和爸爸一起去爬山或運動（一次也算）的子女，十位中有兩位；和爸爸一起去看電影或聽音樂會等文化活動的子女，十位中有一位。

以上的結果很明顯可以知道，子女與父親相處的時間明顯不足，是不爭的事實。

爸爸和孩子對話斷絕，絕對不是溝通能力差。

對話是要在擁有許多共同相處和共同生活經驗的人之間，才能完成的。

爸爸要更加把勁，去增加更多陪伴子女、和子女在一起的時間。

媽媽也要盡量幫忙爸爸，去增加更多的機會。

在把孩子託給先生照顧前，奶瓶消毒法、餵牛奶的時間、換尿布的方法、孩子有哪些特性等，都要一一清楚告知；若有教育觀點，認為某些能力由爸爸來照顧時效果特別好，這些情報也要提供。

這樣做了幾次後，爸爸和孩子間，就會形成穩固的親密之環。

自此之後，即使媽媽沒有提供什麼教養訊息或方法，父子、父女之間的「親密之環」，就能很圓滑地滾動了。

無論是兒子或女兒，都需要「爸爸」。子女需要爸爸，不用多解釋，那是當然的。

那麼特別將子女分作兒子和女兒，又再強調一次爸爸角色的重要，原因何在？

那是因為兒子、女兒，在養育上是有差異的。

曾和一位老大是女兒、老二是兒子的媽媽聊天，她說從沒有罵過女兒，但對兒子卻時常要叮嚀、教訓。

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

站在媽媽的立場，比起和自己同性別的女兒，媽媽一定會比較不了解兒子。

除了在發育上，男孩比女孩發育得較慢以外，媽媽對兒子具有的散漫雜亂，也只會感到陌生，而無法理解。

根據維吉尼亞工學院研究團隊以出生後兩個月到十六歲的男女孩為調查對象，發現男孩和女孩腦部的發育順序和速度大不同。

女孩的語言、小肌肉運動等的發育，足足比男孩快了六年；而男孩在和目標集中、空間記憶等有關的部位發育，卻比女孩快了四年。

然而一般家庭子女的主要照顧者，多以母性為主，因此媽媽對兒子的發展，總有些力不從心的狀況。

如果了解了男女發育順序速度大不同時，在教育小孩的過程，更應配合幼兒的發育順序才好。

因此男孩在成長過程中，與父親之間的親密對話是絕對必要的，因為唯有父親才能真正體會男生的發展特性。

那麼，女孩又為什麼需要爸爸了呢？

美國哈佛大學兒童心理學教授，也就是創出「阿爾法女孩」（Alpha girl）這口號的丹·金德倫（Dan Kindlon），因提出阿爾法女孩現象中的「爸爸要素」，而受到矚目。

金德倫表示，阿爾法女孩四名中有三名是和爸爸維持著很好的關係的，也和爸爸分享很多對話；因為受到了爸爸的影響，她們會較容易培養出，對傳統上認為屬男性領域的數學、科學、電腦、運動等的興趣，也常和爸爸談有關社會、政治等的話題。

而且越是這樣長大的女孩，就有越多發揮領導力的機會。

一個成功的領導者需具備軟性思維，諸如語言能力、親和力、自我理解能力，這幾項對女性來說，較無問題，但在挑戰精神、推動力、韌性等方面，相對地就比較不足，而能補強女性這些不足的人，就是爸爸了。

要注意不該說的十種對話 根據某項研究結果顯示，我們日常生活中的行為，有百分之九十都是習慣。

只有百分之十，是靠意志控制的行為，剩下的百分之九十，都是依循無意識的習慣來做的。

話語也一樣。

因此我們更應該檢視一下，我們平常常使用的話語，努力把要注意的話改正過來，這是必要的。

一、「唉呦，我的寶貝真聰明。」

就像前面曾提到過的，不該作錯誤的稱讚，因為它可能會帶來不良的後果。

美國哥倫比亞大學的卡蘿·杜薇克（Carol Dweck）研究團隊，曾做過一項很值得注目的、對稱讚效果的研究：把焦點放在結果上，而受到被說聰明的稱讚的孩子，會不愛冒險，因為當遭遇失敗時，比起要找出解決的方法，他們會因自己變得不聰明了，而花更多時間在責備自己上。

相反的，如果是「這麼努力，好棒」，因努力的過程而受到稱讚的話，孩子會更具韌性，更能勇於解決問題；即使失敗了，也不會覺得是自己的能力有問題，他們會認為是自己努力不夠。

比起無條件地稱讚，把焦點放在過程的具體的稱讚，對孩子來說，更重要。

孩子在得獎的時候，不要稱讚他說「唉呦，我的寶貝真聰明」，而應該說「這麼認真努力，才會得到這個獎的。」

做得好。

」這才是正確的稱讚。

二、「你到底想說什麼？」

大部分的父母都不熟悉傾聽孩子說話。

父母總認為要教導孩子什麼，要正確地引導孩子，所以都是自己一直說個不停，有時間自己囉唆，卻沒時間靜下來聽孩子說。

這樣一來，父母很容易犯的錯就是說「你到底想說什麼？」

因為要說給孩子聽的話太多了，所以根本沒時間聽，孩子說的話，從頭到尾都沒聽進去，因此就會說「你到底想說什麼？」

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

」、「哎喲，急死我了。

快點說行不行。

」、「你說的，好像聽不太懂。

」只要好好地聽孩子說話，對話的環節就不會斷。

而且孩子透過這個一面自己陳述，一面自己找出結論的過程，就能培養出自律性、責任感和智慧。

有「父母尊重我说的话」這種認識的孩子，他的自我尊重感也會提高。

三、「你是哥哥耶！

」女兒的朋友到家裡來玩的時候，我時常會和他們說說話。

因為在寫童話故事的緣故，所以特別關心孩子們的心理。

但是和孩子們聊天時，孩子的話語中，卻時常透露出對弟妹的厭惡。

「真羨慕希妍是獨生女。

我媽媽都偏心我弟弟。

」這是屬於比較和欽羨的水準。

「我全世界最討厭我弟弟了。

我弟弟死掉最好。

」說這種話的小孩也有。

在孩子的心中種下這種願望和厭惡的人是誰？

要探究的話，不是他弟弟，而是父母。

因為父母說的「你是哥哥（姊姊）耶！

」這句話。

比起大孩子，父母會更保護小的孩子，父母的這種心情，是可以理解的。

但是在孩子還小時，他們是不懂這些的。

這點千萬不要忘記。

四、「學學你哥哥啦！

」世上首屈一指最討厭聽到的話，就是比較的話了。

「身為課長的人，做事竟不如一個代理，這該怎麼辦啊？

你要像李代理的一半，就好了。

」如果公司有這樣說你的主管，你一定會很厭惡他吧。

如果你打電話向婆婆問安，結果她說：「看看妳的弟妹，學學她吧。

」問安電話絕對不會再打第二次了。

父母說的這種比較的話，也會對子女的心裡造成傷害，而且父母太容易對子女亂說這種「比較的話」了。

「學學你哥哥吧！

」「你怎麼就比不上你妹妹呢？

」「對面那家的孩子這次考了全班第一名，而你第幾名？

」下面這個，不僅是比較的話，還是巧妙地把比較隱藏了起來的話。

「住我們這棟三樓的那個國中生哥哥，你也認識吧，這次考上了明星高中。

他從沒補習，從沒作課外輔導，能考上競爭那麼激烈的學校，真是了不起，不是嗎？

那位哥哥從不需要他媽媽督促他去看書，一次都沒有，反而是每天晚上請他媽媽隔天早點叫他起床。

」父母為了激勵孩子更努力用功，而說出了這樣的話，但聽在孩子耳裡卻是這個意思：「你又參加輔導，又去補習，給你投資了這麼多，成績為什麼還是這個樣子？

要學學那個哥哥啊！

」五、「你就只會做這些事嗎？

」曾在一篇報紙專欄上，讀到這樣的一句話：「沒有什麼愛，會像父母的愛那樣，代價那麼高的了。

」這篇文章的意思是，要功課好、乖乖地聽父母的話，這樣才能獲得父母的關愛；若表現不好，父母的失望感更會令孩子不寒而慄。

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

所以它說要獲得父母的愛，是要付出相當高的代價的。

當然內容有些極端，但「父母的失望感更會令孩子不寒而慄」的部分，令我頗有同感。

我並不是想對父母無條件的愛，提出什麼異議。

但是父母中有很多的人，的確很容易對子女失望，而且這失望感，會不加思索地在孩子面前吐露出來。好像完全不知道，這對自己孩子的人生，會造成多麼致命的傷害。

「你就只會做這些事嗎？」

「你就只會那樣。」

「我還能對你有什麼期待呢？」

像這種使子女自慚形穢、自覺卑下的話，任何時候都不要用。

六、「我會被你害死！」

「養育子女的事，是比全世界任何事，都困難的事。」

就像在農事中，最困難的農事是育苗一樣。

在教養子女上，非常費力的事，真可說是不計其數。

因此會有父母像習慣似的，不時地吐出「我會被你害死！」

這樣的話。

就像個佇立在農田裡，一面環視著在夏季靈雨中快速往上冒的雜草，一面嘆口氣說「我會被你們害死！」

的農婦會說的話一樣。

但，我的孩子不是雜草，是在農田裡長大的稻子，是稻子中的稻穗，是稻穗中的穀粒。而且可能還要不時地為它挑出害蟲、辛勤灌溉、補充肥料、觀察再觀察，才能存活下來的。

有句話說，穀粒是聽農夫的腳步聲長大的。

子女也是靠父母的愛、照顧和信心長大的。

特別是「我會被你害死！」

這樣的話，會在孩子心中種下罪惡感，這點必須要注意。

稍一不慎，孩子周邊發生的大小不順的事，都會使他相信，是因為自己的緣故而造成的。

具有這種罪惡感的人，怎麼能過著幸福的人生呢？

七、「夠了，停止！」

不能忍受孩子因悲傷、生氣、疼痛而哭泣的父母，出人意料地相當多。

越是自己生活辛苦的人，越是這樣。

沒辦法很好地穩住自己情緒的人，就會不能接受孩子的情緒的表達。

會說這種話的父母，大部分不僅不能體會孩子的心情，還會被認為是錯的而加以責備。

孩子因悲傷而流淚，會被認為是反抗的態度而被大罵一頓；因擔心而哭的時候，也會被人認為是懦弱而受責備。

而且認為這是訓育的一部分。

即使，孩子為了想得到自己想要的東西，而用「眼淚」當武器，對他說「夠了，停止！」

也是不對的。

要教導孩子適當地調節情緒的方法來解決，這才是賢明的父母應該做的。

八、「是誰讓我這麼辛苦啊？」

全職的家庭主婦，在孩子進入國小高年級後又出來就業，這種情況滿多的。

最大的原因是，要籌孩子的補習費、課輔費。

但在沒有專門技術和知識的狀況下，能做的事，除了打雜、出勞力外就沒有了，這麼辛苦地工作，目的只有一個，那就是期望孩子功課進步。

但是補習班、課輔班也去了，成績卻仍然沒有進步，在結果不如預期的強烈失望感下，很容易就會說出「是誰讓我這麼辛苦啊」這樣的話。

我國父母為子女所做的犧牲，在全世界是有名的。

為了孩子的教育，連家族間的生離別都可以不顧，於是出現了像「雁鴨爸爸」、「企鵝爸爸」（媽媽

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

帶著孩子到國外當小留學生，剩下爸爸一個人在國內）這樣的流行新詞。

另外，為了能讓孩子讀進教育特區——江南區裡的學校，不顧全家的生活品質，硬把戶口遷進江南區，這種事也所在多有。

當然我們也不能苛責說，這些父母所做的犧牲是不好的。

接受了父母的犧牲，還不會長大的孩子，應該世上難找吧？

我們都是在父母的犧牲上，發芽長大的。

但，若父母因為做了這些犧牲，就自認偉大、了不起，反而會引起孩子的反抗和脫序行為。

這也會變成問題，父母不得不慎。

九、「沒讓你做的事偏要做，你是想把媽媽累死啊？」

有位單獨扶養七歲兒子的單親爸爸，晚上很晚了才下班回家。

兒子已經睡著了，他自己煮了泡麵吃，把廚房餐桌弄得一團亂。

爸爸實在太累了，稍微梳洗一下就上床睡覺了。

正覺得被子哪裡怪怪的時候，一拉上被子蓋上，被子和床就被杯麵倒翻的麵和湯整個弄濕了。

惱羞成怒的爸爸走進兒子房間，朝兒子屁股猛打了一下。

「為什麼把拉麵放在被子裡？」

因為你的關係，被子全濕了！

於是孩子嗚嗚地哭起來，並說：「我想爸爸回家時可能沒吃晚餐，就泡了一包杯麵，為了要把麵爛熟，就放進被子裡了。」

這是在網路購物時，讀到的故事。

如果是你的話，在這樣的狀況下，你會說「沒讓你做的事偏要做，你是想把媽媽累死啊？」

這樣的話嗎？

孩子為幫父母的忙而做出的行為，時常是會出問題的。

原因是，因為孩子大部分的想法和行為都是未成熟的，所以很容易出現失誤的狀況。

這時如果父母關注的焦點，不是孩子想幫父母的那顆善良的心，而是對準失誤而責備的話，就會在孩子心裡留下挫折感和自我卑下的傷痕。

這點要小心。

十、「叫你怎麼做，你就怎麼做！」

「要聽老師的話。」

「要聽爸爸媽媽的話。」

這些是許多父母叮嚀孩子的話。

而且還要把這樣好好聽大人話的孩子，教導成乖的孩子。

因此許多父母會對孩子這麼說：「叫你怎麼做，你就怎麼做！」

「乖乖聽父母的話，就會有蛋糕吃。」

但是這樣的話，反而會讓孩子產生複雜的情緒，那就叫做「乖孩子情結」。

當然「乖」的孩子，具有應當受稱讚的價值，但是所謂的「乖」，若隨著父母、大人，還有身邊的人的標準而決定時，就會產生問題。

罹患「乖孩子情結」的孩子，不僅會對技巧地表現自己的感情很生疏，想法和行為，也因常受制約，而顯出好奇心、創造力、自我尊重感都較薄弱的情形。

要教育孩子成一個善良的人、正直的人，那就要傳達給他正確的價值觀；但把孩子養成一個乖的、聽話的孩子，絕對不是值得學習的教育法，這點一定要銘記在心。

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 媒体关注与评论

梨花女大幼兒教育系教授金熙貞、「高詩煥成長診所」所長高詩煥、「愉快地對話研究所」所長李正淑、童話作家任正子共同推薦

## <<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

### 編輯推薦

本書特色 你今天和子女說了些什麼話？

如果全是囉唆、教訓、責備、威脅的話，建議你讀讀這本書，你可以找到，一天只需10分鐘就可以和子女充分分享對話的具體實踐法。

<<改變孩子人生的10分鐘對話法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>