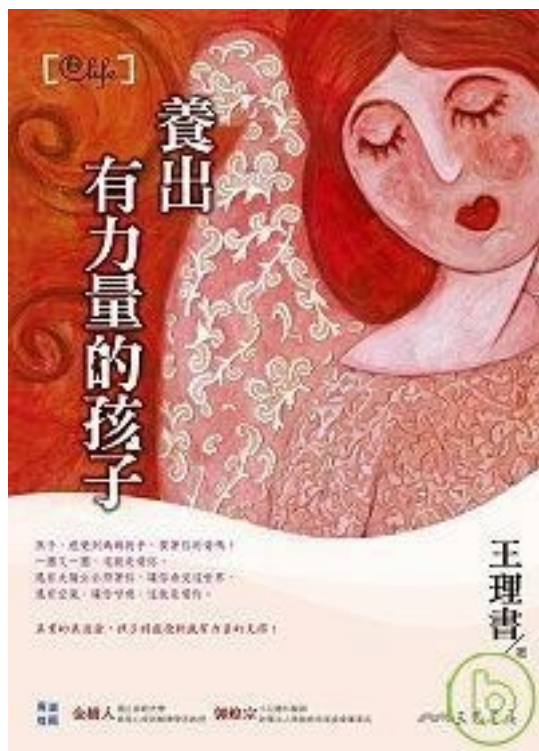


# 王理書 《養出有力量的孩子》 三民书局



[王理書 《養出有力量的孩子》 三民书局 下载链接1](#)

著者:王理書

出版者:三民书局

出版时间:2007年12月07日

装帧:平装

isbn:9789571449197

父母之路，也是修行之路。在陪伴孩子成長的歷程裡，

我們與生命更靠近，我們越來越完整而成熟……

有別於一般親職書羅列各種有效管教孩子的技巧與方法，在本書中，作者以長年擔任親職輔導者和身為母親的融合角色，分享縝密整合後的親職理念，以及自身真實發生的親職故事。作者紀錄親職生活中的點點滴滴，親子間的對話有著生命的真實與純粹，讀來令人溫暖、感動、省思與成長。

沒有任何一本書能給父母教養孩子的標準答案。回歸到愛的方式，就是最有力量的教養之道，誠摯地邀請您一同進入這場豐盛的親職之旅！

針對現代父母，本書的親職核心概念為：

- ◆親子互動就像一面鏡子，讓我們也看見自己。
- ◆孩子不需要完美的父母，孩子需要真實的父母。
- ◆能照顧自己情緒的父母，更能給予孩子有力量的支持。
- ◆教養在於：聆聽孩子的心，看見孩子的靈魂，感受他真正的需要。
- ◆當一個「剛剛好的父母」，不太緊也不太鬆。

目錄

推薦序1

推薦序2

翻開書之前的約定……

自序

本書使用指南

【概念篇】

教養觀念

愛的序位 003

父母，修行之路 006

自我與人我關係 009

期待、投射與陰影 014

支持與教養 019

主體性 023

紀律與規範 028

選擇與責任 034

回應不同階段孩子的需求 039

需求與核心需求 047

行為法則的運用 052

邏輯結果法則 056

條件式關愛 060

太緊或太鬆 068

多元的教養風格 072

回歸本質 074

說謝謝 082

### 【技巧篇】

自我照顧

平靜 089

回歸中心 091

釋放 096

語氣 102

生氣 106

擔憂 109

失落 112

祈禱——請求祝福 116

溝通技巧

碰→恰→恰 125

聆聽 130

聆聽感覺的雙重性 134

確認 136

真誠表達 141

聆聽→表達→協商 145

情緒的名字 150

往內走：【情緒階梯】與【選擇步道】 155

用「要」取代「不」 162

親密技巧

同在 169

連結 172

交流的表達 176

鼓勵 180

美好的動詞 183

讚嘆 187

溫柔觸摸 192

生命沈重時喚起美好 195

引發正向的語言 198

支持時刻

孩子哭 203

孩子很拗 210

孩子固執 213

孩子失控 216

孩子有困難 219

### 【實務篇】

依附與放手 225

這就是愛 227

讓孩子平靜 229

割捨玩具的儀式 232

媽媽沒關係 235

道別冥想1到11 238

藍色的手錶 241

母子協商 244

長大的男孩 247

生氣計時器 252

硬漢男孩的柔軟 256

誠實與說謊 259

贏爸爸 263

給撞牆的孩子 267

兩個孩子，兩種學習 270

附錄：親子互動卡使用說明

序

我出生在臺灣中南部的小鎮，經濟環境稍嫌貧困，但父母都是充滿愛且有創意的人，如同大部分的父母，他們背負著經濟壓力，受到傳統觀念的侷限；生命在受苦與享樂中，以撫養五個孩子長大為生命職責而前進。

我是老大，在母親辛苦操勞時靜默陪伴，在她抱怨訴苦時聆聽她，在她漂亮打扮時欣賞她；在父親歡樂時聽他說話，在他落寞時守護他身邊。這樣的我，若用心理學裡家族治療的眼光，可以被貼標籤為：〈代理父母〉或〈提早長大〉。而我多年在心理治療領域裡進出，浸泡在不同學派的各種觀點，我不會這樣詮釋自己的童年。我會這樣說：

身為長女的我，有一顆慈悲而敞開的心，我忠誠地守護我的家，守護父母，這樣的陪伴，讓我的童年除了與弟妹嬉鬧玩耍的歡樂之外，多了許多私密的心靈空間；這心靈空間，成就了我獨特的生命風格，讓我對人間的苦與愛，更敏感而願意敞開。因童年的這份奉獻，促成我與長輩的緣分特別好，一路成長走來，無論是學校、職場、心理修行的場域，我一直能與權力上位者，擁有一份相互關懷、相互敬重的好關係。後來成為助人者，我經常說：「這份助人者的修行，我從小就開始。」

我很平凡地長大，沒有擁有特殊的才華，沒有獲得特殊的榮耀，我順利輕鬆地通過學校每一關的考驗，成為一個高中物理教師。然而，即使我教書充實愉快，喜歡和學生相處，但心裡的声音清楚地說：「不只這樣，這不是我最終停留的地方。」我的渴望一開始不明確，而方向卻始終如一：朝向一種更深層剔透的心靈溝通。

教書的第五年，藉由研習我參加「親職團體帶領人訓練」；這訓練延續了我大學時擔任會心團體帶領人的熱情，也點燃了一股莫名的嚮往：「我想成為親職團體帶領人」。當時我已經準備離職赴美念書，而心理諮商正是我想走的路。那已經是一九九二年的事了，一九九五年我正式從事專職的諮商工作，從青少年與父母團體開始，進入親職教育的道路。

當年帶領父母團體，主課程結構沿襲美國在八〇年代流行的PET（父母效能訓練），或STEP（系統化父母效能訓練）的溝通訓練模式，強調父母扮演聆聽孩子，表達感受，並擔任衝突協調員的角色；父母提供鼓勵，教導孩子用正確的行為來滿足內在需求，並教導父母在家舉行家庭會議。我將創意帶入課程，並以生動的角色扮演作為溝通能力訓練的核心，在團體中，我與參與的父母們都能享受其中，互相支持，並成功地在角色扮演中擔任一位有良好聆聽的父母。而有意思的是，由於我和部分成員們保持的聯繫關係，才有機會發現，這些課堂上的「成功」未必能真的在家裡使用。專注無條件的積極聆聽，在碰到孩子偏差行為或難以溝通時，父母就困住了。他們常問的是：「為什麼回到家之後，就無法聆聽了呢？」

這些成員們在家庭教育實際上的困境，推動著我繼續學習思考，並一次次針對他們的需求，調整課程的設計。我開始將自己在心理治療領域的各種學習，以及心靈視野帶入親職教育中，並在一九九七年從臺中開始強制親職輔導的工作，一九九九年開始與鄭再傳紀念基金會合作，每年固定在社區開放二十週的親職團體，以及後續的年度親職講座。

二〇〇二年兒子出生，成為母親的經驗與每年演講的機會促成真正的整合，將母職—心理治療—親職工作，三個領域協調地編織在一起。二〇〇四年我將自己的親子日誌貼到

網路，有了自己的部落格。這些親子互動學習的細膩歷程，吸引了對教育有熱忱，以及嚮往成長的朋友們捧場，網站上的真心分享以及熱情呼應，成了這本書出版的主要動力。

二〇〇六年女兒出生，我發覺自己這十多年的親職教育之路已趨近成熟，我一路找尋溝通模式背後的背後，配合這幾年在心理治療領域的學習心得，發展出〈父母之心?真實之路〉的取向。

一路尋找的腳步類似這樣的自問自答：

何以父母無法使用〈積極聆聽〉與〈我訊息〉呢？

因為比起接收孩子心聲，父母認為影響孩子更重要。

因為比起敞開心聲，父母更想表達觀念，教育孩子。

然而，〈積極聆聽與我訊息的背後〉是什麼呢？

〈積極聆聽〉意味著：父母原原本本地收到孩子的心聲。

〈我訊息〉意味著：父母不只是所扮演的角色，還是個真實有感受的人。

何以〈原原本本接納與真真實實敞開〉如此困難？

何以〈影響孩子〉的需求經常超過〈欣賞孩子現狀〉的存在？

為了回答自己的提問，我來說個故事。

我有份親職輔導工作，由政府付費，與那些社會局指定有虐孩行為的父母見面。大部分我的工作對象是父母，有時也會見見他們的孩子。

那是一個小三的女生，我們暫且稱呼她瑤瑤。瑤瑤第一次來見我時，臉部表情很僵硬，手不停地互抓手指。我凝視她一下下，感受到她的心情，我的心柔軟起來，問她說：「妳是不是很緊張？」她點點頭，手不由自主地鬆開來微微顫抖。我伸出自己的雙手，手掌攤開在她面前：「妳要不要把手放到我的手上？會比較不害怕喔！」瑤瑤將手放上來，我輕握著並輕聲說：「沒關係，慢慢來，不說話也沒關係。」瑤瑤掉下眼淚，點點頭。我們的談話關係，就此建立。

這是我與瑤瑤的第一次見面。在她父母的口中，瑤瑤是個難搞、脾氣可怕的女兒，會讓母親生氣到病發的壞小孩。在我眼中，我看到的是由恐懼主導行為的高能量小孩。

後來，有機會，我同時與瑤瑤和她的父母碰面。那天，在我與父母先談話之後，邀請瑤瑤進來。暫時被寄養的瑤瑤看見親生父母有些靦，她僵硬的表情再次出現，手指開始不安地攪動。這時瑤瑤的母親管教她：「坐好，把手放在兩邊，要有禮貌。」我看見瑤瑤聽話地將手放置兩側，卻因為緊張的能量無處表達（在我的詮釋裡，瑤瑤的手指不雅的動作，在平衡與表達她內在的焦慮），瑤瑤的眼神更恍惚了。

在上面這故事裡，瑤瑤的母親表現出「認真管教」的行為，而這管教無法抒解瑤瑤的壓力，反而增加瑤瑤的「退縮」；瑤瑤的焦慮能量無法疏導，為了扮演聽話的女兒，真實的她退縮到更裡面。

而我，用一種接納她此刻就是這樣子的方式等待她：「一雙溫暖的手，以及對現況的接納與寬容」，這讓瑤瑤也接納了自己的現況，她焦慮的能量因被接納而流動，瑤瑤專注下來，敞開她的心，更能與我接近。

回頭寫這一段，知道由於自己與瑤瑤之間關係的純淨，所以給得出這般的支持，也才有機會碰觸到瑤瑤的心，因此能以輔導者的角色，來協助她。而瑤瑤的母親比我沈重多了，她與瑤瑤間，有無數的挫敗記憶以及對孩子未來的焦慮。所以她對瑤瑤的行為難以有一接納的安靜度，無法放鬆地支持瑤瑤成長。

父母，〈揹負責任，帶著生存焦慮〉進入管教位置，所以面對孩子行為出狀況時，管教的急切讓他們難以〈原原本本接納〉與〈真真實實存在〉；因此，風行美國的父母效能訓練，對大多數具有傳統理念的父母，有實施上的困難。

因此，我後來發展出的親職風格，不以要求父母表現出「正確」的溝通訓練為主，而以支持父母回到自己的心，回到當下，想辦法培養自己寧靜的力量，以便在孩子偏差行為時擁有可以支持的內在空間。

這親職風格的核心基礎是：〈無論如何，接納與深愛自己的當下〉於是才能〈聆聽與接納孩子的當下〉，因而可以擁有一〈吸收與敞開的溝通關係〉，於是〈父母可以在關鍵時刻對孩子產生正向影響力〉。

這核心的精神，來自吉利根博士(Stephen Gilligan)，他是我跟隨的治療師，同時也是《愛與生存的勇氣》(The Courage to Love)之作者。他跟隨Milton Erikson學催眠，修行合氣道，整合容格(C. G. Jung)與藏傳佛教的部分理念到心理治療中，Gilligan博士強調，「愛是一種紀律，愛是一個技巧」，「愛是無論在什麼時刻堅定地回歸中心，敞開心去承受接納生命所有的面向」，Gilligan博士強調，「我們受的傷的背後有一個遺失了的重大天賦，它一直在等候可以回歸自我的時刻；生命的困難，是一種召喚，召喚我們的英雄之旅，啟程，找回我們遺失的天賦。」

因此，治療工作的精神，在為案主守護一個場域，一個允許生命各個面向在此無分別地呈現的場域。在這場域裡，協助案主整合自身的不同面向的能量，找回他的天賦。

愛是讓生命之流重新回歸我們內在的勇氣，愛是朝朝暮暮需要鍛鍊的技巧，猶如練功一樣，時時刻刻練習【回歸中心】，無論何時都溫柔堅定與充滿創造力。

我跟隨吉利根博士的工作坊，共六回合了，我將他的理念應用在親職工作，運用在我自身成為母親的道路。這本書與你分享，整合後的親職理念，以及日常生活裡真實的親職故事。

我們家的親職故事是現在進行式，若你讀完這本書，還有興趣了解，這些親職概念在我們家，在孩子們繼續長大歷程中，還會發生些什麼故事，請來我的部落格，你會有滿意的答案。

作者介绍:

王理書

部落格暱稱Mali。

兩個孩子的媽，與丈夫定居新竹。

美國堪薩斯州立大學教育科技與心理諮商雙碩士。

曾任：物理老師，諮商員，親職輔導者；現以演講、工作坊與寫作為主。

Mali的專長是與自己觸碰，無論是透過所帶領的活動、文字、或隱喻故事，都能使人觸

碰到內心深處的自己，被感動，並感受到愛與光。

她的生活簡單，喜歡喝咖啡，吃巧克力；喜歡隨興唱歌，瞎掰故事；當她專心陪小孩玩時，空間充滿笑聲與光亮，是一場愛的饗宴。

Mali每天的時間規劃為：

〈給自己：給小孩與生活：給工作的時間＝1：2：1〉

她說：「透過平衡，我找到了自己的神聖之路。」

目录:

[王理書《養出有力量的孩子》三民书局\\_下载链接1](#)

## 标签

育儿书

王理书

育儿

心灵成长

孩子

力量

修行

我读

## 评论



很实用的书。等待再整理。

-----  
[王理書《養出有力量的孩子》三民书局\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[王理書《養出有力量的孩子》三民书局\\_下载链接1](#)