

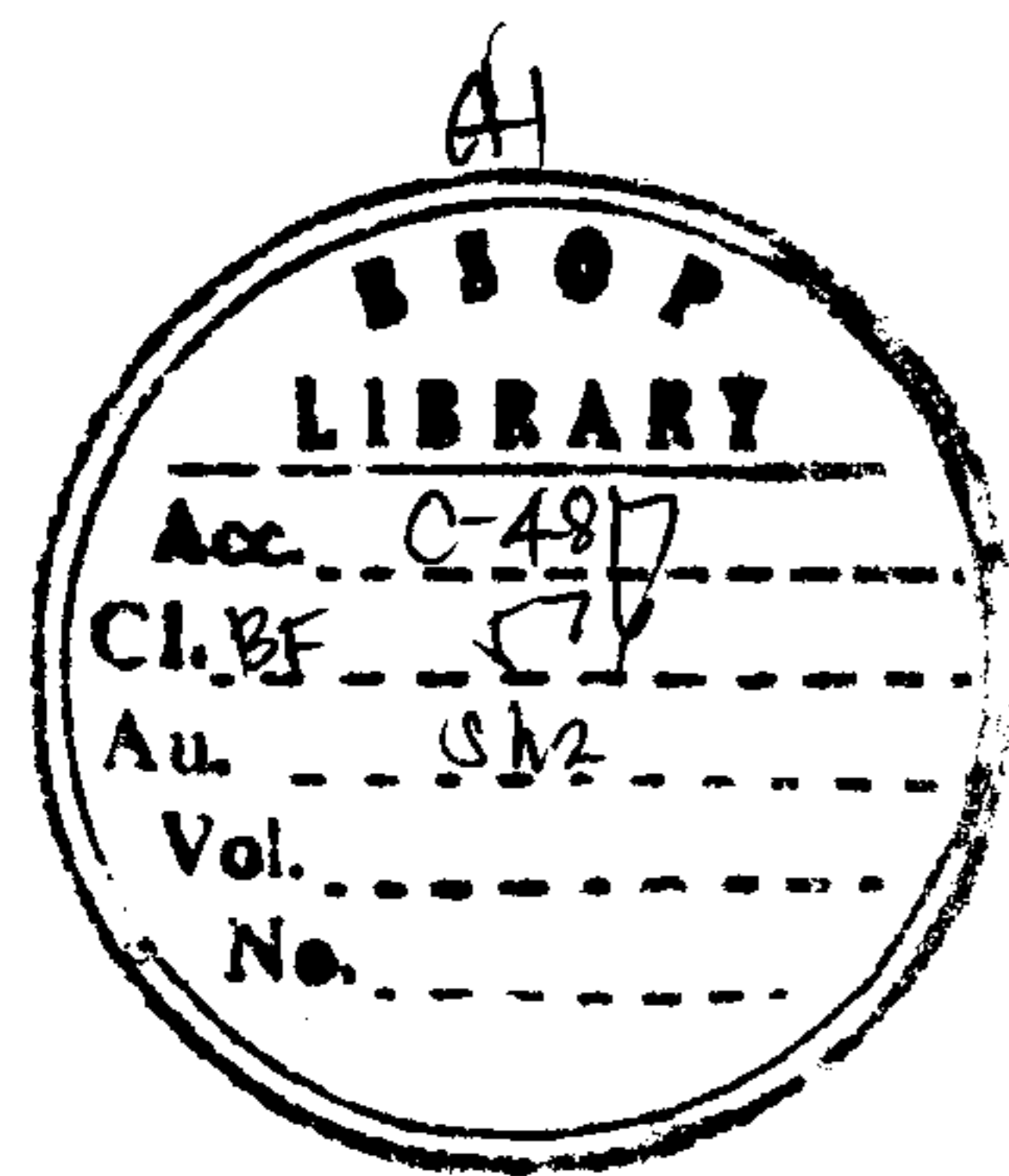
我家小孩高EQ

讓孩子樂觀合群地成長

How to Raise a Child with a High EQ

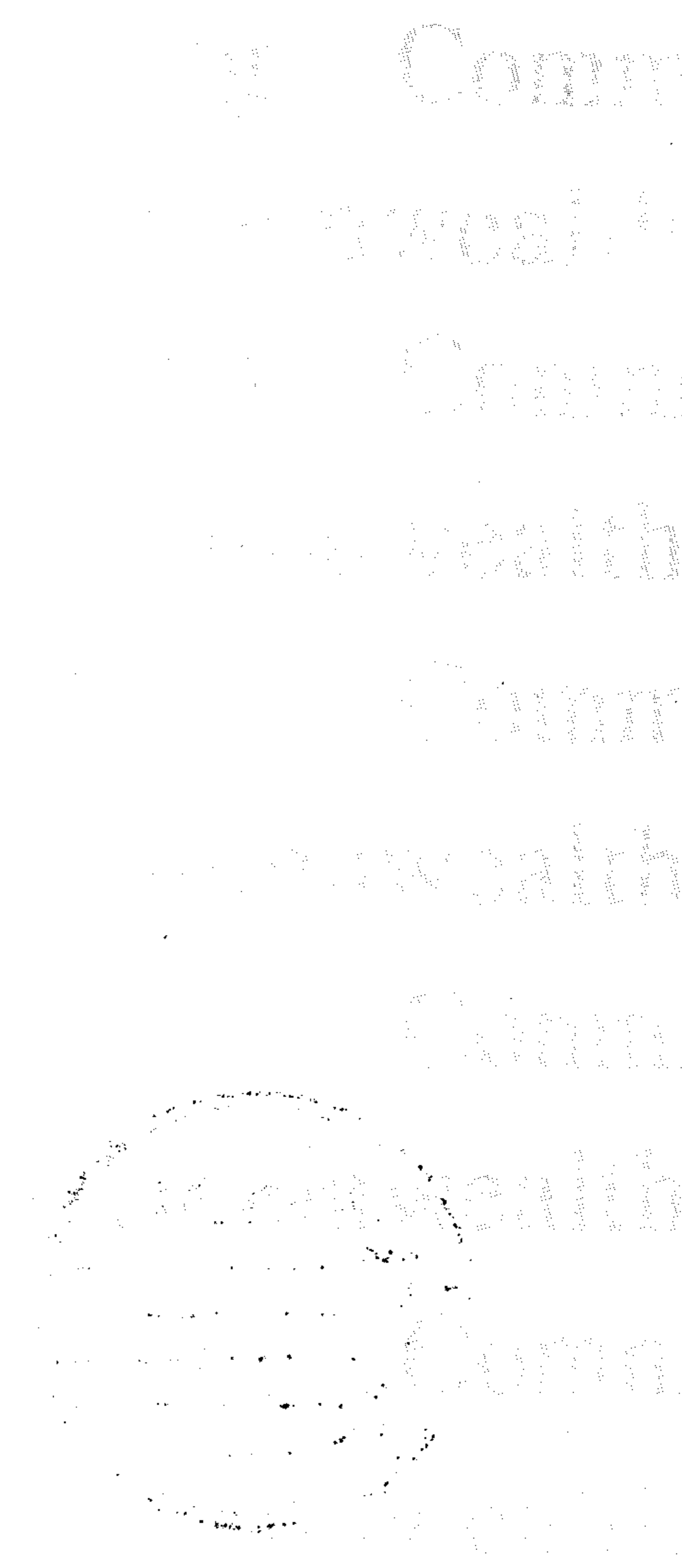
A Parents' Guide to Emotional Intelligence

by Lawrence E. Shapiro



勞倫斯·夏皮羅 著

薛美珍、譚悠文 譯



作者序

小改變，大成效

在底特律市郊，兩個原本會在操場以拳頭解決問題的七歲男孩，現在坐在教室後面，同意由同學來調解他們的摩擦。在佛羅里達的一家醫院，一位十歲大的女孩正等著做化學治療，卻開心得樂不可支，因為她剛和護士及裝扮成外星人的實習醫生打完水槍大戰。在洛杉磯，一位父親應學校輔導員的要求，和他三個孩子進行合作遊戲（cooperate games），兩週以來，家庭紛爭幾乎消逝無踪。

這些孩子都受益於情緒控制和社會技巧的訓練，有人稱之為「兒童心理學的革命」。在全美上百所學校內，藉由同儕來仲裁糾紛，已明顯減少學校電召父母、勒令停學、甚至校園暴力的次數。醫院常利用小丑逗笑病童，因為幽默不僅有助於紓解病童的壓力，更能實際刺激免疫系統，加速療程。而榮譽與共、有賴團隊合作爭取勝利的合作遊戲，更是已經證實能有效建立家庭的凝聚力，顯著減少孩童的憤怒和侵略性。

本書旨在教導孩子類似的活動和遊戲，增進他們的情緒和社會技巧——即所謂的情緒智力（emotional intelligence）或情緒智商（EQ）。雖然情緒智商是個相當新的名詞，但是，我和其他的兒童治療師早已採用此法二十年以上。現在我們開始體悟到，不光是有問題的兒童，所有孩童都能受益於情緒智商的技巧。我們相信，擁有高情緒智商和有高智商是一樣重要。各項研究都證實，擁有高情緒智商技巧的孩童會更快樂、更有自信、在學校表現更佳。這些技巧能為孩子打下基礎，使他們長成負責任、有愛心，且對社會有所貢獻的成人。

「教導」情緒控制

有人質疑：為什麼教導孩童控制情緒很重要？他們問：「難道情緒不是與生俱來的嗎？」答案是否定的。

許多科學家相信，人類情緒的演化主要是作為生存的機制：害怕可保護我們免於傷害，並對危險提出預警；憤怒有助於克服障礙、獲取所需。與人為伴使我們覺得愉悅，並可彼此保護，同時也能伺機找到伴侶，確保種族的繁衍。傷悲可將離去的親人喚回身邊，或是讓我們重新找到替代者。

不過，我們的情緒只適用於老祖宗身上，不足以面對現代工業化生活的挑戰。舉例來說，憤怒雖然仍在情緒抵禦上扮演要角，自然的演化卻沒想到，現代人在塞車、看電視或玩電動玩具時，很容易就會被觸發憤怒的情緒，更沒想到十歲的孩子竟會槍殺同學來洩憤。

西雅圖的心理分析家諾登（Michael Norden）曾說明，現代生活對情緒的影響，多少阻礙了情緒的演進，他寫道：

我們不再是居住在如石器時代只有數百人的村莊，而是住在有六十億人口、城市密集的地球村內。現代生活所累積的壓力，造成各種沮喪、焦慮和失眠等問題，或是其他較不明顯的問題，像是體重過重和癌症等。我們多數人都有自用藥（以抑制情緒），從咖啡因到古柯鹼，幾乎每人都服用。

本書所列的情緒和社會技巧，可以幫助你教導孩子，用更好的方式來處理現代生活的情緒壓力。如果慌亂緊湊的生活使孩子有煩躁易怒的傾向，你可教導他們認識並控制那些情緒；如果治安不佳或是經常搬家使孩子感覺遭到孤立，無法享受開放而彼此熟稔的社區，你可教導孩子交友並維持友誼的社會技巧；如果孩子因為父母離異或再婚而難過、因面對新環境感到不安、或是對學校功課過於自滿，你都可教導他們不同的EQ技巧，協助他們面對並克服成長過程中各種常見的問題。

一笑解千愁

調教孩子控制情緒的過程中，最有趣的部分就是，你真的正在改變孩子腦部的化學變化，更正確的說法是，你教導了孩子如何控制自己腦部的功能。情緒不是心理學家命名的抽象觀念，而是身體對於腦部實際產生的特定生化物質產生反應，所呈現出來的行為。

以血清胺（serotonin）為例，它是一種神經傳導物質（neurotransmitter），負責把腦部傳達出的情緒訊息輸送到身體各部分，造成各種情緒反應。過去十年來，血清胺一直備受矚目，因為它在治療沮喪上功效顯著（用於「百憂解」(Prozac)），對於減輕壓力，特別是強迫性行為及其他心理失調也頗具療效。不過，心理分析家諾登在著作《超越百憂解》(Beyond Prozac) 中辯稱，我們可採取簡單的方式，如：注意飲食健康、增加運動量、睡眠充足等，訓練腦部自然產生血清胺。

血清胺對孩童情緒生活的重要性不容忽視，因為它會影響許多身體功能（如體溫、血壓、消化和睡眠等）。大量刺激腦部分泌血清胺，可幫助孩童處理各種壓力。它可以減少侵略性和衝動，而產生血清胺只需一個微笑。扎喬克（Robert Zajonc）和他的同僚指出，微笑時，人的臉部肌肉會收縮，附近血管的血流量因而降低，導致血液冷卻，腦幹的溫度一旦降低，便會刺激血清胺的產生。我們告訴孩子：「笑一個就沒事了。」這真是個正確的建議。一個小小的微笑，就有大大的妙用。

在遊戲中學習

人類對腦部解剖和發展心理學的新知，提供父母許多機會幫助孩子發展高EQ，希望本

書的方法能夠對你有所助益。有些方法我稱之為訣竅——即能立即有效改變孩子行為的簡易妙方。例如，如果輔導對象是個愛打架的孩子，我便教他「烏龜訣竅」：想打架時，就把自己想像成一隻正要躲進龜殼內的烏龜，手貼身、腳拼攏、下巴縮緊，然後一邊做深呼吸，一邊數到十。

對孩童而言，這類技巧學起來既簡單又有趣，不過，它確實是有心理學上的技巧：手腳都併攏，他就不能拳打腳踢；一邊深呼吸一邊數到十，他的大腦便會發出訊息，減少分泌兒茶酚胺（catecholamines）（這類物質會增加他想打架的意識）；縮緊下巴時，他就無法和自己的假想敵對看，進而喪失打架的意願（人幾乎不太可能和自己無法平視的對手打架）。

本書的活動能教導孩子認識和調節情緒的社會技巧。這些技巧要花時間學習和練習，不過一旦抓到竅門，自然就會變成第二本能。例如，解讀非語言的溝通，像臉部表情、手勢和姿勢，是孩子很容易就能學會的技巧。根據研究顯示，情緒的溝通有九〇%是以非語言的行為來傳達，因此，這種解讀技能十分有助於孩子了解他人的感覺，並給予適當的回應。

本書也提供鼓勵孩子養成高EQ習慣的建議。例如，教導孩子以放鬆和想像的技巧來處理病痛和心理壓力，對他一生都會有深遠的正面效果，這些技巧不只是讓孩子轉移身體上的痛苦，更能實際刺激身體自然產生止痛劑，並能降低血壓，刺激腦部引發免疫系統。

本書所列舉的訣竅、技巧和習慣，大多以遊戲和有趣的活動來呈現。兒童治療師安娜·佛洛伊德（Anna Freud）曾解釋道：

「孩子的工作便是遊戲。」我一直衷心地將這句話奉為主臬，總是以好玩、富挑戰性的遊戲教導孩子新的情緒和社會技巧。遊戲特別適用於教導EQ的技巧，因為孩子喜歡不斷地玩遊戲。經由遊戲，孩子有機會得以學習，並能從中練習新的思考方式。在參與這些遊戲的同時，父母也能成為孩子情緒學習過程中的一部分。

在閱讀本書、和孩子一起參與遊戲和活動的過程中，你真正需要的只有三種東西：時間、興趣，以及接受挑戰的意願。這些都是教養高EQ孩子最重要的因素，祝各位好運。

我家小孩高EQ

目錄

——讓孩子樂觀合群地成長

作者序

小改變，大成效

情緒管理

第一部

- 1 教養孩子的新妙方
- 2 從父母做起

道德發展

第二部

- 3 同理心和關懷
- 4 誠實和正直
- 5 羞恥心和罪惡感

思考方式

第三部

- 6 務實思考
- 7 樂觀主義
- 8 以想法改變行為

解決問題

第四部

- 9 父母的身教
- 10 語言的運用
- 11 解法訓練

社交技巧

第五部

- 12 與人對話
- 13 培養幽默感
- 14 交友的重要性
- 15 加入同儕團體
- 16 禮多人不怪

自我激勵

第六部

- 17 期望成功
- 18 恆心與努力
- 19 面對並克服失敗

表達情緒

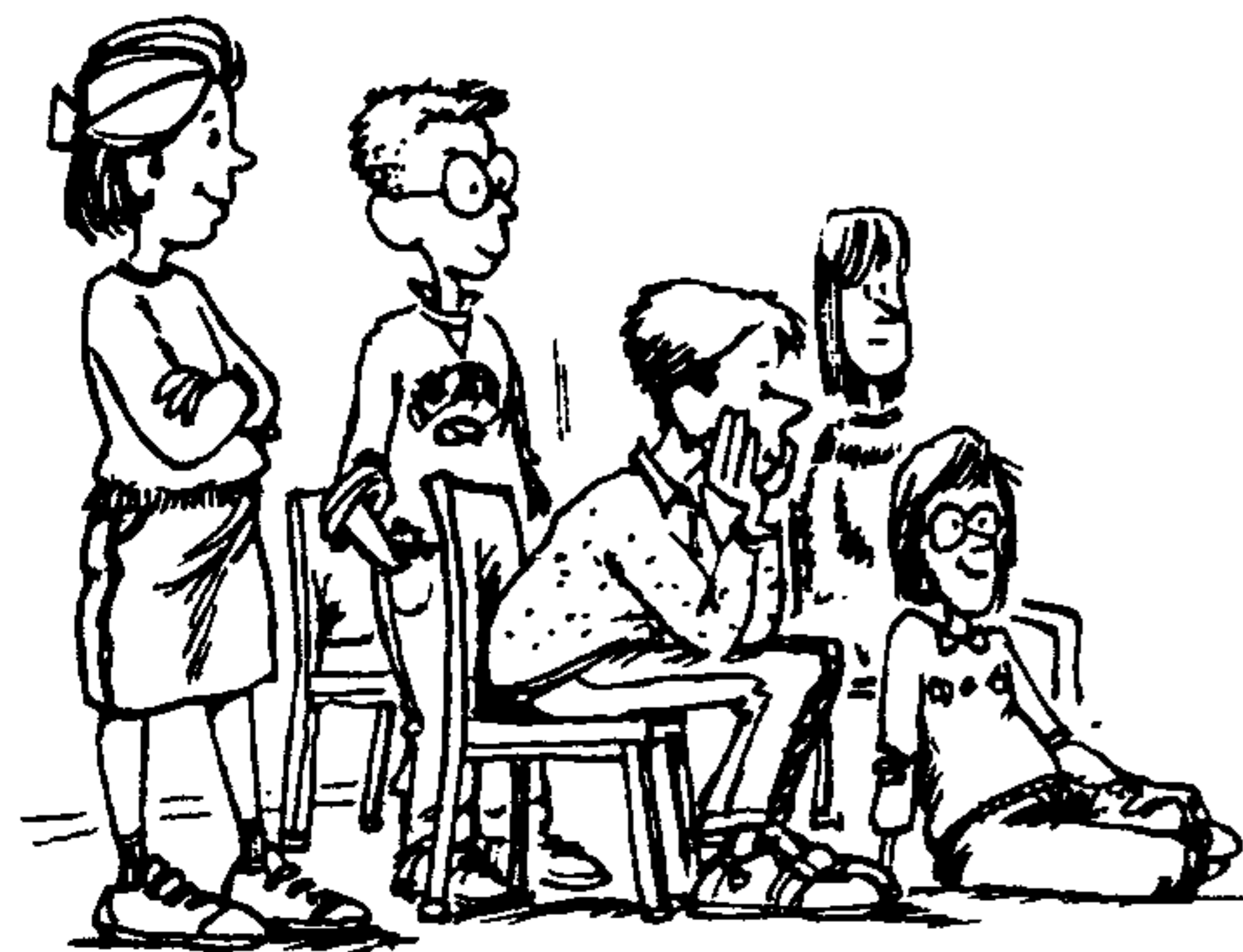
第七部

- 20 情緒的自覺與溝通
- 21 非語言的溝通
- 22 情緒的控制
- 23 身心的情緒治療

電腦科技

第八部

- 24 軟體好幫手
- 25 網路的資源



第一部

情緒管理



第一章

教養孩子的新妙方

對幼稚園安珊老師班上的小朋友而言，今天是個很特別的日子。倒不是說在這色彩鮮明、空間寬敞，擺滿玩具和書籍的教室內，每天都不特別。只是今天，班上將有位重要的訪客，他會和小朋友玩有趣的遊戲，而且，每個人都輪得到。

四歲的貝利首先雀屏中選。這位訪客是兒童發展的研究人員，他故意設計了一個很困難的遊戲：把一顆閃亮的金屬球放在平板上；再把平板搭在一座小塔上。研究人員對貝利說：「這就像是個小電梯，你要把板子移到小塔的最上面，而且不要讓球掉下來。」

貝利第一次嘗試時，球幾乎馬上就掉下來；試第二次時，球又掉了，還滾到桌下的角落；試第三次時，貝利可以把板子移到塔高的四分之一，球才掉下來。第四次則與第一次相差無幾。

「你想你能做得到嗎？」研究人員平穩地問道。

「能呀！」貝利一邊嘗試，一邊熱心地回答。

貝利的表現是典型的反應。每位參與這項自我激勵實驗的小朋友，都會重複經歷試著把球舉高和失敗的過程，但是，他們個個都說自己終將辦到。

年幼的孩子天生自信十足，即使面對重複的挫敗也不灰心。前述實驗的創始者斯帝佩克（Deborah Stipek）寫道：

在六、七歲以前，孩子對成功都有高度的期望，儘管過去表現欠佳……他們幾乎都預期，自己能把板子移到小塔的最頂端。不過，試了四次都是板子沒舉高多少，球就已經掉下來了。

眾所周知，安珊老師班上小朋友所展現的特質——毅力、樂觀、自我激勵和熱誠，是情緒智商的一部分。情緒智商並非取決於孩子的智力，而是視所謂的「個性」而定。研究發現，社會和情緒技巧對終生成就的影響，要比智力更具關鍵。換句話說，對於未來的成功而言，EQ比IQ更重要。

什麼是情緒智商？

一九九〇年，哈佛大學的薩洛維（Peter Salovey）和新罕布夏大學（University of New

Hampshire) 的梅爾 (John Mayer) 率先以「情緒智商」(EQ) 描述成功者的情緒特質，它包括了：

- 同理心
- 控制脾氣
- 適應力
- 解決人際問題的能力
- 友善
- 尊重
- 了解、並能表達感受
- 獨立
- 受人喜愛
- 毅力
- 仁慈

到了一九九五年，此觀念才由高曼 (Daniel Goleman) 的暢銷書《EQ》(Emotional Intelligence) 引薦給大眾，還因此上了《時代》(Time) 雜誌的封面。EQ 的觀念之所以令人興奮，不僅在於它與孩子的教養有關，更在於它可以適用於工作和所有的人際關係。研究顯示，孩子的EQ技巧不但有助於他受老師肯定、受朋友歡迎，也勢必對他二十年後的工作或婚姻有所助益。

美國企業界的諸多研究顯示，成人的行為模式與他幼時並無大異，工作上的社交和操場上的你爭我奪也很相近。不過，EQ技巧對工作影響之大卻是出人意表。例如，法那姆

(Allen Farnham) 在《財星》(Fortune) 雜誌的一篇文章指出，一項在貝爾實驗室 (Bell Lab) 裡進行的研究試圖找出，為什麼有些科學家的智力和學問雖不比其他人差，工作的表現卻乏善可陳。研究者檢視所有科學家的電子郵件後發現，情緒和社交技巧很差的員工易受同僚排斥。就像是操場上愛出風頭的人或書呆子，總是沒人找他們玩。只不過在貝爾實驗室，操場變成了電子圖表，科學家利用這個空間閒聊、交換專業資訊，或是工作遇到瓶頸時，可以在此尋求指點。該研究的結論是，低EQ造成的社交孤立，會導致不良的工作績效。

善用知識作決定

雖然EQ最近才成為大眾用語，對這方面的研究卻已不少。過去五十年來，有上千的研究在探索兒童EQ技巧的發展。不幸的是，基於學術界、學校老師和專業人士之間的意見分歧，只有極少數的研究獲得有效的運用。但是，我們不能再以「直覺」或「遵守正確策略」的方法來教養孩子。就像是醫藥和其他有憑有據的科學，我們必須抑賴知識，作出有利於孩子生活福祉的正確決定。布朗大學教授戴蒙 (William Damon) 在《道德兒童》(The Moral Child) 一書的前言中，強而有力地說道：

研究兒童的道德感，極可能會滿足我們急欲改善兒童道德價值的期待。不過，人們尚未發覺這種潛能，因為大多數的研究不是未為人知，就是被視為無關緊要，甚至被稱為象牙塔

裡的胡謔謬論……兒童道德感的學術研究之所以隱諱不彰，就是因為它只發表在學術期刊，或是散見於完全不相干的文章中。

除了學術研究之外，我們也可從學校得到關於教導社交和EQ技巧的實際資訊。雖然在「把有關心智健康的議題帶入大眾教育是否有益」這問題上，教育學者之間頗有爭議，但是過去二十年來，美國在教導社會和情緒技巧方面，已花了上百萬美元的經費。殘障兒童教育法案（the Education for All Handicapped Children Act）是賦予學校合法教授這些技巧的來源，這項打破傳統的立法聲明，所有的美國兒童都有接受公共教育的權利，一旦有任何妨礙兒童學習的問題，都須由學校提出。把這項法案付諸實行的學校心理學家和特殊教育老師，是首先把EQ從學術界運用到學校教育的專業人士。由於他們的努力，大眾才可享有各式針對特殊兒童所發展的技巧和課程，並能將它們運用到家中孩子的身上。

EQ與IQ

社會科學家對於形成個人IQ的確實因素仍有爭議，但是，大多數的專業人士都同意，IQ可用標準化的智力測驗來衡量，如魏式智力量表（Wechsler Intelligence Scale）。它可用來測量語言和非語言的能力，包括記憶力、字彙、理解力、解決問題的能力、抽象思考、認知、處理資訊和感覺統合技巧。從這些量表所得出的「一般智力因素」（general intelligence

factor），即是我們所謂的IQ。在兒童六歲以後，IQ變得特別穩定，與其他性向測驗（如大學入學測驗）互有關聯。

EQ定義的爭議則更多。薩洛維和梅爾首先把EQ定義為「是社會智商的一部分；是一種能觀察自己和他人的感覺和情緒、分辨其間的差異，並運用該資訊引導自己思考和行爲的能力。」他們反對以EQ一詞作為情緒智商的同義字，因為他們怕會誤導大眾，讓人們誤以為確實有測驗可以衡量EQ。不過事實上，EQ雖然不能被測量，但仍是個有意義的概念。雖然目前我們不能測量仁慈、自信、或尊重他人等人格和社會特質，但是，我們仍可從孩子身上辨認出這些特質及它們的重要性。高曼的《EQ》廣受讀者歡迎和媒體青睞，更證明大眾直覺上了解情緒智商的意義及重要性，並且認同EQ是該觀念簡寫的同義字，就像IQ是認知智力的同義字。

EQ技巧並非IQ或認知技巧的相反詞，EQ技巧指的是在實際生活中運用的概念。理想上，如同一些偉大的領導者，一個人可同時擅長於認知技巧、社交和情緒技巧。根據杜克大學（Duke University）政治學者巴伯（James David Barber）的看法，美國前總統傑弗遜（Thomas Jefferson）的個性完美又具智慧，是位偉大真誠的溝通者，也是真正的天才。至於其他偉大的領導者，似乎只需高EQ就夠了。許多人認為，羅斯福總統（Franklin Delano Roosevelt）活力十足的個性和鼓舞人心的樂觀主義，是他能帶領美國度過經濟大蕭條和二次世界大戰的主因。不過，霍姆茲（Oliver Wendell Holmes）描述羅斯福只有「二流的智力」，

卻有「一流的性情」，同樣的說法也適用於甘迺迪（John F. Kennedy）。根據許多歷史學家的說法，他是以情操和智慧來領導美國。

或許IQ和EQ最重要的區別是在於：EQ不太受基因遺傳影響，父母和教育者有機會以後天的養育來決定兒童成功的可能性。

IQ增加，EQ卻降低

二十世紀後半期，人們對兒童福利懷有高度興趣。父母們也體認到，親子互動對孩子生活有深遠的影響。所以，父母多會設法提供孩子更充實的生活，他們認為，愈聰明的孩子，就愈可能成功。孩子才落地數天，父母就開始對他解釋這個世界；幾個月大時，父母就讀書給他聽；即使孩子還不會說完整的句子，他就開始玩起電腦。這種情形現在也不算少見。

最近研究顯示，爲了使孩子更聰明，我們已經做得非常完善，至少孩子在標準化IQ測驗的表現比以往更好。根據紐西蘭歐太國大學（University of Otago）的政治學者弗林（James R. Flynn）指出，從二十世紀初第一次有IQ測驗以來，平均IQ已增加了二十點，這證實我們已違反了進化模式。雖然IQ增加（現在稱之爲弗林效果（Flynn effect））的確實原因並不清楚，但是，就某方面而言，這是人們更加妥善照顧新生兒和更重視孩子整體健康的結果。弗林表示，至少部分是因爲二次大戰以來教養方式的改變，才造成IQ的增加。

但弔詭的是，兒童雖然一代比一代更聰明，但是，他們的情緒和社交技巧卻一代不如一代。如果我們用精神健康和其他社會統計數字來衡量EQ，就可以清楚看出上述現象。一個鼓吹兒童權益的非營利組織「兒童防禦基金會」（The Children's Defense Fund），描述了美國年輕一代平均每天會發生的事：

- 三位二十五歲以下的年輕人死於愛滋病感染，二十五位被感染。
- 六位兒童自殺。
- 三四二位十八歲以下的兒童，因爲暴力犯罪而被逮捕。
- 一四〇七個新生兒的母親爲青少年。
- 二八三位兒童輟學。
- 六〇四二位兒童被逮捕。
- 一三五〇〇〇位兒童帶槍上學。

這些統計數字是我們觀察的現象，至於兒童情緒問題的統計數字，可能要幾年以後才會表現出來。心理學家塞利格曼（Martin Seligman）在著作《樂觀兒童》（*The Optimistic Child*）中描寫，過去五十年來，沮喪如傳染病般蔓延，在兒童和青少年間增加了幾乎十倍，而現在沮喪的情況開始出現在更小年紀的兒童。根據「全國心理健康協會」（National Mental Health Association）的資料顯示，幾乎有七%的美國兒童有顯著的心理健康問題；他們之中只有二

一%的兒童接受治療。

許多社會科學家相信，今日的兒童問題可溯源於過去四十年來社會模式複雜的改變，包括離婚率增加、電視和媒體廣泛的負面影響、家庭缺乏對學校權威的尊重、以及父母花在孩子身上的時間減少等。如果社會變遷難以避免，我們如何才能養育出快樂、健康、對社會有貢獻的孩子？

答案也許會讓你訝異——你必須改變孩子腦部發展的方式。

情緒的神經運作

欲完整了解EQ對教養子女的影響，我們必須先簡單介紹情緒的神經運作。

科學家常認為，腦部掌管思考的是大腦皮質（cortex）；掌管情緒的是邊緣系統（limbic system）。事實上，這兩區域之間的關係會影響到EQ。

大腦皮質

大腦皮質覆蓋於大腦半球之上，是一片約三厘米厚的縐摺組織。大腦半球控制身體多數的基本功能，如：肌肉動作、感覺；大腦皮質才是賦予我們行爲和感覺意義的總管。

就字面上的意義而言，大腦皮質是指「思考之頂」（thinking cap），是它將人類推上進化階梯的頂端。雖然較低等的靈長類（如：貓、狗和老鼠）也有大腦皮質，能從經驗中學習、

會溝通，甚至可作簡單的決定，但是，和人類的大腦皮質相比，牠們的大腦皮質功能有限，不能計畫、作抽象思考或擔憂未來。

大腦皮質是人類最凸出的特徵，也是人類研究最仔細的部分。醫學界研究腦部的機會，主要是來自有人因受傷或疾病而導致腦部受傷的時刻。大腦皮質有四片腦葉（lobe），任何一葉的損壞都會導致特殊的問題，例如：枕葉（occipital lobe）位於頭部後方，主管腦部主要的視覺區域。該區域若受傷，會造成視覺受損，受傷程度嚴重者，甚至可導致失明。位於頭部另一邊、耳朵後方的顳葉（temporal lobe）若受損，則會對長期記憶造成影響。了解大腦皮質及其發展，可幫助我們理解：爲什麼有的孩子是資優生，有的孩子有學習障礙；有些孩子的幾何學很好，有些則連拼字都有問題。

大腦皮質雖被視爲大腦掌管思考的部位，但也不可輕忽它對EQ的影響。大腦皮質讓人們對自己的感覺有所感受，並具有洞察力，能分析感覺的由來，進而有所因應。讓我們看看以下的例子：

斐莉在學校餐廳吃午餐時，有六位全校最受歡迎的女孩過來和她同桌，這種情形很不尋常，因爲這些女孩從未和斐莉講過話，更遑論和她同桌共餐。她們閒聊著十一歲女孩的話題，如新衣服、男孩、電視節目，而斐莉只是在旁聆聽。接著，其中一位女孩南西轉頭對她說：「斐莉，我們昨天在聊，看誰是我們這年級最醜的女孩。妳覺得呢？」

斐莉慢慢觀察整個餐廳，認為自己應該會有個不錯的答案。她的眼睛停在蘿莎身上，蘿莎有一頭蓬亂的紅髮、長而尖的鼻子、臉龐瘦削又有暴牙，看起來像隻兔子。斐莉有點迫不及待對著那群女孩說：「我認為是蘿莎，她的長相真嚇人，對不對？」

「不！」南西說，「我們認為妳才是最醜的。」她說來輕鬆，就像在評論天氣。

斐莉感到腸胃打結，好像有人在她體內狂抓亂揪。她臉色慘白，一時之間覺得自己快昏倒了。過了那陣子後，她對自己說道：「這只是個想讓我感到難受的詭計。」她察覺到自己的憤怒取代了反胃感，而且上臂緊縮，兩手拳頭緊握。

斐莉察覺所有的女孩都回到各自的談話，不過，每人都在偷覷她的反應。她正視著南西，以最堅定的語氣說：「我想每個人都會犯錯。」說完，就拿著餐盤走開了。

斐莉的大腦皮質，即腦中專司洞察的部位，幫助她分析狀況、及時反應。她瀟灑應戰，決定無損尊嚴地離開，這表示她腦部掌管思考的部分戰勝了情緒的部分；她控制反應的能力（了解自己面對惡作劇，卻必須不失顏面地應對），使得此事不致變成永難釋懷的羞辱，或是留下永久的創傷。

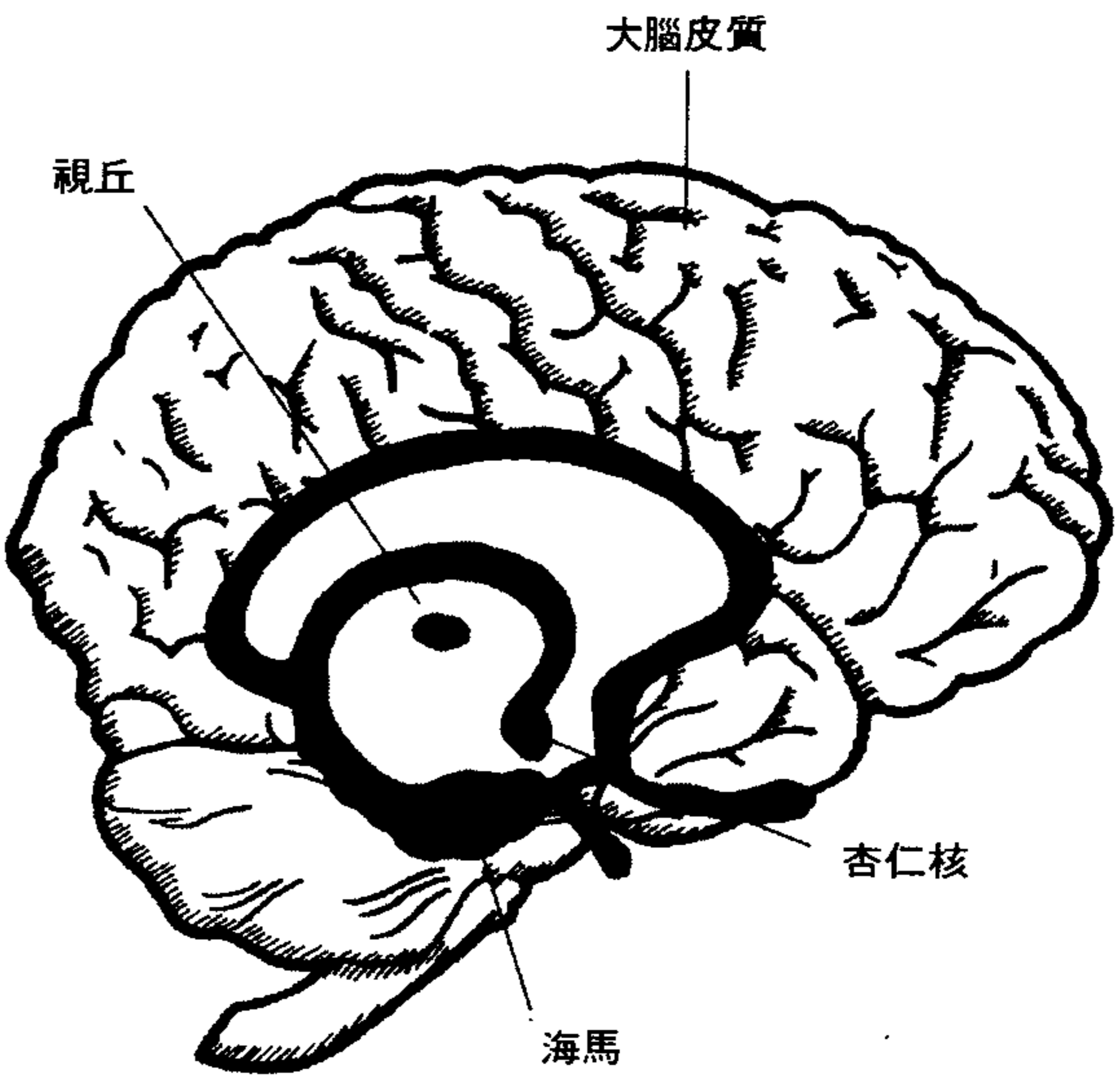
在決定行為上，腦內掌管情緒和邏輯的部位雖各有不同的功能，卻又相互倚賴。腦內掌管情緒的部位反應較快、也較強。遇到危險之前，即使我們還不知究竟危險為何，它就會發出警訊。特別是大腦皮質中的額葉前部（prefrontal lobes），就像是個調節開關，在我們有所行動前，它便能依照當時的情境，賦予情緒適當的意義。就像斐莉面對同學的揶揄，卻能控制情緒，靜觀其變，未使自己的憤怒和羞辱造成行為的失控。

不久前，腦神經外科醫生曾一度認為，切除部分大腦皮質可治療精神疾病，因為他們並不知道腦部情緒和思考並存的微妙方式。根據《三磅宇宙》（*The Three-Pound Universe*）的作者胡珀（Judith Hooper）和特里斯（Dick Teresi）指出，在一九四〇到一九五〇年間，光是美國就作了四萬次以上的額葉前部切除術（prefrontal lobotomies）。這些手術的用意在於治療侵略性和情緒過度激動的病情，但是，許多病例都顯示，在病人的額葉皮質上鑽孔，切除連接腦部的神經纖維，只會使病人變成情緒遲鈍。他們寫道：

缺乏完整額葉皮質的人，乍看之下很正常，不過，相處一段時間以後，你會發現他的情緒冷漠、易分心、無精打采、凡事無動於衷，對社會事件漠不關心，以致常出言不遜，參加聚會常遭人冷落。

邊緣系統

另一方面，腦部掌管情緒的邊緣系統，位於大腦半球的深處，主要負責調節情緒和衝動。邊緣系統包括海馬（hippocampus）——情緒的學習在此進行，情緒的記憶也在此貯存；杏仁核（Amygdala）——即是大腦控制情緒的中心，以及其他幾個結構。



大腦皮質是大腦掌管思考的部位，它會經由解決問題、語言、想像力和其他認知的程序，協助控制情緒。邊緣系統是大腦掌管情緒的部位，它包括了把訊息傳到大腦皮質的視丘、在記憶和理解認知上扮演重任的海馬，以及情緒控制中心的杏仁核。

雖然腦神經專家已能辨識大腦各部位特定負責的情緒功能，但仍需各部位的整合，才能真正定義出EQ。讓我們想像一下，某晚你在家梳洗完畢，預備上床歇息時，門鈴突然響起，這時，你的腎上腺素馬上增加，向杏仁核發出警告，小心可能會有危險發生。你很謹慎地把門打開，站在門前的是你最喜歡的名人，他向你解釋，他的車在你家門前爆胎了，所以他需要你的幫忙。這時，腦中的海馬認出這個人會令你興奮，引發杏仁核頓生驚、喜等多種感覺；大腦皮質會提醒你，眼前的人有名有姓，因為車子爆胎才會出現在你家門口，可

不是專程來看你，藉此提醒你不敢說話失禮。接下來，大腦皮質會打算叫你向他要個簽名或合照留念。

生化物質

腦神經系統中與EQ有關的第二個成分，也是最有趣的部分——情緒經由生化物質傳達到身體各部位的方式。過去十五年來，科學家已能辨識出一段胺基酸，稱為神經肽（neuropeptide），它是一種和情緒相關的生化物質，貯存於腦部掌管情緒的部位，一有情緒發生，它就會傳輸至身體各部，告訴身體如何反應。這類腦部的化學物質稱作神經傳導物質。在斐莉面對羞辱，感覺自己快昏倒時，以及名人造訪的例子中，就是這類神經傳導物質使人唇乾臉紅，胃部因興奮而緊縮。每一種情緒反應，都是大腦將這些化學物質輸送到遍布全身的接收系統所形成。在第二十三章將細述，除了傳送情緒，神經肽也能保護孩子的身體免於病毒和致命疾病的侵害。

父母怎麼做？

上述這些知識對我們為人父母的方式會有何影響？不妨看看這個例子：

六歲的馬修和米奇是同班同學。馬修害羞而畏縮，幾乎每天都哭著上學，他媽媽說他

「連自己的影子都怕」，這種情形自出生起就一直沒變。米奇則愛說話、討人喜歡，雖然老師稱他是天生的領導者，不過，米奇可不是生來就是如此，事實上，米奇小時候和馬修很類似。他一到保母那兒就哭，也不喜歡陌生人或陌生的地方，別的孩子在公園玩上跳下，他只會在一旁坐著觀看。

哈佛心理學家凱歌（Jerome Kagan）把人類從出生後的性情分為四種，他將馬修和米奇的嬰兒時期歸作「行為的抑制」（behaviorally inhibited）或怯懦。凱歌認為，孩子的性情反映出他腦中天生的特殊情緒線路；這種線路將是他現在及未來表達情緒和行為的藍圖。

根據凱歌的說法，害羞的孩子生來杏仁核就比較容易受到刺激，可能是因為遺傳到較高的正腎上腺素（norepinephrine），或是其他會過度刺激腦部掌管情緒部位的化學物質。他經過多年研究發現，天生害羞的孩子，有三分之二長大以後像馬修一樣，害羞、畏縮、容易焦慮、恐懼、不善社交。這些孩子顯然沒有發展出杏仁核和大腦皮質間的神經通路，好讓大腦掌管思考的部位幫助穩定情緒的部位。

不過，另有三分之一的孩子似乎能馴服自己過度興奮的腦部掌管情緒部位，到了上幼稚園時，他們和米奇一樣外向、愛與人交往。這些孩子之所以不同，乃是在於他們的父母處理他們怯懦個性的方式，凱歌聲稱，這種不同「確實改變了他們腦部的發展」。

長大依然怯懦的孩子，他們的母親多採保護心態，不讓他們承受任何苦痛，只要孩子一哭，馬上就給予安慰。長大後克服怯懦的孩子，他們的母親則認為，孩子應學習如何面對難過，她們也體貼孩子，但不會增強孩子的哭泣和憂慮，而是設立堅定的原則，堅持孩子遵守。凱歌認為，長大後能克服怯懦的孩子，是因為父母一再讓他們面對新的困難和挑戰，以致改變了他們腦部的化學物質；那些未曾接受挑戰的孩子，「腦部線路」仍然沒變，因此，他們的情緒仍是過度反應。

反其道而行

凱歌的研究和其他類似的研究均顯示，雖然孩子天生就有特定的情緒傾向，但是，他們的腦部線路仍保有某種程度的可塑性。他們能學習新的



教導EQ技能的方式多與直覺相悖。例如：許多父母認為，他們的第一要務在於保護孩子免於焦慮，但是，過度的保護只會弊多於利。

情緒和社交技能，建立新的神經通路與更具適應力的生化反應模式。不過，若想有這些改變，你可能得先調整自己的本能反應，改採和你生活習慣相反的方式來教養孩子。下列數例說明父母、老師和心智健康專業人士如何調整自己的本能反應：

- 心理學家通常建議，讓孩子說出自己的情緒，將有助於他們了解他人的感覺。但是，語言只占情緒溝通的一小部分（小於一〇%），人類往往用腦內更原始的部位來解釋情緒訊息，第二十一章將會說明，教導孩子了解姿勢、臉部表情、聲調和其他身體語言的意義，可使他們更能了解自己和他人的情緒。

- 受過創傷的兒童通常被視為極端脆弱。傳統的作法是，讓他們在支持和療養的環境下，有足夠的時間釐清情緒。但是，最近認知行為心理學上的新知則建議我們，採取更立即、更直接的作法來紓緩創傷的影響，包括刺激腦部的舒緩中心，以期能更有效地防止一些心理朕兆，如噩夢和焦慮反應。第二十三章會討論這個技巧。

- 過去二十五年來，人本心理學運動的支持者一向提倡，以不斷的讚美和強化作用來發展孩子的自尊心，事實上反而弊多於利。第七章將指出，幫助孩子建立自信，只有在他們感到完成一項成就和學會新技能時才有意義。

- 壓力被視為忙碌科技社會的邪惡副產品、童年的天敵。但是，保護孩子免於壓力，可能愛之適足以害之。我們可從凱歌對怯懦孩子的研究中看出（第十八章會進一步討論教導孩子如何持有恆心），學習面對難關，可以幫助孩子發展新的神經通路，使他們更具適應力，更能發揮所長。

了解EQ的發展

隨著孩子年齡的增長，父母可從他們身體、認知和情緒上的改變，觀察到腦部的發展。幼童的腦神經發展早已預先設定各發展階段的時間表。我們通常很容易察覺孩子身體發展的時間表，急切記錄他們六個月大時怎麼學坐、在十二到十八個月間學走路、在二歲半到三歲之間學會自己上廁所。如果孩子不在預定時間的前後幾個月內，達到這些身體發展的里程碑，我們理當感到關切，並向小兒科醫生提出諮詢。

同樣地，我們也清楚孩子認知發展的里程碑。多數幼兒在十八個月大時可說一些單字；二歲以前會說些簡單的句子；在五歲到六歲之間學會字母和數字；七歲時會唸簡單的句子和簡單的加減；八、九歲時會發展出能記誦九九乘法表的能力。不過，孩子要到中學才能學會幾何和代數，因為抽象思考的能力通常要到十一至十三歲間才得以發展。

正是因為父母的心思多停留在孩子身體和認知發展上的改變，以致較忽略關切孩子情緒發展的改變，才會造成許多原可避免的問題發生。本書的主要宗旨即在於：點出情緒的發展階段。書中討論的每一項EQ技巧，各有它的發展時間表，雖然每個人發展此項技巧的差異大於身體或認知上的發展，但在多數情形下，它仍在可預測的範圍內。

以前面安珊老師的學前班為例，四歲大的孩子雖然並不能每次都把球放在板上平衡舉起，他們卻依然保持樂觀和自信，認為自己必能完成任務。在第十七章會介紹，孩子在七歲以前，天生就對自己的能力充滿自信，他們分不清努力和能力，認為只要一試再試，終會成功。不過，孩子到了小學三年級時，認知便會逐漸成熟，他們開始能更真實地評估自己，明白能力有優劣之別，要像班上資質好的同學一樣成功，就必須加倍努力。

對八到十二歲的兒童而言，領悟勤能補拙的道理是關鍵因素；教導孩子以毅力來面對難關，也是關鍵要素之一。如果我們能預期此發展上的改變，從孩子入學起，我們不僅要獎勵他們的成就，更要獎勵他們的努力，孩子就會有比較好的讀書習慣與相關技能。

本書如何幫你

父母普遍同意教導孩子EQ技巧是件重要的事。本書首先以系統化的方式討論EQ技能的發展，並解釋若干實用方法，幫助讀者教導出具有高EQ的孩子。作者並非以心理學家的觀點來談這些題材，而是以美國各大學、醫院、診所所作的研究為基礎。這些研究來自廣泛的領域，如神經解剖學、兒童發展、社會人類學、教育和心理學，而各家學說的結果都很一致：解決人際問題、具毅力、友善和同理心等EQ技巧，都是可以經由教育傳達給孩子，它們對孩子生活品質的影響無遠弗屆。

在本書中，我把EQ的構成要素區分成六個項目：有關道德行為的技巧、思考方式、解決問題、社交互動、學術和工作成就、情緒。每個項目下再細分成特定的EQ技巧，如自我激勵、交朋友、體諒他人（同理心）、務實思考等。一旦讀完本書，你將能很清楚地了解孩子的EQ為何，以及如何幫助孩子發展EQ。

閱讀本書時，你會找到許多教養孩子的不同作法。我無意讓讀者覺得自己的作法有誤，或是讓你背負過度理想化教養方式的負擔。而是希望你能擷取書中可用之處，佐以修正自己教養孩子的方式。雖說天下沒有「完美的父母」，不過，父母若能提供孩子所需的社會和情緒成長的基礎，並且讓他們有機會持續發展，也就稱得上是盡力而爲了。

另外一項重要的觀點請謹記在心——即使只做了一項改變，對孩子的生活仍具有深遠的影響。這種書常使人把EQ技巧視爲如騎腳踏車或溜冰般的獨立技能，其實不然。本書提及的EQ技巧幾乎都是互相關聯。教會孩子一項技巧，也會影響他其他方面的EQ能力。例如：第六部討論的EQ技巧對於學校成就十分重要，我建議以合作活動來減輕孩子的壓力。而在教導孩子合作技巧時，也特別有助於孩子發展友誼。換句話說，在家中，即使只強調一方面的EQ，也會造成雪球效應，一旦開始，就會漸入佳境。

第二章

從父母做起

研究人員將父母對孩子的教養風格歸類為以下三種：獨裁型、縱容型和主權型。獨裁型父母會訂下嚴厲的規定，要求孩子恪守。他們認為，孩子應該「言聽計從」，也不鼓勵孩子發表意見。獨裁型父母以結構和傳統來統御家庭，在許多情況下，他們過於強調秩序和控制的教養方式，成了孩子的負擔。埃利斯（Elizabeth Ellis）在著作《教養出負責任的孩子》（*Raising a Responsible Child*）中寫道：

許多研究顯示，來自獨裁和嚴厲控制家庭的孩子，生活情況並不好……他們通常顯得不快樂、畏縮、難以信任別人、缺乏自尊心（與家庭管制輕鬆的孩子相比）。

縱容型父母則過於寬容，雖然他們會盡力教養孩子，但是，在為孩子設定規矩、或是對孩子不守規矩的回應上，則顯得消極被動。縱容型父母對孩子凡事不強求，也不會為孩子設

定清楚的目標。他們認為，孩子應根據自身的天性發展。

相對於獨裁型和縱容型父母，主權型父母不僅提供溫暖的教養，也為孩子設定清楚的家規。這類父母以引導取代控制。他們會對孩子解釋自己的作為，也讓孩子在重要決定上提出意見。主權型父母尊重孩子是獨立的個體，也要求孩子對家庭、同儕和社區具高度責任感，他們鼓勵並嘉獎孩子的能力；不鼓勵倚賴和孩子氣的行為。不難想見，各項研究都顯示，主權型父母較易造就出自信、獨立、具想像力、有適應力、受人喜愛、具高EQ的孩子。

不過，這些廣泛的定義只適用於研究上，它們在許多層面都太過簡化。在現實世界中，常可見父母一方是獨裁型，另一方則是縱容型，彼此必須在教養孩子上力求平衡。有的家庭則是在某些問題表現主權；有些情況又顯得太縱容，根據埃利斯的說法，與其稱之為縱容型的教養，倒不如稱之為過度溺愛型的教養，因為兩者的效果一樣。她指出，一般美國父母都為了自己而過分溺愛孩子，幾乎無法拒絕孩子的任何要求。

培養肯定式的關愛

關愛孩子和任孩子予取予求，是完全不同的兩碼事。肯定式關愛（affirmative caring）是讓孩子清楚地感受到，父母對他們的情緒教養和支持。這類關愛不只是嘉獎好成績、或是在睡前抱抱、親吻道晚安，它需要長期主動參與孩子的情緒生活，例如：與年幼孩子一起玩、或是以專業輔導人士的方式，參與年長孩子的活動。

研究顯示，與孩子建立開放而關愛的關係，對於增進孩子的自我形象、處世技巧，甚至他的健康，都有長期的效果。一九九六年三月，心理學家拉塞克（Linda Russek）和史瓦滋（Gar Schwartz）在美國身心疾病協會（American Psychosomatic Society）會議上所提出的研究證實，與孩子建立積極正面的關係，對他們的未來十分重要。

該研究始於三十五年前，他們讓當時二十歲上下的八十七位哈佛大學男生，評估父母對自己的關愛和支持程度。

三十五年後，再看看這些已是中年男子的實驗對象。結果發現，在大學時代描述自己父母是較為關愛者，中年時較少有心臟病和高血壓等嚴重疾病，也較不受家族病史、年齡和抽菸等主要病因的影響。而年輕時認為自己父母不公者，中年即患有最嚴重的身體疾病。

這類研究凸顯出父母對孩子心智和身體健康的重大影響。在兒童治療方面，治療師逐漸傾向訓練父母參與孩子的遊戲治療，強調寬容和正面的關心。一九六〇年代，當時還是拉特格斯大學（Rutgers University）教授的格恩尼（Bernard Gueney），率先訓練父母作為問題孩子的代理治療師，並獲致結論：孩子的問題並不是父母蓄意造成，而是父母缺乏天生的技巧，以致他們無法與孩子發展出正面的關係。

特別時間

巴克里博士（Russell Barkley）是兒童注意缺失症（attention deficit disorder in children）的全美頂尖專家，他在著作《照顧注意缺失症的兒童》（*Taking Charge of ADHD*）中建議，家有「難纏」兒童的父母，每天需在孩子身上花二十分鐘的「特別時間」，以確保他能受益於肯定式關愛。這種作法不僅對於遭受太多負面注意和批評的兒童更顯重要；這對所有的兒童而言，也是帖好處方。（在現實狀況中，每週安排兩、三次的「特別時間」也許比較可能做到。）

對於九歲以下的兒童，巴克里建議，父母應設定固定時間參與孩子的活動。在這段時間內，父母應營造出熱烈、滿懷興趣和寬容的氣氛，而且「特別時間」的原則應包括：

● 讚賞孩子適當的行為，例如：「你蓋的塔好大啊！」但是，讚賞要正確、誠實，避免過度的奉承。

● 參與孩子的活動，以顯示你對孩子的事感興趣。描述你所看到的，並反映孩子的感覺。（例如：「你好像真的很喜歡讓這兩個傢伙打來打去。不過，你看來不像在生氣，我猜，你只是覺得打來打去很好玩。」）

● 不要提問題或發號施令。你最主要的目的是觀察，並反映你所看到的一切，而非意圖

控制或引導。

如果孩子介於四歲到九歲，你不妨試著在每週抽出幾天，設定一段固定的時間，陪孩子一起玩耍，並確定這段時間受到重視，而且會持之以恆。至於超過九歲的孩子，你可考慮改採適合孩子年齡的活動，同樣以熱誠且不干預的心態，花時間在孩子身上。

堅定的紀律

多數父母都能學會肯定式關愛的原則，但學習堅定的紀律則是另一回事。所謂堅定的紀律是指，父母經過深思，並獲孩子同意，以合於他們年齡的方式，因應孩子不當的行為。

在最忙碌的假期時段，一家小珠寶店裡，有位五歲大的男孩正在放聲大哭。他拳打腳踢，用力嘶吼，他離陳放珠寶的玻璃櫃很近，看來十分危險。店裡的女店員和其他顧客都僵在原地、不知所措，男孩的母親顯然無視於兒子所處的周遭環境，她盤坐在他旁邊，想和他講理。「班奇，你得告訴我哪裡不對勁，不能光哭。如果你一直哭，我就不曉得問題在哪裡。我知道你不高興，但是你得告訴我，是什麼讓你不高興，我才能幫得上忙。」

「我倒是能告訴你，什麼讓我不悅。」老闆娘低聲自語道，她不知自己有沒有勇氣把這對母子趕出店外。不過，她只是在一旁觀望地等著。

這位母親誤以為，任何時候都應該和孩子講理，並給孩子選擇的機會，就連他們的不當行為已超過社會標準亦然。如戴蒙在著作《望子成龍：克服家庭和學校的溺愛文化》(Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools)寫道：

年輕人多需要正面強制的紀律。孩子若想發揮潛能，就必須有所紀律。在他們測試社會規範時（每個孩子總有這段時期），我們必須戒之以堅定且一致的紀律。

事實上，若要發展出增強孩子EQ的教養方式，一定要設定一致而有效的規範。但是，許多老師和輔導人士都認為，這是美國父母最有問題之處。雖然關於規範孩子的書有上百種，但是，有效的紀律實則只需幾項簡單的原則和策略：

1. 明列行為規範，並嚴格要求孩子遵守。不妨將這些規範寫下來並貼起來。
2. 一旦孩子出現逾矩的行為，便給予警告或暗示。這是教他們自制的最佳方法。
3. 以嘉獎或鼓勵來增強孩子良好的行為；漠視他那些只是想引起你注意的行為。
4. 教導孩子何謂你的期許。一般來說，父母並未花足夠的時間和孩子討論價值觀、原

則，以及必須守規矩的原因。

5. 防患於未然。行為心理學專家認為，多數問題均肇因於特定的刺激或暗示。了解並消除那些原因，有助於避免觸發不當行為的情境。

6. 當孩子觸犯了明訂的家規，不論他是否蓄意，你都要立即施以適當的處罰。父母對孩子要言行一致。

7. 必須處罰孩子時，要確定懲罰的輕重和所犯的過失兩者程度相符。

8. 慣用紀律技巧，最常建議的包括：

A. 斥責：這是父母必須做的第一件事，也是很常用的技巧。第七章會討論如何斥責孩子，使他的行為改變，卻不至於對你產生怨懟，或對自己產生負面評價。

B. 承受自己行為的後果：此策略是指，讓孩子嘗到他不當行為的後果，好讓他明白該規則的重要。例如，當媽媽催著孩子趕搭校車，他卻拖拖拉拉，這時就可讓他走路、或是由他自行向老師解釋遲到的原因。（不過，有時這種方法並不適用，甚至會招致危險。例如，在教導幼兒不能跑到馬路上、或是不能玩火時，就不適用。）

C. 罰站：此法也許是最常用的紀律技巧。罰站是指，讓孩子在不受干擾的角落站上一小段時間（一歲一分鐘）。孩子在公共場所行為不當時，這招也管用。

D. 取消優惠或權利：當孩子太大不再適用罰站時，父母可取消他看電視、玩電視遊樂器和打電話等權利，但要避免取消孩子參與重要經驗的權利。例如：寧可規定青少

年一個月內的夜歸時間都要提前，也不要禁止他參加過夜的學校旅行。

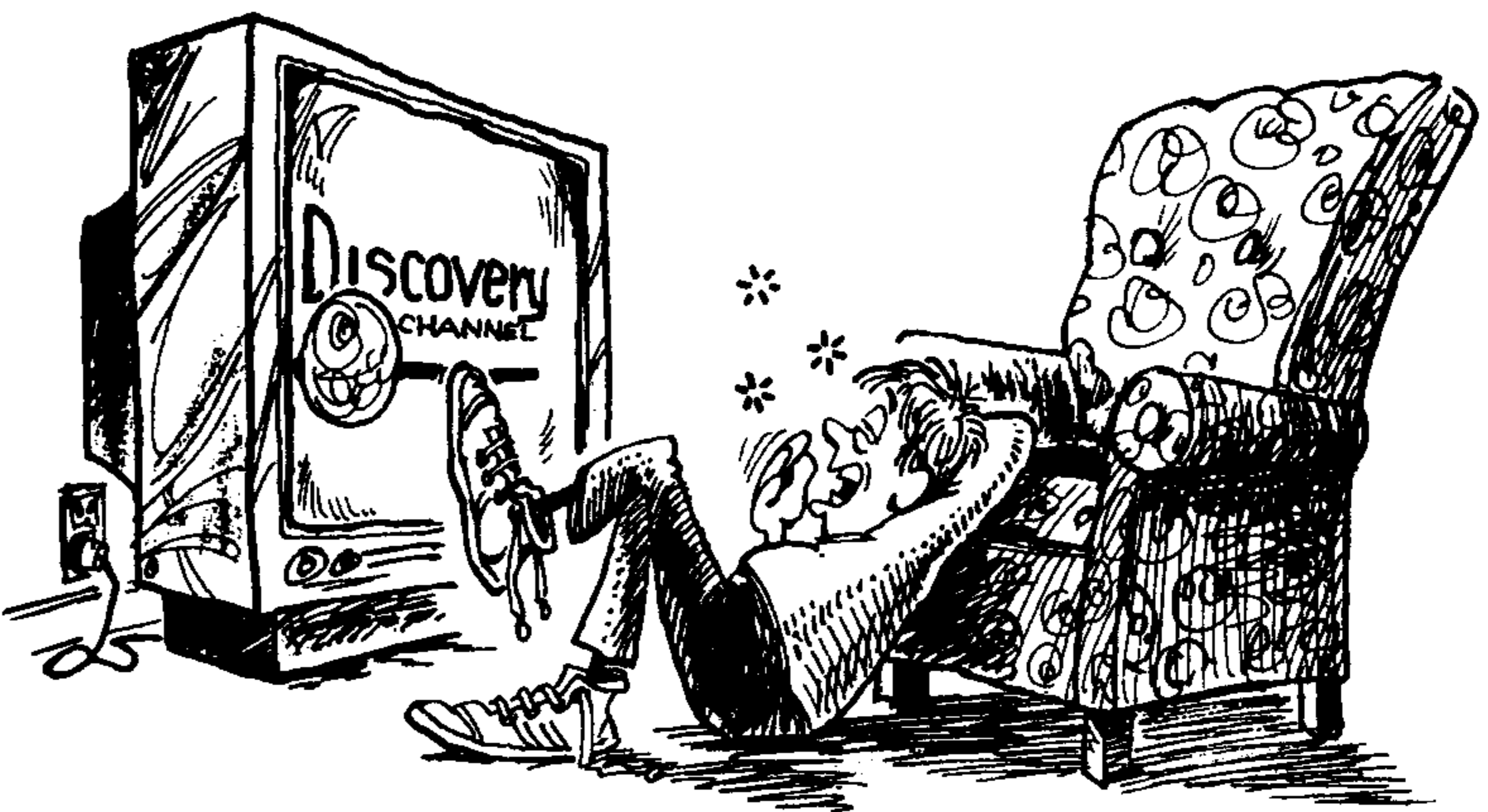
E. 重複正確的行為：這個技巧通常用於迅速改變行為。當孩子行為不當，他必須重複正確的行為至少十次或持續二十分鐘。舉例來說，如果孩子從學校回來，衣服課本就隨地亂扔，也不跟你打招呼，此時，你必須要求他回到門外，重新進門十次，每次進門後都要先和你打招呼、放好課本，再掛好衣服。

F. 行為計分系統：多數心理學家建議，計分系統可用來矯正孩子久積的陋習：表現正面的行為即可得分；行為不當時則扣分。積分可用來換取立即或長期的獎賞。

從本書可得知，研究結果明顯建議，若想教養出高EQ的孩子，態度過於嚴厲要比過於軟弱好。《今日美國》(USA Today)在前一〇一位「學術團隊明星」(Academic Team All Stars)——每年從高三學生挑出學術成績優異、多才多藝、並定期服務社區的學生中發現，四九%的學生都認為自己的父母比較嚴厲。

電視有礙EQ發展

規範孩子的行為時，父母所會遇到的障礙，可從我們處理孩子看電視的習慣一覽無遺。依照作者的觀點，電視應該像香菸般，附上警告標籤。雖然看電視不像抽菸會對身體造成立即的傷害，不過，它是造成兒童過胖人數增加的重要因素。現在美國過胖兒童的比例已達一



你希望孩子如何認識這個世界，用看的？還是試著去摸索？電視是發展社會和情緒技巧的最大妨礙。

四%，而肥胖顯然會導致主要疾病的發生和壽命的減短。

電視雖然不會造成身體上癮，心理的上癮卻是無可避免。研究美國人習性的百科全書《人類百科》(Peoplepedia)調查了一千位以上的人士，徵詢他們在什麼條件下才願意放棄看電視，有四六%的人說，給他們一百萬美元即可；二五%的人說，即使奉送一百萬美元也不願意。

雖然電視本身本不壞，但是，呆坐在電視前的時間卻阻礙了EQ技巧的成長。美國兒童平均每週看二十四小時的電視。事實上，除了睡覺以外，美國兒童花在電視上的時間最多。平均而言，五歲兒童花在電視上的時間，就等於一位大學生上課四年的時間。

即使專家早就聲明，看太多電視對兒童

不好，但是，許多父母自己就沈溺於電視，才使他們無法規範孩子在電視前的時間——就像酒鬼要求別人清醒一樣困難。許多父母把電視當成廉價保姆。不過，如果父母有心教出高EQ的孩子，就必須嚴格限制孩子看電視的習慣。

我的建議是，全家都該減少看電視的時間，也許一天看兩小時（包括錄影帶和電視遊樂器），這適用於每位家人，不只是孩子。你可以拿著電視節目表，和孩子一同篩選彼此想看的節目。你會發現，事實上，很多電視節目只是打發時間，孩子真正想看的並不多。一旦孩子戒掉看電視的習慣，他就會空出一些時間，此時，你便可以安排其他活動，例如：把益智遊戲從櫃子裡拿出來，去圖書館借書、列出孩子可以從事的藝術活動和嗜好，或是讓孩子加入運動課程。本書第八部將指出，花在電腦上的時間和看電視並不一樣，因為玩電腦是主動而非被動的行為，而且具備極大的潛能，有助於教導EQ技巧。即便如此，電腦也只能提供虛擬實境，不能給孩子擁抱的感覺或球場的氣味，所以，花在電腦上的時間也該限制。

從何著手

閱讀本書時，以下的檢查表可用來幫你釐清，在教出高EQ孩子的方法上，你已經做了多少；又有那些新的方法可供採用。這份檢查表的目的不在於你的得分有多高，而是點出本書對你最有幫助的地方。

侵略傾向，但暴力內容確實會使兒童無視於他人的感覺和關心（見第二章）。

●你每天至少花十五分鐘和孩子玩耍或進行各類活動嗎？

是 否

是。很不幸的是，現今父母花在孩子身上的時間愈來愈少。花時間和幼兒玩耍、或和較大的兒童做活動，可增強他們的自我形象和自信（見第二章）。

●你是否明確且一致地訓誡孩子和執行家規？

是 否

是。主權型教養以貫徹合宜的紀律來養育孩子，可幫助孩子避免許多的問題。許多專家認為，過度縱容孩子的父母，是侵略性和反社會行為等兒童問題增加的原因（見第二章）。

●你是否經常和孩子參與社區服務的活動？

是 否

是。除了言教，孩子還會從父母的身教學會關心他人。社區服務活動可教導孩子許多社會技巧，讓他們不致招惹麻煩上身（見第三章）。

●你是否凡事對孩子開誠布公，即使是很難過的事情，如生病或是失業？

是 否

是。許多父母試著保護孩子免於壓力，以保有他們的赤子之真，但是事實上，這種作法弊多於利。在小時候未能學會有效處理壓力的孩子，一旦長大後面對更嚴重的問題（特別是關於人際關係）時，往往就會變得很脆弱（見第四章）。

●你是否教導孩子放鬆身體，作為減輕壓力、痛苦或焦慮的方式？

是 否

是。孩子四、五歲時，父母就可以開始就教他放鬆身體。這不僅有助於他們處理眼前的問題，甚至能幫助他們活得更久、更健康（見第二十三章）。

●孩子無法解決問題時，你是否插手介入？

是 否

否。研究顯示，孩子小小年紀就有能力解決問題。他們會藉由學習解決自己的問題而得到自信，同時學到重要的社會技巧（見第十章和第十一章）。

●你是否經常舉行家庭會議？

是 否

是。學習榜樣是孩子學會情緒和社會技巧最重要的方式之一。家庭會議是教導孩子解決問題的技巧、並將其靈活運用於團體之中的最佳方式（見第十五章）。

父母的EQ檢查表

●你是否會讓孩子知道嚴重的問題？

是 否

是。多數心理學家認為，父母不應對孩子隱瞞嚴重的問題，即使是年幼的孩子亦然。孩子比多數人想像的還能承受事實，並能從對問題的真實解釋中受益（見第六章）。

●你是否開誠布公地討論自己的過錯？

是 否

是。為了讓孩子在思考和期望上符合實際，他們必須學習接受父母的正面榜樣及缺失（見第九章）。

●你的孩子是否每週看電視超過十二個小時？

是 否

否。事實上，美國兒童每週平均看二十四小時的電視，這太多了。這種被動的活動對提高EQ技巧毫無助益。對於無法控制脾氣的兒童，看暴力的電視節目特別會造成問題（見第二章）。

●你是否有家用電腦？

是 否

是。有時心理學家和社會學家認為，電腦和電腦遊戲對孩子的社會發展有負面的影響。不過，認為會有正面影響的一方似乎比較正確。藉由找到使用電腦的新方法和線上服務，孩子與成人皆能增加EQ技巧（見第二十四和二十五章）。

●你自認是樂觀的人嗎？

是 否

是。研究顯示，樂觀的孩子比較快樂、在學校比較成功、身體也較健康。孩子會學習樂觀或悲觀，主要是取決於父母的言行（見第七章）。

●你是否幫助孩子培養友誼？

是 否

是。研究兒童發展的人士認為，尤其是對於九到十二歲的孩子而言，擁有「最要好的朋友」是學習擁有親密關係的關鍵里程碑。在孩子開始會走路之際，父母就該開始教他交朋友技巧（見第十四章）。

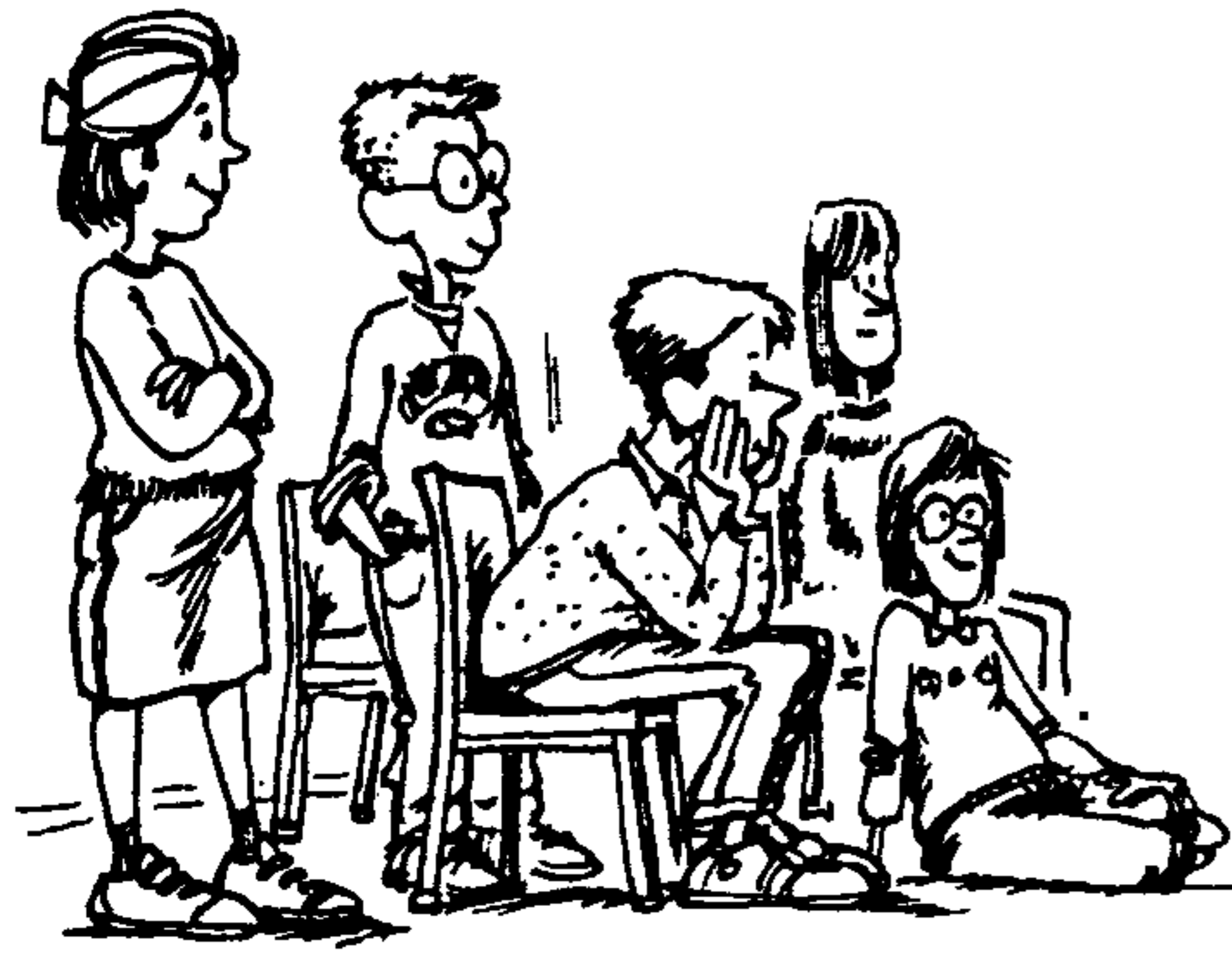
●你是否監看孩子看電視和玩電玩的暴力內容？

是 否

是。雖然目前尚未確定，觀看暴力的電視節目、或玩暴力的電動玩具是否會導致兒童有

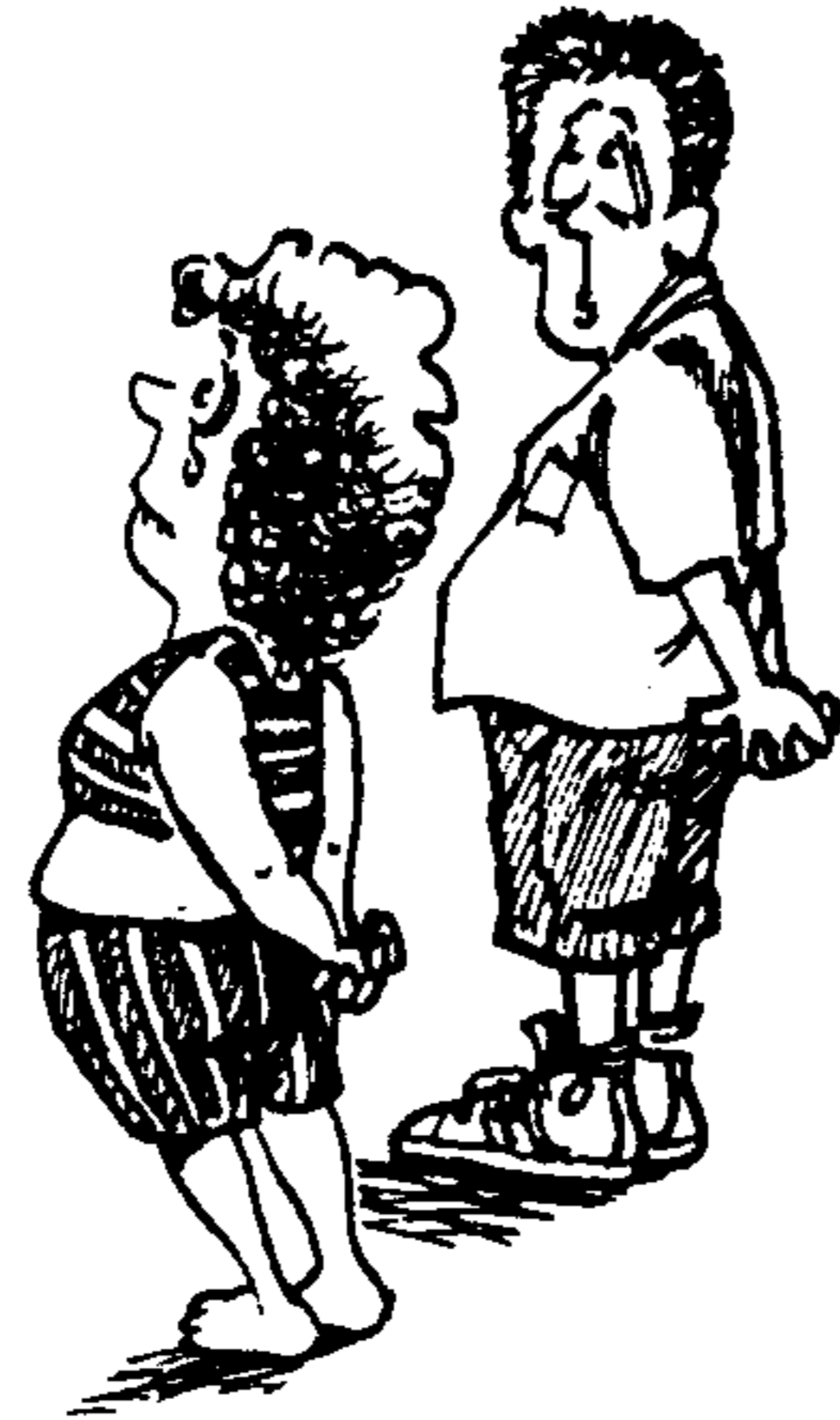
- 你是否認為，孩子若和你具有相同（或類似）的問題，你的紀律標準就應該較寬大些？
__是__否
否。有其父必有其子，並不令人意外。如果你自己在嚴重的問題中掙扎，如沮喪或脾氣暴躁，你便應尋找改變自己及孩子的方法（見第七章）。
- 如果孩子不想談令他生氣或難過的事，你是否會讓他獨處？
__是__否
否。很少有孩子願意談令他難過的事情。但是從EQ的觀點來看，你應儘量鼓勵孩子說出他的感覺。講出問題、用言語表達感覺可改變孩子腦部發展的方式，讓大腦掌管情緒和思考的部分連接起來（見第二十章）。
- 你認為每個問題都有解決之道嗎？
__是__否
是。不論年紀，每個人都能學習尋找解決問題之道，而不是光討論問題。以積極的眼光觀看世界，能增加孩子的自信心及人際關係（見第十一章）。

- 你是否堅持孩子一定要有禮貌？
__是__否
是。教孩子禮貌很簡單，對孩子而言，若欲在學校和社會上成功，禮貌是十分重要的因素（見第十六章）。
- 你是否會教孩子從日常生活中，甚至在問題中看出幽默之處？
__是__否
是。愈來愈多的研究顯示，幽默感不僅是項重要的社會技巧，對於孩子心智和身體上的健康更是重要（見第十三章）。
- 你對於孩子的讀書習慣和組織技巧是否富有彈性？
__是__否
否。在許多方面，你必須具備彈性，但是在讀書習慣和工作技巧上可算例外。若欲在學校和工作上成功，孩子必須學會自我紀律、時間管理和組織技巧（見第十八章）。
- 當孩子抱怨某件事太難、甚至失敗時，你是否仍會堅持孩子不可氣餒？
__是__否
是。成為高成就者最重要的要素之一，就是能克服挫折；面對失敗仍能繼續努力。一般而言，美國父母對孩子努力的要求仍嫌不夠（見第十八章）。
- 你是否堅持孩子維持健康的飲食，並且每天做運動？
__是__否
是。良好的飲食和運動習慣不但對身體有益，對孩子腦部發展的生化反應也有舉足輕重的影響（見第二十三章）。
- 孩子不誠實時，即使是件小事，你是否會舉發他？
__是__否
是。孩子對誠實的了解會隨著成長而改變，但是家庭應該永遠強調誠實（見第四章）。
- 你是否尊重孩子的隱私權，即使懷疑他正在傷害自己或他人？
__是__否
否。在教養孩子上，隱私權和信任是互相的。每個年齡的孩子都該了解，什麼事情該保持隱密、什麼事情該讓父母知道（見第四章）。
- 你是否讓孩子的老師處理激勵孩子的問題，而不介入？
__是__否
否。激勵孩子有所成就應始自家庭。其他文化的研究顯示，父母對孩子的教育愈熱心投入，孩子愈容易成功（見第十七章）。



第二部

道德發展



過去四十年來，社會各界從小學校長、傳道者到總統，都對兒童的道德發展危機感到痛心，但時至今日，情況並未好轉。統計數字令人震驚，背後的故事更駭人聽聞。

有位十四歲的孩子手持球棒，殘暴地打死同學後，不但跑到朋友家去打雪球仗，甚至還讓朋友看血淋淋的屍體。在佛羅里達的奇士美市（Kissimmee），有位九歲的孩子把三歲大的鄰居推下游泳池，眼睜睜看著幼兒淹死。佛羅里達另一位九歲的男孩，用小刀架在母親的脖子上，威脅她必須回到附近的漢堡王，換回他想要的兒童餐玩具布偶，否則就要殺她。

這些統計數字和報上的頭條新聞只反映出最嚴重的問題：兒童不當的道德發展——發展不健全的良心，影響了社會的每一層面，包括家庭的和諧、學校教育的優劣、居家的安全、以及社會價值的完整。

關心他人，遵守規範

成功的道德發展表示擁有關心他人的情緒和行為：如分享、助人、關愛、利他、容忍他人、以及願意遵守社會規範等行為。布朗大學教授戴蒙公認是全美兒童和青少年道

德發展的頂尖專家，他認為，若要成為具有道德感的人，兒童必須學會以下的情緒和社會技巧：

- 他們應學會分辨「好」行為和「壞」行為，並要養成所謂「好」行為的習慣。
- 他們應關心他人的福祉和權利，並具責任感，以慈悲的善行表達自己的關心。
- 觸犯道德規範時，他們應產生羞愧、罪惡感、憤怒、害怕和恥辱等負面情緒。

具備關照他人的心，甚至達到自我犧牲的程度，無疑是人類基因密碼的一部分。除了靈長類，我們也可在較低等的動物身上，觀察到無數表現道德行為的例子：蟻穴遭到攻擊時，兵蟻和白蟻常讓自己曝露於危險之中，以轉移敵人的注意；母鳥為了保護幼鳥，也會假裝受傷，飛離自己的巢穴以誘敵。很多動物都會收養其他種類的動物，待牠們一如己出。

常在電影和文學作品中被貶為又醜又壞的老鼠，其實是遭人誤解。根據科學家的觀察，老鼠是最具愛心的動物。在一項收養異種動物的測驗中，實驗人員發現，老鼠會收養幼鼠和幼兔，也會試著收養小貓咪，一旦實驗人員試圖把小貓從牠的窩移走，老鼠會奮力抗爭，不過，即使老鼠不斷嘗試餵哺小貓，依舊徒勞無功。

文化面面觀

在歷史與日常生活的經驗中，都一再顯示人類相互關懷的例子。雖然我們的基因傾向於關懷他人，但從針對不同文化的研究顯示，育兒方式和價值觀會影響道德感的發展。亞利桑那州立大學 (Arizona State University) 教授艾森柏格 (Nancy Eisenberg)，在著作《關懷兒童》(The Caring Child) 中，描述烏干達的意客族人 (IK) 是「比較不具愛心的民族」，他們視任何形式的關愛和慷慨為人性的弱點。在意客族的社會，真正的價值表現在食物或是「ngab」上。這個字和「好」是同義字。因此，所謂的「好人」，是指「肚子很飽的人」。意客人是如此重視對食物的索求，甚至可超過對近親的關懷，兒子從年老生病的雙親處偷取食物並不稀奇，就算父母會因此餓死也不例外。

在其他文化，如亞利桑那州傳統的荷比印第安人 (Hopi Indians)，則是具有高度道德發展的例子。荷比人從小就被教導，族人間的合作是生存的要素，因為宇宙的各層面都是環環相扣。打從出生以來，荷比人的兒童便學習到，生命中最重要的事，便是擁有一顆「善心」；有善心的人要重視他人的福祉和快樂。

重視負面情緒

不同的負面情緒會激勵孩子學會並練習符合社會的行為，包括：

- 害怕懲罰。
- 焦慮得不到社會的贊同。
- 無法達到對自我的要求而感到罪惡。
- 做了他人無法接受的事，又被逮個正著，便會感到羞愧不安。

形成孩子道德感發展的兩項主要正面情緒是：同理心（為他人著想）和對愛的包容力（可稱之為愛心本能）。我們認為，正面的力量會先塑造孩子的良心，因為正面的教養方式較符合西方的育兒文化。不過，父母若忽視負面情緒，特別是建立孩子個性重要層面的羞恥和罪惡感，那可就錯了。第五章將會討論負面道德情緒的重要性。

第三章

同理心和關懷

小學四年級的戴婉娜在班上討論無家可歸的遊民，對大多數這個年齡的孩子而言，這是個有趣的題目，但是和生活沒什麼關聯。有天她在從學校回家的路上，駐足和一位流浪漢講話，問了他一個簡單的問題：「你需要什麼？」

「我需要一份工作和一個家。」他很誠實地回答。戴婉娜知道那些非她能力所及，所以她又問：「你還需要其他東西嗎？」

「我很想好好吃一餐。」他回答，戴婉娜認為，這點她幫得上忙。

戴婉娜尋求母親和兩位姊姊的幫忙，經過三天的採購和計畫，她們做出一百人份的晚餐，送到附近的遊民之家。此後一年，幾乎每個星期五，戴婉娜和家人都篤行如一，她向社區募款，加上同學的幫忙，為達拉斯市（Dallas）的遊民做了上千頓飯。

她向《今日美國》的記者解釋她的哲學：「每個人都應該真誠關心他人……我們至少要做到如此。每個人都曾接受他人的幫助，所以應該隨時準備報答別人的施與。」

戴婉娜示範了同理心的意義——設身處地，為他人著想。她不僅能體恤他人，一旦體悟遊民的感受，便願意伸出援手，因而幫助了上百個人。

教導孩子具備同理心，會有更大的回報。愈能體諒他人的孩子，愈不會具有侵略性，也愈能表現出合乎社會規範的行為，如助人和分享。結果，能體諒他人的孩子較受同儕和長輩所喜歡，在學校和工作上都較為成功。長大成人後，與配偶、朋友和孩子自然較易建立更具包容性的親密關係。

同理心的發展階段

依照發展心理學的定義，同理心包含兩項要素：對他人的情緒反應——通常在孩子生命的前六年中發展，以及對他人的認知反應——決定較年長的孩子能否以別人的觀點看事情。

全體同理心

我們可從一歲以前的孩子身上，看到情緒同理心：當嬰兒聽到別的孩子在哭時，他會轉過頭去看，然後自己也跟著哭。發展心理學家霍夫曼（Matin Hoffman）稱之為「全體同理心」（global empathy）。此時的幼兒沒有能力分辨自己和他人是不同的個體，以致把其他嬰兒的難過當成是自己的。

同理心混淆

一到兩歲之間，孩子進入同理心的第二階段，此時的他已能清楚明白，別人的難過並不屬於自己的情緒。不過，他們的認知發展尚未成熟，所以還不知道如何因應這種情況。此時屬於同理心混淆的階段，以下例子供作說明：

當莎拉的同學梅樂妮突然放聲大哭，莎拉表現出明顯的同理心混淆。起先莎拉看起來也快哭了，後來，她放下原本在玩的積木，站起來去拍拍梅樂妮。

不久，梅樂妮的母親進入教室，把梅樂妮抱入懷中察看，結果卻使她哭得更大聲。莎拉看梅樂妮仍然難過，但是現在已經有人接手處理，於是，莎拉開始輕撫梅樂妮母親的手臂。梅樂妮的母親認為，梅樂妮是因為尿布濕了才哭，於是帶她離開教室，留下莎拉一人，莎拉對於她任務的結果顯然並不滿意，她走到熊布偶旁拍拍布偶，有時也拍拍自己。

有些孩子似乎生來就較具同理心。心理學家拉德凱—亞羅（M. Radke-Yarrow）和贊—韋克斯勒（A. Zahn-Waxler）在一項針對幼兒的研究報告指出，有些幼兒看到別的孩子難過，會表達出感同身受的感覺，直接就想幫忙；有些孩子只是觀望一陣，有興趣看看，但不表關心；另外還有些孩子甚至會遠離或打罵正在哭泣的孩子。

隨著孩子理解和認知能力的漸趨成熟，他逐漸學會分辨別人難過情緒的不同朕兆，也能以行為表達自己的關心。

認知同理心

六歲是認知同理心（cognitive empathy）階段的開始——能從別人的觀點來看事情，並表現因應的行為。學會站在別人的觀點看事情，可使孩子知道何時該接近鬱悶的朋友；何時該讓他獨處。認知同理心不需要情緒上的溝通（如：哭泣），因為無論對方是否會將難過表現出來，孩子對於此時別人可能有的感受，都已經發展出內在的參考點或模式。請見下列：

當八歲凱文的母親進入超級市場買晚餐，他決定在外面等她。當他看到一位和祖母年紀相仿的婦人，把東西放進購物袋，並朝著門邊走來時，凱文本能地把門打開，「謝謝你，好心的年輕人。」她回應凱文體貼的行為。

過了一會兒，有位年輕的母親一手拿著購物袋，一手抱著嬰兒走到門邊，凱文再一次地把門打開，又得到同樣感激的回應。接著，陸續來了一位拿杯咖啡、戴著鴨舌帽的男士、一位老太太、兩位交談中的青少年等。凱文幫每個人都開門，每個人也一一表達謝意。即使他們沒說什麼，凱文也能想像這些人會有什麼感受，他正在運用認知同理心的技巧，表現出合宜的行為。



仁慈和體恤是孩子基因密碼的一部分，但若不繼續栽培這些特質，它們就會消逝。

抽象同理心

十到十二歲時，孩子開始把同理心從認識或可直接看到的人，推及素未謀面的人和團體。這個階段稱之為抽象同理心（abstract empathy）——不論那些人是住在下一條街上、或是另一個國度，孩子會對於比自己情況更糟的人表達關心。面對自己與他人的不同，孩子若能表現慈善和利他的行為，我們可假設，他們已完全學會同理心的EQ技巧。

使孩子更具同理心

同理心是所有社會技巧的基礎，也是大多數兒童的天性。許多研究顯示，男孩和女孩的同理心行為並無差異，這點也許令你驚訝。一般來說，

男孩和女孩都會助人，不過，男孩比較傾向於體能上的幫忙，或是「援助」類的活動（如：幫忙別的孩子學會騎腳踏車）；女孩則是偏向心理上的支援（如：安慰難過的孩子）。社會階層和家庭人數與同理心行為似乎並無相關，但是，年長的孩子通常比年幼的弟妹更會助人。年齡差距較大的兄弟姐妹間，容易有更多的助人行為。

既然孩子本身就具有助人和體貼的天性，我們應該會看到他們更多且持續的同理心行為。當孩子表現不仁慈、不體貼、甚至殘忍的行為時，我們可將這些「不合天性」的行為成因溯源至家庭。如果你想教養出關愛他人、內外表現合一的孩子，以下是可行的作法：

提高對孩子體貼和負責行為的期許

有些家庭中，宗教對孩子的道德發展扮演重要的角色。雖然多數的宗教都要求孩子背誦一連串的道德規範（如：十誡），不過，光是記憶背誦對他們的行為影響甚微，真正影響孩子的是：父母在日常生活中實踐其宗教價值觀的方式。有些宗教團體在教導孩子關懷他人上特別有用。

例如：猶太教會的牧師庫爾尚（Rabbi Neil Kurshan）在著作《教養孩子成為善心人士》（*Raising Your Child to Be a Mensch*）中，將猶太人對他人的關懷再作解釋。他寫道：

「善心人士」（*menschlichkeit*）這個字代表一種結合同情心的責任感；這種人會因為他

人的需求和欲望，而縮限自己的需求和欲望。善心人士自我約束，行為謙恭，體貼他人的感受，並真心思想減輕周遭人們的苦痛。

葛賢牧師感歎，「善心人士」一字已從美國猶太文化中消逝。他認為，「善心人士」之所以不再存在於社會各階層，是因為父母對孩子不再有此期許，甚至怕孩子會反對或拒絕此觀念。他解釋道：

多年來，我常看到父母在抽屜裡放個五元十元讓孩子偷拿，不然，孩子會從父母的錢包偷取更多的錢；我也看過父母不敢限制孩子夜歸的時間，深怕孩子根本不用；我也看到孩子當面斥罵父母「壞蛋」或「笨蛋」，父母只是氣得咬牙切齒，卻拿孩子沒轍。

如果你想讓孩子更具同理心、更關心別人、更具責任感，你就必須對他們有此期許。你必須讓家人清楚了解每項規定的意涵，並要大家切實遵守，絕不推諉因循；你必須要求孩子負起應負的責任；三歲大的孩子就要自己收拾玩具，也可幫忙做些擺碗筷等簡單的家事。隨著孩子年紀漸長，負責的家事和其他責任也可隨之增加。不過，不該用獎金或零用錢來利誘孩子，因為孩子幫忙家事乃是分內之事；支領零用錢和學習處理金錢則是另一回事。

如果你想要孩子體貼、為他人著想，並且具責任感，你一定要提高自己對孩子的期許。

代孩子整理房間、幫他做功課、作個溺愛的父母容易，但是若想要孩子具責任感，父母自己先要負起責任，從推翻自己「溺愛不會寵壞孩子」的想法做起。

教導孩子練習「隨時行善」

羅馬政治家西塞羅（Cicero）曾說過：「只有在行善時，人才會更接近上帝。」

欲教導孩子具同理心，最簡單也最有效的方式就是：練習「隨時行善」。這項全民運動係由《隨時行善》（*Random Acts of Kindness*）一書率先提倡，該書寫下各種「小善行，大影響」的故事。例如：有位大學新生接到朋友母親寄來的匿名明信片，使他在離家讀書的前幾個月好過許多；有位女士在公車上掉了一盞壞掉的燈，公車司機把燈修好了，專程原燈歸還；一位新寡的婦人在路邊啜泣，因為她和孩子們的耶誕旅遊非常掃興，有位陌生的女士停下車來安慰她，並邀請她們全家喝茶，參觀該鎮的耶誕燈火。

康納里出版公司（Conari Press）的編輯覺得最有意思的莫過於：最簡單的善行卻可成爲一生的轉捩點。他們在書中序言寫道：

我們從許多人的故事中受益良多……生命中，仁慈是我們最有力的資產，它的力量不只在於有心就可行善，而且它的影響力永不消逝，行善愈多，慈悲心的力量就愈大。

今天就開始把日行一善當成家庭功課。到文具店買本筆記本，記下家人每天的善行，即使是件簡單的善事，如：幫人開門或打電話慰問生病的朋友等都可以。只要行善變成習慣，你會發現，孩子愈來愈有愛心，愈來愈能夠自己行善。

讓孩子參與社區服務

在美國，許多高中開始要求學生參與社區服務才能畢業。根據「教育研究中心」(Educational Research Service)在一九九四年的調查，全美有二〇%以上的公私立學校，目前或計畫要求學生參與社區服務才能畢業。加州的拉古納海灘市(Laguna Beach)要求學生服務四十小時；密蘇里州的聖路易市(St. Louis)則要求一百四十個小時，各校要求不一。

若要靠學校強制學生盡義務、參與社區服務，學生才能畢業，作個負責任的公民，這就正足以證實，家庭教育在這方面徹底失敗。只有少數的宗教團體，會把社區服務當作信仰的一部分，不過，大多數孩子都不曾體驗，定期參與組織性的助人工作所獲得的歸屬感和意義。雖然許多父母會對孩子傳達這類價值觀，但唯有身體力行，才能真正影響孩子。

讓全家參與組織性的計畫、定期幫助他人，不僅能教導孩子更關懷他人，還能教他們社交技巧、合作的重要、以及毅力和堅持到底的價值。這些技巧都有助於建立高EQ。

如果你不是宗教或社區服務團體的一員，你可尋找相關的團體加入。例如：

- 在專門供應免費餐點的餐廳工作。
- 加入拯救瀕臨絕種動物的組織。
- 幫忙清理社區環境。
- 到養老院為老人讀書。
- 擔任幼兒的義務家教。
- 幫病童做娃娃。

你可由當地的報社得知社區內的活動，其中總會有一項令你和孩子有興趣參加。要讓社區服務成為孩子生活的一部分，有幾項關鍵因素：

- 選擇對親子都具有意義的活動。
- 持之以恆，勿使興趣消逝。
- 儘量和孩子一起參與服務。



加油站

●唯有父母身體力行，才能教會孩子關心他人，光是言教是不夠的。我們可由本書得知，某些EQ技巧，特別是涉及孩子人際關係的技巧，只有教會腦部掌管情緒的部位才有效。

●雖然腦部掌管思考部位的語言和邏輯功能，對於教導孩子價值觀非常重要，但是，它們卻無法形成因幫助和關心窮人的行動，所產生的驕傲和歸屬感。

第四章

誠實和正直

身為父母的人都知道，剛開始學會說話的孩子就會撒謊，有時還更早。

當媽媽去接電話時，兩歲半的蕾拉把早飯打翻了。媽媽回來時很生氣地問道：「蕾拉，是不是妳把早飯弄翻了？」雖然飯桌上沒有別人，蕾拉仍猛搖著頭回答：「不是。」

幼兒的謊話非常明顯，使父母不禁發笑。三歲麥克的父親發現，巧克力兔子糖的兔子頭突然不見了，他詢問三歲的兒子作何解釋。雖然麥克的手上和臉上全沾滿了巧克力，但是他仍告訴父親，自己完全不知情。

蕾拉和麥克知道，自己做錯事會使父母生氣，但是，他們還不完全了解，撒謊也是不對的。孩子在兩、三歲的時候，基於認知和語言的發展未臻完全，還不能將言語和行為做直接的連結。對幼兒而言，行為遠比語言重要；語言既含糊、又有多種意義。

到了四歲，孩子開始明白，蓄意騙人是不對的。事實上，這個年齡或更大的孩子對於說實話非常堅持，如果他認為父母、兄弟姐妹或朋友騙他，就會義憤填膺。大人所言的真假要比用意來得重要，就像以下的例子：

父親：糟糕！看起來快要下雨了，我想我們不能去看球賽了。

五歲的兒子：你說過我們今天會去看的。

父親：我知道，可是現在下雨了，球賽會取消的。

五歲的兒子：（淚水盈眶）可是你說過我們會去，你答應的，如果不去就是騙人！

父親：這不是騙人，沒有球賽我也沒辦法，我也想去，可是，就算去也看不到球賽啊！

五歲的兒子：（開始大哭）可是，這就是騙人，你說我們會去，現在沒去就是騙人。

孩子的EQ技巧多數會隨年齡漸長而進步，但是，「說實話」這項可非如此。一項探討不同年齡的孩子對撒謊看法的研究顯示，五歲的兒童中，有九二%的人認為撒謊是不對的；有七五%的人說自己從未撒過謊。到了十一歲，則只有二八%的人認為撒謊是不對的；沒有人自稱從未撒過謊。隨著孩子年齡漸增，他們開始能分辨，謊言有不同的程度和類型。僅是爲了逃避懲罰而扯謊，是最壞的一種（「手錶掉了，我上學才會遲到。」）。爲了顧及別人的感覺才說謊，則不是太壞（「我很喜歡你的新眼鏡，讓你看起來很聰明。」）爲了助人的利他謊言，則被視爲是可原諒、甚至是光榮的行爲（「小弟弄髒自己都是我的錯；因爲那是條捷徑，所以我才叫他走那片泥地。」）。

爲什麼要說謊

根據《孩子爲何說謊》（*Why Children Lie*）一書的作者艾克曼（Paul Ekman）指出，孩子說謊有不同的原因，有些可理解；有些則令人不解。幼兒撒謊多半是爲了避免受罰、得到自己想要的、或是爲了獲取同儕的讚美。青少年說謊則是爲了保護自己的隱私（「我只是出去逛逛，並沒有去找誰。」）、爲了測試權威（「這個學期我們沒有歷史期末考，不信的話，你可以打電話問歷史老師。」）、或是爲了避免難爲情（「萬聖節舞會取消了，所以我也不用找舞伴。」）

從發展過程的觀點來看，孩子說個小謊是可理解的。但是，孩子一旦撒謊成性，或是對影響自己的重要事項扯謊，可就是個問題。艾克曼寫道：

（孩子）在重要的事情上說謊不僅使父母難爲，也會侵蝕親子間的親密，造成彼此的不信任。說謊表示對被騙的人漠不關心，正常人幾乎不可能與常說謊的人共處。

研究經常說謊的兒童發現，他們也常表現出其他違反社會規範的行爲，包括作弊、偷竊

和欺負別人。因為愛說謊的孩子所結交的朋友也不誠實，他們自成一群，認為對外人說謊無妨。艾克曼指出，常說謊的孩子是「惡性循環」下的受害者，因為當父母開始察覺孩子扯謊後，便會不自覺地假設孩子品性不良，連帶也會有其他反社會的行為。在多數情形下，這就形成惡性循環，孩子讓父母最害怕的噩夢成真。

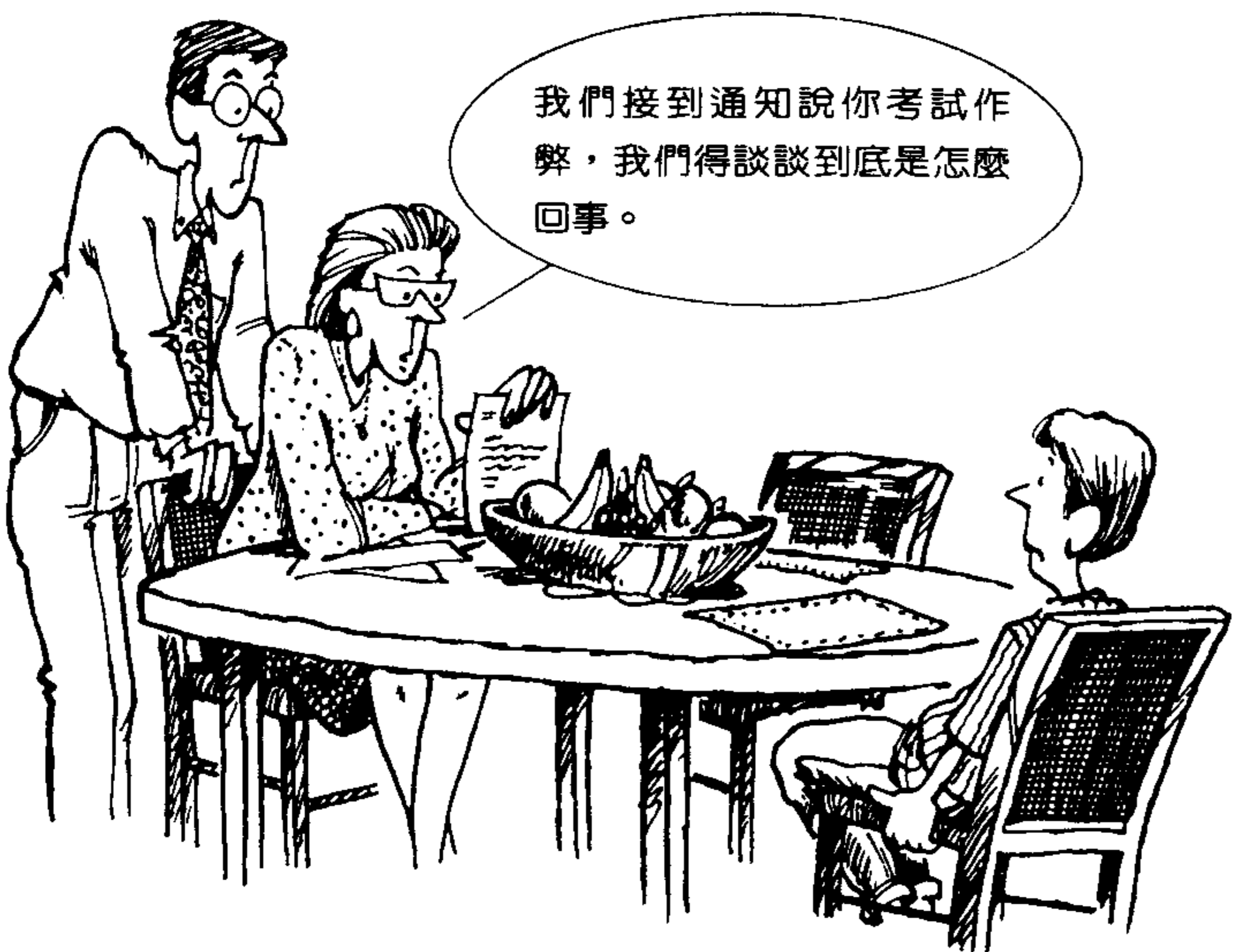
另外值得注意的是，父母離異的兒童較常有說謊的問題。父母分居時，孩子會對朋友扯謊掩飾，不願面對現實，讓自己活在父母會言歸於好的幻想中。特別是有一方開始與新人約會時，他們會為了保護父母其中一方而扯謊，此外，孩子也會對於較嚴厲的一方扯謊，說另一方的家規較鬆，好讓自己獲得更多的特權。

離婚的方式愈難堪，父母間的火藥味愈重，孩子則愈會發展出自我保護的說謊習慣，這就是為什麼父母離婚的孩子，長大後與人相處的問題較多。如果你最近才離婚，請特別注意你的選擇和行為對孩子道德發展的影響。

誠實的重要

研究顯示，常說謊的孩子多半來自父母也常說謊的家庭、或來自父母監督不嚴、排斥孩子的家庭。

雖然很少有父母能自稱從未說過謊，但是，父母還是要反省自己對孩子撒謊的影響。父母誠然不該欺騙孩子，但這並不表示，父母凡事都需據實以告。有些事孩子不用知道，但也



人類很容易自欺欺人，父母可以直接明白地告訴孩子自己的期許，預警孩子違規必須面對的後果。

不必欺騙他們。如果有些事你不想告訴孩子，或是孩子還不能理解，不妨就坦白告訴他們，你為什麼不想說。

父母應在家中經常討論誠實的重要性，藉著日常談話的議題，不斷強調誠實的美德。為了使誠實成為孩子道德教育的一部分。也可透過優良讀物的閱讀，強化此種功能。或是為孩子尋找合適的電視節目、廣播節目或錄影帶。

建立信任感

通常要到孩子快成為青少年時，親子間的互信才會成為熱門話題。不過，討論信任的話題絕不嫌早。一九七〇年代，人本心理學運

動盛行時，各種建立信任感的遊戲相當普遍，至今仍是用於建立團隊、治療和自我成長團體的暖身活動。有些建立信任感的遊戲很好玩，包括：

引導盲人（適合七歲以上的孩童）

這是練習建立信任感的典型遊戲，多年來，治療團體、運動團隊和管理訓練都運用此遊戲來建立團隊間的互信。遊戲方法是把孩子眼睛矇上，帶領他沿著房間走一圈，繞過家具，不要撞到孩子平時習以為常的物體，讓孩子愈來愈倚賴你的身體作引導。起先，孩子會抗拒那種無助和倚賴的感覺，但是，他會逐漸開始接納你的指引，甚至覺得有趣。爲了增加趣味性，你可以把雙方角色互換，讓孩子引導看不見的你繞房間走一圈。很重要的是，在這類建立技巧的遊戲活動前後，別忘了討論彼此信任和互賴的感受。

往後倒（適合五歲以上的孩童）

站在孩子身後，要他往後傾倒，孩子倒下時，即刻抓住他的腋下，然後互換角色，以同樣的方式再玩一次。如果孩子太小，體格差距太大，你可和配偶在孩子前面做示範。孩子樂於看到父母彼此信賴，也會從中學習到信任。

說出「秘密」（適合七歲以上的孩童）

這個遊戲不但好玩，又能考驗彼此的情緒控制力，用以建立信任，並鼓勵開誠布公。一開始，讓家人各在一張紙上寫下自己的秘密，寫好後把紙折起來，在外頭寫下自己的名字，放在桌上，然後每個人要選拿一張別人的秘密。

當每個人手上都有張別人尚未公開的秘密後，要每個人先輪流說出，自己何時信任他人，並託付重任；再輪流說出何時別人背信於他。說出來的人可得一分，若有人選擇不說，則輪到下一個人說。

到了第三回合，每人輪流徵詢自己手中所拿秘密的主人，是否可公開唸出他的秘密，如果他說「不行」，就把該張紙原封不動地還他；如果他說「可以」，就把秘密公開，秘密的主人就得一分。

尊重孩子的隱私權

艾克曼夫人（Mary Ann Mason Ekman）建議，父母要孩子尊重他們的隱私權，父母也要同樣地尊重孩子的隱私權，特別是在青少年期。在她先生著作中的一章「父母如何處理孩子說謊？」中，她寫道：

親子間最大的摩擦在於，孩子愈來愈想獨立，想擁有更多屬於自己的秘密；父母在另一端則極力想保護、控制和引導孩子。

孩子隱私項目表

日期	年齡	父母需要知道的事項	屬於孩子隱私的事項

她建議，父母可以列出自己「真正需要知道」和「可以不用知道」的事實一覽表，表內項目必須隨孩子的年齡而變更。

你可在孩子八、九歲——隱私權問題尚未展開拉鋸戰時，就列出如上表的「隱私項目表」。你可藉此說明，孩子的隱私權和父母保護孩子的責任間會造成的問題。這張表可在每年年初或孩子生日時修正一次。親子間愈公開互信，孩子愈不用有所隱瞞。



加油站

若想教出關心他人、具責任感，而且能以誠實和正直面對人生挑戰的孩子，以下是

幾項要點：

- 從小就灌輸孩子誠實的價值觀，不論孩子多大，灌輸的觀念仍求一致。孩子對誠實的詮釋會改變，但是父母的觀念不應改變。
- 從小就以書本和錄影帶和孩子分享誠實和道德的觀念；和孩子玩建立信任感的遊戲，並了解孩子對隱私權的需要隨年齡而異。

第五章

羞恥心和罪惡感

老羅賓森先生 (Ambrose Robinson) 發現，十歲兒子大衛 (David Robinson) 從便利商店順手拿了一塊糖果。他勒令兒子立刻把糖果還給商店，並向店員和顧客道歉。店員接受道歉後，打算把糖果給大衛，但是父親不准。他告訴店員：「他不能拿；那不是他的糖果。」當父親把大衛和弟弟帶回家後，他把兄弟倆打了一頓，因為哥哥是主犯；弟弟是從犯。

二十年後，大衛·羅賓森不但當選全美籃球協會 (NBA) 一九九五年最有價值球員，他還是位古典鋼琴家、電腦高手，並熱中社區活動。他回憶往事：「我永遠不會忘記被當成小偷站在店裡的感受，當時的景象令我刻骨銘心。我父親用這種方式訓誡我，讓我知道我不想作那種人。從此以後，偷竊再也不在我的選擇之內。」

這個軼事出自《如何教養出最有價值的人士》(How to Raise an MVP (Most Valuable Person)) 一書的前言，此書的作者正是大衛·羅賓森的父母。大衛和他的父母都認為，相

對於較縱容的父母，較嚴厲的父母更有效教導孩子分辨是非。上一代的父母若是抓到孩子偷東西，即使是小東西，也會採取類似老羅賓森先生的作法。但近二十年來，社會盛行姑息孩子之風，只有當孩子犯下大錯，我們才會予以處罰。如布朗大學教授戴蒙在著作《望子成龍：克服家庭和學校的溺愛文化》中所言：

在我們所處的時代中，溺愛孩子的人用「以孩子為中心」的原則來撐腰。「這種哲學」產生了一大堆姑息孩子的父母。在家中不戒律孩子，也不執行家規……原本深具價值的前提——「以孩子為中心」已被誤用，成為鼓勵今日的孩子和青少年以自我為中心的理由。

愛之適足以害之

本書支持戴蒙的觀點。我們的文化過分保護孩子，其實那些保護並不需要。一言以蔽之：愛之適足以害之。

有些人認為，這一代的中產階級之所以會過分溺愛孩子，斯波克 (Benjamin Spock) 一九四五年出版的著作《嬰兒與育兒》(Baby and Child Care) 應為始作俑者。斯波克參照當時流行的佛洛伊德心理分析理論，與杜威 (John Dewey) 和基爾帕特里克 (William Kilpatrick) 等前衛思考者的說法，提出育兒忠告。他們不僅是為了解彈維多利亞時代過於嚴厲、壓抑限制的育兒方式；他們也相信，許多精神疾病是肇因於父母保留對孩子的愛、或是壓抑孩子

「正常」的性衝動和侵略性。

三十年來，斯波克的書暢銷二千四百多萬本。依此推斷，書中內容正是當時欲從戰後復原的父母所需。斯波克的書出版之前，一般父母仍相信，嚴格管理孩子是件好事。提供母親育兒訣竅的政府機構與兒童局（The Children's Bureau）也鼓吹，不論孩子的年齡或個別需要為何，孩子吃飯、洗澡和上床的時間，都該有精確的作息時間表。

受到斯波克育兒方式所教養長大的孩子，在六〇和七〇年代變成叛逆的年輕人，傾向放縱的生活方式，呈現縱容育兒的後果。由理想主義者羅杰斯（Carl Rogers）和阿克斯林（Virginia Axline）所領導的「人類潛能運動」（The human potential movement）主張，每個人都有權利和力量，以自己的方式來實現自我。根據對個人潛力的尊重和信念，他們認為，只要父母撤走對孩子的嚴厲控制和期望，並讓他們完全表露情感和需求，孩子內在的長處即可充分發揮。

回顧以往，這種看法實在是相當天真。但是，從許多提倡自尊的運動不難發現，今日的父母仍採用錯誤的育兒原則。傑出的心理學家塞利格曼（Martin Seligman）致力研究沮喪對生活的破壞長達數十年。他批評「增加孩子自尊，就能治癒青少年懷孕、吸毒、幫派互毆等社會傳染病」的說法。他向加州立法機構指出，不論是想在全州各校提倡自尊運動，或是與演員莎莉·麥克琳（Shirley Maclaine）向美國總統請求建立內閣層次的倡導自尊部門，都是一廂情願的樂觀想法。

深入了解EQ後，我們可知，鼓吹縱容式教養的最大錯誤在於，不自覺地視「正面情緒」為心理健康的英雄；「負面情緒」則為影響心理健康的惡棍。從進化觀點來看，人類每種情緒的發展皆有其目的，想了解兒童發展，卻不探討負面情緒，就像是從畫家的調色盤拿走某一原色，如此一來，失掉的不僅是單一原色，更喪失了上百萬種的調色。此外，在情緒學習和行為改變上，負面情緒（如恥辱和罪惡感）無疑比正面情緒更具威力。

羞愧感的價值

雖然美國人對於羞愧和罪惡感等情緒感到不自在；傳統專業人士也認為，這類情緒有害心智健全。但是，用羞愧感來規範孩子不合常規的行為，卻往往非常有效。所謂的羞愧感指的是，孩子在無法達成他人的期許時，所感到的極端難為情；而在孩子無法達到內在對行為的自我要求時，所衍生的感受則稱作罪惡感。

對孩子而言，與使他產生正面情緒的事件相比，令他感到羞愧的事件更使他印象深刻。根據腦部解剖的理論，羞愧這種極端的情緒，會使腦部處理資訊和貯存記憶的正常方式出現短路。極端的情緒會繞過腦部掌管思考部位的大腦皮質，電擊腦部情緒控制中心的杏仁核，也就是情緒學習和記憶的大本營。因此，任何極端情緒的經驗，都會對孩子的行為和個性發展造成深遠的影響。

如果你仍不信服負面情緒的威力，且試試以下的實驗：回憶你的童年時光，有哪三件事



孩子行為出軌時，「令他感到羞愧」是改變行為的合理方式。建設性地運用羞愧和罪惡感，可有效規範孩子的道德行為。

令你感到奇恥大辱？同時用手錶計時，你得要花多久時間才能想起那件事？是否在同班同學或朋友前發生過什麼「意外」？或是其他孩子譏笑你的長相？把每個事件以一到十分分：十分是記憶最深刻的；一分則是印象最淺的。現在，再回憶三件最令你感到驕傲的事，也一樣計時計分。大多數人回憶正面情緒經驗的時間，要比回憶負面情緒經驗的時間多出三到五倍；正面情緒經驗的印象得分也只有負面情緒經驗的三分之一。

許多文化常以讓孩子感到羞愧作為懲罰他們的適當方式。雖然我們也許會輕視在大眾面前羞辱孩子的社會，但是不容忽視，在這些文

化下，犯罪率明顯偏低，社會紛爭也較少。我們之所以會覺得，將羞愧運用在育兒技巧上有些不自在，主要是因為不習慣。在日本等國家，不但把羞愧和不名譽的觀念融入傳統價值觀和國家道德感，就連懺悔自省、甚至是讓人無地自容的懲罰作法，都會被視為是令孩子悔改的最直接方式。

基於美國冷血無情的犯罪遽增，特別是青少年犯罪，部分司法系統的成員開始考慮，以羞恥心來懲罰罪犯，並防止無端滋事。

休斯頓的地方法官波（Ted Poe），便是以作出獨特的判決而聞名：他要求一位破壞十三所學校的青少年，回到每一所學校向全校學生道歉，並對自己的行為動機作出回答；他命令累犯嫖妓的男士，回到自己被捕的區域，逐一清理該區隱藏罪犯的角落；對於不支付孩子膳養費的男士，他便將該名男士的名字和照片張貼在當地郵局，甚至公布在網路上；對於毆打配偶的男士，他會要求該名男士在法庭內向妻子及婦女團體道歉。

運用羞悔之心

是否應將孩子的羞愧心納入正常的育兒方式？是否應將「負面」的道德情緒重新納入文化，以挽救目前的道德危機？在以下兩種情況下，答案是肯定的：

1. 孩子做了應該感到羞愧的事，卻毫無愧疚之意，這時就該重新喚回他的羞恥心。
2. 溫和的規戒方式不管用時，就應運用令孩子感到羞愧的方式，改變他的行為。

戴蒙在著作《道德兒童》中學例說明，對於尚未學會情緒同理心的孩子，父母應該如何將羞恥心運用在他們身上。有些不良少年對自己的罪行毫無悔意，即使受害者身體受到傷害，他們仍無動於衷。戴蒙為這些人設計了一套加強同理心情緒的課程：將這些不良少年分成若干小組，每個人必須檢討自己違反社會規範的行為，並面對同儕和治療師的負面批評。這種作法的用意在於激發他們的羞恥心，甚至厭惡自己的行為。戴蒙寫道：「該法奏效。因為在參與者的情緒和認知上，此法都留下了深刻的印象。」

澳洲國立大學（Australian National University）社會系教授布萊衛（John Braithwaite）倡導以羞愧來懲罰反社會行為。但是有項重要的前提：他認為，只有在社會反對個人行為，但願意寬恕且重新接納犯錯之人時，羞愧的懲罰才是合於人性的作法。他用「重生的羞愧感」（reintegrative shaming）來強調，這種懲罰方式既非洩憤、更非報復，而是要讓犯錯者改過向善，獲得社會或家庭寬恕的儀式。

運用罪惡感

由於罪惡感是源自達不到自我標準和期許，而非被他人「逮個正著」，因此，它對道德

行為的影響更加深遠。雖然喜劇演員常嘲諷，罪惡感會造成終生的神經質，但多數心理學家同意，罪惡感有其用處。米勒（Donald Miller）和斯旺生（Guy Swanson）在研究孩子對各種行為的反應時發現，孩子的罪惡感可分成兩種：一種是神經質的罪惡感——為了不合理或不適當的原因而自我懲罰；另一種是人性的罪惡感——基於關心他人而衍生，這種罪惡感會減少孩子對自我的批判，增進他的人際關係。

許多研究顯示，這種人性的罪惡感，即我們所謂的「良心」，比任何外在的威脅或恐懼，更能有效控制孩子的行為。事實上，激發孩子的罪惡感，會使他們對規定產生更嚴格的詮釋。就算觸犯規定，他們也會自設較嚴重的後果。

拼字測驗時，七歲的布魯斯作弊被抓，父母問他應該如何處分，他淚流滿面地說，自己應該被罰三個月不能玩電動玩具、一個月不能看電視，還要多做額外的家事，直到學期結束。這比父母所想的處罰更加嚴厲，但是，學校輔導老師建議父母接受孩子自訂的處分，於是他們照辦。

拉特格斯大學教授麥克阿貝（Donald McCabe）的研究結果認為，過了童年以後，罪惡感對於道德行為的影響要比畏懼懲罰更有效。麥克阿貝研究一家競爭激烈的私立大學學生作弊行為，有七八%的學生承認至少作過一次弊。而在另一家以誠實為校規的學校，學生必須

簽下不能作弊的誓約，所以該校考試不需監考官，而且學生必須針對處置不誠實學生的方式，提出自己的看法，結果作弊比例降到五七%。

運用「負面」道德情緒的方法和時機

如果我們能夠接受，在孩子的情緒中，羞愧和罪惡感是正常、具有影響力的一部分，那麼，接下來的問題便是：如何善用羞愧和罪惡感，培養孩子的道德發展，而不至於造成不當的傷害。父母若想妥善運用羞愧和罪惡感來引導孩子，使他長大後成為誠實、富道德感和懂得關懷的人，請參考下列建議：

1. 孩子觸犯規定時，父母要貫徹家規，予以處罰，處罰要公平且立竿見影。
2. 大於十歲的孩子若觸犯重要規定，卻又不為你所訂立的處罰所動時，不妨讓他自己寫下處置條例，找一位雙方同意的仲裁者（家庭的朋友或親戚），由仲裁者決定最佳的處罰方式。如果仲裁者願意，也可請他監督處罰的執行。這個方式多半會激發孩子對自己訂立更高的標準，並勉力達到標準。
3. 孩子若傷害他人，父母要反應激烈。例如，若孩子不準時交作業，會損及自己的成績，但這只是他自己必須獨立承擔的後果，與他人無關。可是，若孩子逾時不歸，令你擔心焦慮，這就得嚴厲處分。如果孩子不負責任的行為傷害到別人，父母應直接表達強烈的感受，並予以適當的處罰。孩子若因此而生氣難過，不要立刻去安慰他。罪惡感會使孩子不再忽視他人、任意妄為。
4. 讓孩子對於道歉慎重其事。除了口頭道歉，也要讓他寫下悔過書。如果孩子不是真心道歉，也不必太早氣餒。你可以提出更多的要求要他道歉，直到他能誠心做到。

亞瑟是我的輔導對象。他八歲的兒子凱文對於父親的要求一概相應不理。例如亞瑟說：「該收拾乾淨，準備吃晚飯了。」凱文會回答：「為什麼？我想吃的時候才去吃。」

我建議亞瑟，下次凱文再無禮時，就要他寫一次：我要尊敬父親和母親。第二次再犯時，他要寫兩次；第三次犯時寫三次，依此類推。孩子在罰寫時，我要亞瑟篤定地站在書桌旁，確定兒子每次都好好寫完。

亞瑟說，經過十次這類處罰，凱文才開始對處罰產生情緒反應。第十次時，他才寫到一半，便開始趴到父親的肩上哭泣。從此以後，孩子各方面的行為都大有改進。

過去三十年來，專業人士和教育專家目睹了太多情緒虐待的個案，有時後果比身體虐待更淒慘，以致他們都不願建議採用羞愧和罪惡感等負面情緒，來教養健康的孩子。但是，從EQ的觀點來看，任何的過與不及都對孩子有害。孩子有不同的情緒優點和缺點，正如他們在認知或學術上有不同的優缺點。教養孩子的原則在於，採用對孩子最合宜的方式，使他們

發展成快樂、成功和負責任的成人。



加油站

- 只要適當運用羞愧和罪惡感，它們可作為教導孩子道德價值觀的重要方法。
- 運用羞愧和罪惡感的適當方式，隨孩子的個性而異。若能妥善運用它們，則可讓孩子重享家庭的支持。



第三部

思考方式



人類和其他動物不同：人類只需思考，就能衍生且控制不同的情緒。腦部控制語言和邏輯思考的新大腦皮質(neocortex)，能讓我們思考及改變自己的感覺。如果學生在考試前察覺自己處於焦慮狀態，便可想出各種方法穩定自己的情緒；如果短跑選手感覺自己昏昏欲睡、缺乏鬥志，便能設法讓自己重新集中精力，縮短起跑的反應時間。

近一世紀以來，心理治療師已得知，心理會造成生理上的疾病，他們想盡方法讓此過程反其道而行。我們已找出證據，大腦掌管思考的部位可預防生理及心理疾病。不需長期的密集訓練，任何人都可學會這些技巧。

認知治療法

以下三章所討論的技巧，都是摘自現代心理學中令人振奮的發現。整體而言，它們被歸類成認知治療法(cognitive therapies)，因為這種療法的假設前提在於：人類的想法或認知是最容易改變感受的方式。

本章提出的許多理論與對策雖多適用於易出問題的兒童身上，但是時至今日，少有兒童不屬於這類高風險群。在人類進入工業社會以前，父母教導孩子分辨可食植物與有害植物、教他們套馬蹄與種田的方法。今日的兒童則需要不同的生存技能，父母需教導

孩子運用智慧、情緒和社會技巧，以面對日益複雜的個人、家庭和社會壓力。

第六章

務實思考

人類自欺欺人的能力無遠弗屆，因此，強調教導孩子務實思考更顯重要。大腦掌管情緒的部位彷彿能穿上胃甲，保衛內在的強烈欲望，以抗衡腦部理性的指令，做出不該做的事。例如，我們知道抽菸對身體有害，會縮短壽命，但是，全世界仍有二三口的人口在抽菸，並且每天幾乎有三千名兒童和青少年養成抽菸的習慣；我們知道在車禍發生時，綁安全帶的人比較可能生還，但是，仍有三分之一的駕駛會基於綁安全帶的不方便而不綁。此外，與有自我毀滅傾向的人作朋友、明知駕駛喝醉卻仍坐他的車、或是揮霍金錢不自量力等行爲，都是自欺欺人的表現。

這些不利己的行爲顯示，腦部在所謂掌管「邏輯」部位的進化上轉錯了彎，所幸我們仍有方法，可以教導兒童利己又利人的行爲。

活在假象中

瑪麗安十分很厭惡她的新學校，念書是她最不想做的事，她一心只想和男朋友講電話。老師知道她缺乏學習精神，所以給她的成績也不好。

瑪麗安知道，父親看到成績單時會很失望，還可能會嚴重處罰她。因此，她想了個簡單的解決辦法：成績單寄到家時，把它藏起來。奇怪的是，這個方法居然管用。她們家的三個孩子各讀不同的學校，而且父母工作繁忙，所以並沒有發現未曾收到瑪麗安的成績單。

學期結束前的一個月，校長打電話給瑪麗安的父母，詢問他們爲何不曾回覆他的信。真相揭穿後，瑪麗安的父母才驚覺孩子的欺瞞行爲，覺得自己是該稍停事業、回歸家庭了。

即使事實已經昭然若揭，父母仍常不自覺地成爲孩子逃避痛苦事實的共謀。例如，一九九六年八月由美國政府補助的調查報告顯示，有一〇·九%的青少年承認吸毒，比一九九二年時增加了一〇五%，其中包括食用口服和其他迷幻藥的人增加了一八三%；每月服用古柯鹼的人增加了一六六%。

有些專家把這些驚人的數據怪罪於「軟弱放縱」的父母。這些父母在青少年時就曾吸毒，他們認爲，既然自己到頭來還是能回到正途，作個有貢獻的人，對孩子「消遣性」的嗑藥喝酒自然不必大驚小怪，這種想法讓他們成爲縱容式的父母，造成吸毒年齡急遽下降。同

時，在十二到十七歲的青少年中，因服用大麻而送醫急救的人數增加了九六%；因服用海洛因而送醫的人數則增加了五八%。

活在想像的世界是人性的一部分，否則，為何會有上百萬的理性成人開車不繫安全帶、或假裝只抽一根菸對健康無害，其實根本手不離菸。有些人比較傾向把頭埋在沙中，但是，如果我們想教養出身心健全的孩子，就一定得教他們面對現實。

釐清思路

相對於自欺欺人，務實思考就是面對真實的世界，採取適當的決策和行為予以回應。許多父母忽略了教導孩子這項EQ技巧，甚至教他們相反的行為。爲了不讓孩子面對「殘酷的事實」，父母反而陷溺於假象之中。

不論真相多麼不堪，父母都應該幫助孩子勇於面對真相，而不是只想著要保護孩子規避問題。當父母以自己的觀點，向孩子解釋實況的同時，孩子也學到了父母解析問題、面對困境的力量，並起而效尤。

例如，在流傳最廣的兒童自助手冊之一《孩子如何面對父母離婚》(The Boys and Girls Book About Divorce)中，兒童精神病學家加德那(Richard A. Gardner)解析道，孩子要靠自己面對父母的離婚，而不該假設父母總會爲孩子作最周全的打算。

沃勒斯坦(Judith Wallerstein)研究了六十個家庭中的一百三十一位孩子，在父母離婚二十年後的行爲。研究發現，許多父母自欺，離婚只是短暫的危機，一、兩年後就會風平浪靜，但事實不然。離婚對孩子有長遠的影響。雖然在父母離婚之初，有的孩子看不出有任何嚴重的問題，不過，等到他們長大成人的時候，父母的離異才會造成他們心理的創傷。沃勒斯坦稱之爲「睡眠效應」(sleeper effect)。

根據該研究，許多孩子呈現的問題係肇因於「負擔過重兒」(overburdened child)症候群。剛離婚時，父母很難把自己和孩子的需求分清，只能花較少的時間在孩子身上，對孩子也減少了管教，甚至漠視孩子的存在。沃勒斯坦表示，在她研究的第十年，有二五%的母親和二〇%的父親，在離婚十年後，仍無法讓生活重回軌道，對孩子的教養仍嫌不足。其中有一五%的家庭，因爲父母的不稱職，使孩子無法自理而成爲「負擔過重兒」。一般認爲，這些孩子目睹父母的適應不良，是形成他們嚴重心理問題的肇因。

加德那在書中告訴年輕讀者，雖然父母離婚了，但他們大多仍很愛孩子，願意盡力爲孩子打算，可是有時力有未逮，會作出傷害孩子的言行，孩子一定要體認這點，學會自保。

馬丁夫婦徵詢學校輔導老師，要如何以最好的方式，告訴六歲的女兒丁娜父母離婚一事。輔導老師給他們一些書作參考，提醒他們何事該說、何事不該說。老師向馬丁夫婦保證，如果他們願意以孩子的最大利益爲考量，繼續努力，孩子就會沒事。

兩週後，就發生了以下的事件：馬丁夫婦在學校停車場互相對罵；父親把大哭的女兒從

母親車上拖下來抱走，並在深夜打電話給老師，威脅不讓女兒再回到妻子身邊。馬丁夫婦爲了合理解決問題，同時表達對女兒的關心，無論發生什麼事，事後總與輔導老師碰面。輔導老師決定，最好能讓丁娜也加入討論。後來，丁娜很不情願地來參加，與會也默不作聲，她告訴輔導老師：「我就是不想談這些事。」

加德那告訴孩子，有些父母甚至會讓孩子對父母的愛感到困惑。他們「想」愛孩子，也「說」愛孩子，但是，表現出來的行爲卻是另一回事。加德那建議孩子：

多數父母都很愛孩子，（但是）有時吝於愛孩子的父母卻堅稱自己非常愛孩子，這實在令人困惑。因此，光聽口頭的表達並不能確定他是否真正愛你。

（離家的）父親通常很愛孩子，希望和孩子住在一起。對於離開孩子懷有很深的歉疚。但是，也有一些離家的父親其實不愛孩子，或是吝於付出父愛。

有時，離婚的父親其實不愛孩子。但知情的母親卻仍告訴孩子，父親很愛他們……雖然她心知這並非實情，但是她真的認爲，讓孩子知道父親很愛他們，是爲了孩子好。

根據事實作評估

加德那教導孩子，若想知道父母是否真愛自己，就要實際地觀察父母所爲，而非光聽其

言，他告訴孩子：

●觀察父母有多想和你一起。有時父母無法和你在一起是情有可原，但是，他們應該讓你知道，他們已經盡了最大的努力。

●當你遭遇麻煩，觀察父母爲你挺身而出的意願有多強；當你生病或受傷，他們關心與同情的程度又如何。

●當你學會新東西或有所成就時，觀察父母有多高興。愛孩子的父母都會以他們爲傲，並會嘉獎孩子的成就。

●觀察父母是否樂於與你一起活動。你愛一個人，就會樂於和他一起活動。

●觀察父母向你發脾氣時的行爲。所有的父母總有對孩子生氣的時候，但若父母常常對你發脾氣，他們愛你的方式可能有所不當。

●觀察父母是否喜歡抱你。隨著孩子長大，父母愈來愈少與孩子有身體上的接觸。但是，每個人多少都有被擁抱的需要，這是父母的職責。

加德那並不認爲孩子的判斷絕對正確，但是他肯定，孩子必須學會以實際情境來評估事實，並做對自己有利的事。如果父母隱瞞實際的問題、或不說真話，孩子就學不會務實的思考方式。他警戒父母：

- 不要隱藏自己的感受。
- 不要隱藏自己的過錯。
- 不要害怕告訴孩子真相。

為孩子說故事

很明顯的，若欲幫助孩子培養務實思考的模式，最重要的就是，父母要誠實、說真話。只想保護孩子免於壓力和痛苦，正是愛之適足以害之。如果希望孩子養成務實思考和面對事實的習慣，父母一定得花時間和孩子溝通。

第二章曾提過，美國的父母和孩子說話的時間愈來愈少：晚飯時間全家都在看電視；在車上，大家又在聽廣播，或是讓孩子有其他事「可做」。一九八二年，木偶戲演員莎莉·路惹絲（Shari Lewis）陸續出版了《一分鐘床前故事》（*The One-Minute Bedtime Story*）、《一分鐘聖經故事》（*The One-Minute bible Story*）和《一分鐘恐怖故事》（*The One-Minute Scary Story*）等書。她認為，「一分鐘」系列是繁忙父母的救星，也反映了全美父母的心態。

他山之石，可以攻錯

然而，幫助父母在更短的時間內善盡親職，並非孩子真正所需。教出高EQ孩子的關鍵就在於：父母要花時間。由此可知，對孩子的發展而言，為孩子說故事是件多麼重要的事，這也令人不禁對路惹絲小姐的觀點感到憂心。數十年來，心理學家一向鼓吹為孩子講故事的正面效果；它也是教導孩子務實思考的好方法，因為故事能讓孩子學會，他人如何實際運用各種方法解決問題。

傳遞文化和價值觀

許多人不明白故事對行爲、甚至文化的影響。不妨想想：聖經故事如何教導教義和行爲規則的基礎；軼事和寓言如何形成人們的價值觀；有關國家、文化和家族歷史的故事如何影響你待人處世的態度，你便可明瞭這些小故事的大影響。

以故事影響孩子的思想和行爲特別有效。因為孩子喜歡反覆地聽故事，加上父母的現身說法，以及他們的想像力，使得故事成爲影響孩子思考的最佳方式。

自創正面模範故事

心理學家斯特雷霍恩（Joseph Strayhorn, Jr.）在著作《能幹兒童》（*The Competent Child*）中，教導父母利用所謂的「正面模範故事」，來凸顯孩子實際生活中的問題或擔憂。故事的主角和孩子有著相似的特質，他的想法、感覺和行爲正可作爲孩子務實思考和解決問題的模範。或許主角在展現某一心理技巧時，並不能得到外在的報償，可是，他會以自我激勵的方

式來獎勵自己。

有些父母天生就是說故事的高手，一旦抓住正面模範故事的要點，就能即興創作；不過，多數父母仍需把故事寫下來，才能唸給孩子聽。父母可在孩子愛聽的故事中，找出適用的字彙和形式，創造正面模範故事。對於年幼的孩子，父母可以在故事旁加上自製的圖畫，或是電腦上的圖片（請參見第二十四章）與照片。孩子也會樂於參與這樣的創作過程。

至於故事的主題，父母可以考慮以類似孩子面臨的情境為主線。不過，若用孩子的名字當故事的主角，情節又和他的情形完全相符，孩子可能會因此感到生氣或不安，並宣稱對故事沒興趣或備覺無聊，來表達自己的不悅，以致親子雙方都感到挫折。因此，父母可以讓故事的主角有點「像」孩子，以隱喻的方式來比照他的情形。只要是孩子能夠認同，故事中的英雄是別的孩子、一隻動物或外星生物皆可。

創造正面模範故事時，最好以孩子熟悉的內容為主題。以下是針對童年常見問題所寫成的故事。這則故事摘要是寫給六歲的安妮，她怕狗：

貝利家隔壁有條很兇的狗，老是叫個不停，他聽說那條狗會咬小孩，還曾想咬過小嬰兒。貝利找到一本介紹狗狗的書，查閱那種狗的資料。有一次貝利散步時，終於碰見那條狗和牠的主人，貝利還摸摸牠呢！貝利從狗主人處得知，狗為什麼會叫、什麼情形下狗會生氣，以及狗狗不乖時的因應之道。



自創正面模範故事、或是講現成的故事給孩子聽，是教導孩子務實思考最簡單、也最容易的方式。

四歲的米蓋家遭颶風嚴重摧毀，以下的故事讓他稍感釋懷：

來福是條狗，家住南佛羅里達，那兒常有許多颶風。有一次，來福的狗屋被颶風吹走了，牠只好住進暫時的避難狗屋，那兒專門收容無家可歸的狗。在那裡，來福遇見其他同病相憐的狗夥伴。牠喜歡與夥伴啃啃骨頭，到院子裡跑幾圈，但是過了幾個星期，來福的主人決定搬到新的地方，也為來福準備了新的狗屋。起先，牠為了要離開那裡的夥伴而感到難過，但是一想到新家與結識新朋友，來福就開心了。

下則故事是寫給九歲的史芬妮，她的父母正在離婚。此例說明有些故事更需不著痕跡，和孩子的直接經驗無關，才不致讓孩子感到不安。

戴安娜住在遙遠的國度，那裡的紫人族和綠人族一天到晚都在交戰。戴安娜和父母住在一起，父親是紫人，母親是綠人（戴安娜正是半紫半綠人）。戴安娜既不能改變自己或父母的顏色，也無力阻止戰爭，她只有以自己的方式來面對這情形，讓自己平靜下來。

這個故事則是寫給十一歲的娜坦莉，她因為太胖老是被人嘲笑：

海倫·凱勒（Helen Keller）、史提夫·汪達（Steve Wonder）和雷·查理（Ray Charles）在往紐約市的公車站碰面。三人討論著盲人和長相與眾不同者的心路歷程。他們述說著各自痛苦的遭遇，以及自己度過難關的方式，三人相談甚歡，甚至連公車都錯過了，只能改搭下班車。他們很高興能與彼此為友。

下列技巧適用於三至十歲的兒童，此時的孩子正喜歡聽故事。講故事時，斯特雷霍恩建議用以下方式創造出怡人的氣氛：

- 選擇孩子不會分心的時間。
- 故事要配合孩子的注意力程度。
- 以投入而戲劇性的語調講述故事。
- 講故事時，常與孩子眼光接觸。
- 鼓勵孩子有意見或問題時，可打斷故事。
- 讓親子在這段時間裡都能開心，而非只是例行公事。
- 鼓勵年紀小的孩子和你靠在一起聽故事。
- 以贊同的語調來作故事的結尾。
- 讓孩子討論不同的故事結局，幫助他們探究自己的理解過程。



加油站

- 自欺行爲的反面就是務實思考。
- 不論故事的內容是由父母自創或由別人撰寫，正面模範故事是教導孩子務實思考的最

佳方式。

●如果父母以身作則，孩子終究會學到實際面對問題的思考方式。即使是痛苦的真相，也不要對孩子有所隱瞞。

第七章

樂觀主義

六歲的雪蓉頗具模特兒的架勢，她抵達攝影棚的時間，遠比約定拍照的時間早了十五多分鐘，「你知道嗎？」她問攝影師，不等對方回答，她就接著說：「去年我去迪士尼樂園玩，每種遊戲都玩了兩次。」

「那很棒，」負責這次拍照的廣告公司AE說：「現在妳坐過來些，我們要測光了。」

「你知道嗎？」雪蓉一邊坐在燈光前，一邊說：「我從四歲就開始當模特兒了。因為我姊姊荷莉也是模特兒，我看她當，我也想當，我媽媽說可以，我就開始當模特兒了。可是，現在我姊姊不作模特兒了。」

「喔？」廣告AE回答，受到這個愛說話小女孩的熱情所感染，AE接著問：「妳喜歡當模特兒嗎？」

「非常喜歡。」雪蓉回答，臉上帶著光采。

「這就是我要的表情。」攝影師說。雪蓉雖然依舊哇啦哇啦說個不停，臉上卻總能保持

相同的微笑。

「我很喜歡當模特兒，」她重複著說：「這樣我才有機會去紐約。媽媽帶我去看戲，碰到好多人，他們幫我拍照，我快變成真的商業模特兒了。荷莉現在不喜歡當模特兒，所以只有媽和我一起。」

樂觀不只是積極的思考，而是積極思考的習慣，或是如藍燈書屋字典（Random House Dictionary）所定義：「具備以有利觀點來看事情的傾向或個性，並期望最好的結果。」

大家都喜歡和雪蓉這樣樂觀的孩子相處，他們的熱情與活力頗有渲染力。根據《樂觀兒童》的作者，即心理學家塞利格曼指出，樂觀不只是一種迷人的人格特質，更是一種心理免疫力，它足以幫助人們抵禦許多人生的困境。塞利格曼寫道，根據涵蓋五十萬名兒童和成人的一千多項研究顯示，樂觀的人較少感到抑鬱，在學業和工作上都比較成功，甚至連身體都比悲觀的人健康。更重要的是，即使孩子的天性並不樂觀，他們仍可經由後天的EQ技巧，學習樂觀的態度。

塞利格曼指出，美國一向是個樂觀的國家：

十九世紀的前半部是社會改革的偉大紀元，該時期的社會基石，是基於人類變革和進步的樂觀信念……一波波的移民發現，美國擁有廣袤無邊的領土，「白手起家致富」絕非空

想。十九世紀的樂觀主義創造出公立學校教育的制度、創建公共圖書館、解放奴隸、協助精神病患復建，並為婦女參政權而戰。

塞利格曼認為，今日社會之所以瀰漫悲觀主義，最初是源自五〇年代戰後社會的蕭條與頹廢，到了六〇年代，則因幾位重要美國領袖遭到暗殺，再加上水門事件和越戰，造成悲觀主義泛濫。

樂觀與悲觀

在教導孩子如何樂觀之前，父母要先分清楚悲觀和樂觀想法的不同。根據塞利格曼的說法，兩者主要的分別在於：解釋事件肇因的方式。

樂觀的人認為，好事總是不斷（在不同時間持續發生），也會隨處可見（在不同的情況下會不斷發生），而且覺得自己有責任讓好事發生。樂觀的人一旦遭遇壞事，他會認為，那只是暫時、特定情況下的結果，他不會以一概全，也會實際地評估自己與事件的關係。

安迪是個樂觀的孩子，當他知道自己要搬第三次家時，他的心情自然有些低落。這是他們家在三年內的第三次搬家。他喜歡現在的學校、朋友和這個家，他家離社區游泳池才兩條街。但在稍微抱怨一陣後，安迪就開始想像他們新家的景象；新家離佛羅里達奧蘭多的迪

士尼樂園只要一個小時。

安迪知道，搬家是因為父親工作的關係，和人為因素無關。他也知道，自己的家人都「擅長搬家」，他們會和老朋友保持聯絡；到了新家，全家會舉辦個大派對來認識新鄰居。安迪決定以他的經驗來寫篇文章，標題為「遷居不斷」。

悲觀的人則持相反的論調。他們認為，好事只是「偶發事件」，壞事則會持續不斷；好事是出於運氣或因緣際會，壞事則是預料中事。悲觀的人每次遇到壞事，不是埋怨自己，就是怨恨別人。

悲觀的人經常顯得惶惶不安。人們在緊急情況下做最壞的打算，原是件無可厚非的事，但是，若連日常生活也是如此，那就有些不妥了。孩子爲了沒被選上棒球隊，或被父母禁止穿耳洞而哭鬧驚扭，就是意圖誇大事件的重要性，並讓自己的情緒隨之失控。如果你對孩子悲觀的看法有所回應，等於就是增強孩子用頹喪觀點來看事情的傾向。

轉變思考，消除抑鬱

對塞利格曼而言，悲觀主義不僅僅是負面的思考方式，更是對今日兒童健康的最大威脅，它是一種「抑鬱傳染病」。根據他對各年齡層共一萬六千人所做的四項研究結果指出，與出生於一九三三年以前的人相比，今日的兒童罹患嚴重抑鬱的機會多了十倍。更令人憂心的是，出現嚴重抑鬱的年齡層愈來愈低。他引述一項針對三千位九至十四歲兒童所做的調查發現，有九%的兒童患有嚴重抑鬱。

但幸運的是，有明顯的科學研究證實，教導兒童（或青少年和成人）新的思考方式，可以改變他悲觀甚至抑鬱的想法。賓州大學（University of Pennsylvania）的貝克（Aaron Beck）和他的同僚首先發展出系統化的治療方法，證明可以藉由訓練腦部掌管邏輯的部分，來控制腦部掌管情緒的部分。貝克認為，抑鬱的人已經養成對未來抱著無望的思考習慣。他發現，若能教導病人不同的思考方式，即可消除他們的抑鬱症狀。

塞利格曼和賓州防治計畫（Penn Prevention Program）的組員運用貝克治療抑鬱的方法，發展出治療罹患抑鬱高危險群兒童的十二週計畫。他們教導兒童以不同的方式來認識自己、用新的方法來解決人際問題，結果成效卓著。在計畫執行之前，防治組和控制組中各有二四%的兒童出現不同程度的抑鬱症狀，計畫執行之後，防治組中出現抑鬱症狀的兒童立即下降至一三%；控制組中的比例則大致維持不變。

由於預防是該計畫的主要目標，所以必須根據長期的效果，才能衡量該計畫真正的價值。經過兩年的研究追蹤，雖然防治組仍有二四%的兒童開始出現中度至重度的抑鬱症狀，但是，在控制組中有四六%的兒童有抑鬱症狀，約是防治組的兩倍。換句話說，賓州防治計畫把原本會發展出抑鬱症狀的兒童人數，降低了百分之百。

樂觀較易成功

預防抑鬱只是教導兒童樂觀的好處之一；樂觀的孩子在學校的表現比悲觀的孩子成功。

一九九六年五月，帕克（Teyonka Parker）以平均成績三點八六（滿分四分）從加州理工學院（California Academy of Mathematics and Science）畢業，並計畫進入聲譽卓越的史丹福大學。她同時也因為幫助市區青年的社區活動和學校裡的領導表現而備受矚目。

若欲評鑑帕克在高中中的成就，就要先了解她曾克服哪些先天的難關。帕克的母親有毒癮，所以她一直和不同的親戚同住，從密西西比、聖地牙哥到芝加哥，最後才在洛杉磯落脚。她有三個哥哥，在她高三時，有兩個哥哥因吸毒而入獄。

根據她親友的看法，與其他處於劣境的孩子相比，帕克最大的不同在於她的態度——她想成功的堅定決心。對帕克而言，逆境只是她要打敗的敵人，她對記者解釋道：「如果我是銜著銀湯匙出生，我就只會平順度日，而不會為生活奮戰。」在她寫給史丹福大學的申請信中，結語的描述最為透徹：「以我的努力、信心和決心，我能橫掃全世界。」

教出樂觀的孩子

我們可以教導孩子學會樂觀。以下是你即刻便可採取的活動和原則：

批評孩子的方式

塞利格曼指出，父母批評孩子的方式，是造成孩子樂觀或悲觀的重要因素。

批評孩子的第一個原則是：就事論事。塞利格曼寫道：「言過其實的責備會造成孩子過多的罪惡感和恥辱；完全不予以責怪又會腐蝕孩子的責任感，無法糾正孩子的行為。」

第二個原則是：養成以樂觀態度來解釋問題的風格。以實際的觀點來解釋問題，找出問題的根源並加以改變。

八歲的蘇西把房間搞得一團亂，她的父母一再要她清理房間，她仍置之不理，就和朋友出門野餐去了。蘇西的父母非常生氣，因為當天早上房地產經紀人要來看房子，他們得在忙亂中幫蘇西整理房間。

下午蘇西回家後，母親看起來非常生氣，她把蘇西帶到房間向她解釋自己生氣的原因。

以下有兩種解釋的版本，第一種是樂觀的方式，第二種則是悲觀的方式。

樂觀的方式

●「蘇西，妳的行為真的造成我和爸爸的困擾，我們為此非常生氣。」（母親的責怪就事論事，並明確地描述自己的情緒。）

●「我們一再要你整理房間，但是每次你都拖拖拉拉。」（母親適切地說明整個情況，並視蘇西的行為只是暫時性的問題。）

●「我們約好房地產經紀人來看房子，而你又沒把房間整理好，我們只好放下手邊其他重要的事情，來幫你整理房間。保持房間的整潔是你的責任，不是我們的。」（母親切實解釋事情發生的前因後果，她對蘇西的責備是合理的。）

●「我要你待在房間內十五分鐘，想想我剛說的話，然後告訴我，你要如何使房間保持整潔，並保證下次不會再犯。你要寫下至少三種解決的方案。」（十五分鐘是給八歲孩子思考問題的合理時間。蘇西的母親讓孩子自己思考解決方式，作為這個問題的結尾。）

悲觀的風格

●「妳為什麼總是不替別人著想？妳的行為把我氣壞了！」（「總是」這個字眼表示，這個問題存在已久且不會改變。這種情緒性反應言過其實，會造成孩子過度的罪惡感。）

●「我跟你講過一百萬次要保持房間整潔，可是妳老是不聽話！妳到底是怎麼回事？」（以持續性的字眼——「一百萬次」和全面性的字眼——「妳老是不聽話」描述問題，會導致孩子產生罪惡感，而且更暗示孩子的問題是永久性的；是孩子的個性出了問題。）

●「房地產經紀人早上來過了，結果家裡一團亂。人家說，第一印象最重要，妳可能害我們錯失很好的經紀人，使得我們賣房子時損失上萬元！這表示我們也許買不起新房子！」



當你批評或責罵孩子時，你會影響他以樂觀或悲觀的眼光來看待世界。

（蘇西的母親用災難性的字眼來描述問題，她暗示蘇西單一的不當行為，會破壞全家的福祉。）

●「現在我要你待在房間裡悔過。」（這個處罰模糊不清，也沒有針對問題，只是給了蘇西時間思過，讓她產生罪惡感，卻沒有給她學習或彌補過失的機會。）

以身作則

無論父母的行為是好是壞，孩子都會以他們的行為作為榜樣。如果你是悲觀主義者，孩子也會有悲觀的想法，如果你想讓孩子受惠於樂觀思考的好處，你得先改變自己的思考方式。

改變思考方式並非易事，但若

把負面思考轉為正面思考

把負面思考轉為正面思考		
記下你的問題：		
負面的想法	曲解的類型	正面的想法

能把悲觀的思考方式視為一種習慣，你就可以辦到。你可運用上面的表格，練習把負面的想法轉變成正面的思考。中間的欄位可以幫你辨識，自己曲解事實的方式是言過其實、怨天尤人，還是誇大其詞。你也可以藉此幫助十歲以上的孩子，讓他對問題進行更實際而樂觀的評估。

利用乒乓球思考遊戲（適合八歲以上）

乒乓球思考是讓樂觀思考和悲觀思考直接抗衡的遊戲。它的用意是幫你和孩子意識到，我們會自然產生哪些負面思緒，並予以反駁。這個遊戲必須透過合作才能進行，讓參與者朝向同一目標，共存共榮。

這個遊戲的概念源自卡通影片：有個卡通人物一邊的肩膀上站著天使；另一邊則站著魔鬼。天使和魔鬼各自發表看法，說服該位卡通

人物採用自己的意見。

這個遊戲需要有三位參與者，並要準備兩張卡紙，分別寫上「十」和「一」的記號。讓最年幼者坐在中間，年紀次長者拿著寫有「一」的卡片，最年長者拿著寫有「十」的卡片。坐在中間的人開始陳述他面臨的問題，拿「一」卡片的人對該問題提出負面悲觀的看法；拿「十」卡片的人則提出反駁負面說法的意見。請注意：反駁的意見不僅要積極，而且要切實「可行」。例如，「有志者事竟成」的說法就太含糊，也不一定正確，畢竟沒有人是全能的。同樣地，「放心大膽去做」的意見則只是在為人打氣。樂觀思考並不是在打氣，而是以積極實際的方式來看待問題。

舉例來說，假設問題是：「我的數理科目很差。」

負面看法：反正你的數理不好，何必白費苦心？

正面看法：如果你更用功，或是努力做更多的練習，你就能把成績拉上來。

負面看法：數理科目實在頗無趣，我們用的教科書又好難。

正面看法：你能找到比較有趣的數理書籍，或是找到解釋數理知識的電腦程式。同時你也可以向樂於教人的高手求救。

負面看法：面對現實吧！不論你怎麼努力，成績仍會很差，你已經失敗過三次了。

正面看法：即使這次成績仍然欠佳，你還是能用別科的好成績來提高平均分數，只要多

在別科下工夫，你就會得高分。

坐在中間的人不僅要提出問題，而且還要當「裁判」。他必須先把每項正面和負面看法都寫在計分表上，然後只圈出切實的正面看法。每項問題討論五分鐘後，即換人提問題，玩法同前。如果能在二十分鐘內寫下三十個切實的正面看法，整隊就贏了這場遊戲。



加油站

基於種種原因，現代的孩子要比上一代更容易悲觀抑鬱。悲觀的看法會使孩子感到抑鬱、在校表現不佳、缺乏朋友、甚至健康受損。爲了幫助孩子，下列幾點可供參考：

- 教導孩子以更樂觀的態度看待事物，以防禦抑鬱帶來的心智和身體問題。
- 樂觀來自合乎實際的思考方式，以及面對並克服適齡挑戰的機會。
- 父母自己要率先樂觀，才能作孩子的榜樣。

第八章

以想法改變行為

全美各地大學和研究中心的科學家發現，改變人類的思考方式，確實可改變其腦部的化學變化。這種突破性的方法稱之爲「認知行爲改變術」(cognitive behavior modifications)，該法不僅遵循行爲心理學的一般原則，更強調改變想法和行爲間的關聯。

以下的例子是最令人費解的心智疾病——強迫性異常 (obsessive-compulsive disorder，或簡稱OCD) 的研究。患有強迫性異常的兒童、青少年和成人，會採行非理性的想法和行爲，令自己和他人無法集中精神過正常生活。

七歲的貝利患有強迫性異常，他只要經過停放的車輛，就一定得看看車內的燈是否亮著。他的父親告訴治療師，從他家走到公園只需經過三條街，貝利卻得花上將近一個小時才能走到，因爲他會沿路檢查每一輛車，如果不讓他檢查，他便會大哭大鬧。貝利還會花好幾個小時觀看廚房內的電子鐘變換數字。他也會強迫性地觀看電視節目「幸運轉輪」(Wheel

of Fortune) 的輪盤轉動。而且他一定得穿上有紅藍兩色的衣服，才肯走出家中。

其他患有強迫性異常的兒童(和成人)則有潔癖。他們不用公共廁所，儘量不碰門的把手，每天要洗十幾次澡。我知道有位年輕的女孩一天要洗好多次手，把手都洗爛了。可想而知，這種儀式性的行為和強迫性的思考，會造成孩子和周遭他人生活上的失序與混亂。在許多情況下，這些孩子要好幾個月才能離家出門一次。

改變腦部的化學變化

對強迫性異常患者的最新研究發現，他們腦部的化學變化與常人不同。加州大學洛杉磯分校(UCLA)研究精神病的學者施瓦茲(Jeffery Schwartz)和貝克斯特(Lew Baxter)，為自願參與實驗的強迫性異常患者和非患者注射一種類似葡萄糖的物質。透過一項新的腦部掃描技術，他們發現，強迫性異常的患者在前腦下側的眼窩皮質(orbital cortex)處消耗了較多的能量。

某些藥物如「百憂解」，即可改變腦神經細胞傳送資訊和能量的方式，減輕強迫性異常的症狀，這點並不令人驚訝。但是，施瓦茲醫生在著作《腦部之鎖》(Brain Lock)中指出，認知行為改變術也能令腦部產生相同的化學變化。類似的研究也發現，以改變思考方式來治療抑鬱、恐懼症和焦慮症等心身症，療效與藥物相同。

本章將探討某些廣泛用以治療心理和生理問題的認知行為調整術，也許有助你矯正孩子現有的問題，如怕去看醫生或牙醫等。不過，這些技巧對孩子未來的影響將更為深遠。例如：想像的技巧現在可以幫助女兒在打預防針時好過些，二十年後也有助於舒解她生產過程的痛苦；認知的技巧可以幫助孩子減輕目前考試的壓力，未來也會有助於他面臨大學入學考試或工作壓力。

當孩子面對困境或衝突時，這些技巧更顯重要。杜克大學(Duke University)負責「兒童與青少年焦慮症計畫」(Child and Adolescent Anxiety Disorders Program)的精神病學家馬奇(John March)談到，兒童應該建立備有各種對策的「工具箱」，並將它們記在腦中，便能永誌不忘。你也可以幫孩子建立一套工具箱，箱中納有書中的各項建議。但是，以下我們所討論的認知或思考技巧，都曾為歷經困境的孩子所採用，成效已被證實。

把問題視為「敵人」

認知心理治療法的第一步，就是要孩子把自己和問題分開，讓孩子把問題視作自身之外的東西。杜克大學的馬奇告訴孩子，要把問題視為敵人、給問題取個名字，並向問題宣戰。

五歲的喬希患有許多恐懼症。他怕電梯、扶梯、橋、隧道、黑暗、巨響等。治療師告訴喬希，這些恐懼令他的日子很難過，他就像遭受到這些恐懼的「攻擊」。

「你必須把你的恐懼假想成敵人，」喬希的治療師向他解釋，「你的敵人正從四面八方來攻擊你！每次你出門，每扇門後都躲了個壞蛋，你要小心，把他們一個個找出來打敗！你的敵人不是電梯或扶梯，而是你對它們的恐懼。」

「現在我們來為你的敵人取個名字。這個敵人壞透了，對你這樣一個好孩子做這些事，我講起來就生氣！真討厭這個敵人，他讓你這麼不開心，我們怎麼叫他呢？」

喬希睜大了眼睛，看著原本溫文儒雅的治療師為他義憤填膺，準備應戰。喬希說：「我也不曉得要叫他什麼。」他想了一會兒，「叫他『野獸人』怎麼樣？」

「取得好，」治療師回答，「你聽到這個名字時有何感受？」

「我不知道，」喬希無力地回答，「那只是個名字。」

「嘿！我們可不想要個普通的名字，我們要個可怕的名字。那個名字會讓你一聽到就生氣；它必須讓你想成為武士，前去應戰！」每說一句，治療師的表情就更誇張，語氣更堅決。「現在我們想想看，什麼名字會使你熱血沸騰？告訴我，你一提到什麼名字就會生氣，然後，就把這個可惡的敵人取成那個名字。」

「羅伯！」喬希叫起來，「我要叫我的敵人羅伯！我最恨羅伯，他是個高大肥胖的壞蛋，他老是找我麻煩，說我是個膽小鬼，還會坐在我身上拔我頭髮。我恨他！」

「羅伯，」治療師覆述一次後，他顯然很高興看到喬希新獲的應戰精神。「很好，這個名字聽起來很適合你的敵人。小心這些叫羅伯的恐懼！我們一起打敗它們。」

將問題「寫」出生活

心理學家把喬希所歷經的過程稱為「重新架構」(reframing)。讓孩子把內在的問題當成身外的問題，使他們找到新的方式看待這些問題，並產生新的參考架構。另外，把問題當作敵人來命名，能激發孩子想出新的解決辦法，讓他首次領悟到，壞的不是自己，而是他行爲控制的問題。

根據紐西蘭的心理學家懷特 (Michael White) 和埃普頓 (David Epston) 的說法，認知心理治療法的第二步是：讓孩子把問題「寫」出他們的生活。這種認知療法稱作「敘述治療法」(narrative therapy)，即以各種寫作活動幫助孩子拉長自己和問題間的距離。這種療法幫助孩子了解，自己的選擇和行爲將會影響自己的人生故事。如果孩子像喬希這樣容易感到恐懼，他一生故事的每一篇章（如上學或是夏令營）都將充滿了恐懼。不過，懷特和埃普頓解釋道，孩子既然能把問題寫入自己人生的故事篇章，當然也能把問題「寫出」故事以外。像寫下「書面聲明」這樣簡單的事，卻能激勵孩子徹底改變他的態度和行爲。

十四歲的丹尼爾患有危及生命的氣喘，在輔導人員的協助下，他寫下與氣喘隔離的獨立宣言。丹尼爾是個誠信又隨和的青少年，但對自己的病況卻十分消極。治療師向丹尼爾解

釋，他一定要把自己的氣喘視為伺機害人的「小人」。經過和治療師間的書信往來，以及偶爾的會談，丹尼爾承諾要努力了解引發他氣喘的原因和預防的方法，並注意自己的病況。進行心理治療之前，丹尼爾的父母自覺要對孩子的氣喘負全責，可是，該治療方法的用意就在於：讓丹尼爾為處理自己的問題負起百分之百的責任。

認知治療法的宗旨在於，使孩子（或成人）持續以新的方式思考問題，直到他們接受新的想法為止，這些新想法會衍生出全新的感受和行爲。

下一頁的「打敗問題計畫」（The Problem Battle Plan）是項寫作練習，它可以幫助孩子對抗自己的情緒問題和衝突。這項練習適用於任何孩子應努力克服的問題，如：害怕、焦慮、壞習慣、學習困擾等。你可以利用這張表分析問題，再和孩子聯手予以克服。不過，如果問題嚴重或沈痾已久，你就必須尋求專業治療師的輔導，以設計更詳盡的計畫來解決問題，並提供親子更多的援助。

內心對話

人類和其他動物不同；人類能和自己交談，進行內心對話。在研究人類思想如何影響感受 and 行爲的過程中，研究學者發現，孩子在運用內心對話的能力上有極大的差異；而此差異決定了孩子心智功能的表現。

打敗問題計畫

寫下你的敵人（讓自己或他人難過的問題）：

你準備如何應戰？請描述不同的策略：

偷襲策略（以新方式來處理問題，最重要的是出其不意）：

全面封殺策略（把所有你能想到的攻擊方式都寫下來）：

游擊戰策略（全體殲滅！）：

戰場在何處？

什麼時候是最好的應戰時機？

誰是你的戰友？（你覺得誰能幫你解決問題？他們該如何幫忙？）

指定停戰區（戰累時可供休息的時間和地點）：

敵人詭計多端，你認為敵人可能會如何破解你的戰略？

你的和平條款為何？哪些部分你能將就；哪些部分你絕不妥協？

你怎麼知道自己戰勝了？

戰爭結束後，未來的前景為何？

根據兒童發展理論的專家科爾伯格 (Lawrence Kohlberg) 的說法，孩子的自言自語歷經五個階段：

1. 孩子和自己說話是種自娛的方式，他們會重複說些單字或押韻的字。
2. 孩子的對話是向外的，你常可聽到會走路的幼兒描述自己正在進行的活動，把自己當作別人般發表意見。
3. 孩子開始發展出「自我引導式」的對話。他們常問自己問題，再以一連串的行動來指導自己。
4. 「自我引導式」的對話開始變成內化的思考。我們常可看到孩子喃喃自語，默唸自己的想法。
5. 孩子的內在對話已成無聲。不過研究顯示，孩子在思考時，舌頭仍會無聲地振動。

科爾伯格的發展階段適用於多數的兒童。但是心理治療師發現，有些孩子並不會運用內在思考，幫助自己處理問題。他們行事衝動，不經思考，或是思路不清晰、自我矛盾，甚至自暴自棄。不過，不論就長期或短期而言，教導孩子以內心對話來處理不同的情境，皆具有正面效果。

許多治療師提倡以「自我內心對話」作為學習新行為的方法。有些課程以自我訓練教導孩子三思而後行，藉以控制衝動的行為。有些治療師教孩子以自我對話處理壓力問題，減輕焦慮。布洛克 (Douglas Bloch) 在著作《給孩子的正面自我對話》(Positive Self-Talk for Children) 中，建議父母寫下不同的聲明，幫助孩子了解自己的長處和有限之處、對毒品和其他誘惑說「不」、控制自己的脾氣，以及處理棘手的問題。例如，下列腳本是為受到惡霸同學欺負的艾薩克而寫：

惡霸同學喜歡作弄別人。我能應付提姆 (惡霸同學)。我會用堅定的語氣告訴他：「別惹我！」我會讓他知道他那些行為的後果。必要時，我也知道如何求助。

此策略的用意在於：讓孩子一直重複該聲明，直到他開始信以為真為止。重複機械式的背誦信念，似乎是個過於簡單的心理策略，但是此法總是奏效。表演者上台前告訴自己穩定心情，以面對上台的緊張；婦女在生產時幫自己打氣；害怕飛行的旅客，在機上重複飛行安全的統計數字，都可以紓解自己的焦慮。

從腦部生理學的觀點即可了解此一現象。重複想法會使新大腦皮質產生活動，促使腦部掌管情緒的部位分泌出使心跳加速或反胃的荷爾蒙和化學物質。孩子可以經由長時間學會這種抑制反應，因此，在各種情況下，例如，當孩子面臨考試，他的焦慮會激發他內在的對話 (適應良好的反應)，而非生理反應 (適應不良的狀態)。孩子就能告訴自己安心去考試，而

不是志忑不安地應考。

反覆強化並不易

心理學提及的增強作用（reinforcement）指出，如果增強作用的措施或條件夠強，並能不斷重複新行爲，新行爲便能夠取代舊行爲；這就是爲什麼巴夫洛夫（Pavlov）的狗一聽到鈴聲，就會分泌唾液。不幸的是，當我們需要孩子反覆背誦某些事時，提供適當的強化作用或重複練習並不容易。

十歲的克里斯是個有學習障礙又過胖的孩子，他的問題不少：和繼父處不來、成績低落、討厭凡事比他好的弟弟。但是最令他頭痛的是，同學總是無情地戲弄他，讓他幾乎每天都哭著離開學校，這使得那些嘲諷他的同學更愛找他麻煩。

克里斯和我談了幾次。我們探討他的長處，企圖建立他的自信。他的拼字很差，不過數學很好；他的棒球和籃球打得不好，但是很會游泳。我列出克里斯擅長的十項事情，要他在下次碰面時背起來。我跟他說，我們會演練一些他被嘲弄的狀況，如果他能在腦中背誦自己的長處，就能幫他忍受那些嘲諷。

不出我所料，下次碰面時，我問克里斯是否已把長處表背起來，他毫不猶豫地告訴我，一離開我的辦公室，他就把表搞丟了。「好吧，我們再來過。」我說，於是我又再給了他一

張長處表。

下次碰面時，同樣的情景再度重現。這次他有比較好的藉口，但是結果不變。我知道，自己正處於克里斯自暴自棄的循環中。這種現象經常發生，我低估了人類抗拒改變的力量，即使改變是爲了他好，人們還是會故態復萌。

不過，有兩件事令我備感幸運：我的辦公室外就有部影印機，而且克里斯的母親很有幽默感。我把長處表複印了三百份，會談結束時交給克里斯的母親。下次會談時，他母親告訴我，她把長處表當成壁紙，貼在克里斯的房間、天花板、浴室的鏡子上，凡是克里斯所到之處都可看到。不用說，克里斯終於把長處表背下來，可以開始作角色扮演了。

克里斯的故事說明，對許多孩子而言，反覆背誦正面聲明是項艱辛的工作，尤其對於原來就會抗拒心理衝突的孩子而言，更是困難重重。不過，還是有方法讓這個技巧生效。第二十四章和二十五章將會談到，使用電腦會是最簡單而有效的方法，它將使重複背誦變得既容易又有趣。

運用意象

八歲的男孩德韋恩是個鎌狀細胞性貧血症（sickle-cell anemia）的患者。他經人推薦到我的診所，因爲他常拒絕去驗血，對輸血心懷恐懼。我告訴德韋恩，我能教他用腦子來麻痺

手臂，讓他幾乎不會感覺到針頭的刺入。「幾世紀以來，許多人都學會這種方法，包括魔術師、巫師及偉大的英雄。」我說。

「頭腦就像是個巨大的電腦指揮中心，」我向他解釋：「我們想走路或說話時，腦部就會自動將訊息傳送至腿部或嘴巴，告訴那些部位的肌肉應該如何運作，我們並不必為此多加思索。例如，當你運動時，腦部就會自動告訴心臟加速跳動，增快血液循環；當你吃完飯時，胃部也會自動開始消化食物。」

接著我問德韋恩：「你的手腳是否曾經「處於睡眠狀態」，好像它們不屬於你？」他說：「有啊，發生過好多次。」

「我來教你如何利用心中的意象 (imagery)，讓腦子使身體入睡，但你仍能自由控制身體。只要你想要，你就可使手臂失去知覺，幾乎不會感覺到打針或輸血。」

我叫德韋恩把手臂舉起來，閉起雙眼，慢慢數到一百。在他數數兒的同時，我要他放鬆肌肉、深呼吸，想像自己在寒冬中坐在躺椅上蓋著毛毯，坐在火爐前（德韋恩來之前，我特地把辦公室的冷氣關起來，幫他更容易進入想像）。

「現在，我要你想像自己走到室外去，」我平緩地說道，「從地上拿些雪做成雪球，很冷吧！對不對？現在把雪球放到平常護士打針抽血的地方，你會不會覺得手臂變成沒什麼感覺？捏捏看那邊的皮膚，會不會有感覺？」

「只有一點點感覺，」德韋恩不甘願地答道：「我只有一點點感覺。」

「這就對了，」我回答：「只要多練習幾次，你就能隨心所欲讓手臂失去知覺。所以不用再害怕打針或輸血了，很酷吧！」

「對啊，」德韋恩說著，再捏捏他的手臂：「真的沒有感覺！」

只要是曾被噩夢中的怪物嚇得一身冷汗，而把被褥散了一地的人都知道，心智的力量不可小覷，在某些情況下，心智創造出的意象幾可亂真。即使人在清醒的狀態，我們仍可讓他經由想像恐怖的經驗，促使他心跳加速。如果要他想像自己把手放在灼熱的表面上，他皮膚的溫度真的會升高。

三至四歲的孩子開始有能力在腦中創造出各種意象，讓它像電影般地播放。這種創造意象的能力在童年特別強烈，多數人到青少年後期則明顯喪失這種能力。

創造意象有助於減輕心理和生理的焦慮。意象會讓腦部的思考部位分心，並直接削弱產生焦慮的腦神經脈動。意象需要精神極度集中端能形成，這是形成內部壓抑痛苦系統 (internal pain-suppressing) 的關鍵要素。根據《孩童之痛》(Pain in Children) 一書作者麥格拉思 (Patricia McGrath) 的說法，這種分心不僅可以轉移孩子對痛苦的注意力，而且真的能減輕痛苦，製造自然的止痛劑。

父母可以幫助孩子運用意象處理各種難題。當孩子跌倒擦破膝蓋時，他可以想像有一大袋冰塊敷在傷口上，以減輕痛苦。如果孩子怕牙痛，他可以學習閉上雙眼、放輕鬆，想像自



運用想像力不僅能引開孩子的注意力，更能在他的腦部產生壓抑痛苦的系統，製造自然的止痛劑。

已正坐在魔毯上四處遨遊。如果他害怕在同學前朗誦，甚至怕到胃痛，你可教他想像空氣中充滿了看不見的神奇「魔力星星」，只要吸進去就會信心十足，使胃部不再疼痛。

毋庸置疑，運用想像力的訓練可以控制嚴重和長期的病痛，甚至勝過醫藥的效果。凱斯西部大學（Case Western University）的小兒科教授奧爾尼斯醫生（Dr. Karen Olness）在一項教導孩子克服偏頭痛的研究中解釋：

雖然我們不知道造成偏頭痛的主要原因，但是，從控制研究得知，定期練習放鬆的想像技巧

可減少偏頭痛，它的效果比傳統藥品更好。學會自我調整技巧的孩子遠比吃藥的孩子更能減少疼痛，當然也遠比完全不吃藥的孩子更好。

這些技巧奏效的主因是，孩子學會了能控制自己痛苦和壓力的工具。許多研究顯示，一旦病患覺得自己能控制壓力，因壓力而造成的問題就大為減少。多年前，當我還是紐約大學（New York University）的大學生時，曾擔任心理學家格拉斯（David Glass）博士的實驗助理。他當時正在研究噪音污染的影響。我們在各項研究中發現，受試者若持有一個可以關掉噪音的按鈕，他們在例行測驗上的表現就會獲得改善，也會比沒有按鈕的受試者更能忍受噪音干擾。在另一項癌症病患施打嗎啡的實驗中，雖然自行注射嗎啡者的用藥量較少，他們仍比由醫生注射嗎啡的患者自覺更能控制疼痛。

選擇合適的意象

當父母意欲教導孩子以意象克服病痛或壓力時，選擇的意象要適合孩子的年齡，並能針對孩子的問題。以下是孩子用來克服不同問題的意象：

● 怕狗：當孩子看見吠叫不停的狗時，便可想像有「超人」站在身旁。在超人的注視和教導下，他可以慢慢靠近狗，然後，狗兒變得很友善，孩子也不再怕狗了。

●頭痛：讓孩子把頭痛視為敲個不停的鼓，並想像有條很厲害的「魔毯」把鼓包住，直到鼓聲消失為止。

●氣喘：讓孩子把支氣管想成洩氣的氣球，並要他想像每個氣球內都有個神奇打氣筒，可幫氣球充氣，他的呼吸也就會變得順暢。

●課業艱深所造成的焦慮和挫折：讓孩子想像鉛筆具有魔法，一旦無法直接接觸紙張，便會失去法力。以此鼓勵他設定一段時間，繼續努力不輟。

想像力的神效

如果父母願意花時間，教導孩子運用想像力，以處理生理和心理上的困擾，孩子將終生受益，並可避免許多不必要的苦惱。

從對孩子解釋你的行為及理由著手。即便是年齡幼小的孩童，你都應該讓孩子知道，「運用想像力」是他可以放進工具箱的工具，它的功能就像是營養的食物和強身的運動，可幫他保持健康。

你可以告訴孩子，世界頂尖的運動選手如何運用想像力來完成卓越的表現。這是個很有用的方法。有位參加奧林匹克競賽的獨木舟選手，便在賽前預想河流的彎道如何波濤洶湧、處處溪石，但是，她以優越的技巧操舟，模擬賽完全程。到了真正比賽時，她就是因為轉彎迅速而獲勝。棒球打擊手一天會在腦中多次演練擊球的景象，直到上場前也不停止，他的打擊率常會因此平均增加二〇%。

想像的力量令人興奮，也很容易感染到孩子，因為這些故事都是真人真事。美國奧林匹克協會的運動心理學家，也是《成就區》(The Achievement Zone)一書的作者墨菲博士(Dr. Shane Murphy)根據一項在科羅拉多奧林匹克訓練中心的研究指出，在這些優秀的運動員中，有九〇%以上是運用想像力來增強他們的運動技巧。另有一項實驗，要求一群大學生連續練習高爾夫球的揮桿長達七天。其中有三分之一的學生被告知，每次揮桿前，他們都要先在腦中想像自己揮桿的情景；另外三分之一的學生則被告知，要想像自己揮桿落空；最後三分之一則不做任何想像。經過一個星期的訓練以後，練習正面想像的學生進步了三〇%；不做任何想像演練的學生進步了一〇%；而出乎意料的是，想像自己揮桿落空的學生，竟然在練習一週後退步了二一%。

父母先來試試看

在教導孩子運用想像力的EQ技巧前，請先試用在自己身上。你不妨讓自己舒服地坐下來，閉目深呼吸，想像自己安靜地躺在溫暖而人煙稀少的白沙灘上。請你儘可能運用各個感官，讓這種想像的經驗逼近真實。你能感覺到沙灘的溫暖嗎？你能聞到海的鹹味嗎？你能聽到海浪拍岸、海鳥飛翔的聲音嗎？

最逼真的想像會引發感覺的回憶，創造出催眠師所稱的「清醒的夢」(waking dream)。

4. 把孩子眼睛矇上，讓他聞各種東西的味道（橘子、香水、植物），然後要他畫出香味是來自什麼東西。

5. 要孩子回憶任何一件愉快的事，讓他閉上雙眼，儘可能描述該事件的各個細節。

綜觀而言，本章述及的「思考」EQ技巧最不費力，所以最容易教給孩子；但從另一方面來說，想像力比其他情緒和社會技巧更需要反覆練習，並且剛開始還會感到不太自然。不過，一旦你費時費力教會孩子進入想像的天地，他將受益無窮。



加油站

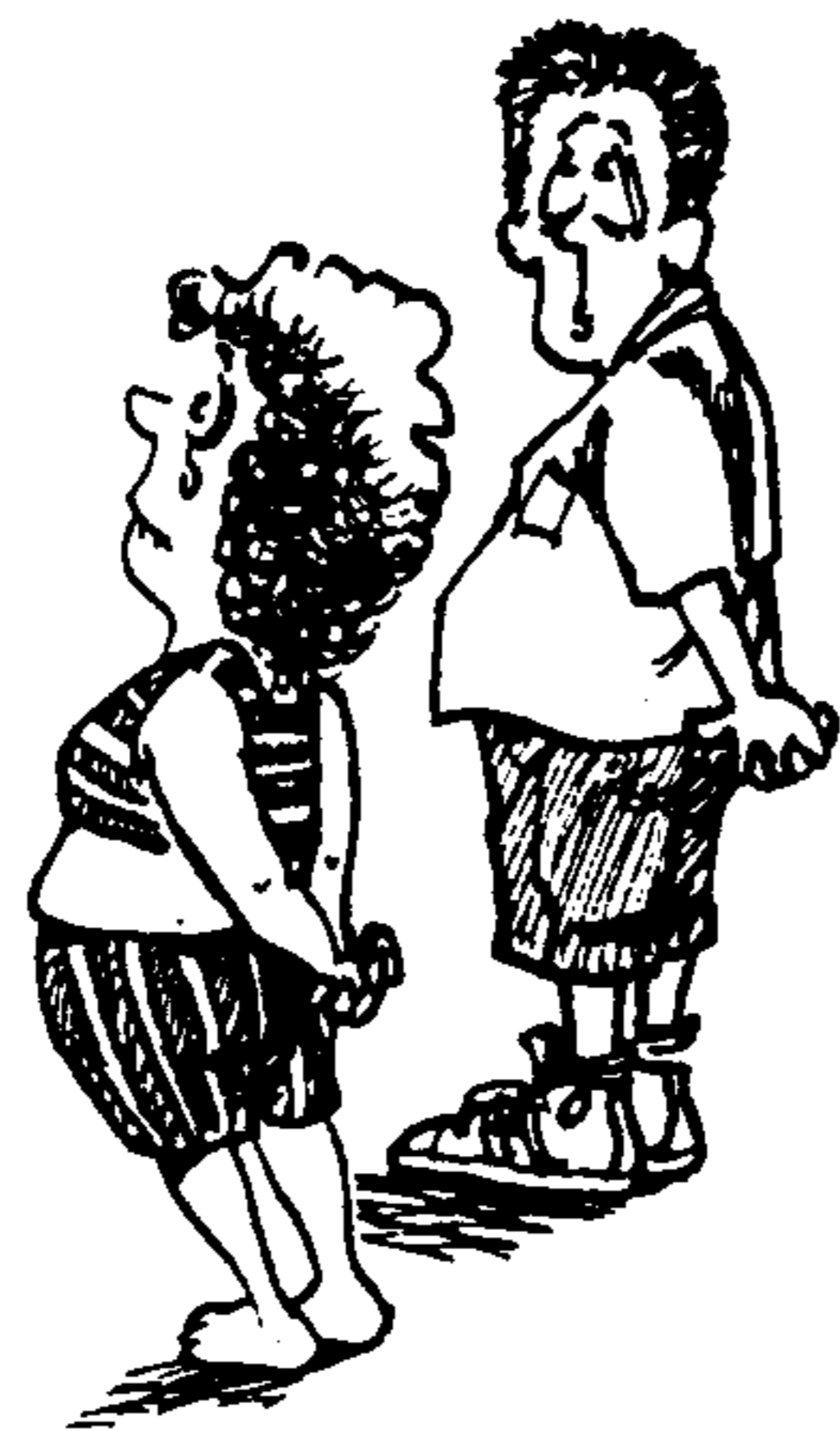
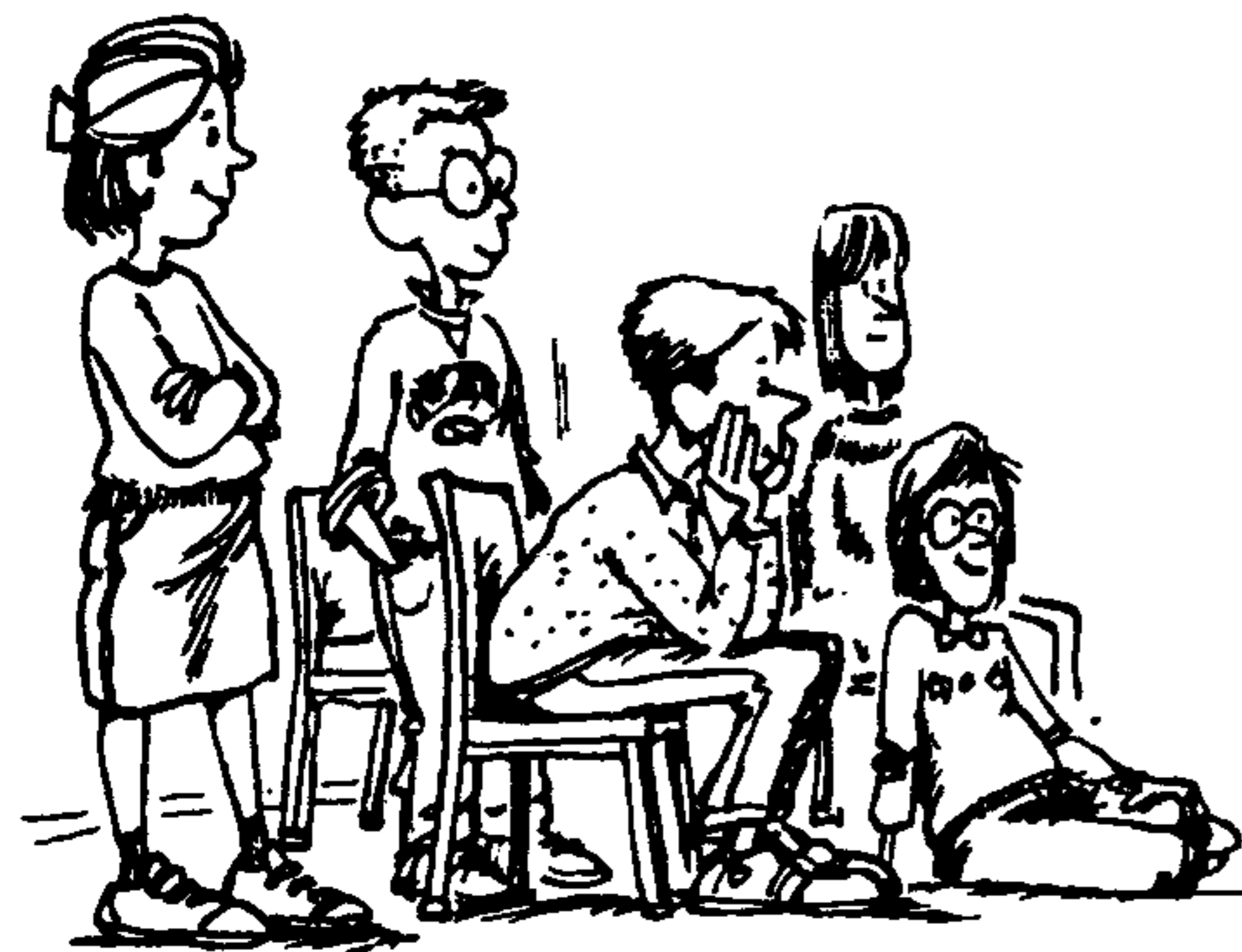
● 六歲以上的孩子可以學習和自己說話，以增進注意力和表現。

● 要自我對話的技巧生效，一定要經由重複練習和增強作用，將它溶入孩子的思考和行為方式。

● 父母可教導孩子，利用想像克服病痛、不適，以及心理上的壓力。

● 愈早教會孩子這些技巧，效果愈好。

● 孩子一定要經過反覆練習，才會善用這些思考技巧。請父母發揮熱忱和興致，以有趣的方式增強孩子的學習。



第四部

解決問題



一位五歲的孩子目睹父親在院子裡遭電鋸所傷，他趕緊進屋打一一九求救。一位七歲的孩子受不了父親來接地度週末時總是遲到，於是，便買了一隻有關鈴的手錶作為父親的生日禮物，並先設定好時間，以提醒他來接小孩。一位十歲的孩子因眼見堂兄遭飛馳而過的車上亂槍所傷，悲痛之餘寫信給市長和警察局局長，要求他們在該區多派警力，結果市長親自回信，保證一定辦到。

父母多半不太信任孩子有解決問題的能力，常在孩子真正需要幫助之前就越俎代庖，或是自認應該替孩子作好所有決定。事實上，只要給予孩子適當的機會和鼓勵，他們就能以周全的考慮來解決複雜的問題，增進自己和他人的生活品質。

天生好手

有些父母無法花時間教導孩子解決問題的技巧。他們天真地認為，童年應該無憂無慮。就像有位家長得知幼稚園把解決問題的訓練放入課程時，便表示：「他只是個小孩子！以後多的是處理問題的時間。」

這位家長有所不知，解決問題的能力本來就是孩子成長過程的一部分。剛出生幾個月大的嬰兒就具有解決問題的能力。解決問題的過程可以刺激孩子心智和情緒的成長。解決問題的能力就像其他的EQ技巧，是隨年齡而異。我們可以從下列各例看出，隨著年齡增加，孩子會嘗試解決眼前的新問題：

●小嬰兒會花好多時間試著把大姆指塞進嘴巴。他常判斷錯誤，以致戳到鼻子或前額，不過，他會一試再試，直到成功。

●一歲大的孩子試圖把三塊積木疊起來，第一次失敗就大感挫折，欲哭欲淚。但若把積木拿開，他會哭得更傷心。

●在超市裡，三歲大的小孩堅持自己綁鞋帶。四周的推車都必須因此繞道而過。他十分堅持，要綁好鞋帶才走，若父母為了他的安全而插手，他則會大聲抗議。

有些父母認為，快樂或成功的定義就是多一事不如少一事。這些人便會很難了解，事實上，孩子的確十分享受解決問題的過程。我們觀察一群八歲大的孩子計畫在後院搭座城堡，看著他們畫藍圖，蒐集紙箱、木材和繩索，到處尋找能美化他們建築夢想的材料，忙得連午餐也忘了，也不管當時正下著毛毛雨。父母對最後的成果品頭論足，他們也毫不在意。孩子沈浸於建築過程中解決問題的樂趣，更勝於城堡遊戲。

經驗更重要

另一項常見的錯誤觀念是：人們誤以為解決問題和IQ的發展有關；和EQ則無涉。發展心理學家皮亞傑（Jean Piaget）曾假設，由具象再轉為抽象的邏輯思考，是解決問題的關鍵要素，而且，這種邏輯思考的發展與孩子的年紀及天賦智力有關。但有愈來愈多的證據顯示，孩子的社會經驗和對問題的熟悉程度，才是更關鍵的因素。

薩賽克斯大學（University of Sussex）心理系教授桑頓（Stephanie Thornton）在著作《會解決問題的兒童》（*Children Solving Problems*）引述廣泛的研究結果指出，兒童比我們想像中更擅於解決問題。她的結論是：孩子解決問題的能力與經驗較有相關，而非智力。桑頓解釋道，在針對兒童學習解決問題技巧的研究（包括世界著名的皮亞傑研究中，受試兒童往往並不熟悉研究者提出的問題形式。舉例而言，兩、三歲的孩子未必能回答以下的抽象問題：

1. 如果A是真的，則B也是真的。
2. 如果A是真的，那麼接下來呢？

但是，若以下面的方式詢問同樣的推理觀念，則很少有二歲兒童會答不出來：

1. 如果你和媽媽出去買東西時都很乖，你就可以吃冰淇淋。
2. 如果出去買東西時你都很乖，接下來會發生什麼事？

所以，如果能用孩子熟悉、並能具體了解的說法來發問，很小的孩子即能解決相當複雜的問題；但是，若以抽象或假設的方式來問相同的問題，孩子則無法作答。

事實上，如果成人對真實世界不具任何知識和信念，也很難依循邏輯，解決問題。我們對問題的熟悉程度可以增加我們對問題的理解力。假設你要告訴別人如何抵達你家附近，這是個很容易的問題；可是若要你向別人描述你只去過一、兩次的地點，可能就有些困難。從純粹的認知觀點來看，這兩個問題是相同的問題，只是你對前者較具知識和經驗，所以對你比較容易。

同樣的原則也適用於兒童。父母應儘量示範正面解決問題的經驗，讓孩子得以從中學習，用於解決其他問題。如此一來，父母才能幫助孩子順應自然的發展需求，為孩子解決問題的能力鋪路，以知識和經驗連接強化他們解決問題的能力。

第九章

父母的身教

孩子看見父母碰到問題時能冷靜討論、釐清思路，分析各種解決方法的利弊時，自然就會模仿相同的行爲；如果父母遇事就焦躁不安、爭辯不休、沮喪、不知所措，或是假裝問題會自動消失或迎刃而解，我們又能期望孩子會從中學到什麼？

有些父母雖然在工作上解決問題的能力很強，在家中卻無法示範解決問題的技巧。

丹恩是家連鎖藥店的藥劑師，有三個孩子，同時也正在修習博士學位。他希望以後能在製藥公司從事研究工作。他對自己的能力很自傲，而且自認頭腦冷靜而理性，任何問題都難不倒他。不過一回到家，他便覺得不該再費時處理問題。他告訴太太，家是他的避護所，是他休息和充電之處。

但是，某天晚上六點半他下班回到家時，太太告訴他，晚飯要晚一點才會做好。「晚一點！又要晚一點？」他說：「難道我就不能在一個月內準時吃一次晚飯？」晚飯時，大女兒

告訴他，自己在拼字測驗得了個「C」，丹恩便吼道：「看吧！如果你聽我的話，多用功些，妳就會得個A，對不對？在這個家裡，沒有人做好分內的事，每個人都偷懶。我的頭又開始痛了。」他暴跳如雷地離開飯桌。

相對於自己深愛的人，我們總會對點頭之交甚至陌生人都好些，這點實在令人納悶。但是只要我們有心努力，就可改變這個現象。心理學家哈特博士（Dr. Louise Hart）在《全贏家庭》（*The Winning Family*）一書中解釋，當父母擔當起家中領導者的角色時，對孩子便是最好的示範。對孩子而言，你擁有至高無上的力量，比總統還了不起！哈特闡釋父母需要示範六種領導特質，才能維持家庭的和諧及每位成員的自尊：

1. 你必須有遠見、目標及方向。
2. 你必須與其他成員有效地溝通自己的領導風格。
3. 你必須執行目標。
4. 你必須考慮其他成員的需求。
5. 你必須督促家庭向目標進展。
6. 你必須期望成功，並達成目標。

父母解決問題方式檢視表

- _____ 你是否事先思考幾種解決問題的方案？
- _____ 你是否仔細釐清問題？
- _____ 你是否讓每位與問題有關的成員都可以確實發表意見？
- _____ 無論解決方案是否出自你的構想，你仍會討論各項方案的利弊？
- _____ 你是否保持冷靜，不亂指責別人？
- _____ 你是否盡全力實踐解決方案？
- _____ 你是否重視其他成員的建議？
- _____ 萬一解決方案行不通，你是否有備用計畫？

你是否曾經由日常生活的交談和行動，對孩子示範如何解決問題？想想看，最近有什麼影響全家的問題？逾時付帳單？父母有一方生病，以致家人無法正常作息？還是孩子不聽話？

現在運用上表，在你解決問題的方式上打勾。如果在上述各項中，你打勾的比例不到一半，請繼續讀本書。

定期舉行家庭會議

多數父母都能體認，幫孩子養成解決問題的良好習慣十分重要，但是，真正肯花時間去做的人卻不多。有種方法能確保父母得以向孩子示範解決問題的技巧，就是定期舉行家庭會議，會議的舉行時間要訂在全家人都在的時間，父母和孩子都必須參加。這種作法告訴了家人，你想認真作好家庭領導者的角色，並決心幫助孩子發展成功的情緒和社會技巧。

會議規則

通常家庭會議需時約半個小時，父母應堅持以下的會議規則：

- 準時開會，準時結束。
- 不可打斷別人發言。
- 不可批評別人的意見或感受。
- 讓每個人都有機會參與意見，但不強迫。

時間安排

會議時間應分成兩部分：第一部分用來討論個人問題；另一部分則用來討論影響全家的問題。每個人都應該有機會參與討論，並「想出」自己有哪些問題，父母可趁機適時提出自己的問題，讓全家有機會幫你一起討論。

進行步驟

父母在討論自己的問題時，請示範以下解決問題的五個步驟：

1. 釐清問題。

2. 想出不同的解決方案。
3. 比較各方案的利弊。
4. 選出最佳的解決之道。
5. 下次會議時，報告採用該法的結果。若有需要，也可討論改善之道。

葛維太太每天下班回家都頭痛，對先生和孩子亂發脾氣。在家庭會議中，她解釋道，工作壓力使她焦躁不安。葛維太太是家大型律師事務所的代書，有兩位律師交給她的工作超過了她的負荷，她不想抱怨，因為她即將獲得升遷，但是，兩位律師都爭相要她優先完成他們交代的工作。於是，她在家庭會議中運用前述的五個步驟來處理她的問題：

1. 釐清問題：「我的工作負荷過重。」
2. 想出不同的解決方案：「(A)我可以告訴兩位律師，自己的工作量已不堪負荷；(B)把工作帶回家，在晚上和週末加班；(C)建議公司找個臨時雇員，由我負責督導。」
3. 比較各方案的利弊：「A法只是把問題丟還給兩位律師，加重他們的壓力，他們一定不會接受；B法則會加重自己和家人的壓力；C法對症下藥，並提供合理的解決方法，而且不會加重自己或他人的工作量。」
4. 選出最佳的解決之道：「第三種方法最好，從短期來看，公司開支會略有增加，但

從長期來看，工作能更快、更有效地完成。」

可想而知，葛維太太的孩子可從她解決問題的方法獲益良多。他們可運用同樣的方法解決自己的問題和衝突。另外一項附加的好處是，葛維太太讓全家人一起分析她的問題，讓家人知道她最近脾氣不好的原因，使家人有機會給予精神上的支持。

一旦父母示範了解決問題的程序，就讓孩子有機會討論他自己的問題。年幼的孩子需要父母在旁逐步引導，但是令人訝異的是，即使才五歲的孩子，也能很快學會其中的技巧。每個人也可以向其他家人求助，孩子最喜歡幫助父母處理重要的事情，請你務必尊重他們的意見。別忘了，在解決問題的過程中，沒有絕對好壞的答案。家庭會議不僅有助於孩子的EQ，更能增進家庭的凝聚力和互助的氣氛。



加油站

● 年幼的孩子會從經驗中學會如何解決問題。父母應給他們自行解決問題的機會，而非

凡事插手，越俎代庖。

●以家庭會議來營造家中解決問題的氣氛。父母應向孩子示範，如何在真實生活中解決自己的問題。

第十章

語言的運用

一九七〇年代早期，費城的心理學家斯皮瓦克（David Spivak）和舒爾（Myrna Shure）首先針對教導解決問題技巧，進行最廣泛的研究計畫。在這二十多年來的臨床研究中，我們從一項名為「我能解決問題」（I Can Problem Solve，簡稱ICPS）的計畫得知，即使是三、四歲的孩子，他們也能學會理性分析問題，而非衝動行事。他們會分享玩具，而非你爭我奪；生氣時知道以言語表達不滿，而非拳打腳踢；他們會爭取自己的權利，而非退縮或生悶氣。一旦學會這些技巧，它們就深植於孩子的腦中。研究顯示，在學前班接受過「我能解決問題」訓練的孩子，到了幼稚園時問題較少。不但比較不會衝動行事或具侵略性，也比較會顧及他人，而且行為得宜，學業表現也較理想。

六組反義字

在「我能解決問題」的訓練課程中，教導幼兒學習六組反義字是解決問題技巧的基礎。

你可以利用有趣的方式教孩子這些字組，讓他們經常使用，並把字組聯想到有趣的活動。如此一來，當他們碰到問題時，就自然懂得運用。這些字組可以幫助孩子思考：要現在還是晚一點才做功課；打架之前和之後會發生什麼事。這六組反義字是：

- 是／不是
- 並且／或者
- 有些／全部
- 之前／之後
- 現在／晚一點
- 相同／不同

你可以和孩子玩文字遊戲，幫助他們運用語言解決問題。儘量常玩這個遊戲，無處不可：在飯桌上、去超市時、坐車時……和孩子在一起的時間都可以玩，其他常和孩子在一起的大人，如老師、保姆、祖父母等也可以加入。學習解決問題的語言就像學習一種新語言，愈常練習使用，學習效果愈好。

文字遊戲的用意在於，幫助孩子看出使用不同語言的差異，以下舉個例子：

媽媽：（在超市中）我們邊買東西、邊玩個「是或不是」的遊戲。這兒有一塊蛋糕，它是點心，不是主菜。這兒有顆蘋果，它是不是主菜？

小妮：不是，它不是，它是水果，可當作點心。

媽媽：對了，它不是主菜，它可當作點心或零食。妳再幫我找找，哪些東西是我們今晚晚餐時會吃，但不是主菜的食物？

如果孩子年齡比較大，父母可以在送他上學的途中，和他玩以下的遊戲：

爸爸：你還記得「之前／之後」的遊戲嗎？我們用這個遊戲來計畫今天的活動，好嗎？

小傑：好啊！

爸爸：你要在吃晚飯之前、還是之後做功課？

小傑：吃晚飯前。

爸爸：很好，我們家規定，功課要在吃晚飯前寫好。你在閱讀課之前或之後吃點心？

小傑：之前。何老師說，點心會幫我們集中注意力，不會分心想到肚子餓。

爸爸：哦？這真是個好主意。對了，你在吃一大碗冰淇淋之前或之後肚子會餓？

小傑：這個問題太笨了，當然是吃冰淇淋之前。

年紀更大的孩子可以一邊玩文字遊戲，一邊練習他在學校的所學。以下是「相同／不同」的遊戲，可測驗孩子的數學觀念：

媽媽：一乘以三和三乘以一的答案是相同或不同？

艾美：相同。

媽媽：答對了，很好，六除以二和十二除以三的答案是相同或不同？

艾美：這很難，讓我寫下來……答案是三和四，不同。

媽媽：非常好。妳能不能想出有相同答案的兩個乘式？像二乘以四等於八、一乘以八也等於八，這兩個乘式的答案就完全相同。

運用字組解決問題

玩基本字組遊戲與學會解決人際問題似乎沒有關聯；事實上，它們就像學彈鋼琴前，必須先練習辨認音階。從字組遊戲練習而得的技巧，可讓孩子從中學會解決問題的基本概念，迅速想出解決之道，就好比在琴鍵上練習音階，手指才會靈活。

以下是六歲的艾力克學會基本字組遊戲後，跑來向媽媽哭訴遭到十一歲的姊姊和同學欺負的經過：

艾力克：（哭著說）我討厭姊姊，她對我最壞了。

媽媽：（平靜地說）在你哭之前發生什麼事？

艾力克：姊姊說我太小，不能和她一起看電視。

媽媽：再之前又發生什麼事？

艾力克：（比較不那麼傷心了）我走進房間告訴姊姊，我想和她以及她同學一起看電視，她們看了一整個早上，現在該我看了。

媽媽：我知道，你想和大家一起看電視，但是，你所用的方式並不能幫你解決問題，達成你的心願。你是好好地問姊姊她們，能不能輪到你看看電視嗎？或是用其他的方式？

艾力克：（現在不哭了，開始想）我覺得……不一樣吧！

媽媽：對了，是不一樣。你覺得你問姊姊的方式對不對？

艾力克：我覺得不對。

媽媽：為什麼你這麼認為？

艾力克：因為姊姊對我很兇，我又大哭。

媽媽：對，但那不是我的意思。我問的是，你認為自己對姊姊說話的方式對不對？

艾力克：不對，我沒有說「請」。

媽媽：這就對了，你還可以怎麼做會比較好？

艾力克：我可以更有禮貌些。

媽媽：很好，這才是對的方式。你要不要再試一次？

當孩子熟練了基本字組，你就可以教他新的字組，幫助他了解自己行為的因果關係：

●好的時間／不好的時間

現在不是爲你講故事的好時間，吃完晚飯後才是好時間。

●如果／那麼

如果你放學回家後馬上做功課，你就能在吃完晚飯後看電視。

●可能／也許

如果我取笑比利，他可能就不想再和我玩了。

如果我對他好，也許他就會把玩具分我玩。

●爲什麼／因爲

爲什麼沒有人和我一起玩呢？這是因爲我沒有邀請任何人來玩。

●公平／不公平

哥哥比較大，他可以晚睡，這算公平；但他忙著練球就不做家事，這是不公平。

一旦你開始運用這些字組遊戲，就要經常讓孩子做練習。一旦孩子碰到問題，他們就能把字組派上用場。爲了加強孩子的記憶，你可以把字組寫在索引卡上，當孩子要解決問題時，就可拿出適用的卡片。長久下來，孩子就會自然懂得運用這些解決問題的語言。（事實上，這是一種制約反應。解決問題的字組卡片會激發他聯想到自己學過的行爲。）

學習解決問題的技巧，就像學習其他的新技巧：剛開始要多練習，才會熟練，直到它變成第二本能。也許你會自問，這麼麻煩值得嗎？光是簡單的字組遊戲真能對孩子產生那麼多的助益嗎？答案是絕對肯定的。「我能解決問題」的技巧已沿用了二十五年，並經過證實，此法對衝動、退縮、侵略或反社會等各類型的孩子都有用。只要父母肯花時間，下決心幫孩子學會解決問題的技巧，當孩子碰到問題時，他們自有能力解決問題。



加油站

●孩子到四歲時，父母就可開始教他解決問題的語言。

●先從簡單的字組遊戲開始，並將這些字組運用至孩子面臨的實際情境。

第十一章

解法訓練

面臨問題時，即使是年幼的孩子，也會想出一種以上的對策。九個月大的嬰孩會想盡方法把方形的木塊塞進圓洞中，他會用力塞塞看、轉轉看，或是試別的洞，甚或乾脆把木塊丟掉（碰到無法解決的問題時，這也是一種對策）。不過，當孩子開始正式學習認字時，他會察覺答案竟有「對」「錯」之分，因而漸漸喪失遇事就能想出幾種解決方法的本能。

八歲的瑪麗趁其他同學在操場玩耍的時候，偷拿同學放在教室的午餐錢。被抓到後，她向老師解釋，她的母親失業了，沒錢給她買午餐，所以她才從有餘錢的同學那裡拿些錢。老師問她是否有別的解決之道，瑪麗慚愧地低下頭，開始哭泣。她覺得老師要求一個「對」的答案，而她不知道答案為何。瑪麗認為，如果再給老師一個「錯誤」的答案，只會把事情弄得更糟。

發揮本能，想出對策

其實，老師之所以這樣問，是希望瑪麗考慮採取比偷竊更好的方法，來解決她令人同情的困境。但瑪麗的恐懼（害怕被社會排斥）卻遠遠超過她的本能（想出其他解決方法）。

瑪麗的情緒、偷竊被逮到的羞愧，以及害怕不被社會接受的心理，使她無法發揮本能，找出問題的多種解決方法。心理學家桑頓在《會解決問題的兒童》中解釋，孩子若不感情用事，就可以針對一個問題，本能地想出數種對策。舉例而言，給二年級的孩子一個像五加三這樣簡單的加法問題，他至少可用四種不同的解題方法：

- 他曾算過這個問題，所以他記得答案。
- 以手指扳數每個數字。
- 從大的數字算起（例如，從五算起，加上三，得出八）。
- 把大數字拆成較小的數字：五是二加三；三和三等於六，再加上二，即可算出八。

桑頓解釋，這個年齡的孩子會根據問題的複雜度和自己過去成功的經驗，運用不同的策略來解決問題。重複使用成功後，孩子會選擇最管用的對策。

至於人際關係的問題，則可能會使孩子腦部掌管邏輯和情緒部位之間的連結發生短路。

若以神經病學的專有名詞來解釋，就是杏仁核無法形成連接至大腦皮質的通路，只能完全依賴它自己的「情緒邏輯」。雖說情緒邏輯所形成的基本直覺足以解決某些問題；但是尚有許多問題，尤其是涉及強烈情緒的問題，我們仍須仰賴大腦皮質的指引，才能找出切實有效的解決辦法。當孩子在練習找尋問題的解決方法時，他們同時也會建立起腦部掌管情緒和邏輯部位之間的連結。

尋找不同的解決之道

孩子可以透過遊戲的形式，演練如何想出解決辦法的技巧。這類演練將得以幫助他們面對真實的問題，並能自然地想出對策。腦力激盪的遊戲就是讓孩子針對單一問題，想出各種可能的解決方式，再從中挑出最好的辦法。這個遊戲隨時隨地都可以進行，並有助於加強各個年齡層的孩子處理問題時的彈性和創意。

腦力激盪

幾年前，我應邀到幼稚園和小朋友談談，他們應該如何處理每天都有小朋友被欺負而哭著回家的問題。爲了讓小朋友能想出不同的解決之道，我先要他們玩個腦力激盪的遊戲。我要每個小朋友想想看，老師桌子旁邊的綠色金屬垃圾桶有哪些新用法。

「你的想法聽起來很好笑也沒關係，」我解釋：「這個遊戲的目的就是儘量想出各種解

決方式。欲解決問題之前，你先要考慮所有可能的解決辦法，然後再選出最好的一種。」我把班上小朋友分成幾個小組，每組想出一個新方法就得一分。我要孩子在五分鐘內，至少想出二十種新的使用方法，結果他們想出了三十七種，以下是些例子：

- 「把它用來放玩具。」
- 「把它放在頭上當帽子。」
- 「可以在裡面尿尿。」
- 「把它用來作裝沙的桶子。」
- 「用它來投籃球。」
- 「用它來裝髒衣服。」
- 「把小嬰孩放進去。」
- 「把錢放進去，就像放到銀行。」

我把每個想法都寫下來，再逐一把好的想法圈起來，實在太傻氣的想法就置之一旁。然後，我要孩子們再玩一次腦力激盪的遊戲，這次就讓小朋友想想，若同學彼此欺負時該怎麼辦。我要他們想出二十種辦法。他們想出來的包括：

- 「欺負回去。」
- 「告訴老師。」
- 「避開。」

「找別的小朋友玩。」

「伸出舌頭作鬼臉。」

「問他們爲什麼欺負你。」

我還是逐一將他們的答案寫下來，把大家認爲的好辦法圈起來，然後再一起討論哪些辦法在課堂上行得通。

EQ技巧若是需要用到腦部掌管思考部位的邏輯和語言功能，就需要勤加練習，如此一來，孩子才能學會在碰到問題時，自動想出不同的解決方法。玩腦力激盪的遊戲時，先從適合孩子年紀的假想問題開始，像是：

●小杰和小森同時想看不同的電視節目，他們該怎麼辦？

●碧絲怕上學，因爲高年級的女生老找她麻煩，她能怎麼做？

●小凱很喜歡打籃球，可是他是班上最矮的，從來沒被選上班隊，他該怎麼辦？

然後再直接以孩子日常生活中的問題，來玩腦力激盪的遊戲。請記得，要學會新的解決問題技巧，「切身相關」是關鍵要素。孩子「膠著」在某個問題上時，腦力激盪的遊戲特別有用。孩子必須以過去解決問題的經驗爲基礎，才能發揮自己解決問題的技巧，但是，他們

也要能完全放棄不管用的辦法，重新想出完全不同的解決方式。

井字遊戲（適合五到十歲）

另外一種練習解決問題能力的遊戲，是舒爾在《教養出具思考力的孩子》（*Raising a Thinking Child*）一書所提及的井字遊戲，這種遊戲形式十分簡單有趣，適於架構解決問題的過程。

準備二十張或更多3×5英寸大小的卡片，在每張卡片上寫出一個和參與遊戲者切身相關的問題，例如，姊姊把你的東西拿走怎麼辦？或是，知道考試會很難時怎麼辦？然後把卡片混合均勻，整疊放好。由年紀最小的孩子先玩，他必須拿起一張疊放在最上面的卡片，並大聲唸出卡片上的問題。如果他能針對該問題提出解決方法，即可在井字圖形中畫下「○」或「×」。如果他想不出辦法，就輪到下一個人。參與遊戲者若先前沒有儲存解決問題的經驗，顯然就會居於劣勢。所以遊戲進行時，父母可從旁協助年幼的孩子。

如果孩子能記得遊戲中每道問題的所有解決辦法，這個遊戲的效果就更加顯著。一旦遊戲玩了十次以上，孩子便能舉一反三，解決問題的能力和自信也會隨之大增。

孩子們若能一起練習想出不同的解決方法，則更有助於他們學會該技巧。因爲孩子能從中彼此學習，分享解決問題的良方。



孩子一旦學會方法，並獲得大人適當的輔助，就能解決自己的問題。

解決棘手的問題

即便孩子常練習腦力激盪，仍然有些問題很難解決，或是長久以來仍看不出有任何解決之道。梅特卡夫（Linda Metcalf）在著作《尋求解決之道》（*Counseling Toward Solutions*）中說明，幫孩子找出解決自己問題方法的關鍵要素，就是幫他們指出問題的「例外情形」。

梅特卡夫指出，問題總有不存在的時候，孩子只要看出哪些時候問題不會存在，就掌握了成功解決問題之鑰。從「問題不存在的時候」來看待問題，反而更可認清問題。孩子和夫夫人都常把問題看成無所不在、永不消失，事實上，只有在特定時間下，問

題才會出現（請見第七章討論訓練孩子樂觀思考的方式）。

克莉斯汀描述，過胖的體型使得自己在學校運動的動作笨拙，而遭同學恥笑。她常告訴媽媽：「班上每個人都討厭我」。但是，她母親坐下來和她把問題討論分析後，克莉斯汀發現，其實不是「每個人都討厭她，班上二十七個同學中，只有三個女孩常取笑她。她母親解釋：「我知道那三個女孩很討厭、對妳很壞，那是不對的。或許以後她們會去嘲笑別人；或者會變得比較友善，但那都要花上一段時間。不過，起碼現在班上有二十四位同學都不會找妳麻煩或取笑妳。我們不妨找出哪些孩子比較喜歡妳，而妳也想和她們作朋友。」

透過找出問題的「例外情形」，克莉斯汀的母親幫她找出一線生機。原來的問題並沒有消失，只是克莉斯汀把重點放在積極的解決之道，而非陷入問題之中。梅特卡夫寫道：

所有我們抱怨的問題總有某些例外情形……特別是感到無助、失控的人，他們通常抱怨連連……學生抱怨上學很討厭時，就問他「什麼時候比較不討厭？」指出問題的例外情形可以讓當事者認清，其實他們掌握問題的能力遠超過自己的想像。試著找出問題不會干擾他們的時間，不但使問題更容易解決，生活也較不會受到干擾。

把想法轉移到解決問題上

心理學家謝澤 (Stephen de Shazer) 大力提倡以解決問題為導向的思考方式。他認為，具體解決問題的簡單策略會大大影響人們對問題的認知和經驗。許多時候，我們確實有能力來解決問題，只是不知道自己有此能耐，就像是問題被鎖在門內，我們卻找不到鑰匙來開門。轉變思考方式，就可開鎖啟門，重新喚起過去解決類似問題的經驗。

解決問題的技巧就像運動或學業上的技巧，愈常練習就愈得心應手，孩子也會就此認定，自己具有解決問題的能力。有時光是這種認知，就會真的增強孩子的這種能力。研究者哈特利 (Robert Hartley) 研究一群搗蛋生事的兒童解決問題的情形。他發現，那些孩子衝動行事、不作計畫、無心上進，也不想改正錯誤。但是，這次哈特利假裝他們是班上最聰明的孩子，並要他們再次解決相同的問題，結果發現，這些孩子馬上變得比較不魯莽、比較會作計畫，也比較有心改正自己的錯誤。更重要的是，他們能更成功地找出正確的解決方法。

以方法為目的

解決問題的方式中，最複雜的一種方式稱作「以方法為目的」的思考方式。這種方式要求你必須理性計畫行動的各個步驟，以達到預設的目標；你也必須懂得從各個步驟中汲取經驗，事先防範可能出現的障礙，想好備用的策略，必要時願意妥協。採用以方法為目的的思

考方式意指，你了解目標並非總是一蹴可幾，最後的結果可能會與原先的預期有所差異，而且個人行為的時機也會影響結果的成功與否。

你也許會認為，這種解決問題的方式需要複雜的長程規畫，所以僅適用於成人（其實許多成人都還不擅此道），事實上，十二、三歲的孩子就已展現了這種思考方式的性向。深受青少年喜愛的角色扮演和策略遊戲，如「地牢和天龍」(Dungeons and Dragons) 及電腦遊戲「迷思」(Myst)，都需要相當複雜的計畫和解決問題的策略，而這個年齡的孩子都玩得很起勁。

連續學習才會用

不過，很少有孩子和青少年會把這種解決問題的技巧運用在實際生活上。桑頓認為這點頗能支持她的理論。她認為，解決問題的技巧不是從循序的認知發展中所習得（如皮亞傑和其他認知學者所提出的理論）；而是必須端賴連續學習某一特定內容才能學會。而且，邏輯僅是人們用以解決問題的策略之一，它本身並不能幫助外科醫生修好洗碗機，或是讓修護工人有辦法切除盲腸。

因此，即使是擅長代數邏輯或電腦的孩子和青少年，他們仍需藉由大人的指引，學習運用以方法為目的的思考方式，解決個人和人際間的問題。由於每種問題需要不同的情緒和邏輯思考模式，所以大人從旁指引的方式因問題而異。例如：如何找份放學後的工作，又不影

響球隊練習；負責出版校刊，但是作者卻不準時交稿，或是男朋友不夠體貼等問題，都需大人在旁指點迷津。

為孩子搭設鷹架

俄羅斯心理學家維戈斯凱 (Lev Vygotsky) 主張，讓兒童與具有解決問題技巧的大人共事，即可獲得最佳的學習效果。心理學家布倫能 (Jerome Bruner) 和伍德 (David Wood) 用「搭設鷹架」(scaffolding) 一詞來描述，孩子跟著大人學習運用技巧與智慧，以解決複雜問題的共生過程。在此過程中，你最好能提供足夠的架構，讓孩子在架構上自由發揮，但是，你也不能提供過多的指引，否則孩子就學不到必需的技巧。當你指點完孩子解決問題的綱要原則後，就該逐漸放手，好讓孩子得以獨立解決問題。

處世七步驟

戈爾茲坦博士 (Dr. Arnold Goldstein) 所著的《準備課程》(The Prepare Curriculum) 是教導孩子「處世能力」的完整課程。書中列舉出教導孩子解決生活中複雜問題的七個步驟：

1. 教導孩子靜下來，把事情全程想過一遍，這點很重要。
2. 教導孩子辨認並定義問題。

3. 教導孩子從自己的觀點來蒐集資訊，包括意見、事實和自己所不知道的資訊。
4. 教導孩子從別人的觀點來蒐集資訊，包括別人的看法、想法和感覺。
5. 教導孩子考慮不同的策略，包括可採用的言行，以及預期會有哪些阻礙。
6. 教導孩子評估後果，包括如何在不同的選擇中作決定，並預期不同的用語和行為所造成的不同反應。
7. 要求孩子練習整個解決問題的過程，增強每個步驟的練習，並鼓勵他們堅持到底，直到想出考慮周全的解決辦法。

若欲幫助較年長的孩子或青少年解決每天實際生活中的問題，父母就要先和孩子建立「鷹架關係」。父母必須在繁忙的生活中抽出時間，定期和孩子談談他們的問題。這種作法也會讓孩子知道，父母對他們的關心絕非其他事務所能比擬。

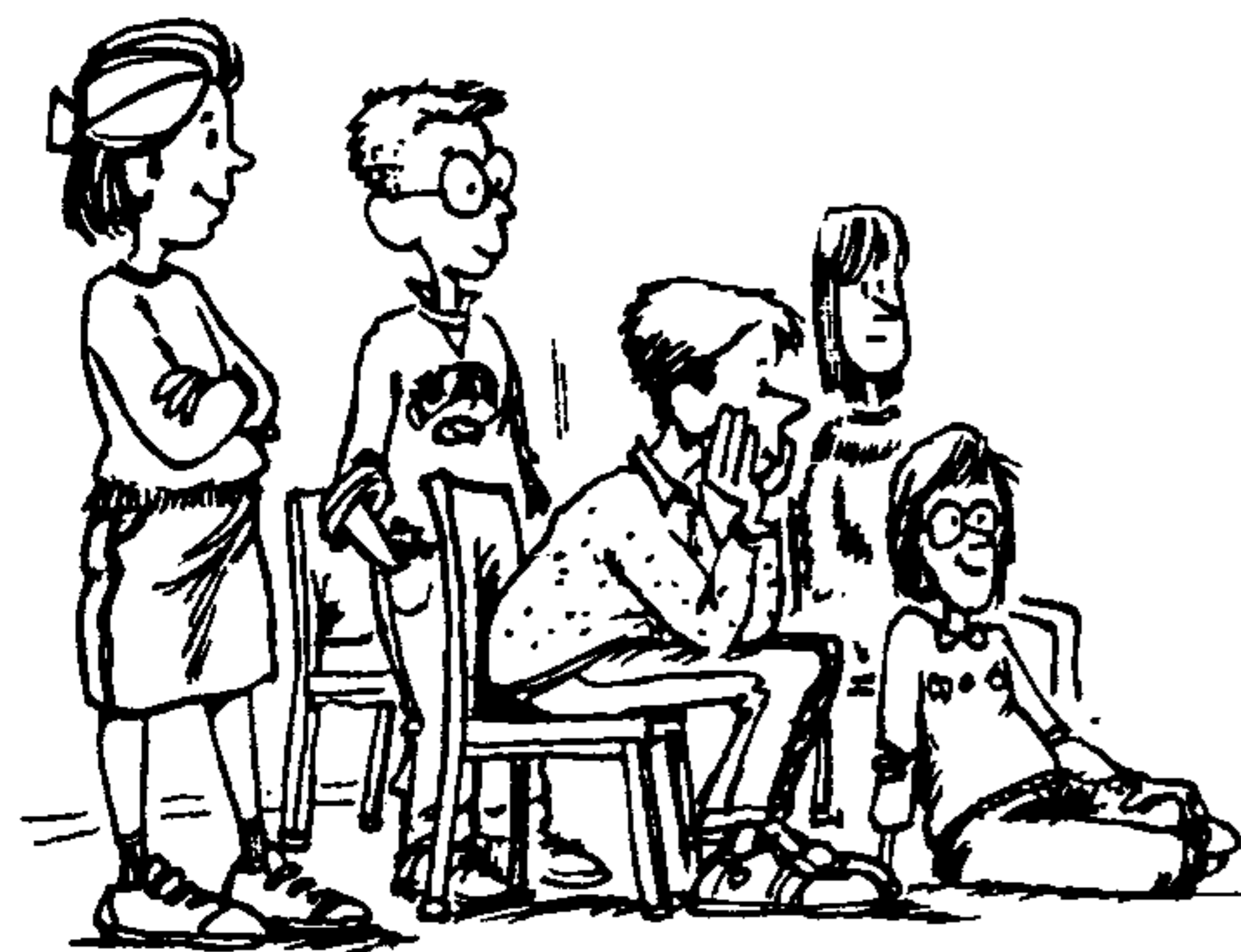
遇到嚴重問題時，年長的孩子很少會向父母求助，除非親子間深厚的情誼已足以讓孩子相信，父母的幫忙可以減輕自己的擔心和焦慮，而非火上加油。你若想讓孩子感到，向父母求助是一種最簡單又有效的方式，你就要表現出自己不僅樂於幫忙，更擅於解決問題。

盲人走迷宮：建立互賴的遊戲（適合十歲以上）

我發明一種遊戲，叫做「盲人走迷宮」。這種遊戲可幫助親子在練習「以方法為目的」

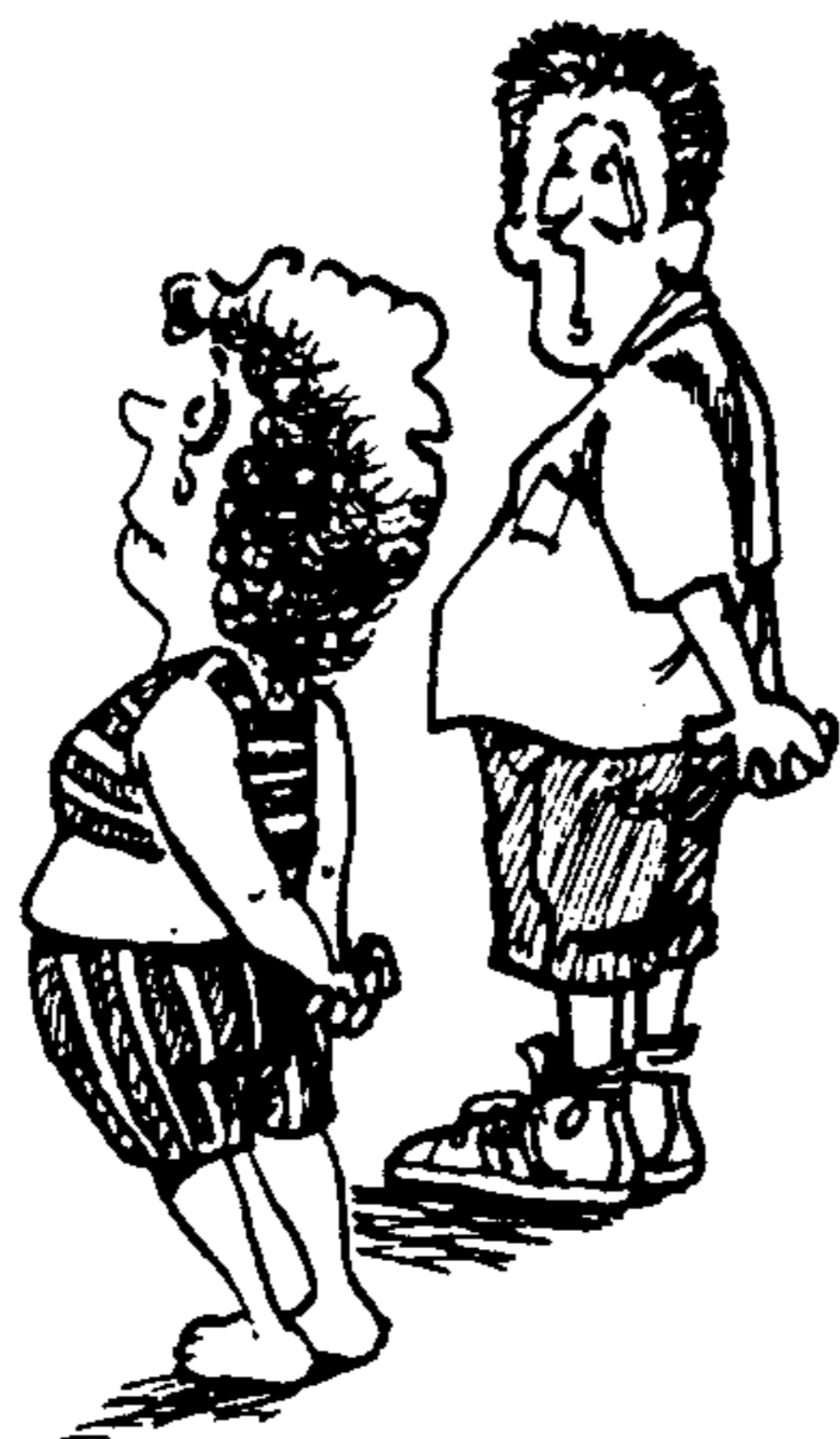
隨孩子的年齡而異：

- 孩子到了上學的年齡，就可以開始學習如何以不同的方式來解決單一問題。
- 八、九歲的孩子已能衡量不同方法的好壞，並能從中選出最好的辦法。
- 若能強調解決之道，而非問題本身，孩子便會比較容易學會克服阻礙。
- 年長孩子和青少年需要和父母間建立支援性的關係，以幫助他們能自行解決更複雜的問題。父母的角色就像是個鷹架，要提供並支撐孩子解決問題的架構，但是不要介入。



第五部

社交技巧



在所有的EQ技巧中，與他人相處愉快的能力，最能令孩子感到成功和滿足。若想具有良好的處世能力，孩子就需學會如何針對不同的情境，採取適當的反應，以及如何協調自己和他人間不同的需求。

社會化各有不同

就像其他的EQ技巧，社會化過程的開始，結合了孩子的天性和父母對其個性的反應。一個半月大的嬰兒就已經會長時間凝視父母的臉，綻放微笑，如果父母此時也以微笑回應，嬰兒就會更常微笑。三個月大的嬰兒則會用頭部的姿勢和眼神與父母溝通，他會出現滿足、一本正經或害怕的表情。如果他對某樣東西沒興趣，便會把頭轉開。如果他要你停止做某種事，他就會把頭低下來。興奮過度時，他也會把頭低下來，而且身體會變得軟綿綿的。

不過，即使是嬰兒，由於他們的反應力、適應力和個性各不相同，以致每個嬰兒的社交反應差異甚大。很自然地，父母對嬰兒的態度會受其行為影響，人們總是會花更多的時間和注意力在比較友善的嬰兒身上。特別是在托嬰中心，「個性隨和」的嬰兒比較常有人抱、常有人逗他玩。個性比較不擅與人交往的嬰兒仍舊可以一樣快樂、表現良好，只是大人必須對他們更有耐心、付出更多關心。事實上，這種情形遍存於各個年齡的兒童。

年幼就很敏感

孩子年紀還很小時，就開始對其他孩子有興趣。當他坐在推車裡，他會轉過頭去看別的嬰孩。當他看到電視上出現其他嬰孩的畫面時，他會先很驚訝地盯著看，此時會爬的嬰兒就會爬過去摸電視螢幕。

大人往往並未察覺，孩子在很小的時候，就會發展出對周遭人事的敏感度。布蘭代斯大學 (Brandeis University) 教授魯賓 (Zick Rubin) 在著作《竹馬之好》(Children's Friendships) 中指出，四歲的孩子就己能表現出關心朋友的感受：

大衛：我是個飛彈機器人，我能用手指射出飛彈，從任何部位我都能發射，我甚至可以從腿部發射飛彈。我是個飛彈機器人。

杰米：(譏笑地說) 不是，你是臭屁機器人。

大衛：(抗議地說) 才不是，我是飛彈機器人。

在所有的EQ技巧中，與他人相處愉快的能力，最能令孩子感到成功和滿足。若具有良好的處世能力，孩子就需學會如何針對不同的情境，採取適當的反應，以及如何協調自己和他人間不同的需求。

社會化各有不同

就像其他的EQ技巧，社會化過程的開始，結合了孩子的天性和父母對其個性的反應。一個半月大的嬰兒就已經會長時間凝視父母的臉，綻放微笑，如果父母此時也以微笑回應，嬰兒就會更常微笑。三個月大的嬰兒則會用頭部的姿勢和眼神與父母溝通，他會出現滿足、一本正經或害怕的表情。如果他對某樣東西沒興趣，便會把頭轉開。如果他要你停止做某種事，他就會把頭低下來。興奮過度時，他也會把頭低下來，而且身體會變得軟綿綿的。

不過，即使是嬰兒，由於他們的反應力、適應力和個性各不相同，以致每個嬰兒的社交反應差異甚大。很自然地，父母對嬰兒的態度會受其行為影響，人們總是會花更多的時間和注意力在比較友善的嬰兒身上。特別是在托嬰中心，「個性隨和」的嬰兒比較常有人抱、常有人逗他玩。個性比較不擅與人交往的嬰兒仍舊可以一樣快樂、表現良好，只是大人必須對他們更有耐心、付出更多關心。事實上，這種情形遍存於各個年齡的兒童。

年幼就很敏感

孩子年紀還很小時，就開始對其他孩子有興趣。當他坐在推車裡，他會轉過頭去看別的嬰孩。當他看到電視上出現其他嬰孩的畫面時，他會先很驚訝地盯著看，此時會爬的嬰兒就會爬過去摸電視螢幕。

大人往往並未察覺，孩子在很小的時候，就會發展出對周遭人事的敏感度。布蘭代斯大學 (Brandeis University) 教授魯賓 (Zick Rubin) 在著作《竹馬之好》(Children's Friendships) 中指出，四歲的孩子就己能表現出關心朋友的感受：

大衛：我是個飛彈機器人，我能用手指射出飛彈，從任何部位我都能發射，我甚至可以從腿部發射飛彈。我是個飛彈機器人。

杰米：(譏笑地說) 不是，你是臭屁機器人。

大衛：(抗議地說) 才不是，我是飛彈機器人。

杰米：不是，你是臭屁機器人。

大衛：（委屈地快要哭出來）我不是，杰米。

杰米：（發覺大衛不高興）那我是屁屁機器人。

大衛：（又開心起來）我是尿尿機器人。

撇開這兩個男孩的廁所幽默不談，我們不難發現，他們之間的互動有著微妙的改變。杰米發現自己的行為造成他的朋友難過後，就馬上開自己一個玩笑，以平衡兩人間的社交互動。而且大衛立即看出，這是杰米友善的表態，也即刻隨之自嘲，把原本可能會形成的衝突，化為互相分享的笑話。這種對人際互動的敏感度，會隨著與同儕相處的愉快程度而頻繁出現。魯賓寫道：

（學前）兒童……從大人那兒學來的人際技巧相當有限，他們大多是從和別的孩子間的互動學會這些技巧。經過嘗試錯誤後，他們會發現哪些方法行得通、哪些不管用。稍後，他們便會有有意識地表現出學到的方法。

人際關係，不可輕忽

許多心理學的文獻都在研究和別人處不來的孩子：有些孩子是因為天性使然；有些孩子則是因為某些心理缺陷，導致他們產生人際和學業上的障礙。根據估計，需要接受特殊教育的兒童中，有一半是因為人際技巧太差而遭受同儕排斥。在許多情形中，孩子的人際問題會變得比課業困難還要嚴重。許多研究顯示，孩子若在童年遭受同儕排斥，將會導致他往後學業表現不佳、產生情緒困擾，並容易在青春期變成問題少年。

幸虧社交技巧就像其他的EQ技巧，可以透過教導學習。例如，透過身教或是各種創意活動來進行教導，以確保孩子得以適齡發展。

第十二章

與人對話

與人相處有問題的孩子常缺乏適齡的對話技巧，他們無法傳達自己的需求，也不能了解別人的意思。

我們也會發現，許多具有學習與行為問題的孩童常有人際溝通的問題；具有人際溝通問題的孩童也常出現學習與行為的問題。心理學家葛弗里蒙特（David Guevremont）研究過注意缺失症的兒童發現，他們雖然很愛說話，卻很難主動與人展開對話，對於其他孩子的話語也沒什麼反應。由於他們的對話技巧很差，又缺乏其他社交技巧，在患有注意缺失症的孩子中，有五〇%到六〇%曾遭到同儕團體的排斥，這種情形使他們更容易展現出具攻擊性、以自我為中心的負面行為，導致更多人際關係的問題。

葛弗里蒙特發現，患有注意缺失症的孩子在試著交新朋友時，缺乏對話技巧的窘境更是明顯。他們想加入其他孩子的活動，卻採取了錯誤的策略。研究顯示，人緣好的孩子在加入不熟悉的團體時，會先蒐集資訊，再決定實際採取的行動，他們會先開口問些問題或提出看

法來探路。例如他們會說：「那個遊戲看起來很好玩！」或「你是怎麼學會的？」而社交技巧不良的孩子則比較會採取自我中心的惡意干擾行為，與人進行第一次接觸，他們會說：「我早就知道怎麼玩這個遊戲了！」或「我能做得比你還好，讓我試試。」

幸好，葛弗里蒙特和其他學者發現，對話技巧可藉由教導習得（請見左表）。

教導孩子對話的技巧	
技巧	作法
清楚表達出自己的需求	描述你的感受、產生這種感受的原因，以及你想要的是什麼。
分享有關自己的個人資訊	談談自己有興趣的事與對自己重要的事。
調整自己對別人說話的反應	注意對方的談話內容與表達方式。對話的兩人必須有來有往。
詢問對方關於他自己的問題	要有好奇心，儘量找出與對方有關的事情。
提供幫助和建議	注意別人想要什麼。他們常會說：「我不知道該怎麼辦。」
主動邀請別人	如果你喜歡和誰作伴，可邀請他參與兩人可以一起玩的活動。
提供正面的回饋	對別人的談話提出正面的意見（如：「那是個好主意！」）
讓對話持續進行	避免同時進行其他的活動。不要改變話題或離題太遠。
作個好聽眾	對別人的談話內容提出問題，讓別人說得更清楚或更詳細。
表現出你了解對方的感受	對對方的感受做出反應。如：「當你發現有人偷走你的腳踏車時，你一定非常生氣。」
表現出對對方的談話內容有興趣	微笑點頭。常看著對方的眼睛說話，並發問有關的問題。
表現接納的態度	聆聽對方的意見，並試著依他的建議行事。
表現友愛和認同	輕輕擁抱、握手、或拍拍孩子的背或肩膀。讓孩子了解，你有多喜歡他們或他們正在做的事。
表現同理心	描述你認為別人會有何感受，並表示自己的關心（如：「你看起來很難過的樣子，想不想說出來？」）
適時提供其他的幫助和建議	建議對方採取不同的作法。即使對自己沒有好處，也試著幫助對方。

電視脫口秀訪問評分表

(主持人做到哪一項，就在該項後面打勾，每張表只評量一次的訪問結果。)

發問問題	_____
與對方分享自己的資訊	_____
給予正面的回饋 (例如：讚美對方)	_____
分享個人的隱私	_____
表示興趣	_____
對對方所言表示接受和贊同	_____
提供適當的建議	_____

擁有更好的對話技巧

與家人的對話是孩子學會人際溝通技巧的主要來源。父母愈常示範上述的技巧，孩子就愈能將這些技巧運用至與同儕的對話。在這樣的學習過程中，最主要的障礙是，許多父母找不出時間和孩子談話。有些父母會固定在睡前和孩子談天；或是在一週中抽出幾天餘暇進行親子對話。散步或坐車時也是一對一溝通的好機會。能夠真正表達出自己的想法和感覺、過錯和失敗、問題和解決辦法、目標和夢想，才算是有意義的對話。

面對與人相處有困難、或是對話技巧欠佳的孩子，我們需要以更具結構性的活動來予以教導。葛弗里蒙特發現，對話技巧和其他的語言技巧一樣，只要多練習就能學好，他採用一個叫「電視脫口秀」的遊戲教導孩子基本的溝通技巧。

遊戲中，一個孩子擔任「主持人」；另一個孩子擔任「來賓」。主持人要負責了解來賓的興趣、感覺、想

法和意見，又要讓他有賓至如歸之感。遊戲進行時，每次對話都要用攝影機拍下三分鐘，事後讓孩子利用右頁的評分表互相評分。

最後，你再提供孩子一些可能引起討論的話題（最喜歡的玩具、遊戲、電視節目等等），讓他們以更自然的方式進行對話。接著，再讓他們自己想個話題，維持對話數分鐘。

如果你的孩子很難和其他孩子展開對話，你可以先自行和他玩電視脫口秀的遊戲，以右表作為訪問的綱要，再加以計分。最好是用攝影機拍下整個遊戲過程（如果沒有攝影機，也可用錄音機錄音）。很顯然的，你需要費心作孩子的好榜樣，強調對孩子的興趣、引他說話，並且根據你的想法予以回應。如果可以，讓孩子和其他孩子再玩一次電視脫口秀，好讓他有機會學習和同齡孩子間的對話技巧。



加油站

- 社交技巧可以透過教導習得。
- 對話技巧能幫孩子與個人交往、融入團體。
- 對話技巧包括了分享個人資訊、提出問題、表達希望與人交往的意願，並接納別人。

第十三章

培養幽默感

心理學家麥吉 (Paul McGhee) 認為，幽默對於孩子的社交能力影響深遠。他解釋道，若孩子「擅於幽默」，他的童年社交互動會較為成功，因為「人們很難不喜歡能逗你開心的人」。研究結果也顯示，有幽默感的孩子比較受人歡迎；缺乏幽默感的孩子則較不受同儕喜愛。其他研究還發現，即使孩子只有四、五歲大，如果他具有良好的社交能力，他不但會常以幽默的方式逗笑其他孩子，也更容易對別人的幽默開懷大笑。另一項研究指出，八到十三歲的孩子中，自認害羞的人也會覺得自己比較不具幽默感。對大學生所做的研究則顯示，「風趣」是友誼的三個基本層面之一。

幽默感的發展

和許多其他的EQ技巧一樣，出生才幾週的嬰兒就具有幽默感。當你把手帕放在六週大嬰兒的臉上，再迅速拿開，小嬰兒就會微笑，就像是在玩最簡單的躲貓貓遊戲。

由於嬰兒只看得懂肢體動作上的喜劇，為了讓嬰兒咯咯大笑，我們都變成了默劇演員卓別林。父母本能上就會以出奇不意的動作（如躲貓貓）來逗孩子發笑；或是以「因果關係」的行為來逗弄孩子（嬰兒捏你鼻子，你就扮個鬼臉）；或是用搔癢或其他動作來逗他笑（如：讓嬰兒在你膝蓋上輕跳，或是輕輕把他拋到空中）。

兩歲：動作不協調

根據麥吉的說法，孩子在兩歲時就會開始發展真正的幽默感（而不僅是肢體動作或感官上的反應），在這個年齡，孩子開始了解字彙和物體象徵的特質。此時的幽默要素在於動作上的不協調。例如把鞋子戴在頭上的舉動，或是像卡通影片中，貓爲了追到老鼠，而把臉撞得像個大餅，都會令他們樂不可支。

三歲：用字的樂趣

到了三歲，學前兒童會發現，光是語言本身就可以很好笑。把「腳」叫作「手」，「狗」叫作「貓」，「爸爸」叫作「媽媽」，他就會笑得好開心。重複的幽默會使二歲半的孩子笑翻天。再過幾個月，他便會自行想出一些突發奇想的名稱自娛：

父親：來，小明，來吃你的早餐。

三歲的小明：你是個早餐人。

爸爸：對，我知道，現在趕快吃早餐。

三歲的小明：（咯咯笑著）你是個湯匙人。

父親：好了，小明，很好笑。現在趕快吃早餐，我們才好去上學。

三歲的小明：（笑得太厲害，以致把早餐給打翻了）你是個早餐湯匙臭臭人。

父親：（又好氣又好笑）隨便你怎麼說，我給你帶根香蕉在車上吃，快走吧……

押韻和沒什麼意義的字也會讓幼兒覺得很好笑。我女兒潔西卡兩歲時，最喜歡打電話給她的朋友蕾倩，講些沒什麼意義的童言童語，她們的對話總是包括一些「逗笑」的字：

潔西卡：（咯咯笑著）ㄐㄟㄣㄣㄎㄨㄨ。

蕾倩：（咯咯笑著）ㄐㄟㄣㄣㄎㄨㄨ。

潔西卡：（大笑）ㄑㄟㄣㄣㄑㄟ。

蕾倩：（笑得很厲害）ㄑㄟㄣㄣㄑㄟ。

潔西卡：（笑得太厲害，連電話都拿不住）ㄑㄟㄣㄣ……

幽默的前後連貫性十分重要。因為這個階段的孩子才開始實驗各種用字的樂趣，所以幽

默的內容更與當時的對象有關。例如，潔西卡只有和蕾倩對話時，才會覺得ㄐㄟㄣㄣㄎㄨㄨ的笑話好笑，別人說就不好笑了。此階段的孩子開始明白幽默的模式，他們會從類似的地方找出幽默之處。看「芝麻街」的孩子可分辨大鳥（Big Bird）式幽默不同於葛羅弗（Grover）的嘲諷幽默；伯特（Bert）和厄尼（Ernie）的搞笑方式又不同。他們喜歡瑟斯博士（Dr. Seuss）書中的押韻和節奏，因為它們結合了逗趣而色彩豐富的圖片，但若把瑟斯博士書中的內容放在白紙上來唸，就沒有那麼有趣了。

三歲：觀念的不協調

到了三歲，孩子進入幽默的第四階段。他們不僅覺得肢體動作和語言上的不協調很好笑，觀念上的不協調也很好笑。例如，若三歲小孩把奶瓶放到嘴中，這並沒什麼好笑；但若爸爸把奶瓶放到嘴裡，那就太好笑了。不過，如果有個陌生人也想藉此逗孩子笑，孩子反而會感到不安，說不定還會哭。幼兒對於好笑和不好笑的事分得很清楚，全依他們對該事件的知覺而定。所以，孩子對於小丑都是又怕又愛：當他們首次眼見小丑的滑稽動作，他們會覺得很奇怪，畢竟電視或電影中的小丑與捏你臉頰、用長鼻子碰你臉的真實小丑完全不同。一直要等到孩子明白小丑存在於「真實」生活中，他才會覺得小丑好玩，不再害怕。

五、六歲：雙重意義的謎語

到了五、六歲時，孩子進入幽默的下一個階段。此時的他開始具有更好的語言能力，能夠明白一個字可以有不同意思，並開始會說有雙重意義的謎語。聆聽這個階段的孩子說謎語是件很有趣的事，他們既想掌握內容，又要維持謎語的形式。

多年以前，我曾訪談一群六至十二歲的孩子，藉此研究不同年齡的孩子如何發展出幽默感，那些孩子都有笑話要告訴大家，但是，真正令我覺得好笑的是五歲大、笑臉迎人的愛莉克絲。顯然地，她對於與年齡較大的孩子為伍感到很興奮，她足足舉手舉了十五分鐘，才輪到她說個謎語。

她非常開心地問大家：「傻瓜對毛毛蟲說什麼？」「我不知道。」我回答。她那深具傳染力的微笑使得滿室生輝，令我訝異不已。她很興奮地回答：「你是不是吃了我的糖果？」

「那是什麼意思啊？」一位九歲大的孩子問。於是，愛莉克絲又說了一次。「這兩句話之間沒有關係嘛，一點也不好笑。」他毫不隱瞞地告訴愛莉克絲。結果，她還是回答：「有，很好笑！」並面帶微笑地再強調一次：「你是不是吃了我的糖果？」

「她太小了，搞不清楚這個笑話不好笑。」一位十一歲孩子向其他人解釋。愛莉克絲還是不斷笑著重複她的謎語，好像在表示：「不管你覺得好不好笑，我都要說，因為我覺得這個笑話很好笑。」

我們可以從愛莉克絲的謎語得知，她的確了解這類語言幽默的形式，只是還不太能掌握內容。她一定是在講她自己以前聽過的謎語，只是講錯了一、兩個字。愛莉克絲還不能理解，謎語之所以好笑，全是基於字義的不協調。她只是假設，你聽不懂是你的問題。研究孩子如何學會幽默感的學者，將愛莉克絲的謎語稱作「謎語的前身」(pre-riddle)。

小學階段：對性和侵略行為深感興趣

小學階段的孩子會對現成的笑話非常著迷；對以前覺得幽默的即興、粗俗式笑話則不感興趣。許多孩子對自己知道成堆的笑話和謎語感到自豪，常可見到全班的孩子爭相比較，誰知道的笑話最多。

這個年齡的孩子常透過笑話和謎語，表達他們對性和侵略行為的興趣。許多孩子的非正式性教育是起因於聽不懂黃色笑話而發問。很不幸的是，許多孩子也利用笑話表達他們的敵意和攻擊性。帶有敵意的笑話包括對某一種族、國家或團體嘲諷，以及更加苛刻、甚至會造成往後悲劇的笑話。

小學高年級和初中：象徵意義的不協調

到了小學高年級和初中，也就是大約十歲到十四歲時，隨著認知成熟度的增加，孩子已



幽默是很有價值的處世技巧，可是大人卻往往不能理解孩子們的幽默。其實，幽默也是處理人際衝突的良方。

經得以了解象徵意義的不協調所形成的幽默。他們會在笑話中額外加上許多雙關語和言外之意。十一歲的孩子會問老師：「炒菜鍋和馬桶有何不同？」老師回答：「我不知道。」學生說：「那我鐵定不會去你家吃飯。」

這個階段的孩子會把幽默當作武器，用以抵抗大人和其他孩子。他們會用卡通人物的幽默將自己和大人的價值觀隔開。小時候老是作怪、假裝跌倒而引起哄堂大笑的孩子，現在是訓導處的常客，他的滑稽動作被視作干擾課程進行、對師長不敬、挑戰權威。對大人而言，這種幽默方式一點也不好笑，但是對孩子而言，這無非僅是成長過程的一個階段，他只是在

試圖測試權威的極限。到了高中，常說笑話的孩子往往會配合正面的課堂行為，他們的幽默常被視為是一種領導技巧。

雖說孩子天生具有不同的幽默感，有些孩子天生就喜感十足。但是，所有的孩子都可以享受幽默的樂趣。父母可鼓勵孩子以幽默感增添生活樂趣、享受與他人為伴的趣味，並學會處理心理上的問題和衝突。

以幽默減輕痛苦和不安

幽默能幫助孩子以不同的方式處理壓力和焦慮：讓他們在碰到難為情的事件時仍不失顏面，也讓他們渲洩怒氣，或是表達難以啓齒之事。例如，我的朋友有個十二歲的女兒，她沒有受邀參加情人節舞會，她母親問她是否很難過時，她用很誇張的絕望表情回答：「喔！太悲慘了，我只好把設計師精心設計的衣服退回去，並取消來接我的豪華轎車！」

鼓勵孩子常說笑話，並在困境時仍找出幽默之處。這些笑話會傳達出孩子的好惡，而且他們可以利用幽默，表達自己對他人的喜歡或厭惡。孩子也常用笑話來劃分小團體，常見孩子爲了不讓他人聽見，彼此以耳語來講笑話。笑話就像個很珍貴的祕密，在班上口耳相傳。孩子若被告知笑話，這就表示大家都接納他，他屬於多數黨的一員；如果他沒有被告知，這就表示他在班上的社會地位較低。

玩出幽默

父母若想鼓勵孩子發展幽默感，最簡單、也最有效的方式就是和他們玩。如：打水仗、枕頭戰，都可以玩出幽默。

說笑時間

你可以在家裡訂個說笑時間，讓全家人分享各種笑話和謎語。時間可以訂在飯後、星期三晚上、星期一的早餐時間（以幽默來作為一週的開始）、車上，或家庭會議之後。藉此讓家人相互感染彼此的幽默感。請記得，幽默在心理上的重要用途包括：減輕壓力，使家人更親密、更能面對困境，得以克服恐懼、問題和衝突。

書店和圖書館裡有各種的笑話書，家人可以每週從書中抄下或記住自己最喜歡的笑話。當然，你更可以鼓勵家人自創好笑的故事、或是畫幽默的圖畫。這是自然發展幽默感的最佳方法。不妨錄下你們家的「說笑時間」，五年以後放來看看，真的會令人開懷大笑。

以幽默面對壓力

在孩子面前，父母要以幽默的方式來處理壓力。如：與人爭論到一半時，你可以講個笑話；或是對帳單作鬼臉。

以幽默教導價值觀和寬容

我們有時會殘酷地以幽默表達自己的侵略性。父母應該教導孩子分辨哪種笑話會帶有敵意，致使他們有機會學習寬容和尊重他人。你一定要讓孩子明白，語言比拳頭更能傷人，而且，你必須禁止孩子以別人的膚色、種族、宗教或身體殘障作為玩笑的題材。同時，你可藉此進行機會教育，和孩子討論何謂偏見和歧視。你要鼓勵孩子以適當的方式宣洩自己的怒氣和侵略性，並尊重他人的情緒。

扮小丑

害羞和退縮的孩子特別喜歡當小丑。當他們穿上小丑的衣服、畫成小丑的臉時，孩子就變成一個全新的人。這種扮相會鼓勵他們表現更外向的行為。由於小丑通常都很安靜，害羞的孩子便不必擔心自己是否要開口說話。教導孩子如何扮小丑的最佳之道就是：父母自己先扮成小丑！你可以和孩子一起變戲法、互相追逐、摔倒在地等。孩子們也可自己玩玩，讓他們表演十至十五分鐘的小丑秀也不錯。

有些孩子不但很喜歡扮小丑，還很願意為年幼的孩子表演、或是到醫院或養老院來娛樂他人。皮平（Turk Pippin）在著述《扮小丑！立即變成小丑的指南》（*Be A Clown! The Complete Guide to Instant Clowning*）中，教導孩子各種扮小丑的技巧。他的小丑原則第一條

即是：不要裝成小丑；要真的「變成」小丑。



加油站

- 幽默是重要的社交技巧。
- 幽默是孩子和成人個性中最被讚賞的一項。
- 即使孩子天生並不擅於說笑話和逗笑他人，但是，至少每個孩子生來就能欣賞幽默。
- 對於不同年齡層的孩子而言，幽默各有不同的功能。不過整體說來，它有助於孩子的人際交往和問題的處理能力。

第十四章

交友的重要性

佛洛伊德 (Sigmund Freud) 的學生蘇利文 (Harry Stack Sullivan) 強調，孩子的人際關係對他人格的發展十分重要。蘇利文認為，孩子的人格發展相當於他人際關係的總和。當然，孩子最早開始建立人際關係的對象是父母，不過，同儕也具有相當深遠的影響力。

小孩長到七、八歲，便開始逐漸脫離父母的懷抱，轉向同學和朋友尋求情感的慰藉、認同與支持。兒童視家中有愛為理所當然，但他和其他兒童之間的情誼卻需要付出，才能獲得回報，這段過程大半必須借助兒童的情緒與社交技巧。蘇利文指出，兒童時期的交友狀況會深深影響個人一生的人際關係及自尊，它的影響力幾乎與父母的愛與教養不分軒輊。孩子若缺乏朋友或不被同儕接受，尤其是念小學的時候，這會造成他們心理上的缺憾與不滿足感。儘管他們日後事業有成，兒時的缺憾仍無法磨滅。四十二歲的哈維就是明顯的例子。

哈維醫生是整型外科權威。他一週工作七天，自認婚姻「美滿」。不過，他的妻子芙洛

卻不以為然。芙洛說，扣除睡覺時間，丈夫一週與她共處的時間不到四小時，他就像是一「幻影」般難以捉摸。哈維的三個子女都是十來歲的青少年，他對子女疼愛有加，但他們讓哈維感到失望。儘管哈維把一切最好的事物都給了他的子女（包括他的聰明才智），可是，他們仍不知用功讀書，每晚還是玩到三更半夜，也缺乏進取心。

哈維自認沒有真正的朋友。不過，他頗欣賞幾位同事，偶爾會與他們共進午餐。他在小時候未曾有過真正的朋友，所以長大成人之後，他也無法體會擁有朋友的感覺。小時候的他骨瘦如柴、笨手笨腳，常遭同伴戲弄，那時起，他學會了把感情埋在心底。青春期的他努力讀書，從未與女孩子外出約會。大學時，他與芙洛邂逅相戀，芙洛是他唯一交往過的女友。生活中，哈維有時隱約會感到空虛。不過，當他經過擠滿病患的候診室，再進入辦公室時，那些空虛感馬上就會煙消雲散。

當芙洛要求離婚，希望另覓「幸福」時，哈維並不怪她。他自知不是十分稱職的丈夫；他也認為，恢復單身可以讓他擁有更多的時間，從事自己感興趣的研究計畫，甚至可能因此升職，擔任醫院部門主管，屆時他的生命將會更有意義。

其實，交友是一種技巧，過了孩提階段，學習就會事倍功半。以學游泳一事為例，剛學走路的小孩對此覺得輕鬆自在，但第一次下水的大人就會顯得肢體僵硬、不自然。雖然小時候沒有朋友的人，未必代表他一生都會沒有朋友，不過我們必須承認，某些EQ技巧的學習

與發展的關鍵時期息息相關。發展關鍵時期一過，學習的效果就大打折扣。

孩子如何交友

魯賓在《竹馬之好》一書中提到，在學習交友的藝術與技巧方面，孩童會經歷以下四個局部重疊的階段：

第一階段：三至七歲的自我中心時期 (egocentric stage)

這個時期的孩子常把同時從事類似活動、或身旁的小孩當成朋友，「最要好的朋友」對他來說，常常是住得最近的人。說得難聽一點，這個時期的孩子會找他們可以利用的人作朋友，對方可能擁有他們想要的玩具，或是具有某個他們欠缺的個人特質。大體而言，這個時期的孩子善於採取主動，較不善於回應其他小孩的提議。他們的想法會以自我為中心，認為朋友與他們的想法相同，一旦發現事實並非如此，他們會惱怒，甚至會拒人於千里之外。

第二階段：四至九歲的需求滿足時期 (need fulfillment stage)

這個時期的孩子對於建立友誼的過程較感興趣，自我中心的色彩降低。他們會把朋友當成獨立的個體來評估，較不在乎對方擁有的東西或是住所的遠近。不過，這個時期的孩子會找可以滿足自己特定需求的人作朋友，所以，他們仍是以自我為中心。如果對方願意與他們

分享玩具，或是接受他們贈送的餅乾，他們便會比較容易親近對方。然而，互惠的關係並非特別重要，由於友誼可以滿足他們離開家庭的需求，在這種心理的驅使下，孩子可能會喜歡與其他年齡相近的小朋友在一起，甚至爲了避免落單，他們會和自己不甚喜歡的小朋友一起嬉戲。由於朋友的主要功能是滿足眼前的需求，以致於孩子多半不易同時擁有一個以上的好朋友。因此，你可能會聽到女兒對玩伴說：「你不是我的朋友。茱蒂才是。」

第三階段：六至十二歲的互惠時期 (reciprocal stage)

此時，孩子的交友特色在於兼顧互惠與公平性。與朋友相處時，他們希望隨時能保持公平，而且可能會以「誰爲誰做了什麼」來衡量朋友的交情，如：甲邀請乙到家中過夜之後，甲必定會收到類似的邀約；甲乙互贈生日禮物的價值一定相當；如果某天有個小孩多帶了一份點心到學校，他便會預期隔天也會得到一份點心作爲回報。也許因爲這個時期的孩子強調互惠，所以，他們的交友圈都是兩兩成對的同性小團體。

第四階段：九歲到十二歲的親密時期 (intimate stage)

此時期的孩子準備建立真正親密的友誼。他們比較不注意外在的行爲表現，而多專注於對方的內心世界，或是對方是否快樂滿足。許多心理學家認爲，這個時期是人類所有親密關係的基礎。他們同時也推論，在進入青春期之前，若孩子無法與他人發展親密的友誼，日後

可能永遠無法了解親密關係的真諦。在這段期間，孩子與朋友分享情緒、問題與矛盾，這種深刻的感受畢生難忘。孩子在這個時期建立的友誼，有時會持續一輩子。

魯賓寫道：

每個時期的孩子都會以某一項特別重要的標準來衡量友誼，那就是分享彼此的私人訊息，其中包括不爲人知的「隱私」與感受。

就像精神治療師所知，「分享」是開展令人滿意關係的要素，它似乎對心理健康大有助益。對孩子而言，分享的程度（如：說悄悄話與傾吐祕密）可能是他們評斷友誼深淺的首要標準。

十一歲的珍妮佛得知父母決定分居。雖然她知道很多小朋友的父母已經離婚，可是此事仍對她造成震撼。她不知道該如何自處。旁人問她有何感受，她只覺得「沒什麼」。就像許多小孩初聞父母離異時的反應，正處於情緒否認期的她認爲，現實生活中發生的這些事都是電影情節。

珍妮佛只把這件事告訴死黨茉莉亞一個人，她知道茉莉亞會保守祕密。同時，珍妮佛也將父母協議分居一事告訴「第二個知己」瑪西，但她沒有透露父母已經作成決定。此外，她

還告訴其他交情較淺的同學，自己的生命發生了一件大事，可是她並沒有明指何事。珍妮佛與她最親近的人分享了心中的重大祕密，但對交情較淺的人就較為保留。

協助孩子交友及維繫友誼

協助子女交友是件非常重要的事，不過我們常常不知如何著手。如果你能了解，孩子在不同年齡所交的朋友，會滿足他們在不同階段的需求，你就比較容易判斷，在傳授孩子交友技巧時，自己應該扮演何種角色。

自我中心時期

父母必須幫助年幼、退縮或閉塞的孩子規畫活動，讓他們與興趣相投的孩子共處。剛開始時，孩子如何互動並不重要，重要的是，要讓他們有機會一起活動。玩電腦和做運動都是化解陌生感的好方法。不過，就算只是讓孩子們一起看卡通，這也是一種與他人共同分享的重要經驗，可為往後孩子的人際關係打下基礎。

如果你是明智的單親爸爸或媽媽，就應該儘量克制自己，不要在週末或假期時獨占孩子太多的時間。求學階段的孩子會比較喜歡和同儕在一起。對他們人際關係的發展而言，你的陪伴具有無形的殺傷力。

需求滿足時期

一旦孩子開始喜歡與其他小朋友共處，強化朋友在孩子心中的價值便顯得十分重要。你可以關心孩子與朋友的關係，並鼓勵他們談談交友經驗，藉此表現出你對孩子交友狀況的重視。如果孩子對另一個小孩有好感，即使你有異議，也不要潑他冷水；如果孩子遭到同伴戲弄或欺負，你也不該在旁煽風點火，加深孩子對其他小孩的惡劣印象。此外，當孩子在抱怨同學的不是時，你只需要當個好聽眾，父母若加入抱怨的行列，只會致使孩子走向孤立。

對孩子而言，樹立良好的角色模範也很重要。如果父母本身都不會抽空與朋友相聚，孩子又怎能與人開展稱心如意的友誼？你應該常與孩子談談自己的朋友、與他們的相處之道，以及他們對你的重要性。不妨帶孩子參加朋友的聚會，讓他們可以實際看到你與朋友之間的互動，以及友誼對你的意義。

互惠時期

孩子進入互惠時期之後，許多父母覺得自己的角色已驟降為司機、宴會企畫人員，甚至只是一部提款機。你可能覺得，在孩子的社交生活中，自己像個不相干的旁觀者，但事實上，在孩子摸索人際關係互動的過程中，你的存在與支持會讓他們產生安全感。這個時期的孩子正在學習維繫長久友誼時所歷經的悲喜，你的知識與經驗可讓他們獲益匪淺。

如果孩子與他的朋友之間出了問題，你可以提供自己與朋友相處的經驗當作參考。不

過，若孩子尚處於需求滿足時期，你就應該隱藏你對孩子朋友的感受，避免提供建言。父母應培養孩子的耐心，讓他們承受親密關係中難免的苦痛，並讓孩子自行決定如何處理負面的情緒與經驗。對孩子來說，唯一錯誤的選擇就是排斥同儕，走向封閉孤立。

由於這是孩子在成長過程中，想法與情感首次出現真正的交流，一般說來會很辛苦。如果孩子交友的過程中屢嘗敗績，你可以從旁協助，安排一些具體的交友活動。

例如：觀賞描述朋友相處之道的錄影帶，就會激發孩子交友的欲望，尤其當你詳述影片中的人物正如何運用交友技巧時，他們更會躍躍欲試。若孩子正面臨交友的瓶頸，你不妨利用洋娃娃等道具，與他們一起玩扮家家酒之類的角色扮演遊戲。你們可以演出五分鐘到十分鐘的短劇，模擬演練各種得以解決孩子人際問題的方法。對於能夠講出以往交友成功經驗與困擾的孩子，這種訓練特別有效。

親密時期

當孩子進入建立親密友誼時期，父母就該扮演輔導者的角色，訂定不得逾越的規範，灌輸正確的價值觀，並鼓勵孩子個人的成長，以及人際關係的拓展。無疑地，你會對自己逐漸淡出孩子的世界既感欣慰，又感難過。不過對你來說，這也是人生必經的階段。



加油站

- 結交「至交好友」是成長階段的大事，它可能會影響孩子日後的人際關係。
- 雖然你不能逼迫孩子與其他小朋友共處，但是經由你的身教，孩子可以了解，朋友對你有多麼重要。
- 確定孩子有適當的機會習得交友的技巧。

第十五章

加入同儕團體

孩子學會一對一的交友之後，建立健全社會關係的第二項要件，便是具備打進同性同儕團體的能力。三、四歲的孩子雖仍偏愛一次與一個孩子玩，可是他們在嬉戲時，喜歡有一群孩子在旁邊。最初，孩子與年齡相仿的小朋友一起嬉戲時，並不會選擇同儕的性別，可是到了四、五歲，他們開始偏好相同性別的團體。

六、七歲：對團體產生忠誠感

此時的孩子開始察覺到，加入團體可以增強自己的信心與歸屬感。他們可能逐漸對團體產生強烈的忠誠感，例如，會以「我們班」、「我們棒球隊」或「我們女童軍」來稱呼這些團體，不過，這些團體仍是由成人一手組織與安排。一般說來，孩子會從同儕團體裡面尋求玩伴，因此，他們對於團體和家庭的認同便開始具有同等的社會意義。這個年齡的孩子若搬進新的社區，在正式加入這類由成人安排的團體之前，通常都會經過兩至三個月的被觀察

期。一旦通過其他原有成員的觀察，他們才會享有正式成員的待遇。

七、八歲：自組團體

孩子在此時開始自組團體。他們的小圈子多與大人的小團體無異。剛開始，兒童團體的組織結構遠比功能來得重要。孩子之所以祕密組織團體，一般只是爲了挑選誰能加入、誰不能加入。成員們常常想著選誰當主席、副主席及其他幹部，也會擬定開會時間表、規範及程序。不過，在團體架構就緒之後，孩子們會發現，開會實無必要，所以，他們常會轉而從事其他活動。

九至十二歲：專心於同性同儕團體

這個年齡的孩子會把全部的心思放在自己的團體上。此時小團體的成員幾乎清一色都是同性，而且彼此最常聊的話題就是異性。這個階段的孩子與青春期的孩子組成的團體都有一項特色：成員會面臨強烈的同儕壓力，如果違逆不從，就會慘遭孤立。

某年寒冬，我在購物商場的餐廳裡喝著熱湯，偶然發現三個十歲龐克裝扮的小辣妹。我無意間聽到她們的對話，以下是摘錄的部分內容：

甲：禮拜五妳看到了瑪蒂嗎？真噁心！她簡直是頭豬。

乙：我知道。她真令人討厭。我想，她有一個禮拜沒洗頭了。

甲：她以為她的穿著像誰？她覺得那樣穿很酷？我看她啊，根本就像個骯髒的毒蟲。

丙：（咯咯笑）有可能！我打賭她一定在南街與吸毒的痞子鬼混，她嗑藥嗑得迷迷糊糊，倒頭就睡。然後還穿著同一套骯髒的衣服來學校，晚上她又嗑藥嗑得一塌糊塗，就在垃圾桶裡翻東西吃，接著就回家，身上衣服也沒脫就睡覺了。

乙：天啊，好噁心喔……

甲：喂，那你看上個禮拜夏倫的穿著嗎？

她們繼續交談。

我聽完之後，心中百感交集，我著實同情瑪蒂的處境。我不知道她是真的遭到社會的遺棄，抑或只是那三個女孩的無聊閒扯。我真慶幸自己已經長大成人了。

避免遭受團體排斥

人生最慘痛的經驗之一，可能就是遭到同儕團體的孤立。當成人需要評估自己的童年過得「快樂」或「不快樂」時，他們當年是否獲得同儕團體的接納，往往是決定性的關鍵。

不論今昔，孩子若遭到主流團體的排斥，都會令他們十分痛苦。不過幸運的是，現在的

社會更多元化、包容力更強，如果小孩無法融入主流團體，他們仍可參加校內的其他團體，並獲得不錯的評價。拜比爾·蓋茲（Bill Gates）和其他百萬身價的電腦奇才之賜，一度被稱為「怪胎」、「討厭鬼」的人，現在也享有一定的社會地位。

一般說來，孩子在加入同儕團體的過程中，會遭遇到兩種困難：一種是剛開始即遭到排斥，但是一年之內，便會被同儕團體接受；另一種是因為某些「性格差異」，致使他們遭受排斥的時間長達一年以上。

一時被同儕排斥的孩子通常被視為「外人」，因為他們剛從不同的學校或外地搬來，地域或文化的差異造成同儕團體暫時性的排斥。經過一年的相處，受到排斥的孩子會慢慢被同化，他們的不同之處甚至可能被視為優點。不過，遭同儕團體排斥超過一年的孩子，通常具有無法改變的個性特質，導致同儕團體無法接受。這類孩子往往在性格上出現兩種極端，不是太內向就是太外向。太內向的孩子在行為上會產生極度的畏縮，或是「害羞得令人討厭」；太外向的孩子則會出現攻擊性強、好辯、爭強好勝、要求嚴苛及盛氣凌人的行為。

如果他人未能適切提供協助，隨著年齡的增長，這些因性格差異而遭到排斥的孩子通常會變得更極端。生性退縮的女孩可能會好幾天不出房門一步，在學校也拒絕與人談話。進入青春期的她可能嚴重抑鬱，甚至走上自殺之路。七、八歲時被視為攻擊性太強、或具破壞力的孩子，到了十歲、十一歲時可能被形容成具有反社會人格傾向。當攻擊性強的孩子身體發育成熟時，其他的孩子甚或是大人都可能備感威脅。因此，這個孩子可能不是變得孤立

無助、鬱鬱寡歡，滿腦子充斥著暴力或復仇的思想，就是與一群具有相同反社會人格傾向的青少年為伍。

不論孩子是基於何種原因遭到同儕團體排斥，他們的高中輟學率是其他孩子的二至八倍，而且統計數字顯示，他們犯法被捕的機率較高，而且比較可能染上酒癮或嗑藥的惡習。

若孩子無法打進同儕團體，該怎麼辦？

如果孩子由於遭到一時的排斥或是個性使然，遲遲無法順利打進同儕團體，你可能會與他同感傷痛與無助，甚至會因為過度同情孩子遭到孤立的心情，而把世界劃分成「我們」和「他們」。

起初，這種「你我聯合對抗外界」的態度可能會讓親子皆感安慰，孩子甚至可能覺得如釋重負，焦慮也因而減輕。不過，這些感覺只是短暫的，因為只要孩子學不會合群，就無法避免面臨一再遭到同儕團體排斥的困境。雖然心疼子女是父母最基本的本能，但是，父母不該強化孩子的人際挫折感，反而應該設身處地為他著想，幫助他學習加入同儕團體及合群所需的EQ技巧。如果孩子正遭到同儕的排斥與孤立，以下有一些得以幫助他的具體建議：

父母參與社團，為孩子樹立好榜樣

父母千萬不要低估以身作則對孩子的影響力。如果你在成人社團裡不是十分活躍，你不

妨考慮一下，積極參與社團活動或許能讓親子皆蒙其利。讓孩子感受到社團對你的意義：一旦父親熱中於練習壘球，孩子就會看到父親喜歡穿著球衣在屋子裡走來走去；如果孩子親身參與父親的壘球比賽，他將深受父親重視社團活動的態度影響。反過來說，儘管父親是為表現對孩子的關懷而加入家長會，可是他牢騷滿腹，抱怨有開不完的會，又埋怨其他家長是多麼愚昧，這些舉動看在孩子眼裡，無疑會讓孩子對團體留下負面的印象。

當然，若想讓孩子確實了解團體的價值，最好的方法便是親子攜手參加社團活動。在費城有一個很棒的傳統，就是組織社區俱樂部。成員們一起卯足全勁，籌備一年一度的新年化裝大遊行。俱樂部裡常常看到幾代同堂，他們耗費一整年的時間製作服裝、排練配樂及喜劇劇本，並一起同樂。在費城有數千人參加俱樂部，它遂形成一個社會網絡，與家庭的重要性不相上下。

幾乎每個社區都有宗教團體、戶外活動團體及嗜好導向的團體，親子可以攜手參加。

鼓勵孩子在家練習扮演團體生活中的各個角色

孩子體驗的第一個團體就是家庭。雖然家庭與孩子的同儕團體大不相同，他們卻可以從中學習團體生活的技巧，而且不須害怕遭到排斥。家庭會議是練習團體生活中各個角色的適當時機。譬如：在會中安排度假計畫時，你應該讓孩子表達意見，並將他的意見慎重列入考慮。另外，在策畫星期天下午的活動時，你或許可以讓孩子扮演領導者的角色，集合眾人的

意見，再進行投票，並宣布最後決定。切記，家庭會議應定期召開，最好是一週一次，以便讓孩子學習團體生活的技巧。如果家庭會議只在危機發生及家人情緒激動時召開，孩子便不太可能體會到團體的歸屬和參與感，並進而受惠。

鼓勵孩子加入個性和興趣相投的不同團體

從孩子七、八歲起，父母就該鼓勵他們盡量加入各種不同的同儕團體。雖然你可能希望他們加入男童軍或女童軍之類內容廣泛的基礎團體，不過研究顯示，在學校遭同儕排斥的孩子，很少能在這些團體裡生活愉快。孩子如果無法適應內容龐雜的團體生活，讓他們嘗試參與以技能、興趣、社區導向，或社會服務為宗旨的團體，可能比較容易成功。在這些針對特定主題而組成的團體裡，孩子比較可能找到與自己個性相近、興趣相投，以及社交技巧相似的同伴。孩子感興趣的團體包括：

● 技能導向團體

如：田徑隊、樂團及管弦樂隊、棋社、電腦社、劇團、舞蹈團、美術社。

● 興趣導向團體

由相同嗜好者組成，如：自然科學社、休閒運動社（如：自行車社）、宗教社團。

● 社區服務團體

如：社區「清潔」團、附屬於成人服務性組織的團體（如：美國獅子會）。

由於這些團體多會在當地學校、教堂或社區活動中心聚會，所以，你只要到上述地點，就可以找到這些團體的名單。

向正式的社交技巧訓練團體求助

遲遲無法順利加入同儕團體的孩子，常常欠缺本章先前所談到的某些社交技巧。當他們到了八、九歲時，也許只能透過與同儕一起接受有系統的訓練，來學會這些社交技巧。許多學校都設有這類訓練課程，專門協助孩子提高人際關係敏感度，以及幫助他們了解自己的行為會如何影響他人。這些訓練團體是由專業的輔導員或教師主持，經由循序漸進的課程安



孩子初次自組的小團體是形式重於實質，但是，從這些團體經驗中，他們會學到可運用於未來職場上的寶貴技巧，而且一生受用無窮。

社交技巧家庭作業表

姓名：_____ 日期：_____ 時間：_____

活動：_____

你準備運用的技巧（在活動之前填妥；活動之後再逐一核對各步驟，做到的請打勾）

步 驟	打 勾
A. _____	_____
B. _____	_____
C. _____	_____

還有誰參與活動？

姓名：_____ 年齡：_____

發生了什麼事？

以1到5評量以下描述（1代表尚可，5代表十分同意）

- A. _____ 我樂在其中。
- B. _____ 我自覺是團體的一份子。
- C. _____ 我運用了新的社交技巧。
- D. _____ 我想再做一次。

你學到什麼不同的作法？

你下次的家庭作業要做什麼？

排，逐步增進孩子的社交技巧，課程持續至少二十堂課，並強調這些技巧足以擴大應用至學校的各個社團。

心理學家葛弗里蒙特強調，在訓練孩子時，社交技巧訓練團體應提供各種現實生活的情境，並且讓他們在課堂之間的空檔，完成作為自我檢測的家庭作業。右頁是一張自我檢測表，受訓的孩子應該運用特定的技巧，記錄各項活動，並評估技巧的運用是否成功。然後在正式上課時，把自我檢測表拿出來討論。

葛弗里蒙特同時強調，正式訓練課程結束之後，後續的追蹤課程也很重要。這些追蹤課程可以幫助孩子談談老問題和新困擾，並能與訓練團體的舊成員保持聯絡。在正式訓練課程結束後，若能安排兩週、四週及八週的追蹤課程，也有助於孩子期望自己不斷進步，並覺得有責任自我督促。

如果連父母費盡心思的從旁協助，都無法使孩子免於遭受孤立，這時你才需洽詢學校的輔導員或心理學家，尋求適用的社交技巧訓練團體。



加油站

●學習在團體中與同儕相處，是兒童成長的重要課題，它可能會對孩子青春期的發展，甚至成人的人際關係產生影響。

●雖然你不能強迫孩子與其他小朋友一起玩耍，但是，你可以透過身教告訴孩子，團體在你的生活中有多麼重要。

●確定孩子擁有合乎年齡和興趣的機會，得以從中學到合群的技巧。

第十六章

禮多人不怪

對孩子而言，與成人（尤其是與權威人士）相處的能力，是人際關係發展的重要環節，也是一項很重要的EQ特質。但是，不同於其他大多數國家的父母，美國的父母似乎不是特別注重子女禮儀的教導，甚至也沒有教育他們要尊重長輩。儘管美國的父母承認禮教的重要，而且不知不覺會被有禮貌、親切及展現「社交風度」的孩子所吸引，可是，他們不特別重視教導孩子禮節，卻是不爭的事實。

從歷史看來，美國人對於禮教的態度一直是自相矛盾。一方面，大方包容無禮的孩子，似乎是美國社會傳統的一部分。美國的開國祖先不就是一群狂妄、邈遠、粗魯，而且企圖挑戰貴族的人嗎？再試著說出一個以言行得體聞名的美國民族英雄吧。布恩（Danial Boone）～簡（Calamity Jane）～老羅斯福（Teddy Roosevelt）～還是埃爾哈特（Amelia Earhart）？美國人喜歡的英雄個性是有稜有角、勇於表達、誠實且嚴守道德分際，但是也要帶點叛逆。彬彬有禮？連這個名詞都顯得小家子氣。

不容否認，對於答話有禮、耐心靜坐等待發言的孩子，我們會熱絡相待；對於大人說話愛理不睬、從桌子跳上跳下、以哭鬧引人注意的孩子，我們會不耐煩。大多數人都承認這是人之常情，事實上，禮貌對人際關係的影響，遠大於人們願意承認的程度。

禮儀日漸敗壞

一九九六年二月《美國新聞與世界報導》(U.S. News & World Report)所做的一項民意調查顯示，有九成的美國人認為，缺乏社交禮節已經成爲美國嚴重的問題。有七成八的人表示，近十年來，美國人的禮儀已經嚴重敗壞。同時也有超過八成的人指出，不懂禮貌是社會重病的症狀。它不僅助長了社會的暴戾之氣，象徵傳統價值的淪喪，也是國家的亂源。

雖然衆人皆知「禮多人不怪」的道理，但我們卻連最基本的禮貌都沒有教導子女。許多這個世代的孩子都不懂規矩，對父母和師長無禮，對其他孩子也很粗魯。

在《美國新聞與世界報導》裡，馬克斯(John Marks)撰文描述阿拉巴馬州蒙哥馬利市羅伯特·李高中(Robert E. Lee High School)的狀況，他認爲那正是美國社會的縮影。

這所學校位於中產階級的社區，它招收各種膚色的學生。這裡的學生通常不會爲陌生人開門或對他們說話。在學校走廊，你不是推人就是被推。四年級學生羅伊(Cindy Roy)說：「當你站在走廊上，如果有人向你走來，你最好讓開。因爲如果你不讓開，他們就會把你推倒，再繼續往前走。」

令人遺憾的是，美國文化的矛盾現象也影響了心理學界，使得心理學家們未能適時點出這個社會問題。更糟的是，心理學界可能還扮演推波助瀾的角色。過去五十年來，從一九四五年斯波克的代表作《嬰兒與育兒》開始，到一九六〇及七〇年代人本心理學日益普及的這段期間，心理學家與教育學者頻頻倡導以兒童爲中心的育兒及教育方式，強調成人應幫助兒童「喜歡自己」。不過我們現在知道，這種作法可能會使孩子太過強調自我。如果孩子在這度提倡兒童自我本位的家庭裡長大，以後將會變成凡事皆以自我爲中心的青少年及成人。

基本上，禮貌似乎不是心理學界真正關切的議題。爲了撰寫這本書的研究，我曾在電腦中的心理學文獻區，以關鍵字「禮貌」(manners)與「兒童」(children)進行搜尋，結果電腦的回答是：「找不到。」不過，「禮貌」的相反詞「叛逆不從」(noncompliance)則受到心理學家的極度關注；這也是人們最常向心理諮商專家求助的主要兒童行爲問題之一。依據美國精神科學學會的標準，被歸類爲「破壞性異常」(disruptive disorder)的兒童幾乎占了近五〇%。這些兒童是因爲出現反抗、挑釁及反社會行爲，才向諮商專家求助。

教養孩子有禮貌、尊重他人和說話得體，將有助於增進他的EQ發展。這種說法並非誇大之詞。數十年來，許多有關兒童爲何在校表現優異的研究結果發現，受老師喜愛的兒童學業成績較好，在學校生活的體驗也較好。同時，是否教到「守規矩」的孩子，也成爲教師評

斷教學生活是否愉快的關鍵因素。

教導孩子彬彬有禮

提高父母對孩子在禮儀方面的期望，將可使孩子的言行更加得體。當父母認為自己對孩子的期望已經夠高時，請再將期望提高。切記，你是在反文化潮流而行，不要忽略了「癩四與大頭蛋」(Beavis and Butt-head)、史登(Howard Stern)及「幫派」饒舌樂派(“gangsta” rappers)是美國當紅的十大文化偶像。無論發生任何情況，你都不能容忍孩子無禮、失禮或粗魯的行為，也不可以為他找藉口開脫。

如果父母真的準備對孩子應用此一EQ技巧，父母自己必須先接受檢驗。下頁是一份禮儀評量表，可供他人對你的孩子做出評量。先影印數份，再要求至少五人填寫，包括父母本身、一位叔伯阿姨、一位家庭的朋友和一位兄弟姊妹，當然，還有你的孩子。填寫完畢之後，請將所有得分加起來，滿分是五十分，若得分不及三十五分，父母就該心生警惕。

如果孩子的得分低於你的預期，不要灰心。禮貌是一種可以具體表現的社會價值，修正行為並不難。你可以先製作一張表，列舉自己希望孩子遵守的具體行為守則，並將它張貼在顯眼的地方，例如：

1. 看到大人時，你會打招呼並問安。

2. 若與人初次謀面，握手是問候的方式之一。

3. 有人幫你的忙，即使是小事，也須說聲「謝謝你」。道謝時應該看著對方，並清楚說出這三個字，這樣才能讓對方知道，你是真心誠意向他致謝。

上述各項只是舉例。你可以列出數十條適合你家孩子的守則。不過，第一至五項是你覺得最重要的部分。循序漸進學習新的行為，學習效果才會最好。

若你覺得，禮貌是家中的第一要務，切記要以嘉許來鼓勵孩子良好的行為；也要以立即的訓斥來制止他不良的行為。當你覺得孩子的表現已經

禮儀評量表

作法說明：先將接受評量的小孩姓名填入空格，再根據評量結果，在各題前面的括弧裡填入數字1至5，1至5各代表以下不同的意思：

1：一直，總是 2：常常 3：有時 4：很少 5：從不

評量得分

- () _____ 守時。
- () _____ 有禮貌。
- () _____ 遵守餐桌禮儀。
- () _____ 不回嘴。
- () _____ 不打斷別人談話或做事。
- () _____ 說「請」及「謝謝」。
- () _____ 收了禮物之後會寫謝卡。
- () _____ 耐心等待，輪到自己時才開口。
- () _____ 隨時隨地都很細心(如：幫忙開門)。
- () _____ 會關心及尊重他人。

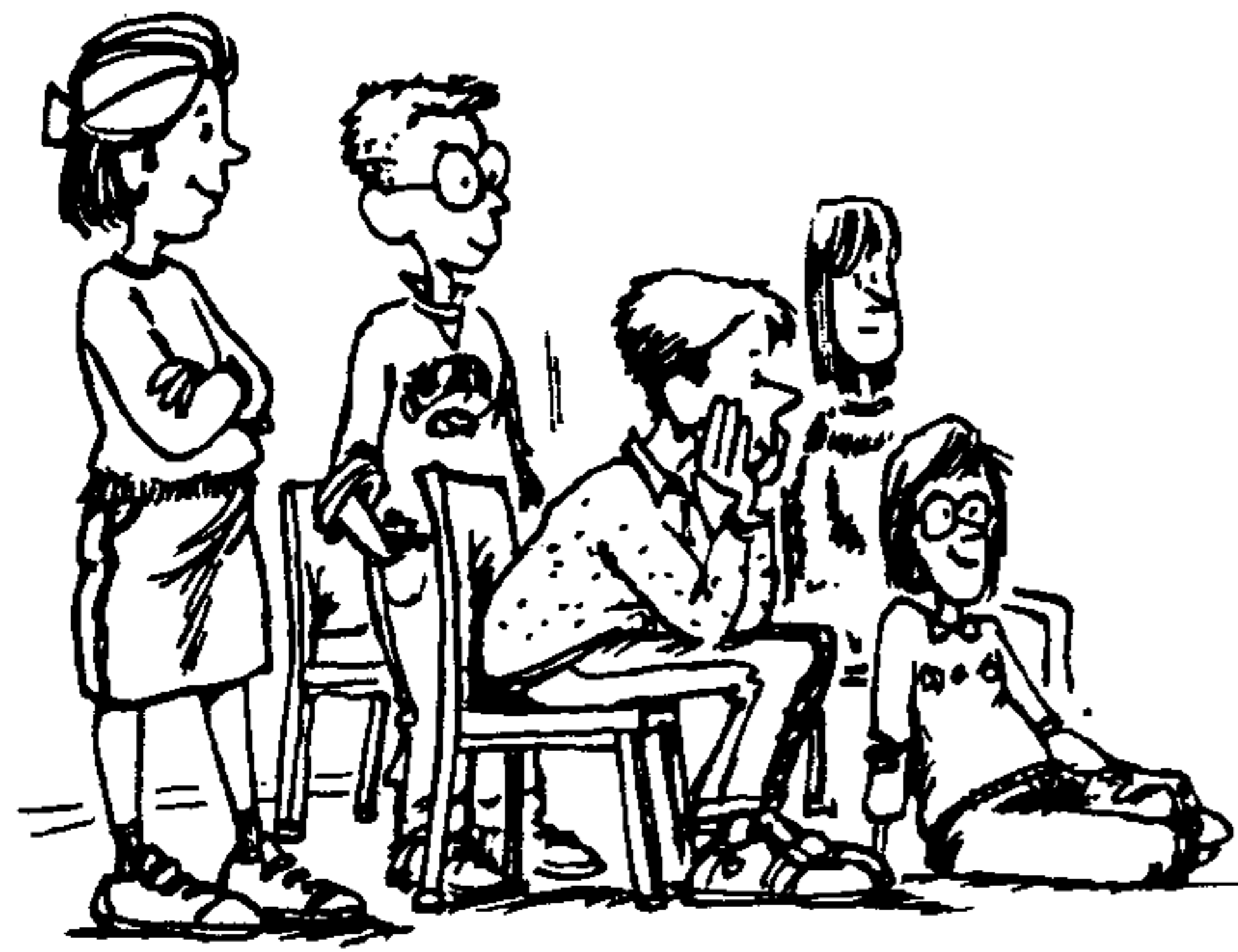
符合表上的守則時，不妨在表上再加上三至五條守則。對某些小孩而言，你可能必須繼續張貼行為守則來加以督促，不過，對大多數小孩來說，這可能已經足夠了。小孩是敏銳的觀察者，大多數的小孩都想討父母的歡心。如果你能清楚表達自己的期望、對孩子以身作則，並鼓勵孩子表現自己所期望的新行為，孩子將會伺機表現。



加油站

●美國社會禮儀的敗壞已經引發全國的抗議聲浪。每一天，孩子待人接物的方式都在接受他人的評價。你家小孩日後是個紳士淑女或是脫韁野馬，就看你的教養方式。

●禮貌是最容易教導的EQ技巧之一，卻可能會對孩子日後人際關係的成功與否產生深遠的影響。



第六部

自我激勵



自我激勵的人具有熱情與決心面對險阻，願意努力排除萬難。對許多人來說，自我激勵就是奮發向上的同義詞；奮發向上則會帶來成功與滿足感。

美國人對自我激勵與工作倫理的推崇，是源自十五及十六世紀登陸美國的清教徒及其他宗教團體。當時他們認為，在紛擾的人間辛勤工作及自我犧牲，是通往寧靜天國的天梯。後來，美國廣大的蠻荒地帶吸引了許多懷著淘金夢的男女，他們想在當地取得自己無法在母國得到的財富與地位。雖然新舊移民的動機大不相同，可是，決心與自力更生依舊是新移民拓荒精神的精髓。

然而，「自我激勵」之所以能名列美國人十大美德的名單，卻完全拜工業革命所賜。當工業革命的時代來臨，在創造及科技發明方面領先全球的美國人，開始把他們一手發明的機器奉若神明。這些由鋼鐵、螺絲釘與螺帽、蒸汽與齒輪組成的奇妙機器能做幾十人份的工作，而且不需要休息喝咖啡。

雖然機器可以不停地工作，可是它欠缺決心、熱情，以及克服重重障礙的勇氣。

克服逆境

功成名就所帶給人們的滿足感，有時甚至比成就本身更加重要。自我激勵與決心的

極致表現就是克服非常的困境，達成非凡的成就。肢體殘障人士力爭上游，登上社會階級的頂峰，這樣的例子不勝枚舉。譬如：美國職棒大聯盟加州天使隊（California Angels）的獨臂投手阿博特（Jim Abbott），他在五歲時就拿掉了右手的義肢，可是，高中時他在籃球、美式足球及棒球上的表現都十分傑出。又如美式足球紐奧良聖者隊（New Orleans Saints）的隊員登普西（Tom Dempsey），雖然他天生沒有右手，右腳掌也只有一半，可是他舉腳一踢，六十三碼球應聲入網，不僅為球隊得分，也打破紀錄。當然，像雷·查爾斯（Ray Charles）、史蒂夫·汪達（Stevie Wonder）及瑪莉·麥特琳（Marlee Matin）等知名藝人，都是殘而不廢的明證。

另外也有許多知名的人士，他們克服了不明顯但很嚴重的學習問題，或是早期學校生活的挫敗。大多數人都知道，愛因斯坦在早期求學階段曾出現學習障礙，包括數學都曾令他頭痛萬分。不過，像舉世聞名的運動員傑諾（Bruce Jenner）、魔術·強生（Magic Johnson）、演員雪兒（Cher）及湯姆·克魯斯（Tom Cruise）、首創腦部手術基本技巧的醫生庫欣（Harvey Cushing），甚至連大名鼎鼎的政治家邱吉爾（Winston Churchill）和洛克斐勒（Nelson Rockefeller），也都曾經發生相當嚴重的學習問題。據說洛克斐勒日後看講稿仍有困難，所以，他在當眾發表演說之前，必須先將講稿全部背下來。

這些難以計數的人是如何不斷激勵自己上進，並達到出人意表的成就？你如何教導

孩子學會這些可為他們帶來成功與成就感的技巧？我們若能從人類發展的角度來了解自我激勵，就會知道這些問題的答案。

建立行為的動機

就像其他大部分的EQ技巧，基本上，人類學習與掌控環境的動機是天生的。從出生開始，嬰兒就對這個世界充滿好奇，並努力探索。如果你把手指放在他的手掌心，他會握緊手掌不放。你讓他坐起來時，他會像洋娃娃似地張開眼睛，開始東張西望。如果你讓他站在床上，身子向前傾靠在你的一隻手上，他會自然做出走路的反射動作。嬰兒降臨人間之後，就有掌控環境的欲望，因此，他不停地學習翻身、坐、站、行走及說話，一直努力地學習與探索。

不過，到了七、八歲時，許多美國孩童就變了。這時他們的課業變得繁重，這種壓力似乎使他們失去學習與發現的熱忱。隨著天生的自信逐漸喪失，他們可能變得過於擔心別人對自己的評價。

家長和教育學者不禁感到疑惑：為什麼有這麼多的孩子，年紀輕輕就對學習提不起興趣？為什麼他們只學了花樣世界的一點皮毛，就感到心滿意足？甚至連學生都承認，

缺乏自我激勵是現今校園問題的根本肇因。在一九九六年全美學生委員會（National Association of Student Councils）的一次會議上，毒品與酒精被票選為時下最嚴重的校園問題，但大多數的與會代表認為，其實，毒品與酒精只是學生漠不關心所造成的後果。

五十多年來，研究人員一直在思考，為什麼有些人會自我激勵？為什麼有些人的成就高，有些人的成就低？他們提供了一些具體答案，我將在以下三章加以說明。這些答案多半不悖離以下的五項原則：

1. 教導孩子要期望成功。
2. 提供孩子掌控外在環境的機會。
3. 讓教育與孩子的興趣及學習方式相互配合。
4. 教導孩子要努力不懈。
5. 教導孩子要面對與克服挫敗。

第十七章

期望成功

(在學校裡) 林肯第一次有機會看到來自其他家庭的孩子，並與他們一較高下。他的個子比班上大多數的同學都要高，頭戴一頂浣熊毛皮做的帽子，腳上穿的鹿皮褲子總嫌太短。一位同學回憶說：「林肯的小腿有六英寸以上裸露在外面。」林肯並沒有意識到自己外表的與眾不同。很快的，他吸引了班上的其他同學，大夥兒都喜歡圍繞著他，聽他說笑話、講故事和擬定計畫。幾乎從一開始，他就是孩子王。同學們佩服他講故事及作詩的能力，也樂於成爲他練習演講時的聽衆。在同學的眼中，林肯無疑是出類拔萃的人才，他也從短短的求學生活中得到無比的自信。

——《林肯》(Lincoln)，唐納德 (David Herbert Donald)

孩子若會自我激勵，期望自己出人頭地，自然就會訂定較高的成就目標。心理學家科溫頓 (Martin Covington) 指出，消極的孩子期望不高，他們所訂的目標是「不會經歷太多的

不安，便能獲得的最低成就」。孩子若自認學業成績只能得「丙」，而且無法有所超越，無論他的智力潛能有多大，他都會有意或無意地只求成績過得去就好。

期許源自家庭

孩子對自己能力的期許乃源自家庭。爲了研究美國學生爲何在數學及科學測驗分數低於國際平均水準，且遠不及日本及香港的學生，史蒂文森 (Harold W. Stevenson) 與李欣英 (Lee Shinying) 訪問了近一千五百名就讀一年級與五年級的學生，以及他們的母親。結果顯示，美國、日本和香港學生的聰明才智並無差異，可是，父母對孩子的關心與期望卻大大不同。亞洲的父母對孩子的期許較高，強調教育在孩子日常生活的重要性；孩子也會把父母的期許內化成爲他們的求學態度。亞洲的母親不但對孩子的學業設定了較高的標準，也比較了解子女的學業、認知及個人的特質。她們強調努力用功的重要；美國母親則強調孩子天生的能力。

大多數的美國家庭對孩子有高度的期許，不過，顯然光有期許尚嫌不足。如果父母的教養方式不以學習爲重，期許只是枉然。相信期望真能實現的父母，常常只靠讚美來加強孩子的自信 (那是我最感驚訝的地方)。不過事實上，過度的讚美往往會適得其反。如果父母只是一味的讚美，孩子便無法學習客觀地評估自己。一旦置身於競爭激烈的學校，孩子便較容易產生挫折感。

傳達父母重視子女學習態度的活動

- _____ 每天傍晚全家人一起閱讀書報雜誌。
- _____ 定期玩拼字等棋盤式遊戲，以增進文字及理解能力。
- _____ 鼓勵孩子看報紙及討論時事。
- _____ 與孩子討論在校學習的內容，並設法繼續研究這些主題。
- _____ 安排家庭度假或定期參觀計畫，行程包括參觀博物館、圖書館及歷史古蹟。
- _____ 視家庭作業為第一要務（比電視或其他娛樂更重要）。
- _____ 訂閱兒童雜誌。
- _____ 帶孩子到你的工作地點，或是他們感興趣的工作場所。
- _____ 透過夏令營、圖書館課程，或是有大人監督的活動，讓孩子在暑假仍能保持學習。

父母常會在行動和言語之間，將自己殷

切期待孩子成功的意念表露無遺。不過，表達的方式也會因文化而異。譬如：日本孩子一年上學的天數比美國孩子多六十天（多了三分之一）；日本孩子每天花四小時寫作，美國小孩則是平均每週花四小時寫作。雖然美國人打算增加孩子的上課時數、提高學業標準，但是，他們對孩子的要求仍大致不變。事實上，我們從旁輔助孩子的時間可能正在逐漸減少。

父母可以藉由各種不同的活動，傳達你重視孩子教育的訊息。你可以根據上表，檢視自己已經進行了多少活動；又可以增加哪些活動。

給孩子機會

根據心理學家塞利格曼的說法，父母表

達期望的最好方法，就是提供孩子掌控環境的機會。當孩子想要一輛新的腳踏車時，父母不該教他等待別人送上門來，而是要教他找出賺錢的管道。這種要求孩子自己想辦法，而不是直接給予解答的作法，等於教導孩子學著自動自發。

針對後天養成的倚賴性格，塞利格曼進行了多項研究發現，若每次行動都遭到挫敗，人類及其他動物會變得消極，甚至沮喪。塞利格曼相信，讓孩子擁有掌控環境的經驗（如：自尋解答或存錢買腳踏車），可加強孩子的自信。他們會從中習得，採取具體的行動，會帶來可預知的結果，而且決心與毅力會帶來成功。

許多父母誤以為，建立「掌控」的感覺就是精通新的技能。這種父母可能會熱中安排孩子參加各種課外活動，把時間排得滿滿的，此舉往往製造出一種受活動表控制的感觉。可是矛盾的是，這種馬不停蹄的步調會對孩子的學習產生反效果，被外力控制的感觉常常讓孩子喪失了學習的意願。

培養掌控感

掌控是一種心理概念，是內心的一種控制感，也就是了解環境，整合獲得的資訊，並有效地對環境採取反應的能力。這種控制感是形成自我激勵的重要因素，成就高的人都具備這項獨特的特質。

期許孩子更積極

父母若想培養孩子的掌控感，先要期望孩子做事更加主動積極。反過來說，擁有掌控感的孩子會更自動、更獨立。美國中產階級父母教養孩子的態度傾向於「給得多，要求少」，這種態度無法訓練孩子自我激勵與追求目標實現。

斟酌獎勵方式

心理學家曾說，父母多多讚美和關注孩子，有助於建立孩子的自信心。不過，事實卻恰相反。無論在學校或家裡，孩子若因做了自己感興趣的事，而不斷受到關注或獎勵（分數、錢、好寶寶貼紙、糖果），他們會開始覺得，學習只是一種獲得報酬的方法。雖然讚美與外在獎勵能夠鼓勵孩子去做有難度的事情，不過一旦過於濫用，它們就會失去意義；只有在絕對必要時使用，它們才能發揮最大效用。

自我評分

自我評分也能增強孩子對學業成績的掌控感，加強他的學習動機。當學生被要求和老師一起為自己的功課評分，而且「最後」的得分是把兩者評分加以平均的結果時，通常學生的評分會與最後得分非常接近。由此顯示，當孩子知道自己的意見占有一定的分量時，似乎會讓他們更關心別人對自己的看法。

這項原則也適用於家裡。你與其獨自檢查孩子的家庭作業，不如要求孩子用一至五分為自己打分數，一分代表很差，五分代表比預期好。同時告訴孩子，你也會對他的表現評分。評分完成後，你再將兩人的評分加以比較。不過，你必須說明，你打的分數至少要有三分，他的作業才可過關。

孩子參與評分之後，你可能會感到非常訝異，因為他不僅做功課的速度加快了許多，而且對於做功課的態度也嚴謹了不少。

訂定目標

還有一種方法可以增進孩子對自己的掌控感，就是教導他訂定目標和運用目標管理。例如，星期一時，艾立克的老師要他在星期五交出一篇讀書報告。與其讓艾立克自訂做功課的時間表（通常這篇報告會在星期四晚上才趕出來），或是由你幫他訂時間表，並在旁監督（這無法讓他學會自律），不如由你教導他如何訂定每天的進度，並從旁監督進度執行的情況。把工作分成易於處理的幾個步驟，並按部就班地執行，是時間管理的重要技巧。它不僅得以幫助許多人保持學習興致的高昂，同時也可使人較易達成艱難的工作。

例如，在我從事心理學者的初期，我主持一所收容多重障礙兒童的學校。這所學校的孩子包括聾生、盲生，以及一九六〇年代因患麻疹而導致中度智障的兒童。職訓人員依照「按部就班」原則，把一項工作化成許多小步驟，再逐步予以教導。令人驚訝的是，許多別人認

按部就班進度表

工作內容：

把工作或任務細分為合理且連貫的各個步驟：

計畫每一步驟所需的時間和完成的時間：

當孩子完成該步驟，請他在該步驟的完成欄打勾：

步驟	所需時間	執行完成
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

為他們辦不到的任務，包括裝配美國太空總署（NASA）衛星的電路板，這些接受訓練的兒童居然能夠做到。我們發現，許多工作都可以借助逐步訓練來達成。以前像嬰兒般被人照顧的孩子，可以因而學會自己穿衣、使用個人衛生設備，甚至整理床鋪。雖然光是整理床鋪，就可以分為兩百多個小步驟，不過一旦學會了這些步驟，他們便能自行整理床鋪，不太需要他人的監督。

上面的「按部就班進度表」可幫助孩子把指定的工作細分成若干小步驟，適當分配每一步驟所需的時間，以及監督每個步驟的進度。如果孩子不滿十歲，可能需要由你代填這張表格，但是也該讓他全程參與。若能使用上表來協助孩子完成一項全新或難度較高的工作，孩子一生工作及

讀書的習慣都將獲益匪淺。

學習意願哪裡來？

十一歲的大衛是公認聰明但不用功的學生。他的父母一位是學校的諮商人員，另一位是英語系教授，這種家庭背景使他對於上學總是興趣缺缺。其實，大衛十分喜愛閱讀，並不厭惡學習。只不過，他希望看自己感興趣的書籍，而不是老師指定閱讀的部分。大衛總是沈迷在有關美國南北戰爭、棒球、地質學的書籍，以及科幻小說的世界裡。大衛朋友的成績大多得「丙」，他們老師認為，這些孩子既然可以對運動瞭若指掌，如果能把同樣的心思放在課業上，成績應該會更好。

大衛的父母向學校輔導員說明，大衛與朋友在聊天時，可以明確說出美國棒球聯盟每一位球員的名字、守備位置及平均打擊率。但這些孩子卻沒有人知道英國大憲章簽署的日期，這是他們歷史期中考的第一題，老師也曾要求他們就此一主題進行三週的研究。

當孩子（及成人）覺得，學習內容與生活息息相關時，就會有較強的學習意願。長久以來，教育工作者，尤其是教導少數民族小孩的教育人員，常會為此批評制式的學校課程。他們質疑，孩子怎麼會願意留在學校學習與日常生活脫節的內容。然而，EQ的一個基本前題即在於：學習者能否真正吸收學習內容，端賴學習內容是否具有意義。

舉例而言，薩克斯（Geoffrey Saxe）針對巴西市區貧窮兒童進行的社會調查就強調，當一件事對孩子具有意義時，他就會設法完成。薩克斯與一群在街角賣糖果維生的兒童進行訪談。他發現，雖然這些貧困的孩子沒有受過正規教育，可是，他們可以根據買進糖果的批發價，計算出每天的零售價格，而且還能加上巴西一年超過二五〇%的通貨膨脹率，進行複雜的運算。

很少人只因為學校基礎課程看似與孩子本身無關，就主張廢棄這些課程，不過，批評這種教學方法的聲浪卻與日俱增。哈佛大學賈德納（Howard Gardner）是較知名的批評者之一。他們指責，當今的學校仍採行十九世紀的兒童教育理論。賈德納認為，目前並沒有一種一般性的智力係數，能像智力測驗一樣，測得某一數值，以顯示學生全面性的學習能力。而且，人類的學習與表現至少可分為語文、邏輯數學、空間、音樂、運動、人際關係，以及個人內在表現等七種能力。雖然孩子可能在某一方面表現較差，但可能在另一方面表現較佳。然而，大多數校方卻無視於學生如何學習，他們只教導學生語文與數學兩方面的能力。

讓學習與生活相關

賈德納提出的多重智力理論，似乎與現在美國新興的「另類學習計畫」息息相關。這類課程是專門為學習意願低落、不適應正規課程的學生所設計，屬於美國教育安全網的一環，現在美國各地都設有這樣的課程。

「創意教學課程」（Creative Opportunities for Restructuring Education）是康乃狄克州達瑞恩高中（Darien High School）「另類學習計畫」的一部分，它為多重智力理論的應用做了良好的示範。在課程中，多蘭（Suzanne Doran）與九名學生組成研究小組，以第二次世界大戰為研究主題。他們把教室變成一九四〇年代的咖啡屋，室內掛滿了與第二次世界大戰有關的藝術作品。幾個有音樂天分的學生則帶領其他同學創作歌曲，反映戰爭爆發前與戰爭期間的氣氛。當全校的教師在午後應邀至咖啡屋喝咖啡，並「親身體驗」這項計畫時，他們受到學生的歡迎與款待，學生則藉機展現社交技巧。此時即達到此項計畫的最高潮。

此一多重智力的教學模式強調，透過研究計畫、社區參與、與不同年齡的孩子集體學習，以及拜訪指導教師等方式，孩子得以進行親身實地的學習，並建立學習內容與生活實用性的關聯性。在全美各地的學校，這種模式與類似的課程安排旨在讓學校留住學生，並盡力拓展學生的能力。

不過，這種創意教育模式大多只能嘉惠少數學生，而且這是不會改變的事實。但是，教師及父母必定可以從這些課程得到收穫，學會應用部分原理，以幫助成績不佳的學生。對孩子而言，「親身經驗」學習計畫的最大好處在於：當教材合乎他們的興趣、又能激發並滿足他們的好奇心時，他們會變得積極進取。給孩子的作業要有足夠的難度，不要有明確的答案，如此便能激發孩子的求知欲。同時，這些作業也應該兼具趣味性、驚奇效果及想像力。

參與孩子的教育過程

目前雖然只有少數的父母會積極參與孩子的教育過程，不過，人數顯然日益增多。舉例而言，有些父母參與了「在家接受教育」運動（home-schooling movement）。他們不讓子女上學，而是按照自身的需求，由自己在家教育孩子。這些父母多數擁有強烈的宗教或政治信仰，並且認定學校教育會破壞他們希望孩子學得的基本理念。不過，這種態度未免太過極端，對大多數父母來說也不切實際。

如果把日本學校與家庭當作學生成績優良的典範，我們會發現，美國父母對子女教育的重視程度，以及花在孩子教育的時間普遍都不夠。據波士頓大學研究日本教育制度的專家懷特（Merry White）表示，美國和日本文化的最大差異之處在於：父母參與孩子的教育過程。經濟方面，日本人及美國人花在兒童的教育經費相當，大約都占國民生產毛額的七%。學校教育方面，日本的師生比是一比二十五；美國的師生比則是一比四十，這種比例令許多人跌破眼鏡。不過，日本學校是以基本課程和傳統教學方法為主，它的科技教學遠不如一般的美國學校。親職方面，日本母親認為，孩子的教育是她們最重要的天職；典型的美國父母則認為，學校必須肩負起教育孩子的重責大任。

在日本，母親多把心力全部放在孩子身上，社會並不贊成女性追求事業成就。雖然大多數的美國家庭不能仿效日本家庭，但是，只要美國家庭稍加重視家庭教育，結果可能就大不相同。如果父母一天肯撥一小時的時間好好教導孩子，教育的效果便會增加二〇%到三〇%。因為我們對孩子特別關注，自然就會期望孩子加快學習速度。

從學習內容開始

若想參與孩子的教育過程，不妨從熟悉孩子課堂的學習內容開始。學校教師會按照一套標準化的課程，擬定每週及每天的授課計畫。一般而言，在這些授課計畫中，每個教學單元都設有明確的教學目標和測驗的標準。如果孩子的老師尚未讓你了解每週的教學內容，你當然應該向老師或從其他管道索取這類資料。

例如：美國教育出版社（American Education Publishing）就出版了一系列的書籍，它們涵蓋了一年級到五年級的基礎課程。這些教科書符合全國的標準，專門為協助父母確保孩子跟得上學校教學進度而設計。此外，也有好幾十套電腦輔助教學軟體，可以幫助你教導孩子特定的課程。

網際網路（Internet）是另一個豐富的資訊來源。你可以上網取得如何輔助孩子學習的訊息。有數十個網站可以幫助你積極參與孩子的教育，並讓學習變成刺激的冒險之旅。透過網際網路，孩子有無窮的機會參加網路世界的課程，和志趣相投的小孩及成人交流、參觀虛擬博物館，或是直接進入各個網站進行研究計畫。譬如：白宮（White House）、聖地牙哥動物園（San Diego Zoo）、華府的史密生博物館（Smithsonian Institute）等，世界各地有好幾

千個地方的網站可任他遨遊。



加油站

- 從提高對孩子的期望開始做起。你對孩子的期望愈高，孩子對自己的期望也會愈高。
- 要求孩子努力用功，多花時間做功課和家事，並學習認識周遭的世界。
- 給予孩子機會控制自己的學習狀況。
- 教導孩子如何運用時間，並評估努力的成果。
- 如果孩子的成績與能力不成正比，你可以和老師合作研究一套教育計畫，把學習內容分成幾個階段，讓他們參與學習目標的訂定及進度的評估，並以藝術、音樂及經驗學習等多重感官的教學方式來教導他們。
- 與其怪罪學校做得不夠，不如自己多花時間教育子女。
- 電腦提供了無限的資源及學習機會；網路更是資訊豐富的寶庫。

第十八章

恆心與努力

奮鬥成功的人總是令人欽佩。不過，許多教育工作者及父母都不知道，要如何引導孩子學會鏗而不捨、勤奮及立大志這些EQ技巧。發現子女不再關心課業時，父母常會感到十分苦惱。在美國，孩子對學業漠不關心的例子屢見不鮮。不但國內文盲人數節節升高，而且有一七%的孩子沒有完成高中教育。

康貝爾太太害怕參加教師年度會議，因為校方將於會中討論她女兒辛蒂的學習問題。她知道，辛蒂的學習意願低落，對分數也毫不在乎。老師覺得，辛蒂辜負了上天賦予她的聰明才智。

更糟糕的是，學校老師暗指，康貝爾夫婦也是女兒問題的肇因之一。不過，這些老師又能期望他們怎麼做呢？他們夫妻倆對辛蒂軟硬兼施，威迫利誘，最後還是徒勞無功。

讓辛蒂的父母最感慌亂的是，女兒怎麼會突然間功課一落千丈，這實在令他們難以置

信。一年前，辛蒂還是個敬愛老師、按時做功課的模範生，現在的她卻變得悶悶不樂、常常蹺課，平均成績從「乙」掉到「丙下」。對於康貝爾夫婦及學校老師來說，辛蒂似乎愈離愈遠。他們也不知道要如何把她拉回正軌。

努力、能力和成功

辛蒂的故事不是特例。許多孩子到了十二、三歲，就開始對上學失去興趣，對於父母的期望也愈來愈無動於衷。衆所周知，許多這個時期的孩子受到荷爾蒙的影響，會出現「重異性、輕學業」的現象。不過，發展心理學家指出，事實上，認知的改變可能才是許多青少年缺乏學習動機的原因。

心理學家科溫頓說，孩子在認識努力、能力與成功三者關係的過程時，會經歷四個認知階段。這四個階段會大大影響孩子的學習動機。

第一階段：學齡前及讀幼稚園的孩子

這個階段的孩子相信，努力等於能力。只要努力嘗試，幾乎每件事都會成功。就像本書第一章所提及的小塔實驗中，儘管那群四歲的小朋友一再失敗，還是有近半數的小孩覺得，自己最後一定能夠完成要求。

這個階段的孩子並不知道，每個人天生都有優缺點。他們相信，如果想要在賽跑得到冠軍或讀書考第一名，只需要努力，就可辦到。科溫頓在《成功》(Making the Grade)書中引述一位一年級學生對於努力的注解：「努力用功會使你的腦子更聰明。」科溫頓說，這個時期的孩子多認為自己無所不能，他們根本不知道有失敗這回事。

第二階段：六歲到十歲之間的孩子

這個階段的孩子開始了解，成功需要兩項因素，一則是努力；另一則是能力。不過，他們仍較強調努力的重要。同時他們認為，努力與成果成正比，要成功一定要努力。

第三階段：十歲到十二歲之間的孩子

此時，孩子已能進一步了解努力與能力之間的關係。現在他們完全明白，能力不足的人可以用努力來彌補；能力強的人則可以少費點氣力。大多數孩子對課業仍抱持樂觀進取的態度，但是，有些孩子會抱怨功課愈來愈重，需要耗費更多的心力與時間才能完成。這時，若沒有人能從旁督導這些孩子，他們就會養成遲交作業的習慣，或是乾脆不交作業。

第四階段：大約在十三歲，進入中學就讀的青少年

此時，這些孩子的想法已經改變，他們不再認為努力就會成功，現在的他們相信，能力才是成功的必要條件；能力不足成爲失敗的主因。在這個階段，有愈來愈多的孩子成績日益

低落，對成功也抱持著悲觀的態度。他們認為，既然努力並不見得一定能達到預期的成果，索性就理直氣壯地認定，嘗試根本是多餘的。在這種想法的影響之下，許多青少年會開始選擇最輕鬆的課程，用最少的努力完成學業，只求成績平平。

雖然這些發展階段會影響孩子，可是，顯然並不是所有的孩子都會產生相同的反應，仍有許多孩子養成了良好的讀書習慣，在進入青春期之後，對學習的熱忱依舊不減。這些良好特質就如同其他的EQ技巧，若能從孩子年紀還小的時候加以培養，即可收到最佳的效果。

了解努力不懈的價值

並非所有的孩子與青少年都會逐漸改變想法，認定「即使盡了最大努力，也無法保證一定成功」。這種現象顯示，父母可以透過行動，儘量開導孩子，讓他對學習能夠保持樂觀的態度，進而為自己開創前程。

父母應該及早教育孩子終身努力不懈的重要性。雖然大多數的美國人批評，日本父母爲了讓孩子在幼稚園入學考試得到高分，早在孩子三歲時就請家教補習。不過，就是因爲他們在孩子年幼時就強調努力的重要，日本國內文盲才會絕跡，日本高中的學位也才能與美國許多大學的學位媲美。

戴蒙在《望子成龍：克服家庭和學校的溺愛文化》一書裡批判對童年抱持浪漫想法的人。這些浪漫派人士認爲，孩子的童年應該沒有挑戰、沒有壓力。戴蒙寫道：

孩子不但必須參與輕鬆、有趣的活動，也需參加可以幫助他們出類拔萃、具有挑戰性的活動。爲了要學會具有創意的技巧，孩子不僅需要從事有趣的活動，同時也需要外在的回饋與鼓勵。甚至當事情變得困難及無聊時，他們也必須耐著性子，努力將它完成。在從事具有創意的工作過程中，挫折與困難總是難免。當孩子作好百折不撓的心理準備時，最後一定會有最傑出的表現。

有了這層認識之後，父母便可以開始要求孩子做更多的家事、家庭作業及社區服務。雖說我個人贊同電腦學習的優點，但我也承認，它所帶來的立即滿足有其風險。因此，父母應試圖在文化要求（現今的美國文化要求父母應隨時哄孩子開心）和現實考量（當孩子在從事無趣、或亟需耐心的工作時，父母又必須教導他堅持到底）之間求取平衡，才是一個最明智的作法。

學習時間管理

在文化要求和現實考量之間求取平衡的方法之一，就是教導孩子時間管理的技巧。幾乎所有日理萬機的成人都擅長此道。如果父母能強化孩子的時間概念，他們甚至可以在學會看

管理你的時間與工作

逐項列出你必須在某段時間內完成的所有工作。

現在，請依照每項工作的重要性，從最重要者到最不重要者依序排之，並估計完成每項工作所需的時間。要確定自己有足夠的時間去完成最重要的工作。如果時間不夠，你應該挪出較多的時間，或是重新安排次要工作的作業時間。每完成一項工作，你就要在「已完成」的項目下打勾，並寫下實際花費的時間，然後再以1到3分評量每項工作的成果：1分代表可接受；2分代表很好；3分則代表完美。切記，不同的工作便有不同的要求標準。如：整理床舖達到可接受水準（1分）即可；家庭作業就該力求完美（3分）。

依序排列的工作	必須完成的工作		評分
	已完成	用掉的時間	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

鐘錶之前，就學會時間管理的技巧。當你告訴孩子，她必須在八點鐘就寢時，你就必須在八點鐘時，讓她蓋上棉被睡覺。如果她可以拖延、或巧妙地讓你准許她「晚幾分鐘」入睡，那麼，你等於告訴她，時間的限制並不重要，她可以依照自己的需求，決定作息的時間。

上面的時間管理表將有助於你引導六歲的小孩入門。你必須和孩子一起填寫這張表格，它可以使孩子了解，排列各項工作的優先順序、估計每項工作所需的時間、努力完成工作到評估工作結果，各個環節都很重要。切記，時間管理是一項必須教導的技巧。你不能期望年幼的孩子一開始就能完全了解，

也不能期望年齡較大的孩子立刻奉行不渝。不過，藉著一再反覆的練習，時間管理將成為孩子終身受用的習慣。根據我們對EQ與人腦發展的了解，這種作法將使孩子開竅，努力不懈也將成為他行爲的一部分。

嗜好的重要性

你可以利用時間管理的技巧刺激新大腦皮質，幫助孩子學習達成目標；也可以透過運用邊緣系統的活動，強化這些技巧。這種作法不僅會讓孩子感到比較愉快，也可能是建立他良好工作習慣的最有效方法。

你是否曾有過這樣的經驗：當你努力工作、樂在其中時，時間便會過得飛快？在這種情況，你不會自覺是在工作。許多人在從事嗜好活動之時，都會有這樣的感受（一如有些人所說的，工作就是嗜好）。安娜·佛洛伊德是首批具有先見之明的人士之一。她明白，透過嗜好教導孩子工作習慣，對兒童的人格發展具有重大的意義。一如其他的發展理論家，安娜·佛洛伊德相信，孩子應該在某一時期完成某些課題，以增進人格的成長。她說，對小學時期的孩子而言，嗜好是重要的發展課題，因為嗜好介於遊戲與工作之間，兼具兩種特質。嗜好就像遊戲一樣，比較沒有外來壓力，令孩子感到愉快；嗜好也像工作，需要重要的認知及社交技巧，包括規畫、遲來的滿足、與他人交換資訊等等。

看到孩子蒐集有關恐龍的訊息、仔細拼裝模型賽車，或是學習使用拉坯轆轤時流露出的



嗜好兼具遊戲與工作兩種特質，可以教導孩子學會持之以恆。鼓勵孩子培養自己感興趣的嗜好，至少要持續六個月。

興奮情緒，你就可以了解，一旦孩子脫離學校及課業表現的競爭壓力，成功的潛能就會顯露出來。嗜好能給予孩子驕傲與成就感，有時，第一次的接觸就會產生這種感覺。而且，經由與同好者的交流，嗜好更強化了知識的價值。也許最重要的是，嗜好就像學習的中立地帶，在這個地帶裡，孩子可以專注於探索與啟發的樂趣，不受他人評價的干擾。

父母可以利用許多種嗜好，教導孩子有關自我激勵和成功的EQ技巧。不過，大多數的嗜好可分為蒐集、技藝、科學（包括電腦）及表演四大類。雖然許多孩子的嗜好與父母親類似，可是，有人選擇與朋友擁有相同的嗜好；也有些人某天一覺醒

來，突然就擁有獨特的興趣。

魔術的妙用

想了解嗜好如何教導孩子EQ技巧，不妨看看我在諮商過程中經常提出的建議（也是個人的最愛）——魔術。

魔術可以橫跨嗜好的四大類，端視你強調魔術的哪一層面而定。有些孩子喜歡蒐集各式各樣的魔術戲法；有些孩子則對自創的魔術技法感興趣（這不失為是省錢的好點子）。因為許多魔術戲法是根據數學公式、或利用人的幻覺而產生，所以，魔術也是一種引導孩子認識數學公式等技巧的輕鬆妙方。最重要的是，不論孩子是為父母、朋友，或是班上同學表演魔術，它都屬於一種表演。從社交的角度來看，魔術為孩子學習成功的技巧提供了大好機會。

嗜好應該能讓孩子產生幾乎是立即的成就感，這句話正好適用在魔術身上。一旦孩子精通某種戲法，便會自覺熟諳其中不為人知的巧妙玄機，這種想法會增加孩子的自我概念。而且，魔術的種類林林總總，從簡單易學且令人滿足的「一人戲法」，到需要超強記憶力與靈巧雙手的戲法，包羅萬象。它就像其他大多數的嗜好，會帶給初學者與專家級的老手同樣的快樂。不過，學習任何一種魔術都需要持續的努力練習，直到手法純熟、看不出破綻為止，同時，若能熟記變魔術時搭配的精彩旁白，將使魔術表演更加出色。

對個性衝動的孩子來說，魔術是很好的嗜好。它可以幫助孩子協調思維與動作，並學會

準確拿捏時間，而這些都是這類孩子欠缺的特質。表演魔術時，個性衝動的孩子能從中學會適當的方法，藉以吸引他人的注意力，並培養出引人注目及娛樂別人的巧妙應對技巧。

雖然根據古老的傳統，魔術師必須發誓，絕不洩露魔術的個中訣竅，可是，我從心理學的角度著眼，打破了此一傳統。當我利用魔術幫助人際關係不佳的孩子時，我會告訴他們，在魔術表演完後，一定要揭露其中的祕訣。這種作法可避免他們因為朋友藏私而感到不悅，也讓魔術的祕訣變成共享的禮物。同時，表演的孩子若能事前知道，魔術的祕訣將會在最後揭曉，也可消除他在表演時要求完美的壓力。所以，我告訴孩子，在變魔術之前，要記得知會觀眾：「變完魔術之後，我會公布其中的奧妙。」這不但可使觀眾（通常是一個或更多的孩子）抱持合作而非敵對的態度，也可讓表演中途出差錯的孩子不至於感到難堪（反正謎底最後會揭曉）。

父母扮演的角色

若想利用嗜好教導孩子社交與處理情緒的技巧，父母必須略為調整自己的出發點與參與的程度，尤其若孩子本身注意力短暫、學習動機低落，或者解決問題技巧不佳時，父母更要留心。

確認嗜好的難易度

首先，你必須確定，這項嗜好適合你的孩子。如果嗜好的難度太高，孩子會將它視如學校課業，同樣感到興趣索然。另一方面，如果嗜好的挑戰性不夠，則孩子便很難對它保持長久的興趣。

以身作則

其次，父母要撥出特定的時間，與孩子一同研究嗜好。如果你希望孩子學會堅持到底，以及其他與工作有關的技巧，你應該以身作則，循循善誘，才是明智之舉。

舉例來說，如果你想幫助孩子學習魔術，你必須先自行學會，然後再教給孩子，並要鼓勵孩子多加練習與公開表演。如果孩子年齡較大，你可以帶他們到圖書館尋找有關魔術或魔術師之類的書籍、租看霍迪尼（Harry Houdini）的電影、親子合力做一個表演用的魔術桌，或是協助他上網搜尋魔術網站，多德的魔術站（Dodd's Magic Locator）是不錯的開始，它的網址是：www.netdepot.com/~gargoyle/magic/links.html。

讚美和鼓勵

最後，也是最重要的一項——父母要用讚美及鼓勵，增強孩子的耐心與持續的努力。有時孩子難免會覺得無聊或有挫折感，碰到這樣的狀況時，不妨建議他休息五分鐘，不過時間到了，就應該回去繼續努力。父母很容易把自己的壓力與疲憊投射在孩子身上，然後建議孩

子「今天就做到這裡」，或是放任他從事自己較有興趣的事。不過切記，孩子天生即具有相當的韌性與彈性。如果孩子受到挫折，你就縱容他，這些韌性與彈性可能會逐漸消失。

鼓勵孩子要堅持自己的嗜好，即使中途有事令他們分心或遭受挫折，也要堅持到底。爲了讓孩子將EQ技巧付諸實行，嗜好應該持續至少六個月，而且持續時間愈長愈好。如果你希望能教導孩子學習努力不懈，最好的方法便是：花時間找出一項親子皆感振奮的嗜好。

爲了對孩子強調堅持的重要性，不妨鼓勵孩子擁有一項嗜好。父母若想成功地傳達此一重要的EQ技巧，一開始就要先改變孩子的心態。在一個注重立即滿足與緊急應變的文化中，這並非易事。你必須教導孩子一絲不苟（整理過的房間與真正乾淨的房間是有差別的）、耐心完成一項困難的工作（如果鋼琴老師告訴孩子練習彈音階二十分鐘，不要讓她彈了五分鐘就停止）、耐力（讓孩子多從事體能活動），以及決心（一旦設定目標，不達目標絕不罷休）。



加油站

● 孩子對努力及能力的看法會隨著年齡的增長而改變。到了青春期的增長而改變。到了青春期中，孩子認爲只要努力

就會成功的樂觀態度，可能就此消失。他們會開始覺得，成功是能力強的人才有的專利。你可以教導孩子，爲了自己著想，不要小看努力不懈的意義，藉此導正孩子認知的改變。

● 時間管理技巧是EQ重要的一環，這項技巧將伴隨孩子一生一世。教導孩子管理時間的技巧永遠不嫌早。

● 嗜好是教導孩子重視努力的獨特方式，因爲嗜好兼具遊戲與工作兩種特質。

第十九章

面對並克服失敗

愛迪生 (Thomas Edison) 有一句名言：「天才是一分的靈感和九十九分的努力。」然而，這句話已經不再受到新世代的青睞。他們生長在瞬息萬變的時代，只要三分鐘就有一頓微波晚餐，打開電視可以看到九十九個有線頻道，一夕致富是他們的夢想。可能除了傳統小家庭之外，很少小孩有機會了解勤奮與成功之間的因果關係。孩子最可能崇拜的偶像，是憑著出色儀表或過人天賦而功成名就的社會名流。即使這些知名人士曾在背後默默努力不懈，才得到今時今日的地位，可是，在追逐快速成名的文化裡，這些努力常常被忽視。

將社會名流神化的作法，會促使孩子貶低努力的價值，而且，他們也不會了解失敗的價值，以及從錯誤中學習的重要性。

除非孩子學會接受失敗，不然，他無法學會堅持到底的道理。傳聞愛迪生爲了尋找一根可用的燈絲，失敗了一千次，最後才發明了電燈。又如在一九五四年以前，小兒麻痺曾造成數以千計的兒童肢體麻痺及喪命，所幸後來沙克 (Jonas Salk) 成功研發出小兒麻痺疫苗，

不過，這是他經歷了九八%的失敗實驗所換來的後果。在本世紀初，埃利希 (Paul Ehrlich) 發明治療梅毒的藥物，基於藥物研發成功前，他曾經歷過六〇五次的失敗，所以，他將藥方命名爲#六〇六。然而，我們卻很少向孩子講述這些故事。

失敗大多會令人產生不安的情緒，包括焦慮、難過與憤怒。孩子若要成功，就必須學會接受這些情緒。塞利格曼在《樂觀兒童》一書中寫道：

爲了讓孩子體驗掌控的感覺，你必須讓他經歷失敗、心情低落，然後屢敗屢戰，直到成功爲止。這些步驟無一可免。沒有失敗的痛苦，就沒有成功的喜悅。

避免受害的伎倆

令人遺憾的是，時下許多兒童沒有機會學習接受因失敗而產生的負面情緒。而且，如果人們相信自我激勵的發展理論，孩子也無法忍受，自己被當成能力不足而受挫的笨蛋。科溫頓指出，許多年齡超過十三歲的孩子認爲，被當成「呆子」比真實面對失敗更令人痛苦。

舉例來說，爲了怕答不出老師的問題而受害，年齡較大的孩子或青少年常會使出一些雕蟲小技：

十三歲的比利又沒有做完家庭作業。他昨天下午與傍晚都在練習籃球的轉身跳投，並看

了第五遍的「魔鬼終結者」(The Terminator)。比利告訴父母，他已經在自習課做了家庭作業，但沒有告訴他們，家庭作業沒有做完。現在，面對七年級的歷史老師史蒂芬斯太太，算帳的時刻到了。

史蒂芬斯太太詢問班上學生：「誰能告訴我經濟大蕭條(Great Depression)發生的原因？」有三位平常就積極表現的學生舉起手來；另外二十五位學生則默不吭聲。

爲了避免被老師點名答題，比利不假思索，故意把筆掉在地上，再慢慢傾斜身子做勢檢筆，希望讓自己脫離史蒂芬斯太太的視線。不過，儘管他檢筆的動作緩慢又輕巧，當他最後坐直身子時，史蒂芬斯太太仍在找尋自願回答問題的學生。於是，比利便迅速展開第二個策略：他用手揉眼睛，像是有沙子跑進眼睛裡。不過，老師仍盯著他坐的方向。當他無法再揉眼睛時，就盯著桌上的報告，彷彿要從亂七八糟的塗鴉裡，找到生命的意義。

隔壁排的艾琳則更爲大膽，她露出迷惑的神情。她用雙手支著下巴，擺出一副「我很想告訴你答案，但我仍在思索生命的意義」的表情。她認爲，史蒂芬斯太太會注意到她的迷惑，而且，若是叫她回答問題，將會打斷她的思緒。

另一位學生湯米則是出了名的粗枝大葉。雖然他完全不知道正確答案(他甚至連問題都沒有聽清楚)，他仍決定運用「逆向」心理學。他激烈地在空中揮手，假定老師絕對不會叫一個如此急於表現的學生回答問題。

最後，史蒂芬斯太太選中了比利。不過，他仍不打算承認自己不知道答案。比利使出拖



年紀較大的孩子會使用一些雕蟲小技，以避免被人當成蠢蛋。父母可以教導孩子，努力比能力重要，犯錯甚至失敗，乃成功之母。

延的策略，再次重複問題：

「你知道經濟大蕭條的原因嗎？」

史蒂芬斯太太充滿耐心地答道：「沒錯，比利。」比利再問：「那是一九三〇年代的經濟大蕭條嗎？」他想藉此表現，自己至少還知道經濟大蕭條的一些基本資料。

史蒂芬斯太太回答說：「又對了。告訴我一九三〇年代經濟大蕭條的原因。」學生這套「貓捉老鼠」的遊戲，史蒂芬斯太太早已司空見慣。她把音量提高一、兩分貝，單刀直入地問：「比利，你知不知道這個問題的答案？」

比利低頭不語，最後，他想到了一句古訓：沈默不語可能會被當作傻瓜，但總比開口說話就是一臉蠢相要好。

爲了避免讓老師察覺自己的無知或沒有準備功課，大多數的學生都會試過其中幾種傳統策略：有些學生直接照抄百科全書、在大考當天假裝胃痛或發燒，而最嚴重的狀況就是完全放棄。這些學生所根據的錯誤邏輯是：多做多錯，不做不錯。這種弄巧成拙的模式，往往造成許多兒童的學習成就不如預期。

拖延戰術

拖延戰術是害怕失敗的另一種偽裝。孩子拖延的手段琳琅滿目。存心拖延的人甚至可以讓自己看起來很忙碌，可是事實上，他只是無事忙。不妨想想：你是否曾經爲了交一篇讀書報告，結果花在封面上的時間比寫報告的時間還要多？你是否曾把文章的第一句話改了又改，但卻沒有仔細想清楚，自己到底要表達什麼？

「不做不錯」這種規避失敗的心理，是大多數學習成就不如預期者的特徵之一。據科溫頓指出：

如果學業成績長久不如預期，孩子會拒絕嘗試任何可能測驗他們能力的機會，藉此維持

他們高人一等的自我評價。爲了將這種障眼法合理化，他們常會凸顯不去嘗試的優點。例如：他們會貶抑事情的重要性，以自己的不屑爲傲；他們會批評嘗試的人是偽君子、傻瓜或笨蛋。學業成績不如預期的孩子可能會說服自己，失敗是他們不隨波逐流的表徵，是個性獨特的明證。

自我傷害

在部分極端的案例中，孩子會自我傷害，藉此規避學業的失敗。他們可能表現出焦慮的症狀，甚至出現上學恐懼症，以求不讓師長和同儕察覺，自己對於無法滿足他們的期望感到恐懼。青春期的孩子最常以酒精與毒品掩飾他們害怕失敗的心情。他們與酒精及毒品爲伍並非巧合，由於此時的孩子最在意同儕的看法，所以會開始藉著喝酒與嗑藥來逃避現實。

在孩子用以逃避失敗的方法中，自我傷害的方式最令人感到遺憾。因爲這種行爲會使父母的預期一再落空；孩子的行爲也愈來愈不負責任，遂形成惡性循環。

用合作平衡競爭

競爭是道地的美國文化，它會讓許多孩子「輸不起」。雖然人們表彰慷慨、博愛及親切的人格特質，可是，真正令大眾仰慕敬佩的人還是優勝者。當孩子還小時，父母就告訴他們，人生是一場競賽，有人輸、有人贏，而且還把人區分爲「最好的」及「不是最好的」。

我們會逗弄小嬰兒說：「誰是世界上『最美麗』的小女孩？」也會對學步小娃的信手塗鴉驚歎道：「好棒啊！這是我見過最偉大的圖畫。」我們不但會把孩子得到「甲」的報告放在冰箱門上炫耀；把獎盃、錦旗等紀念品陳列在壁爐檯上，也會把畢業證書及光耀門楣的剪報保存在家庭簡報簿裡。

儘管我們注重競爭，可是，許多教育工作者都認為，根本沒有「良性」競爭這回事。他們引用的研究顯示，無論以任何形式的競爭來激勵學生，都只會降低學業成就，其中的道理很簡單：當學生汲汲於避免失敗時，他們便不會真正投入學習的內容。當勝利成爲學生追求的目標時，學習就不再那麼重要。此外，也沒有證據證明，競爭有助於建立孩子良好的品行。合作遊戲的先驅奧力克（Terry Orlick）認爲，競爭會鼓勵孩子欺瞞、說謊、暗中破壞，以及締結同黨防止別人獲勝。

教導孩子重視群策群力和團體成就，可以平衡美國文化強調輸贏的二分傾向。雖然嬰兒及初學走路的孩子會以自我爲中心，也具有強烈的占有欲，不過，一旦孩子到了十八個月到三十個月大時，他會經歷心智的轉變，進而產生利社會行爲（Prosocial behaviors），變得樂意助人、與人合作和分享。

許多研究也發現，合作行爲和利社會行爲，是幼兒人際關係的首要特徵之一。研究人員拉德（Gary Ladd）及同事觀察幼稚園兒童在學年開始、期中及期末的遊戲狀況發現，合作行爲較多的孩子人際關係較好；處處無法與人合作的孩子較沒有人緣，其他小孩也比較少找他們嬉戲。

讓遊戲幫助你

與他人合作是重要的社交技巧。讓孩子們一起玩合作遊戲，就是教育工作者教導合作技巧的主要方法。研究顯示，孩子透過遊戲學到的合作技巧，可適用於其他的同儕活動。貝欣茲（April Bay-Hinz）和她的同事在一篇研究如何利用合作遊戲，修正幼兒攻擊行爲的報告中寫道：「與他人合作是孩子心智發展的最基本目標之一，也是他未來人際關係、婚姻及事業成功的基礎。」他們指出，教導孩子玩合作遊戲與活動，會使他們更容易被同儕接納、更了解與人分享的快樂，以及建立更良好的同儕關係。

教導孩子玩合作遊戲，可幫助他們了解，個人的成功需要別人的配合，藉此協助他們在高度競爭的社會中，打下向成功挑戰的基礎。此外，合作遊戲與活動可以教導孩子，不得輕忽持續努力的重要。在真正講求合作精神的活動中，沒有個人的成敗，只有大夥兒的成敗。以下是合作遊戲的範例。一旦試過之後，你就會發現，孩子喜歡這些遊戲的程度，甚至可能超越傳統的競技遊戲。

連體機器人

這是一個有趣的三人遊戲。當孩子經常發生爭吵、或是正在冷戰時，這項遊戲是再適合

不過了。由最年幼的孩子排在中間，與在兩旁的孩子手牽手。這三個孩子看起來就像一個連體嬰。讓中間的孩子扮演「腦」的角色，兩旁的孩子必須協調他們的手，依據「腦」的指令行事。遊戲三人組可以試試下面的活動：

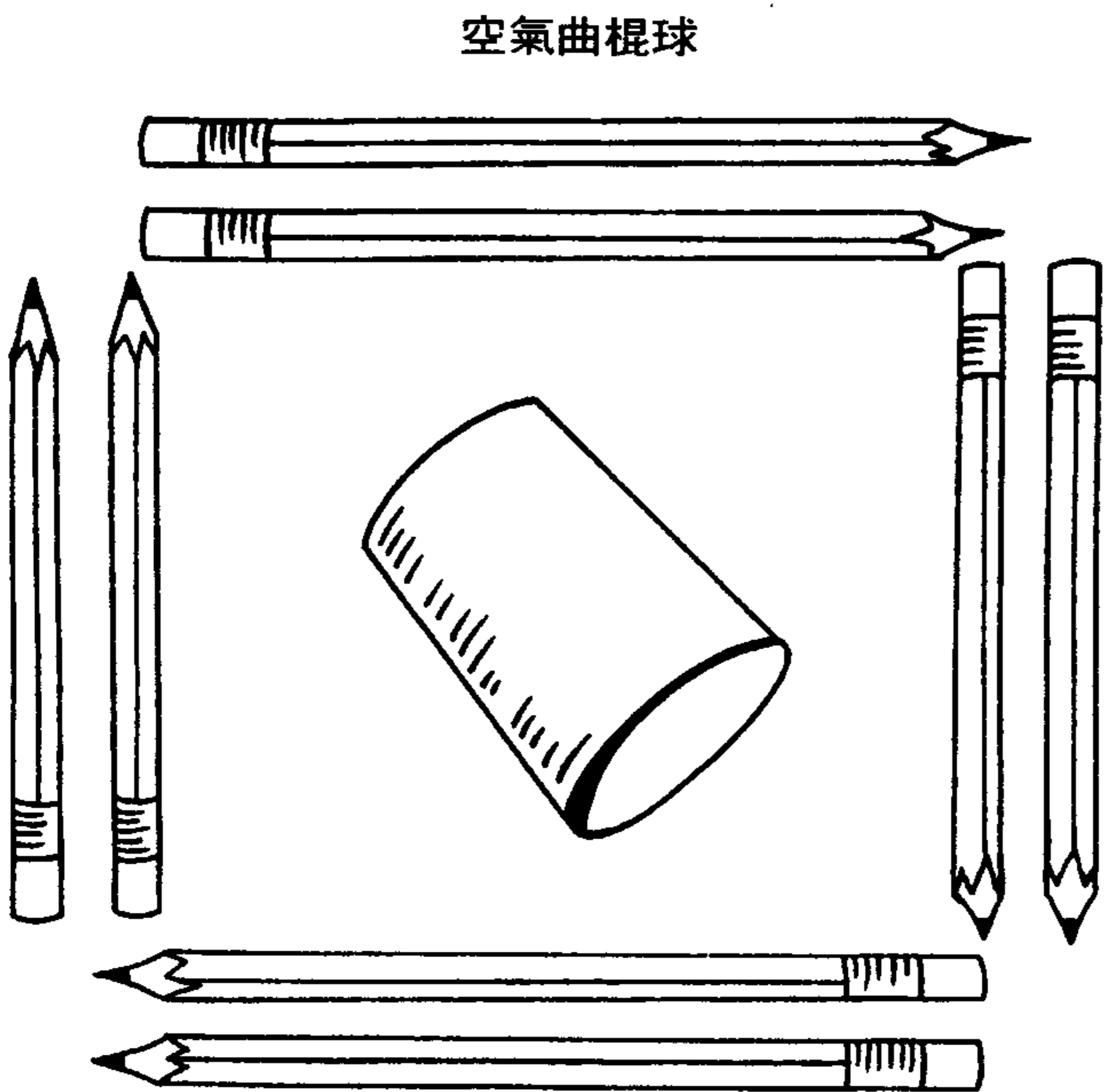
1. 製作一個塗了花生醬、奶油及果醬的三明治，並將三明治餵給三個人吃。別忘了要搭配一些牛奶潤喉。
2. 利用一面鏡子，畫下你們三人連成一體的模樣，並將畫好的圖案剪下。
3. 做一項簡單的家事，比如：打掃廚房或整理床鋪。

打排球

此遊戲人數不限，但以五人的組合最佳。先把一個大氣球吹大，參與遊戲的人必須儘量維持氣球不落地。不過，每個人必須輪流用手托球，都輪過一次後，才能再托第二輪。玩遊戲的團體應該力求打破自己的紀錄。

靠近一點

這是瓜地馬拉印第安兒童遊戲的改良版。你需要一個小盒子及十顆大小相同的網球。但是，其中一顆球必須選用不同顏色，或是用色筆做記號，當做「得分球」。先把小盒子放在定點，在距離定點大約五英尺處畫一條起始線。再由第一個人站在起始線的後方，把「得分



球」丟出去，請儘量把球丟近小盒子。其他的人則輪流站在起始線的後方，滾出其他的球，讓球陸續撞擊「得分球」，直到「得分球」碰到盒子，遊戲才算完成。

空氣曲棍球

這個雙人遊戲是來自狄科夫 (Jim Deacove) 的靈感。他也是合作遊戲的先驅，發明了許多這類遊戲。本遊戲需要八枝鉛筆、一個杯子、兩根吸管及一個小紙團。

先用鉛筆圍成一個「雙層正方形」(如上方圖形所示)，再把紙團放在內、外兩個方形之間。遊戲雙方各取一根吸管，協力吹動小紙團兩次。因為吸管吹出的氣流是單向的，所以若

無另一人的協助，便難以控制紙團移動的方向。紙團轉動兩次之後，遊戲者必須把紙團吹進雙層正方形中央的杯子裡。爲了增添遊戲的刺激性，你可以增加時間限制（必須在兩分鐘或更短的時間內完成），或是多加幾枝鉛筆，讓遊戲更複雜。

一旦孩子了解合作遊戲的原則（若能同心協力，人人都是贏家，否則全是輸家），便幾乎不可能會失敗。而且由於遊戲本身十分好玩，孩子也能從中獲得快樂，欲罷不能。

學習合作永遠不嫌晚；學習面對失敗、行事有恆，以及與自我激勵和成功相關的特質也永遠不嫌遲。但我們應該謹記，年齡愈小，學習EQ技巧的效果愈好，而且，所有的EQ技巧都互相關聯。如果你關心孩子在校的學習動機與成績，請從改變自己的教養方式開始做起，並下定決心持之以恆。切記，激勵親子的首要法則：有了第一次的成功，就會有無限次的成功。



加油站

● 研究顯示，孩子到了十二、三歲時，特別容易出現學習意願低落的問題。雖然年幼的孩子了解，努力攸關學習目標能否達成，可是，十來歲的孩子常把注意力放在能力的問題

上，他們會極力避免被視作失敗者。

- 教導孩子重視努力的過程，而非結果，藉以導正孩子的認知。
- 教導孩子失敗爲成功之母。
- 幫助孩子以團體成就爲榮，而不要只在意個人的成功。



第七部

表達情緒



人們一度以為，人類與野獸的最大差別就在於：人有各種不同的情緒。但在馬森 (Jeffery Masson) 與麥卡錫 (Susan McCarthy) 合著的《大象哭泣時》(When Elephants Weep) 中，我們卻看到了許多動物表達情緒的方式。

剛果是人類養大的一隻黑猩猩，當牠被送到一座新成立的動物園時，牠滿懷憤恨，把怒氣出在其他猿猴身上。牠拿著觀光客點燃的香菸，追著籠裡的其他動物到處跑，做勢要燒牠們。

瑪莉亞與米夏是兩隻雪橇犬，當米夏被帶走之後，瑪莉亞每天盼望米夏歸來，不過，最後牠終於了解，米夏不會再回來了，瑪莉亞變得無精打采、暴躁易怒，而且落落寡歡。

薇拉是一隻瓶鼻海豚，有一次不小心咬到了訓練人員的手，牠覺得非常尷尬，就躲到水槽槽底生悶氣，直到訓練人員哄牠出來為止。

馬森與麥卡錫指出，不同的動物似乎特別能表露某一種情緒，譬如：鸚鵡常發無名火；鵝、天鵝及鴨子對伴侶的忠貞素有盛名；大象的情緒似乎特別容易受同類死亡影響，牠們對同類的骨頭表現出高度的興趣，對別種動物的骨頭則興趣缺缺，大象甚至能依據屍味辨認出愛侶的骨骸。

認識情緒

透過人類情緒逐漸的發展和對其他物種的研究，我們知道，在孩子成長的過程中，情緒具有某些特殊的目的。不過，我們也知道，孩子的情緒發展可能會出現嚴重的偏差，造成各種的個人及社會問題。

許多理論家都同意，人有一套基本的情緒，包括愛、恨、懼、悲及自責，其他所有的情緒都是從這些基本情緒衍生而得，就像三原色幾乎即可配出無限多種的顏色。

身為人類，我們擁有好幾百種不同程度的情緒變化。人類與其他動物的不同之處不在於情緒本身，而是在於我們對情緒有了了解與思辨的能力。第七部將探討可以教導孩子的EQ技巧，這些技巧不僅可以幫助孩子控制情緒，因應科技社會快速變化的要求，而且也可幫助他們對情緒有更新一層的認識，進而開創一個更滿意、成功，甚至更健康的人生。

第二十章

情緒的自覺與溝通

傳統的心理治療倡導，以情緒自覺作為改變人生的主要方法。治療時，我們通常會引導接受諮商者談論令自己感到憤怒、悲傷或自責的事情，並著手改變會引發他們這些情緒的情境。此外，也會談到令他們愉快、滿足及驕傲的事，並期望找到增加愉快情緒的方法。換言之，談論心情感受是了解、控制情緒的最直接方法。

大腦皮質讓我們體會自己的感情，使我們能向他人表達這些感受，並注意他人如何反應，再從中學習。教導孩子了解及表達情緒，將有助於他們日後的發展與成功。反之，若未能教導孩子了解、與人溝通自己的情緒，可能會使他們很容易與別人發生不必要的衝突。

馬丁是個六歲的小男孩，他的父母目前正在鬧離婚。父親堅持，馬丁必須每個週末搭機飛到波士頓看他，至於其他的時間，馬丁則由住在維吉尼亞州里奇蒙（Richmond）市的母親負責照料。在兩個半小時的飛行中，馬丁幾乎不發一言。而且，無論他到母親或父親的

家，只要一抵達，他就說要睡覺。就這樣過了兩個月之後，馬丁開始抱怨胃痛，他的老師也說，馬丁在學校很少和人交談。

在爭奪馬丁監護權的聽證會上，馬丁的律師問他：「你對每個週末前去探望父親的感覺如何？」馬丁回答：「我不知道。」

律師克制自己的情緒，試著儘量不引導馬丁回答某個答案。他接著問道：「當你抵達波士頓看到父親時，你感到快樂嗎？」

馬丁再度用小聲又單調的音調回答：「我不知道。」

律師接著問道：「那麼，你的母親呢？和母親一起生活，你感到快樂嗎？」這位律師已經知道，在訴訟過程中，他只會得到一個答案。

馬丁又說了一次：「我不知道。」他的行為舉止也說明了他毫無所知。

以語言表達情緒

對孩子而言，用言語表達自己情緒的能力，是滿足自身基本需求不可或缺的一部分。當你在雜貨店與友人交談，而身邊的兩歲孩子卻想回家吃東西時，他可能會發脾氣，因為這種方式似乎能最快滿足他的需求。不過，在相同的情況下，五歲孩子已經能夠辨認出自己又餓又無聊，並能以言語表達出這種感覺。所以，或許你可以從購物車裡拿出點心，滿足他的口腹之欲。然而，十歲的孩子應能確認十多種的情緒狀態。當他被問到對即將參加的旅行或祖

母葬禮有何感受時，他可以憑著以前的情緒體驗，預期自己會有什麼樣的反應。

當孩子形容快樂、興奮、悲傷、煩惱及憂慮等情緒時，他所用的字眼也會引發本身的情緒。當他回答說，他對參加喪禮及看見祖母躺在棺木裡感到憂慮時，他語言中樞的訊息會迅速傳導到腦部掌管情緒的區域，引發與憂慮相關的微妙生理反應，例如：脈搏跳動略快、血壓小幅升高，以及身體肌肉緊張。

孩子到了十六歲時，大腦掌管思考的部分已經發展成熟，他應該能夠以暗喻或意象，表達細微的情緒變化。例如：他「快樂得像隻雲雀」、或者「感覺他正坐在地下室一個黑暗的角色裡，沒有人知道他在那裡」。他也能夠使用「我的心往下沉」、或者「心都糾結在一起」這類字句，清楚地說出不同情緒產生的生理反應。對於一般人而言，以生理的變化來形容情緒狀態，已經成爲一種共同的詞彙。利用這類詞彙傳達情緒感受的強度，特別令人印象深刻。當我們聽到這類描述，同時又察覺到，說話者的表情或動作也出現相關的細微生理反應（如：臉紅、臉色蒼白、身體僵直等）時，我們自己也常會產生類似的細微生理反應。

情緒溝通的本質

搖搖學步的小孩尚未發展語言技巧，所以無法用言語表達自己的感情。他可能只會發脾氣，藉此吸引別人注意他的需求。五歲大的孩子則已能掌握基本生活所需使用的詞彙，以致他有使用語言的能力。當孩子的新大腦皮質具備了解情緒與使用言詞表達感情的能力時，他

們的認知自然也會有所進展。

不過，就像其他許多的EQ技巧，雖然孩子使用言語表達情緒的能力是心智發展的既定程序，但是，他們是否能了解情緒、與人溝通情緒，還是多取決於他們的成長環境，尤其是與別人的互動方式。

孩子若在一個能夠公開表達情感、討論心情感受的家庭裡長大，就會思考並培養出與他人溝通自己心情感受的詞彙；孩子若在一個壓抑感情、欠缺溝通的家庭中長大，便比較可能成爲「情緒上的啞吧」。心理療法已經證明，人們可以在任何年齡學習情緒「語言」及其他語言，不過，最能清楚表達自己情緒的人，就是年幼時即學習「情緒」語言的人。

學習確定並表達自己的情緒，是情緒溝通的主幹，也是情緒控制中十分重要的一部分。不過，重視別人的情緒也是同樣重要的EQ技巧，尤其在建立親密及令人滿意的人際關係時更是如此。

心理治療專家及諮商人員已經發現，在情緒溝通的過程中，仔細聆聽可能比侃侃而談更加重要。「好聽眾」需要具備耐心，並滿足說話者的情緒需求，說話者把這種專注聆聽視爲重要的情緒培養劑。長久以來，婚姻諮商專家一直稱讚，情緒傾聽對親密關係多有助益。研究人員發現，情緒傾聽的EQ技巧在工作場所也很重要。舉例來說，管理人員認爲，受過傾聽技巧訓練的經理人，比較能給予他們心理上的支持。而且我們不難發現，從青春期到成人的每個階段，在所有夥伴、同事及知己當中，能夠了解自己情緒、滿足別人情緒需求的人，

往往最受肯定。

教孩子表達情緒

爲了增進孩子表達情緒的能力，最簡單且有效的方法就是；增加孩子表達情緒的字彙。不妨爲孩子製作一本「情緒字典」，要求他們把想到的所有情緒，依序寫在空白的本子上，一頁只寫一種情緒。例如；你可以讓孩子挑張雜誌人物的生活照片（勿選用刻意擺好姿勢的宣傳照片），再要他揣摩描述照片中人物的心情感受，並在情緒字典每一頁的最上方，寫下一種不同的情緒，並要求孩子舉例說明自己何時曾有過那種感覺。如果孩子覺得這個練習太難，你可以拿自己的生活體驗舉例說明。年幼的孩子也喜歡爲每一種情緒畫插圖。年齡較大的孩子則可能比較喜歡拍下自己或別人的照片，爲每一種情緒做提示。

在將近二十年的心理治療生涯中，我常常建議以遊戲來改善親子的情緒語言。曾經有個個案令我記憶深刻：

珍的丈夫驟逝，九歲和十一歲的孩子也因爲失去父親而變得日益抑鬱。珍多次想要孩子談談他們的心情感受，可是每次都徒勞無功。她解釋說：「除此之外，我現在在做兩份工作維持家計，我不知道何時能坐下來和他們聊聊！」

若欲以遊戲來改變現狀，我首先關心的是：這項遊戲要在何時何地進行。如果有位母親告訴我，她忙得幾乎沒有時間做家事，連休息都嫌奢侈，這時要求她抽空與孩子玩遊戲，根本是強人所難。即使是這項遊戲對她的孩子有莫大的好處，她也是心有餘而力不足。

爲了幫助珍與孩子能更輕鬆地表達自己的情緒，我想到了了一個名爲「情牽車牌」(Feelings License Tags) 的EQ遊戲。因爲我知道，珍與孩子每天的通勤時間至少有四十五分鐘，而大多數孩子在無聊的搭車過程中，常喜歡從過往車輛車牌上的英文字母，找出各州的州名來打發時間。

在下一次的諮商訪談中，我徵詢珍一家人是否有興趣學習這種車牌遊戲。我解釋說：「『情牽車牌』的玩法就是你要先找出一塊汽車車牌，該塊車牌上必須包含某一情緒字彙中的兩個英文字母，然後再說出自己何時曾有過那種情緒。舉例來說，有一塊車牌上有英文字母『A』及『M』，這兩個字母即可組成一個單字『瘋狂』(mad)。」我告訴他們，這是一個團體合作的遊戲，每當全家找到符合條件的車牌，並且交換情緒心得後，就可得到一分，如果他們在週一到週五得到二十分，我會給他們三張餐飲兌換券以資鼓勵。

下一次諮商時，我發現，珍和孩子們的心情好了許多。他們玩了「情牽車牌」，得到了三十五分，並免費享用了一頓速食餐。接著，我要求他們再玩一週，這次的誘因改成由珍帶小孩去看電影。當我再度看到他們時，他們一家人的心情更加輕鬆。最特別的是，孩子們變得健談了。

之後，珍私下告訴我，玩了「情牽車牌」之後，兩個孩子開始會聊許多情緒，並曾經數

度透露，他們對父親去世感到傷痛與怨天尤人。現在珍一家人已經知道，如何利用情緒溝通技巧，幫助他們繼續過生活，因此，我建議中斷諮商治療一個月左右。但我每週會以電話與他們保持聯繫。

在我打第二通電話的時候，我知道這個遊戲已經達到效果了。珍告訴我：「這一週我們沒有得到足夠的分數，可是大夥兒又希望一起去看電影，所以，我必須在週五晚上開車多兜一個小時，只是爲了找尋車牌，交換彼此的心情感受。」

作個好聽衆

父母既然可以透過遊戲，教導孩子增進表達情緒的能力，當然也能幫助他們變成聆聽情緒語言的好聽衆。孩子在與人閒聊時，自然會想針對談論的話題，說出自己的意見，他們會找尋機會表示贊同或反對。不過，「仔細聆聽」能將孩子全部的精神集中在對方身上，讓他們不會在談話的過程中插嘴、或摻入自己的情緒。在許多學校化解衝突的學習計畫和各種家庭諮詢的課程裡，這項EQ技巧已成爲重要的訓練。你可以透過「仔細聆聽的遊戲」，自行教導孩子這項技巧。

仔細聆聽的遊戲

首先和孩子（十歲以上）一起製作兩張表，一張給你，一張給孩子，兩張表上至少列出

六樣你或孩子關心的事。列舉事項可以包括任何可能令你或孩子感到困擾的問題，不過，通常最好由比較小的問題或衝突開始爲佳。然後拿出四張卡片，寫出下列四種聆聽技巧：

1. 覆述對方的話（所以，你要告訴我的是……）。
2. 闡明對方的話（你能多說一些……）。
3. 對對方的話表示感到興趣（利用姿勢、聲調、眼神等）。
4. 描述你感受到對方說話時的情緒（你似乎對於……感到憤怒）。

參與遊戲者必須選擇一項關心的事情或問題（可能是說話者當前的難題或抉擇），輪流侃侃而談三分鐘。當你們其中一人說話的時候，另一人要利用卡片上的提示，展現四種聆聽技巧。每一「回合」（話題）結束後進行統計，聆聽者每運用一種聆聽技巧，說話者就給一分，如果聆聽者一直沒有自加評斷，則可再加兩分。然後角色互換，進行下一回合。

這個遊戲要持續六回合，各回合的話題都是表上列出的關心事項。遊戲結束時，如果兩人的得分總和超過三十分（可能會有三十六分），你們兩人便都是贏家，可以犒賞自己。



加油站

- 鼓勵孩子運用語言表達情緒，藉此化解衝突與憂慮，並滿足自己的需求。
- 教導孩子仔細聆聽的技巧，以協助他們在今後開展令人滿意的人際關係。

第二十一章

非語言的溝通

雖然教導孩子說出自己的情緒，並仔細聆聽他人的情緒表白十分重要，不過研究已經發現，其實語言只占了情緒溝通的一小部分。心理學家梅拉比恩（Albert Mehrabian）所做的一系列研究顯示，在面對面的互動過程中，傳達情緒的肢體動作（包括表情、姿態和手勢）占了五五%；聲調占了二八%，語言則僅占了一七%。

比語言更重要

心理學家諾維基（Stephen Nowicki）與杜克（Marshall Duke）合著的《幫助適應不良的孩子》（*Helping the Child Who Doesn't Fit In*）指出，非語言的溝通倘若出現問題，孩子的實際互動將受到阻礙，殺傷力比語言還強。他們在書中寫道：

孩子若說錯話，別人會認為他無知或不聰明；若孩子在非語言的溝通上出錯，他通常會

被貼上「怪異」或「奇怪」的標籤。一個人在語言溝通方面出了錯，我會判斷他的智力有問題；一個人若在非語言溝通方面出差錯，我們傾向認為他的精神狀況不太穩定。我們認為，「無知」與「精神狀況不穩定」是兩碼子事。後者會讓我們沒有安全感……

非語言溝通和語言溝通並不相同，後者的溝通方式會斷斷續續；前者則會連續不止。有意或無意間，人們總是透過肢體動作和臉部表情來溝通。

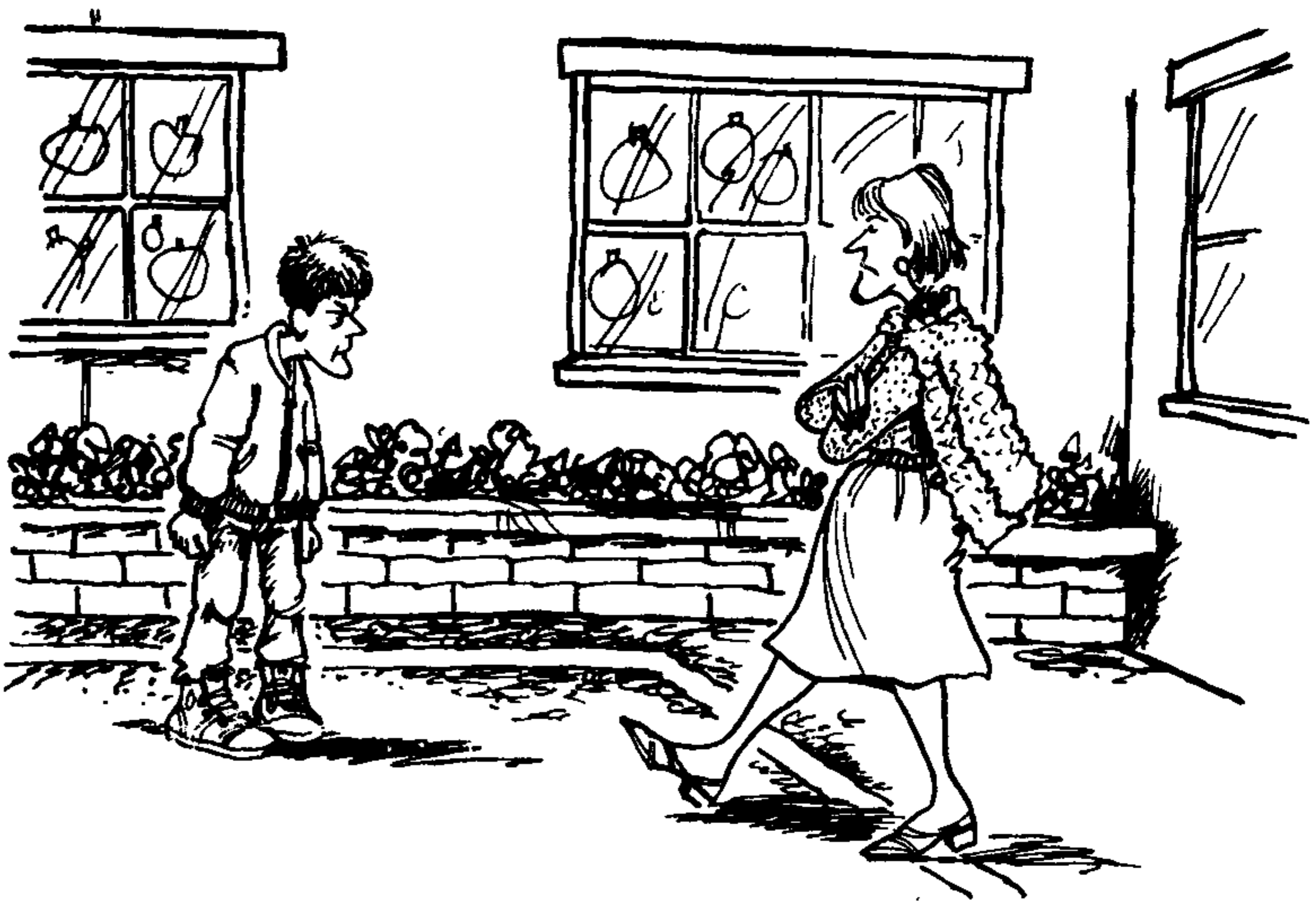
我們並沒有清楚告訴孩子非語言溝通的行為法則，但在現實生活中，早已有些具體運行的通則。一旦我們的行為違背這些通則，便會顯得相當突兀。諾維基與杜克以搭電梯的禮節為例。想像你與一個九歲小孩一同搭乘電梯，當這個孩子背對電梯、不友善地瞪著你，或是電梯的空間很大，但這個孩子卻偏偏貼著你站時，雖然你說不出到底是哪裡不對勁，可是你會立刻覺得：這個孩子「怪怪的」。

人們對於非語言溝通行為法則的意識，顯然是存在於大腦掌管情緒的部位，尚不及認知了解的層次。不過，當人們得以察覺此類溝通的重要性時，便會從大腦掌管情緒的部位蒐集資訊，再加以分析。所以，父母若能了解非語言溝通的影響，便可以幫助孩子培養領導技巧、更清楚地表達己見，並能設身處地了解別人的需求與問題。

六大問題

諾維基與杜克指出，孩子在非語言溝通方面會出現六種問題，這些問題常令孩子被視為「異類」，並使他在人際關係上遭遇到不同程度的排斥。

1. 說話的方式和語調與其他孩子「不搭調」。想想看：當紐約小孩和路易斯安納州巴頓魯治 (Baton Rouge) 市的孩子交談時，兩人都會覺得，對方說話的方式怪里怪氣，甚至可能難以與對方溝通了解。
2. 彼此的距離。與其他人站得太近、太遠，或者不當碰觸，都會令他們感到不適。
3. 手勢與姿勢。姿勢是觀察孩子說話當時情緒的重要指標。即使是出於無心，無精打采或太過散漫的態度，往往會傳達出不尊重或不關心的訊息。
4. 眼神的接觸。交談時，平均每一方有三〇%至六〇%的時間是在注視對方的臉。基於此一標準，注視對方的時間太長或太短，都會被視為不當。
5. 說話的聲音。語言的聲音（語氣、聲音強度及音量大小）和非語言的聲音（口哨聲、哼唱聲及噪音等）都很重要。在孩子的情緒裡，有近三分之一是透過這些輔助語言來表達。諾維基及杜克指出，甚至連清喉嚨之類的小習慣，都可能影響人際關係。
6. 外在物品。孩子也會利用衣著、珠寶及髮型等物品來爭取他人的好感。雖然有些孩



了解非語言的情緒語言，是協助孩子處理人際困擾的重要方法。當你雙手抱胸，板著一張臉，正面走向一個憤怒的孩子時，那樣的肢體語言會被解讀為一種威脅，幾乎肯定會引發衝突。你若能從側面走近，並避免眼神的直接接觸，則較易使孩子平息怒氣。

子一心想藉著外表，彰顯自己的社會地位或團體認同，但有些孩子卻似乎忽略了自己的外表所發出的訊息。孩子，尤其是青少年，如果不了解外表會影響別人對自己的看法，比較可能遭受同儕排斥。

諾維基與杜克提出一個令人信服的論點：如果孩子遭到同儕排擠，尤其當孩子碰巧有學習障礙，或出現其他可能造成同儕排斥的心理問題時，父母親應該格外留心孩子的非語言溝通方式。事實上，學習非語言的情緒溝通技巧，會讓所有的孩子受惠。

學習非語言的溝通技巧

諾維基與杜克建議了數十個活動，藉以教導孩子具體的非語言溝通技巧，以下的遊戲就是從那些活動中得到的靈感。

「無聲」遊戲（七歲到十二歲）

先從電視錄下適合孩子欣賞的劇集，然後在播放給孩子欣賞時，把聲音關掉，並要求他描述影集中人物的感受。過程中，孩子可隨時要求暫停錄影帶的畫面。若他能描述剛剛畫面中演員的表情、手勢或姿勢透露的心情感受，就可以得到一分。你可以事後再倒轉錄影帶，並轉開聲音，以驗證他的答案是否正確。十五分鐘之內，孩子要得到十五分才算合格。

比手畫腳（六歲到十來歲）

先準備二十張卡片，分別寫上不同的情緒。然後三人（或更多人）一組，由年紀最小的成員開始抽出卡片，並限定他在三分鐘之內，表演卡片上的情緒，讓其他人來猜。猜對的人保留這張卡片，並繼續抽卡表演。遊戲結束時，手中卡片最多的人就是贏家。

如果組員的年齡或是表演技巧差距懸殊，則可採輪流表演的方式，以便讓每個人都有機會練習非語言的溝通技巧。當孩子技巧精進之時，你可以加入若干新的情緒卡片，讓他們得

以練習表現更細微的情緒變化。

猜一猜（五到十歲）

找一個簡單的句子，要求孩子以不同的情緒和音調唸五次，並用錄音機錄下來。舉例來說，孩子可以用快樂、難過、生氣、害怕及擔憂等五種情緒來唸「我把書包留在車上了」這句話。當孩子得以正確表達出某種情緒時，就給他一分，然後再換個新句子，讓孩子練習其他的情緒表情。同樣的，每成功一次，就給他一分。

拍下自己的情緒照片（五歲到十二歲）

在這個遊戲當中，孩子可藉著製作非語言的情緒字典，學習探索自己的情緒，以及如何透過臉部表情及肢體動作，表達自己的情緒。你需要一部拍立得相機、活頁紙及活頁夾。

先要求孩子做一個臉部表情，表達某種特別的情緒。如果他做不出來，你可以要他回想過往，找出讓他有過那種情緒反應的事情，比如：「湯米戲弄你時，你會很生氣，不是嗎？」即使在這樣的刺激之後，有些孩子仍無法做出正確的表情。他們可能認為，自己已經表現出生氣的樣子，但事實上，他們並沒有做到。如果碰到這種情形，不妨讓孩子看看鏡中的自己，你可以在一旁用手或口頭指示（告訴他縮眼、皺鼻等），調整孩子的表情。然後移開鏡子，並拍下照片。把照片貼在活頁紙上，並要求孩子寫下經歷那種特別情緒的經驗。

接著再重複上述的流程，讓孩子擺出一種姿勢，表達某種情緒，再拍下情緒照片。必要時，你可以移動孩子的肢體，幫助他了解如何改變肢體動作，來表達不同的情緒。在收錄的情緒照片中，你可能需要其他孩子的輔助，以表現愛慕、嫉妒或驕傲之類較微妙的情緒。記得，把每一種情緒照片都分類建檔。就像寫日記一樣，父母可以協助孩子定期記錄他們的情緒、寫下產生那種情緒反應的時間與原因，以及如何處理會造成人際困擾的情緒。



加油站

- 要讓孩子更了解情緒溝通的微妙，首先就該教導他了解非語言的情緒語言。
- 情緒的溝通包括認識他人的非語言行為（手勢、身體語言、臉部表情等），以及孩子本身的非語言溝通行為。讓孩子注意自己的坐姿，這件小事就足以改善老師對他的觀感。
- 情緒溝通也能藉由說話的方式來傳達。每個人對於「如何透過音調、說話速度等方式來表達情緒」的領悟力不同，有些孩子需要較多的協助。

第二十二章

情緒的控制

在本世紀初，佛洛伊德指出，要成為文明人，學習情緒控制是基礎課題。他相信，推動兒童人格發展的動力來源有二，一是尋找快樂，另一則是試圖避免痛苦與不安。若以佛洛伊德的理論架構來看，這些原始的本能就是「本我」(id)；「本我」則受到「超我」(superego)的制約。其實「超我」就是將父母的教誨內化而成的道德感。當孩子的「本我」要他去拿櫃子裡的糖果時，「超我」會提醒他，不告而取是錯誤的行為。如果孩子擅自拿走糖果，他的超我便會懲罰他，讓他心生罪惡感，結果可能會作噩夢、出現心身症及心悸等症狀。儘管如此，這個孩子仍一心想得到櫃子裡的糖果。

佛洛伊德認為，在原始的衝動與道德責罰之間，孩子會發展出「自我」(ego)，作為兩者溝通的橋樑，或是扮演情緒管理員的角色。對於成長中的孩子而言，「自我」是理性的呼喚，使他能以適當的方式得到心裡想要的東西，讓他心安理得遂其所願。例如，孩子若想得到糖果，他可以等到用過晚餐之後，提出以糖果當甜點的要求；或是突然幫忙做些家事，希望能以糖果作為獎賞；抑或是坦白說出心中的渴望，努力說服父母，一顆糖果就能讓他一天的心情更愉快。佛洛伊德相信，孩子愈能覺察、並評估各種不同的解決方案，愈可能透過協調和妥協達到目標。

現今幫助孩子控制情緒的心理治療專家及輔導員，依舊奉行佛洛伊德的這套理論。換句話說，想協助孩子控制情緒，就必須幫助他們發展「自我」控制機制，包括：自省、規畫、延後享樂，以及注意他人的感覺等。從情緒控制及神經系統科學的觀點來看，這些技巧似乎管用，事實上，我們對於情緒如何發展，以及這些技巧為何奏效，已有非常深入的了解。

神經系統科學

神經系統科學家如今相信，人類的情緒是由腦部瞬間傳導系統傳達與控制。視丘、杏仁核及大腦皮質的額葉是腦部的情緒主控區，加上腦部其他結構和肢體的輔助，釋出生化物質，把訊息傳到身體其他部位。在《三磅宇宙》中，胡珀及特里斯把視丘比喻為美國芝加哥奧黑爾(O'Hare)機場(世上最繁忙的機場)的航管中心。他們寫道：「來自眼睛、耳朵及其他感官的信號，都會經過它(視丘)，才能到達大腦皮質。」無論是刺耳的聲音，或是風度翩翩的白馬王子，各種感官信號都會先經過視丘，進而傳送到大腦皮質不同的區域，然後再詮釋其中的含意。大腦皮質的額葉顯然對情緒控制特別重要，許多科學家相信，自覺區就在這裡。

不過，並非所有來自視丘的訊息都會直接傳送至大腦掌管思考的部位，有一部分也會傳送到杏仁核。杏仁核是大腦情緒區的長駐經理，它對各種感官訊息的接收與反應比大腦皮質更加迅速（但較不精確），並會很快產生情緒反應，一段時間之後，大腦掌管思考的部分才能想好回應的方式。

當孩子面臨緊張的情境，如：碰到惡犬狂吠，或是考試壓力時，杏仁核會啟動一條通往腎上腺的神經，刺激腎上腺分泌腎上腺素及正腎上腺素，使身體保持警戒。接著，這些激素再把訊號送回杏仁核。

杏仁核具有情緒學習與情緒記憶的功能，這部分可能與大腦皮質的自覺學習與記憶迥然不同。勒杜克斯（Joseph LeDoux）等神經系統科學家認為，腦部的情緒記憶有別於我們較熟悉的認知記憶。即使童年的創傷已不復記憶，成年人仍會受其影響，這可能是因為情緒記憶使然。一旦幼時的哭泣並未得到立刻的回應，我們便會產生被遺棄的感覺，這類情緒記憶會存在於杏仁核，雖然沒有聲音或影像的輔助，情緒記憶仍深深影響我們的感覺與行為。

從上述得知，其實，孩子可以透過兩套系統學習情緒控制。佛洛伊德的理論證明，他憑直覺領悟到大腦掌管思考的部位如何處理情緒，但是他不知道大腦掌管情緒部位的重要。大腦掌管情緒的部位可以完全獨立運作，絲毫不受大腦掌管思考部位的影響，因此，當我們強化佛洛伊德所謂的自我時，是啟動大腦的思考功能，可是卻忽略了大腦掌管情緒部位的複雜系統。在處理強烈情緒方面，大腦掌管情緒的部位扮演著更重要的角色。

這些說法明顯表示，無論是在家庭會議、校長室，或是心理治療課程裡，只靠說理來教導孩子控制情緒仍嫌不夠。說理的方式會刺激大腦掌管思考的控制中心，但對情緒控制的影響較小。每位父母都有這類的親身經歷。你是否曾告訴孩子，打針一點兒也不可怕？青春期的孩子在約會前身上突然冒出疹子，你是否曾告訴他們不要小題大作，並曉以大義說：「美貌是膚淺的」？或是曾告訴懼怕搭飛機的成人，搭機比坐車還安全？這類不勝枚舉的事例告訴我們，當情緒澎湃之時，說理就不靈光了。

要幫助孩子控制情緒，我們必須對症下藥，找出以情緒為基礎的藥方，來治療孩子情緒的症狀。我們除了教育孩子大腦掌管思考的部位，也必須教育大腦掌管情緒的部位。

教導孩子控制情緒

時下孩子最常碰到的問題就是：不知如何處理憤怒的情緒。在向心理治療專家求助的孩子中，有四五%至五〇%是屬於脾氣暴躁、具攻擊性，或愛唱反調的類型。

以遊戲進行情緒再教育

至於為何現在的孩子似乎比以前的孩子更易怒，個中的原因可能很多，不過，現在最重耍的是，父母該如何幫助他們馴服「憤怒」這頭怪獸。這個問題的答案在於：進行「情緒再教育」。以下這個「保持冷靜」（Stay Calm）的遊戲，就是進行情緒再教育的例子。

比利使出全身的力氣，他的手微微顫抖，努力伸向綠色棒子下方的紅色棒子。如果他能移動紅色棒子四分之一英寸，而且又不會碰到黃色棒子，他就可以拿出紅色棒子獲勝。

這時，他的哥哥彼得對著比利的耳朵嘶吼，就像一隻吵個不停的鴨子，對著比利大喊「賤人」、「大頭蛋」及「臭嘴」。比利置之不理，慢慢地深呼吸，保持手的靈巧，專注於拿棒子。他知道，若想贏得這場遊戲，絕不能中了彼得的詭計。他告訴自己，集中精神，先拿出一根棒子，再拿出另一根，除了眼前的棒子之外，其他的都置之不理。終於，他拿到紅色的棒子，並且沒有動到其他棒子。

這個遊戲就是「保持冷靜」，它可以幫助彼得和比利冷靜面對別人的嘲弄。「保持冷靜」是從「拿拿樂」(Pick Up Sticks)演變而來。「拿拿樂」的玩法是：每個參加者必須從一堆棒子中慢慢取出棒子，一次取一根，而且不能移動其他棒子。這個遊戲不難，只需要集中精神，以及擁有良好的運動肌肉協調能力。不過，在「保持冷靜」的遊戲過程中，當比利努力拿取棒子的同時，彼得可以在旁無所不用其極地嘲弄他，但絕對不能碰觸他的身體。遊戲者每拿到一根棒子，就可以得到一分，對於周遭的嘲弄無動於衷的人，則可以獲得兩分。

之於教導孩子情緒控制，這類遊戲頗有成效。情緒控制必須雙管齊下，兼顧大腦掌管情緒和思考的部位。光是告訴孩子被嘲弄時應該做何反應並不够，父母必須讓孩子模擬身處遭受嘲弄的情境，使他們得以練習克制自己的脾氣。

觀察生理朕兆

一如先前所言，非語言的溝通比語言更重要。我們必須訓練孩子察覺情緒反應初期的生理朕兆，如：臉色變紅、身體緊繃，整個人進入高度警戒狀態等，進而學會自我克制。若想成功地訓練孩子控制情緒，就要教導他們注意身體的變化，並以深呼吸或轉移注意力（如：倒數數字）的方式保持冷靜。你可以透過「保持冷靜」之類的角色扮演遊戲，讓孩子陷入氣憤的情境，再從中練習自我克制的技巧，完成保持冷靜的訓練。

拍成錄影帶

把孩子自我克制、冷靜回應外界挑釁的整個過程拍攝下來，對於鼓勵他控制自己的情緒特別有效。眾所周知，孩子會模仿電視或電影上的不良行爲，不過也有證據顯示，他們會不自覺地模仿良好的行爲。當你用錄影帶將整個過程拍下來後，再讓孩子看看畫面上自己的反應。當他們看到自己泰然面對別人的辱罵，也不會出現情緒化的反擊時，這些視覺畫面便具有正面的教育意義。父母不妨讓孩子反覆觀賞此錄影帶，當他們觀賞錄影帶時，若身旁有父母或其他人點出控制情緒的重要性，這個EQ練習會極爲有效。

安排體能活動

爲了教導孩子自我控制情緒，你也可以提供各種能夠引發他正面情緒反應的體驗。「向體能挑戰計畫」(physical challenge programs)便是其中之一。這項計畫鼓勵青少年從事各種高危險性(但已做好安全防護措施)的活動，藉由挑戰體能的活動，刺激攻擊性強及誤蹈法網的青少年產生正面的情緒反應，幫助他們信任他人，學習團體合作，結果成效卓著。參加者可能被要求爬上一根二十英尺高的竿子頂端，或從一棵高高的樹木攀著繩子盪到另一棵樹上。在他們從事這些向死亡挑戰的高難度動作時，安全防護措施都十分完備。心理諮商人員便透過這種挑戰體能的活動教育他們。這種經驗可以稱爲「正面創傷」(positive trauma)。在求生本能被喚起的生死存亡時刻，青少年會領悟到信任別人及團隊合作的意義。

協商和調解

若欲直接教導兒童控制情緒，你可借助新的認知技巧。例如，全國有許多學童都在學習解決衝突的技巧，以解決師生和同學之間日漸增多的火爆場面，這些技巧包括：面對面解決衝突，以及讓同儕充當和事佬居間調解。紐約市教育局即曾將這類課程推行至上百所學校，結果校園暴力攻擊事件大大減少。這類課程也能有效減少兄弟姊妹拳腳相向和親子衝突。

教導孩子以協商代替爭吵或打架的技巧，包括以下五個步驟：



教導孩子協商的技巧與充當同儕調解人的技巧出奇容易。這些EQ技巧對於化解家中與校內的爭吵打架相當有效。

1. 孩子應該同意坐下來，面對面合力化解衝突，並同意尊重對方的意見，避免辱罵或奚落對方。
2. 每個人都應該說明自己的想法(希望得到什麼和這麼做的理由)，然後再陳述對方的想法。除非達成每個人都有權利表達己見的共識，否則協商不會成功。
3. 協商最重要的目的，就是創造雙贏的局面。兩方應該產生共識，提出至少三個折衷方案，而且也都能重視這些方案。
4. 兩方評估每項方案，齊心尋找能令雙方都滿意的結果。
5. 孩子應該締結協議，或是達成一套行動方案，將最好的解決方案付諸實施。雙方的協議應該詳細載明

執行方案的人、時、地和執行方式。

由於兒童與青少年可能無法獨力完成這一連串的協商過程，所以，解決衝突的課程常常會訓練學生扮演和事佬。欲鼓勵孩子遵守協商規則，以及促成兩位當事人言歸於好，同學出面排解的效果通常比大人更佳。九歲或十歲的孩子就可以接受訓練，成為有效的調解人。令人意外的是，許多研究計畫發現，以前情緒控制不佳、常常與人爭執的孩子可以變成表現極為稱職的調解人。而且擔任和事佬的新角色之後，他們的行為也大大改善。



加油站

- 無法控制情緒是時下孩子最常出現的情緒問題，孩子尤其難以克制滿腔的怒火及一時的衝動。
- 從進化的觀點來看，發怒並激烈反擊是人類生存的必要條件。不過，現在美國每天有十萬零五千個孩子帶槍上學，一旦克制不住，開槍洩憤，遂成爲一種危險的情緒表達方式。
- 值得慶幸的是，現在有許多方法得以刺激大腦掌管思考的部位，協助孩子澆熄怒火。

● 我們應該教導孩子解決衝突的技巧，這些技巧包括：面對面的協商和居間調解。

第二十三章

身心的情緒治療

或許，人類研究EQ的首要突破在於，我們得知，大腦掌管情緒的部位具有治癒心理創傷的能力。這種療法是以生化觀點來檢視孩子較嚴重的情緒問題，它與協助兒童及青少年徹底了解自身問題的「談話療法」截然不同。

舉例來說，明尼蘇達大學的發展心理學家岡馬（Megan Gunnar）認為，精神受創時，人們的身體會產生較為明顯的反應，包括血壓升高、心跳加速，在此同時，身體會釋出過量的荷爾蒙「可體松」（cortisol），可是，過量的可體松會導致大腦中的海馬受到暫時性的傷害，甚至會造成永久性的損傷，導致失憶、焦慮，而且情緒會突然爆發，使人無法控制自身的攻擊性和衝動。

更令人憂心的是，孩子因長期受虐或遭父母遺棄所產生的心理創傷，可能會造成大腦掌管問題解決和語言發展的區域永久受損。貝勒醫學院（Baylor College of Medicine）的精神病學家佩里（Bruce Perry）發現，遭父母惡意遺棄的孩子，他大腦皮質區域的發育，平均比

控制組的孩子低二〇%，而大腦皮質的發育不良將導致低IQ及低EQ。

醫治心病

最近新進的治療技巧顯示，我們可以用較為簡單的干預方式，改變精神創傷所引發的大腦化學反應。傳統上，遊戲療法常用來治療幼童的心靈傷害：讓兒童玩各種玩具，心理治療師在旁耐心觀看，思考孩子選擇的玩具和玩耍方式所傳達的訊息。一般認為，在玩遊戲的過程中，孩子會重演受創過程的片段，他大腦掌管認知的部位會重新詮釋掌管情緒部位留下的不安印象，使孩子得以控制情緒，擺脫原始的創傷。雖說十歲以上的孩子可能無法用遊戲療法表達自己，但心理治療師可以培養溫馨的氣氛，讓年紀較大的孩子及青少年與自己建立較直接的關係，進而使他們可以從中慢慢學會再度相信別人。

一般而言，遊戲療法多為受過多年訓練的心理治療師及輔導員主持，治療時間短則半年，長達數年之久。雖然許多兒童及青少年都可證明遊戲療法的療效，但卻只有大約二〇%的少數孩子幸運獲得幫助。

最近幾年，我們已經利用一些認知及行為技巧（如：本書第三部的「思考方式」），幫助經歷各種精神創傷的孩子走出陰影。這些技巧似乎可以幫助孩子，緩和精神創傷造成的情緒衝擊，同時也讓孩子透過大腦掌管思考的部位重整情緒。

利用具有治療性質的遊戲，刺激大腦掌管思考的部位，是一種處理精神創傷極為成功的

方法。例如，主治受虐兒的心理醫生約翰遜（Toni Cavanaugh Johnson）研究出一種名叫「分享傷痛」（Let's Talk About Touching）的紙牌遊戲，參與者包括心理治療師、其他心理專業人士，以及慘遭性虐待的兒童。遊戲的玩法類似「釣魚」（Go Fish）或「全神貫注」（Concentration），由治療師或專業人士直接詢問孩子目前的感受及受創的經過，孩子一邊回答，一邊學習如何克服傷痛，以及如何確保憾事不會重演。公開的剖白會刺激孩子大腦掌管思考的部位進行重整，並撫平傷痛的情緒記憶，幫助他走出傷痛的陰影。

這種遊戲模式之所以能撫平孩子的傷痛，是因為遊戲過程會讓他反覆檢視自己的傷口。連心理諮商人員都訝異地發現，受傷害的孩子常常一再要求玩這類遊戲。對受傷害的孩子來說，這類遊戲十分重要，它可以促使大腦掌管思考的部位建立神經網絡，以連結大腦掌管情緒的部位。目前在波士尼亞、科威特及南非等烽火連天的國家，這種治療遊戲可幫助當地的孩子做好心理建設，積極面對充滿暴力的過去及不可知的未來。

走出傷痛

所有經歷嚴重心靈創傷的孩子都應立即接受專業治療，這是人人皆有的基本常識，但是，我們常常難以判斷，對孩子而言，哪種情況是嚴重的創傷。有些孩子僅僅經歷單一的事件，譬如：目睹暴行、眼見颶風、洪水、火災或地震致使家園全毀，或是親人死亡或住院，就在心裡留下難以磨滅的傷痛。然而，有些生活在戰亂國家的孩子，每天槍林彈雨，生命隨

孩子受創症狀檢核表

- _____ 孩子表現出前所未有的恐懼或焦慮，而且原因不明。
- _____ 孩子退避人群，並顯然不信任別人。
- _____ 以往性格平和的孩子，近來常常發怒、攻擊別人。
- _____ 孩子一直抑鬱寡歡，包括：悲傷、無精打采、暴躁易怒及過動（有時抑鬱的孩子會表現出與抑鬱的大人相反的行爲）。
- _____ 孩子說出自責的話。
- _____ 孩子過度抱怨身體不適，如：持續的胃痛、頭痛及莫名疼痛。
- _____ 孩子突然對上學及學業失去興趣。
- _____ 孩子的睡眠或飲食習慣有顯著的改變。
- _____ 孩子有自我毀滅的傾向，或者頻出意外。
- _____ 孩子出現「幼稚」的行爲，並渴望受到嬰兒般的照顧。

時不保，心情卻似乎不受影響。不過，心理專業人士一致認為，孩子若遭受性虐待或肉體虐待，應該接受專門研究心靈創傷的心理專家治療。

倘若孩子的心靈已經受創，明智的父母應立即評估他的受創程度，並刺激他天生的防衛機制。你可以利用上面的症狀檢核表，迅速完成評估。如果在不幸事件發生後，表中某一症狀持續了一個月以上，你就應該尋求專業人士的協助。

在不幸事件發生後，我們可以立刻運用某些新方法，刺激大腦掌管思考的部位，以治療精神受創的孩子。持續運用（數週以上）這些方法，可降低不幸事件對孩子造成的長期傷害。以下是你可以運用的一些技巧：

- 讓孩子談談事情發生的經過。父母可

能會覺得，事件發生後，尤其當孩子一臉若無其事的樣子時，應該讓他獨處。可是，有時你從孩子身上看到的平靜，其實是受驚過度。在他們平靜的外表下，可能還心有餘悸。你不妨讓孩子描述這段經驗，並具體形容自己的心情感受。起初，他們可能會更感難受，可是長期來說，這種作法有助他們克服傷痛，並降低出現創傷症候群的機率。

●讓孩子再三告訴自己，他既然能夠安然度過最難過的時刻，以後也能走出傷痛的陰影。這類建立信心的話語如下：

我沒事，我沒有受到——（引發傷痛之事件）的傷害。

儘管——（事件），我還是能繼續過日子。

如果需要，我可以從關心我的人身上獲得支持。

●協助孩子每天「掃描身體」，注意身體發出的求救訊號。讓他從頭到腳，用心檢視自己的身體，注意頸、肩、手臂、軀幹以及雙腿是否緊繃。

●鼓勵孩子每天練習放鬆技巧（見二九一至二九三頁）。如果他抱怨壓力大、緊張及不安，放鬆的練習尤其重要。放鬆也能培養出與情緒治療相關的生物物質。每天做十五到二十分鐘的放鬆練習，並有大人旁督導，這可能是防範創傷症候群發生的最佳方法。

心理神經免疫學

目前有一連串的研究顯示，如何藉由心理訓練來防治疾病，是EQ令人最感振奮的部分。有數十項研究及數百件非經證實的案例告訴我們，情緒和社交技巧可增強人們對疾病的抵抗力，甚至也能對付癌症和心臟病之類有致命之虞的疾病。如果這項研究屬實，我們就更該把這些得以延年益壽的技巧，傳授給孩子。

此一有關情緒治病能力的研究領域被稱為「心理神經免疫學」(psychoneuroimmunology)，簡稱PNI。這個領域研究的就是心智與情緒兩者的關聯，也就是研究中樞神經系統、自主神經系統及免疫系統三者間的關係。此一領域的基本前提在於：心中的想法會促使化學物質的產生，使身體免受疾病的侵襲，有時甚至能不藥而癒。

要了解這門新科學，首先，我們必須放棄「身」與「心」分別獨立的概念，而是將身心視為一個完整的神經系統。神經系統不僅只有腦，還包括脊髓、神經及神經節。這個系統可以再細分為中樞神經、周圍神經及自主神經系統。從現代醫學初期，我們就知道有這套「硬體系統」，不過，最近十年來，我們還發現了第二套「軟體系統」。這個領域的先驅珀特博士(Dr. Candace Pert)稱這套系統為「身心通訊網路」(psychosomatic communication network)，它在EQ上扮演重要的角色。

這套化學系統由神經肽及其受體(receptor)組合而成，理論上與情緒息息相關。根據

珀特博士的說法，這些神經肽與其受體位於大腦與情緒有關的部位，而且大腦會將神經肽與其受體發送出去，告訴身體如何反應。

珀特指出，每個神經肽就像是蓋房子的磚頭，「可以用來蓋地下室或閣樓，放在不同的位置，就會發揮不同的功能。」同樣的一個神經肽，會因所在位置的不同，而能滿足不同的需求，就如同血管緊縮素（angiotensin），它可以滿足「我需要水」、「我要節省水分」、「我不想要任何水分流失」等需求。

這套由神經肽及其受體所組成的生化系統，非但有助於預防疾病，甚至可能與疾病的痊癒有關，這正是它令人著迷之處。雖然這些生化訊息的運作方式仍是科學家的揣測，可是，這套生化系統與疾病防治之間的關聯，可能是西方對於人體健康的革命性發現。

令神經科學家感到驚訝的是，前述的許多EQ技巧不僅可以讓孩子更快樂、更成功，對於孩子生理的微妙影響更是長遠且顯著。舉例來說，幽默感是很重要的EQ技巧，它有助於孩子開展成功的人際關係。現在的科學家也發現，幽默感在免疫系統也扮演了舉足輕重的角色，也許在維持孩子身體健康的祕方中，我們應該把幽默感納入。

幽默有益健康

幽默的話語可使人們放鬆肌肉，減少對疼痛的注意力，而且是自然的血壓減壓劑。雖然這不足為奇，可是，當人們哈哈大笑時，體內產生的生化變化卻令人吃驚。在實驗室裡，科

學家對著受試者講笑話，讓他們看有趣的錄影帶。結果發現，受試者體內與壓力有關的荷爾蒙降低了，免疫系統則增強了。事實上，免疫系統對幽默事物產生的反應，令人印象深刻，有些變化在一天之後仍能測量得到。增強的免疫系統部分如下：

- 攻擊病毒與腫瘤的細胞。
- 組織人體免疫系統的T細胞（T cells）。
- 對抗呼吸系統感染的免疫球蛋白A抗體（immunoglobulin A）。
- 啟動免疫系統、對抗病毒、以及管理細胞生長的：干擾素（gamma interferon）。
- 製造抗體對抗有害微生物的B細胞（B cells）。

由於這些發現，不久之後，死氣沈沈的醫院就開始笑聲連連。佛羅里達州清水市（Cleanwater）的莫頓醫院（Morton Plant Hospital）就設立了小丑訓練課程，由結業的學生負責在醫院的廳堂裡製造歡樂。在費城的福克斯蔡斯癌症中心（Fox Chase Cancer Center），一名義工推著一輛令人發笑的手推車，車前放著一個六英尺高的小丑，四處散發喜劇錄影帶、水槍及狂歡時打鬧用的枕頭。美國各地許多小兒科門診相信，歡笑是帖良藥，便常常邀請小丑及其他逗趣的人物前來散播歡笑。誠如對幽默與健康有深入研究的知名研究員伯克（Lee Berk）所說：「幽默不是偏方，是真正的良藥。」

增進身體健康的EQ技巧

身心合一的觀念使我們了解，EQ技巧不僅有助於孩子的身體健康；使孩子身體更健康的事物也會有助於他們的情緒。比如：教導孩子自我冷靜的心理技巧可以解決各類的情緒問題，從暴躁易怒、考試焦慮到怕狗皆可。如果有心幫助孩子解決情緒難題，每位成人都該在努力的過程中，加入放鬆身體的訓練。

放鬆的技巧

放鬆或自我冷靜的技巧十分重要，也是孩子最能輕易上手的心理技巧。漸進式的放鬆除了可使兒童、青少年及成人泰然面對某些緊張情境之外，還可令人覺得精神抖擻、更輕鬆，甚至活力更加充沛。這些「正面」的情緒不只存於心理，身體亦備感舒暢。哈佛大學教授本森博士（Dr. Herbert Benson）在他的經典名作《放鬆》（*The Relaxation Response*）一書中寫道，放鬆可立即減低人們對氧氣的需求，增加α腦波（alpha brain waves）（與創造力有關）的生成，並降低血乳酸鹽（blood lactate）（骨骼肌代謝所產生的一種物質，與焦慮有關）與心跳速率。

最近鼓吹放鬆技巧的奧尼胥博士（Dr. Dean Ornish）因為提出「生活選擇計畫」（Life Choice Program）而聲名大噪，這項計畫包括五大要素，分別是：放鬆的技巧、低脂的飲



許多心理治療師認為，「自我冷靜」是十分重要的EQ技巧。它不僅有助於情緒控制，而且可能有助於增強孩子對疾病的抵抗力。

食、溫和的運動、停止抽菸，以及情感的支持。歐尼胥博士指出，只要注意病患的生理與心理需求，即使是患了嚴重的冠狀動脈心臟病，病患也能康復。

當孩子在接受放鬆的訓練時，應該讓他靜靜地坐在舒適的椅子上，慢慢地放鬆身體的每塊肌肉。通常放鬆的動作是從身體的中心開始，再慢慢往外移（胸肌、腹肌、背肌、手臂、大腿、手、腳等）。在此同時，要孩子慢慢地深呼吸，想像自己正置身於靜謐熟悉的環境裡，例如：躺在青青草地上，仰望藍天白雲。再利用感官的感覺，如微風的沁涼、青草的清香，以及露水滴在皮膚上的感覺等來加以輔助，這些作法都能幫助孩子擺

脫每天煩心的事，使身體進入休息狀態。

經過數週的放鬆訓練之後，十歲以上的孩子應該能夠自己運用此一技巧，紓解身體對壓力或不當情緒所產生的反應。

調適壓力

現代生活壓力大，人的情緒也容易緊張。不過一般說來，我們並沒有教導孩子調適壓力的重要性。諾登在《超越百憂解》一書中寫道：

不幸的是，我們需要承受更多的壓力，可是，我們的大腦卻沒有調適壓力的能力。證據顯示，現代的生活方式及人工化的環境，都會讓人情緒失調。我們的睡眠方式、飲食方式，甚至於呼吸的空氣，都在削弱某種具有「抵抗壓力」作用的神經化學物質，也就是我們利用百憂解強化的血清胺。就某種意義來說，我們的生活方式使我們「缺乏百憂解」，更精確的說法是「缺乏血清胺」。

諾登繼續稱許血清胺對人體的益處。它就像其他的神經傳導物質，在全身不同的位置發揮不同的功能。科學家已經找出至少十二個能對血清胺產生反應的特別受體位置。這些位置管理著人體各項的重要功能，從體溫、血壓、控制衝動到壓抑憤怒等。一旦這些位置感應到

血清胺，就會發出正面的反應。

雖然諾登博士認為，人類的許多情緒問題是肇因於缺乏血清胺，不過，他也明確指出，這並不表示每個人都應該借助百憂解。相反地，有許多自然的方法可以促進人體製造血清胺，方法如下：

- 多運動（九十分鐘的運動可使大腦血清胺的含量增為三倍）。
- 低熱量、低脂飲食，兩餐間隔不超過五小時（除去睡眠時間）。
- 在灰暗的冬天要多接觸光線。
- 適量的睡眠（睡眠不足會減少大腦「血清胺」的含量二〇%）。

你家孩子的生活方式能否增強身體製造這些生化物質的能力；使自己心情愉快、人際關係成功，甚至身體健康？

每個人都知道，健康的身體有助於健康的心理。可是，現代的生活方式卻讓人們過得不健康。普遍說來，美國孩子電視看了太多、運動做得太少，食物中含有過量的熱量與脂肪，我們應該為孩子的心理健康出現危機而感到訝異嗎？矛盾的是，我們一方面期待，未來的科學研究能幫助我們教育出高EQ的孩子，可是，我們心知肚明，過去許多的至理名言，如：富蘭克林（Ben Franklin）的名言「早睡早起使人富有、健康且有智慧」，其實都是經得起時

間考驗的金玉良言。不過，重要的是，我們是否應該記取過去的教訓，教育下一代？還是繼續隨著時代前進的腳步，讓孩子付出情緒失調的代價？

在下一章中，我們將告訴你，如何利用科技教導孩子各種EQ技巧，即使你已處處留心，希望為孩子創造更敏銳的生活方式，讓他們獲得更好的教育，科技仍可助你一臂之力。



加油站

- 大腦治癒心理創傷的能力多未被開發。
- 新的研究顯示，透過刺激大腦產生某些生化物質的方式，可以讓孩子學習各種有益身心健康的情緒療法。
- 為孩子創造一種可以強化其免疫系統的生活方式，日後的他將獲益無窮。



第八部

電腦科技



教養子女的方式目前正面臨著激烈的轉變，但是直到現在，我們才剛開始了解，此一劇變可能會對孩子成年後的生活造成影響。一如杜拉克（Peter Drucker）在《後資本主義社會》（Post Capitalist Society）中寫道：

每隔幾百年，西方歷史就會發生激烈的轉變。在短短的數十年間，社會將自行重組，它的世界觀、基本價值觀、社會和政治結構、藝術，以及重要的機構，都會出現變化……新生的孩子根本無法想像，父母出生時的世界是何模樣。

令人難以置信的是，十年前，當任天堂之類的電動玩具上市且大受歡迎時，社會科學學家還為此憂心不已。他們擔心，孩子將沈溺於這種新娛樂，因而體會不到玩球或堆雪堡的簡單樂趣。當時，只有少數高瞻遠矚的人得以預見，同樣的科技可以把整套百科全書灌進薄如錢幣的磁碟片裡，用來提升孩子的數學及閱讀能力，而且，這種新媒體不僅不會令孩子疏離人群，反倒會拉近人與人之間的距離。

雖然心理學界仍舊有些排斥以電腦作為輔助治療的工具，不過，在促進孩子情緒和人際關係發展的潛力方面，電腦的力量卻不容忽視。科技發展的日新月異，真的超乎我們的想像。

提到科技的運用，許多父母的觀念比教師或兒童心理治療專家還要先進。不少的教師及兒童心理治療師仍心存抗拒。他們認為，電腦是冰冷、僵硬的媒體。然而，隨著現在電腦的普及（幾乎每兩戶家庭，就有一戶擁有一部電腦），愈來愈多公立圖書館的電腦中心能夠上網，不用多久，絕大多數的美國孩子都能進入眩惑的網路世界。對孩子的福祉而言，這些科技的進步具有非常重大的意義。在一九九六年的競選活動中，美國總統柯林頓宣示三大教育美國孩童的目標，其中之一就是，讓每位兒童都能在網路世界裡遨遊（另外兩個目標是：讓八歲兒童全都具備讀寫的能力；讓十八歲的青年都有機會接受大學教育）。

第八部將告訴你，如何利用電腦幫助孩子快速、有效且低成本地學習先前介紹的EQ技巧。

打敗病魔

通常，我們不會把史瓦茲科夫（Norman Schwarzkopf）與史蒂芬·史匹柏（Stephen Spielberg）的名字和兒童心理或兒童醫學連在一起。不過，這兩位世界知名人物卻已合力證明，電腦可以鼓勵重病兒童對抗寂寞與無助，甚至可以使孩子凝聚EQ的力量對抗

病魔。

事情的原委是：某次，軍事指揮官史瓦茲科夫將軍在參觀佛羅里達州傑克遜維市（Jacksonville）的醫院時，骨髓移植病房內小女孩的寂寞與無助，令他深感難過。他擔心小女孩住院引發的心理壓力，只會使她的病情惡化。史瓦茲科夫把憂慮告訴史匹柏，於是，兩人創造了「星光世界」（Starbrigh World）。「星光世界」是個電腦網路，透過數據機與醫院小兒科病房的電腦相連，全美罹患重症的孩子可以透過電腦網路互動，就像通過大廳，與人接觸。

就算孩子才剛動過手術，或是做完化學療法漸趨復原，他只要按一下滑鼠，就可以從床邊進入怪異神奇的世界遨遊。在「星光世界」，孩子可以參觀三個區：一個是有密室的山洞歷險；一個是孩子可以飛翔的飛天世界；另一個則是鳥鳴、瀑布聲音不絕於耳的熱帶樂園。在這些世界裡，孩子會化身為可以自行操控的卡通人物。當他們在這些世界遨遊時，其他醫院的孩子也會化為卡通人物出現，孩子只要用滑鼠在另一個卡通人物的身上點一下，彼此就可以玩遊戲或交談。

至今，「星光世界」嘉惠了全美六所醫院的病童，而且立刻大受歡迎。纏綿病榻的孩子終於能和真正了解自己切身感受的人交談，他們心中的痛苦、壓力與焦慮也紓解不少。紐約西奈山醫院（Mt. Sinai Hospital）正在研究，「星光世界」是否能使癌症病童

提早出院。他們假設的前提是：如果癌症病童積極參與網路的社交生活，他們需要的止痛藥會減少，食欲會跟著變好，也會有更多的體力來打敗病魔。

有趣的是，科技正快速地朝普及化發展，而且價格愈來愈便宜。「星光世界」在一九九四年成型，安裝過程就花費了龐大的金額，但是，現在只要有多媒體電腦、高速率的數據機，並連上網際網路，任何人都可享用相同的科技。

電腦有利EQ

與其他教材或心理輔助工具不同的是，電腦幾乎足以吸引每個小孩。由於新一代的多媒體軟體和網際網路似乎無所不能，學習EQ技巧所需要的所有重要條件，電腦皆可一一滿足。這些條件如下：

- 同時刺激大腦掌管思考和情緒的部位。
- 提供重複練習的機會，以建立新的神經網絡。
- 採取互動式的學習，可依孩子最喜歡的學習方式加以調整。
- 具有心理強化作用。

電腦非但未使孩子離群索居，反而使他們從電腦軟體中，學得各種增進人際關係的技巧，這著實令許多人感到訝異。

電腦軟體結合了動畫、聲音、音樂、影像、色彩等多種的驚奇，會對大腦掌管情緒的部分產生刺激。相較之下，傳統書籍就有如山洞裡的壁畫那般的單調與過時。以電腦軟體「睡衣山姆不怕黑」(Pajama Sam in No Need to Hide When It's Dark Outside)為例，這套軟體的設計目的就是希望寓教於樂，藉由有趣的遊戲，幫助孩子克服對黑暗的恐懼。遊戲開場的聲光畫面並不輸給電視的卡通節目。故事裡的主角山姆正在看一本漫畫書，書中有他最崇拜的英雄「睡衣超人」(Pajama Man)。當媽媽叫他上床睡覺時，山姆對黑暗的恐懼浮上了心頭。他說，「黑暗」正躲在櫥櫃後的神奇世界裡，於是，他決定穿上睡衣超人的「睡衣裝」追逐黑暗。這時，使用電腦的孩子不但必須協助山姆尋找各種吉祥物，使他的旅程更順利，還要幫他決定前進的方向，以及幫他面對會說話的樹、怪物等麻煩。這類軟體足以同時刺激大腦掌管情緒和思考的部位。當畫面引導孩子進入櫃子裡的黑暗世界時，他必須繼續運用解決問題及自我冷靜的技巧，才能使遊戲繼續，並協助山姆完成黑暗之旅。

最適於教導孩子EQ技巧的電腦軟體，往往都是令孩子愛不釋手的遊戲。我們知道，反覆的練習才能在大腦中建立新的神經通路，而電腦就是絕佳的媒介。電腦不像人類，無論是說故事、解說事情或玩遊戲，電腦絕對不會厭倦。人類絕對無法像電腦般有耐心、有精力。而且，使用電腦不分晝夜，只要一按滑鼠，人們隨時可享受電腦的娛樂功能。

主動解決問題

初期甚至有研究報告指出，雖然電視看似所向無敵，但它碰到的第一個勁敵可能就是電腦。有一項調查發現，家中若有新電腦，孩子看電視的時間便比以前減少了二十分鐘。最近一位家長告訴我，他的兒子以前有學習障礙，痛恨上學，現在兒子堅持，每天要花兩個小時在當地的圖書館玩教育性質的電腦遊戲，並上網與筆友通信，他甚至在學校的電腦中心幫忙，協助其他的孩子（及教師）提升操作電腦的技能。

看電視充其量只能算是被動的學習，打電腦則不然。打電腦時，孩子必須與電腦互動，他必須思考、解決問題，或是可能做些他們不想做的事。例如：在一套名為「說謊」(The Lie)的軟體中，主角蘇西向媽媽謊稱，週末沒有家庭作業。結果，代表蘇西謊言的綠色小怪物愈長愈大，麻煩也一個個接踵而來。

這個怪物會把蘇西的房間弄得一團糟，而操作電腦的孩子必須用滑鼠將各項物品拖曳至適當的位置，如果放錯了地方，蘇西會出言更正，畫面上會出現「不對，蠢蛋，那是放在櫃子裡！」之類的句子。如果放對了地方，電腦會自動幫他放好。當孩子把怪物亂丟的玩具和課本一一收好之後，才能進展到下一個畫面。

第一次玩這個「說謊」的軟體時，我急著想知道故事的結局。我耐心地看著蘇西如何為自己的謊言善後。老實說，我真不喜歡幫蘇西整理房間，但是，為了想知道故事的發展，我必須勉強自己，耐著性子把各項物品收好。其實，在這個過程中，我訝異地發現，自己的想法非常像小孩子，對物品歸位的原則充滿疑惑：為什麼這個玩具要放在書架，而不是玩具盒裡？電腦不知道那個地方更加適當嗎？可能玩具盒已經裝滿了，所以我只好把它放在書架上。在懷著耐心操作軟體的過程中，我學得的教訓是：說謊會令你得不償失。

意外的收穫

或許，在電腦對孩子學習EQ技巧的幫助方面，最令人驚訝的是：它使人際關係更加緊密。批評電腦科技的人認為，電腦的普及會使孩子禁閉在房間裡，眼睛緊盯著電腦

螢幕，雙手按著鍵盤與滑鼠，把人際的接觸拋諸腦後。可是，這種情形似乎並未發生。一如第十四、十五章所討論的內容，孩子到了適當的發展階段，自然就會開展人際關係。他們會喜歡與別人分享經驗，電腦無論放在房間或客廳，常常成為家庭活動的中心。

許多家長發現，事實上，打電腦增加了親子教育的時間。尤其最可能把電腦帶入家庭的人是父親，由父親與孩子一同摸索電腦的用途別具意義，這是家庭角色的重大轉變。雖然過去二十五年來，人們經歷過許多性別角色的轉變，可是一般說來，父親花在教育子女的時間仍遠不及母親。然而，一旦電腦進入家庭，便可能開始扭轉此一趨勢，進而促使孩子（尤其是男孩）有機會以父親為榜樣，學習EQ技巧。

孩子接觸電腦，在人際關係上得到的另一個意想不到的收穫是：孩子透過線上服務及網際網路增加了人際溝通的經驗。我們在這個部分將探討電子通訊如何影響孩子的人生，不過在此之前，我們將先談談比大多數電動玩具便宜的電腦軟體，如何變成教導孩子EQ技巧的教具。

第二十四章

軟體好幫手

《家庭電腦》(Family PC)雜誌在一九九六年所做的一項調查發現，市面上有將近三千套專為孩子設計的電腦軟體，其中三分之一具有教育的功能。接下來幾年，會有愈來愈多的家庭與學校使用電腦。我們可以預見，專為孩子設計的電腦軟體每年將成長兩、三倍，而且電腦軟體將更為精進，兼具教育與娛樂的功能。雖然目前專為教導EQ技巧而設計的電腦軟體並不多，但父母仍可利用現有廣受歡迎的軟體，教導孩子EQ技巧。

透過多數有益EQ的電腦軟體，孩子能學習運用豐富的創造力表達自己。它們讓小至四歲，大至青春期的孩子自由創作，印製文學、漫畫、戲劇及卡通，並可天馬行空地抒發想法與情感。

圖文並茂的故事

長久以來，心理專業人士都利用說故事、寫作及畫畫等方法，幫助孩子學習務實思考、

解決問題，以及情緒表達等各項EQ技巧。在心理諮商的課程中，孩子會利用圖畫和故事，表現出自己的煩惱與憂慮，並在表達的過程中，找到新的思考方向與解決困擾的方法。透過多媒體電腦軟體，這些活動變得非常吸引人，使孩子的注意力離開了遊樂場的電動玩具，進而轉移至這些電腦活動上。父母和老師（以及心理專業人士）可以從旁輔導，使這些電腦活動具有增進EQ的功用。

第六章曾經提到，提供孩子具有正面示範作用的故事，讓他們有學習的榜樣，可以有效幫助孩子發展務實思考和克服困擾等技巧。無論孩子遭遇父母離異、喪親之痛、遭人脅迫或身體的病痛等困擾，都可以從中獲益。這種作法的基本原則是：父母應根據孩子的年齡，告訴他切合實際的思考方式，然後決定採取行動。

舉例來說，莎莉六歲時搬到一個新社區之後，與班上同學格格不入。每天放學回家時，她就抱怨沒有人和她一起吃午餐，下課時也沒有同學和她交談。

按照我們對孩子交友發展階段的了解得知，轉換至新的學校之後，孩子產生人際關係孤立的現象時有所聞，而且這種現象可能持續半年。我們也知道，這個時期的孩子也比較容易與個性相近、或住在附近的孩子，建立一對一的朋友關係。

根據這樣的論點，莎莉的父母與莎莉用電腦軟體「我自己的故事」(My Own Story)寫了一篇故事。故事中的小女孩莎拉與莎莉一樣寂寞，一樣沒有朋友相伴。在寫故事的過程

中，父母鼓勵莎莉設法讓故事中的主角（莎拉）找到新朋友。故事完成後，莎莉把它列印出來，並裝訂成冊。後來，父母每晚唸這個故事給她聽。這本故事書讓莎莉釋懷了，因為她知道，採取行動可以使自己將來不再寂寞（如：邀請同學看電影、參加舞蹈班，以及加入其他同學一起玩遊戲等）。

在「我自己的故事」這類軟體中，孩子只要用滑鼠在不同的場景、人、物上面點一下，然後搬移位置或調整大小，每一頁就會出現具有專業水準的插圖。當莎莉完成第一頁的插圖之後，父母就根據他們與莎莉的討論內容，在書頁的下方鍵入文字。當大家都滿意時，莎莉只要按一下畫面上的按鈕，就可進入下一頁，再創作新的插圖，繼續故事的發展。

書本創作完成後，即可列印成冊。書中圖文並茂的程度，有如專業作家與畫家的傑作。其他的電腦軟體，如「童言童語」（Kidwork），則能大聲讀出孩子所寫的故事。每當故事文字一完成，孩子只要按一下聲音鍵，電腦就會自動朗誦故事內容，閱讀的聲音有男聲、女聲、英語或西班牙語，任君選擇。

年齡較大的孩子可能比較喜歡「漫畫家」（Comic Maker）之類的軟體。八歲以上的孩子可藉此創作英雄懲奸除惡的漫畫。軟體裡有數十個英雄、惡棍，以及許多背景畫面供孩子挑選。選定之後，可以加上對白、思考話框和漫畫外框，使自己的創作看起來像市面上的成品。兩者唯一的不同在於：在自己的創作中，英雄所碰到的挑戰，彷彿是孩子在日常生活中

遭遇的問題，惡棍可能代表脅迫、恐懼或病痛，英雄則可利用EQ的超能力征服挑戰。

學習新的思考方式

近幾年來，多媒體電腦軟體進步快速，說故事的電腦軟體發展也令人振奮。年齡較大的孩子和青少年可以自行創造卡通及故事，而且劇中人物會動作、會說話，也會彼此互動。這些軟體提供了一種教導EQ技巧的迷人新選擇，尤其大腦皮質的認知技巧需要反覆的練習，電腦以外的教具通常無法滿足此一需求。

譬如，第七章曾提到，費城的賓州防治計畫幫助憂鬱的孩子改變內心對話，學習以務實的樂觀態度思考。一般說來，這類計畫會讓年幼的孩子玩木偶，讓較大的孩子透過角色扮演及寫作來學習。

不過，許多孩子對這些單調的計畫感到厭倦，以致中斷練習。這時，電腦就可以幫得上忙。以適合八歲到十二歲孩子使用的「好萊塢」（Hollywood），以及適合青少年的「高級好萊塢」（High Hollywood）為例，這些電腦軟體使孩子藉由創作卡通，學習新的思考方式。孩子可以為劇中各個角色鍵入他們的想法及台詞，然後，這些角色就會一字不差地說出剛才鍵入的內容。當孩子在創作時，不僅寫下了人物的對話，從中反映他們學到的新想法，以及解決問題和克服困難的技巧，他們也為每個人物選擇心情（透過表情變化來表達）、姿勢、手勢和聲調。一如第二十一章所言，學習非語言的溝通行為，是提升孩子EQ重要的一環。

學習價值判斷

自從電動玩具及電腦遊戲軟體問世以來，遊戲的暴力情節便令人憂心忡忡。雖然現在有各式各樣的遊戲軟體可供選擇，但暴力遊戲仍廣受兒童的青睞，現實生活中仿效暴力動作的案例也持續增加。在風靡一時的電腦射擊遊戲軟體「毀滅英雄」(Doom)中，我們可以看到遭武器攻擊的受害者慘叫、斷頭、手腳被砍斷，倒臥在血泊中的暴力畫面。

這些遊戲會使孩子變得殘暴、更具攻擊性嗎？大概不會。那麼，這些遊戲會使孩子對別人的感覺，以及存在於真實世界的暴力行為無動於衷嗎？答案是肯定的。如果電腦可能有助於孩子學習EQ技巧，我們也不能忽視電腦可能存有的害處。如今，大多數的電腦軟體都會標明適用的年齡層。具有暴力情節的電腦遊戲也會在包裝上附加警語。父母應該注意孩子所玩的遊戲軟體，並阻止他接觸太過暴力的內容，才是明智之舉。

慶幸的是，如今不具暴力色彩的遊戲軟體日漸增多。這些遊戲就像風靡一時的電動玩具，設計了種種難關與挑戰，但迴避了暴力情節，甚至還教導合作的重要。例如：為四歲到六歲孩子設計的「外星人」(Alien Arcade)軟體，保留了早期追擊、閃躲的基本玩法，但改以擲香蕉來驅逐克魯茲人，並以真菌類植物阻礙太空船的行動，取代炸船的場面。

教導孩子價值觀的動畫故事書軟體也愈來愈多。如「謊言」之類的軟體不僅會朗誦故事，方便不識字的兒童閱讀，還可以讓孩子操控故事的進展，這是傳統故事書所望塵莫及的。其他電腦軟體如：「貝倫熊打打鬧鬧」(The Berenstein Bears Get in a Fight)講的是兄弟鬩牆的故事；「為何必須如此？」(Why Do We Have To?)講的是規則的重要；還有「大家來找碴兒」(The Safety Scavenger Hunt)會讓孩子搜尋每一間房間，找出不安全的物品，使屋子成為安全的遊樂場所。這些故事不斷提供孩子價值判斷的機會，隨著故事的進展，孩子可以看到自己先前價值判斷的後果。為人父母者應與子女一同玩這些軟體，強化他們正在學習的價值觀。

虛擬實境

虛擬實境的軟體則為孩子創造了一個如真似幻的世界。最近幾年，全國各地的心理學家利用電腦創造了一個非常近似真實環境的三度空間世界，讓人產生「身歷其境」的感受。患有恐懼症（如：害怕過橋、懼怕搭飛機）的人是這類軟體的主要使用者。心理治療師會讓患者戴上與電腦相連的特殊眼鏡，讓他感覺到自己正走在金門大橋上或搭乘七四七飛機，進而幫助他逐漸克服憂慮與恐懼。

雖然這些都是虛擬的環境，可是，新一代電腦軟體的設計也令兒童和青少年產生「身歷其境」的感覺。儘管這些軟體設計之初是為娛樂，而非心理治療，但它們對教導EQ技巧的價值不容忽視。譬如：「葛拉漢·威爾遜的鬼屋」(Graham Wilson's Haunted House)軟體可以用來消除膽小孩子的恐懼感，它的方法與治療成人恐懼感的方式相同。「葛拉漢·威爾

遜的鬼屋」會帶領孩子進入一間音樂怪異、燈光閃爍、鬼影幢幢的房屋。遊戲者必須找出藏在屋子的十三把鑰匙。在尋找的過程中，遊戲者可能會被各種怪物追逐，不過，遊戲者也會有許多躲避怪物和反擊的方法，藉以鼓勵孩子面對並戰勝恐懼感。

另一套名叫「你認為你是誰？」(Who Do You Think You Are?)的軟體，則是利用真人的影像來教導EQ技巧，適合青少年使用。這套軟體教導使用者如何依據貝氏量表(Berkeley Scale)評量人格的五個面向，以了解自己的人格。軟體裡有個單元稱作「第一印象」(First Impression)，該單元會出現十二位青春孩子自我介紹的錄影畫面。然後，電腦使用者需依照貝氏量表的五個面向，以聲調、措辭等作為評斷的指標，評量畫面中的人物。另有一單元則是教導使用者找出判斷個人人格的各種指標，並重播某些畫面作為示範。

電腦不像其他媒體，它可以讓使用者再三練習觀人技巧，只需按一下滑鼠，活動即可一再重複。



加油站

●電腦軟體能同時刺激大腦掌管情緒與思考的部位，進而教導孩子學習各種EQ技巧。

●電腦既能維持孩子的興趣，又能提供他們學習多種EQ技巧所需要的反覆練習，所以電腦軟體對教導孩子EQ技巧尤其有效。

●雖然現在只有少數的電腦軟體是專為教導EQ技巧而設計，不過，有愈來愈多的軟體可以激發孩子創造力和務實思考，也有許多軟體具有教導價值觀的功能，甚至可以給予孩子「身歷其境的體驗」，協助他們解決困擾。

第二十五章

網路的資源

想像一下：現在一個月只需要花一點錢，孩子就可以隨時無限次進入一座大型的娛樂公園遊玩。他們不僅能玩得開心，也能體會到學習的樂趣。在這個大型的娛樂公園裡漫遊，孩子可以參觀白宮（網址為：<http://www.whitehouse.gov/>）。在此，孩子可以遊覽行政大樓，並發出電子郵件給世界各國領袖）。如果孩子正在喝汽水時想要找同伴聊聊天，可以造訪一個地球村，那裡都是十到十五歲之間的孩子（世界各地的孩子可以到網站：<http://www.kidink.org/IRC>談天說地）。這座娛樂公園比你曾經造訪過的樂園還要大上一千倍，而且更富趣味性與教育性。這就是網路世界奇妙刺激之處。

網際網路擁有激發孩子EQ技巧的潛力，幾乎超出人們的想像。網路世界可以激勵孩子努力學習、培養合作的精神，也讓他們有機會結交來自世界各地的朋友，消除既存的刻板印象與偏見。它使學習成爲處處驚喜的多感官、互動式經驗。從網路目前的發展速度與被接受的程度來判斷，網路很可能成爲影響孩子發展的首要新力量之一，尤其全球資訊網

（World Wide Web）所帶來的視覺效果，更使人無法輕忽網路的影響力。

網際網路可以讓孩子飽覽專爲兒童設計的報紙、雜誌或「視覺」博物館。不過直到最近，了解網路對教育孩子構成重大影響的父母和教育工作者並不多，更少有人知道網路能刺激EQ的發展，如：教導孩子社交技巧、激勵成就動機低的孩子，讓他們產生學習意願，或是給予孩子駕馭感及真正的力量。

以前，電腦是一種「只有文字」的媒體，科學家和軍方人員是主要的使用者。曾幾何時，電腦居然會出現色彩豐富的圖表、動畫和聲光影像，整個媒體變得鮮活起來。人們以前也不知道，網際網路會如此快速地深入家庭。預計到本世紀與下世紀的交接之際，幾乎每所學校、每間圖書館，以及四〇%至五〇%的家庭都能夠上網。在二十一世紀的頭十年，孩子的背包裡很可能都會有一台小型的筆記型電腦，只要打開電腦，便可立即上網。現在學校所採用的教學方法將跟不上時代。對孩子來說，未來似乎是一片光明。時下的父母、教育工作者，以及心理專業人士都應該走在時代的尖端，帶領孩子迎接未來。

電子郵件

我的女兒潔西卡九歲時，她離家參加六週的夏令營。在這段期間，我可能寫信給她三四次。雖然我想要多與她通信，可是夏季公務繁忙，時間似乎一下子就過去了。她寫信給我的次數可能也差不多。現在她十九歲了，離家上大學，我們幾乎天天書信往返。相較於十年

前的通信，我們現在寫的是電子郵件（electronic mail）。

現在的我每天早晨一走進辦公室，就會打開電腦，查看電子郵件信箱，裡面總是會有來自潔西卡的一封信箋。我會以一、兩段的短文回答她的問題、開玩笑、告訴她我的工作情形或旅遊心得。然後，我在「回覆」（Reply）鍵上按一下，回覆的信函立刻發送到三百英里外的地方。潔西卡在當天課程結束之後，也會檢查她的電子郵件信箱，並回信給我，然後再開始做她的晚間作業。

類似的流程在全國各地各年齡的孩子身上重演。奧勒岡州的一位父親寫了一封電子郵件，傳給遠在明尼蘇達州與母親同住的十歲女兒。曼哈頓的一位商場女強人要求兩個在紐澤西州的孩子，從學校回到家時，就發電子郵件給她。兩個孩子在寒暄問候之後，會用一、兩句話描述當天的生活情況，並告訴她今天的家庭作業。她會用電子郵件回覆，告知孩子父母回家的時間，以及晚餐吃些什麼。

電子郵件曾被認為是一種冷淡的溝通方式，但在網際網路及線上服務上，此法卻是人們最常使用的溝通方式。除了親子會藉由電子郵件保持聯繫，教師也會用它來聯絡學生家長，告知孩子學業進展的情況；諮商人員和心理學家則利用電子郵件提供建議，也許最重要的功能在於：孩子利用它與其他興趣相投的孩子通信。

盡情暢談

年齡較大的孩子及十來歲的青少年使用率最高的線上服務是「聊天室」（chat rooms），這是一種「現場實況」的電子郵件。它提供數千個聊天室讓孩子盡情暢談，孩子可以上到某一個與自己志趣相投、或純粹社交聯誼的談話網站。每個聊天室可容納二至二十五個孩子，他們可以在此鍵入自己想說的話，與他人交換意見。當有新人進入或離開「聊天室」時，電腦會在每個人的螢幕上打出字幕。談話內容一般都是公開的，每個人都可看到其他人的談話內容。如果雙方同意，也可以進行私人密談。

對許多孩子，尤其是十多歲的青少年來說，「聊天室」是理想的社交方式，因為上網者的真實身分不用曝光。所以上網與人溝通時，自己身材的高矮胖瘦、膚色是黑是白都不重要。在以貌取人的社會裡，透過讓人隱形的網路世界，許多孩子更容易表達自己。在「聊天室」裡，只有你說的話與想法才重要。

在《今日美國》一篇討論孩子如何使用網際網路的文章中，十七歲的林西說：

在某些方面，網路就像一個另類世界。你也會有一大群朋友，可是，你看不到任何一個人的長相。人人都說，不該以種族、年齡和性別評斷別人，在網路上彷彿就已達到此一理想境界。

不過，在網路上，人的外貌便完全無足輕重。一如十五歲的韋恩所說，對於害羞、以及感覺遭受排斥的孩子而言，網路是他們的避風港。他說：

上網之前，我是個失落的孩子，如今我已成長許多，因為我已經能公開與人談天。在網路上，沒有人知道你的年齡、眼珠顏色、膚色或任何外表的特徵，網友是從內心來了解你。

網路地球村

在網路上，孩子有機會對其他同病相憐的孩子傾吐心聲，就像參加史瓦茲科夫與史匹柏「星光世界」的病童一樣。網路為自力救濟團體增加了新的意義。網路上有各種聊天室，許多患有學習障礙、注意力不集中，或是被收養的孩子都可以在那裡抒發感受、互相勉勵。參加這些網路團體的兒童與青少年，是在系統操作員的悄悄監督下相會、交換意見和經驗，並彼此打氣。例如：由李菲柏博士（Dr. Arlette Levebre）設立的「人定勝天網站」（Ability Online Support Network，網址：<http://www.ablelink.org>），即把美國和世界各地生病與殘障的孩子連接在一起。

麻省理工學院（Massachusetts Institute of Technology）的心理學家特克爾（Sherry Turkle）說，網路溝通大受歡迎是可以理解的，因為我們知道，青春期的孩子「喜歡嘗試新的事物、實驗新理念，而且熱愛結交朋友。如果你想像有一種媒體可以滿足這些需求，除了網路以外，你幾乎想不到其他的東西。」

年紀較小的孩子感興趣的網站可能除了可以閒聊之外，還具有其他功能。網路上有數以千計的網站，可以讓他們與來自世界各地的小朋友說笑、比賽、參與教育計畫或社區服務。在「電腦聯誼社與電腦博物館」（Computer Clubhouse @ the Computer Museum，網址：<http://www.net.org/clubhouse/index.html>）上，孩子得以開展自己的計畫，包括規畫家譜和網路畫廊；「地球勢力」（Earth Force，網址：[gopher://gopher.earthforce.org:7007/](http://gopher.earthforce.org:7007/)）則是一個兒童組織，集合了衆多有心拯救環境的孩子。

孩子在網路上自我教育的機會幾乎是無可限量。依據我們對EQ的了解，網路似乎是唯一正對孩子學習胃口的媒介。當孩子在全球資訊網暢遊時，也一手控制了自己的學習過程。通常他們從一個網站開始出發，非但能夠連結到其他廣受歡迎的兒童網站，也可以搜尋進入特定的網站。例如：「雅虎」（Yahoo!）的兒童版「小雅虎」（Yahooligans! 網址：<http://www.yahooligans.com>），即可幫助孩子連結遊戲、教育、運動、新聞、聯誼，以及其他「既新且酷」的網站。

孩子若能依照自己的興趣進行學習，是否具有教育性已變得無關緊要。他們可以順著天生的好奇心與想像力，在網路上自由探索。對他們而言，從探索過程中所獲得的驚喜，往往不下於電腦軟體所帶來的興奮。未來幾年，幾乎每個受兒童歡迎的網站都會有音樂、動畫和

互動式的3D立體世界。

資訊公路的危險

網路為教導孩子認知、情緒與社交技巧開啓了新頁，但是，我們依然必須留心網路會發生的問題。幸運的是，這些問題都有法可解。

安全問題

首先，我們關心的自然是孩子的安全問題。報上也曾報導，有些孩子被網路筆友誘騙離家、受騙從事色情勾當，或是接觸色情網站。爲了化解父母的憂慮，業者已經開發了「網路巡警」(CyberPatrol)之類的軟體，幫助父母阻止孩子進入某些特定的網站。現在有愈來愈多的網路瀏覽器，如：微軟公司的「探險家」瀏覽器(Microsoft's Internet Explorer)即設有分級與鎖碼的系統。

網路上的安全性與隱私權雖然一直引人爭議，但一般說來，網路可能會比你家附近的購物商場安全得多，而且，你應該依照孩子的年齡，採取各種不同的安全防範措施。

沈迷上癮

第二個隱憂則是：電腦可能使孩子沈迷。玩電腦上癮的成人已經組成各種團體，有些人

擔心，孩子會高掛棒球手套、把腳踏車束之高閣，變成電腦的奴隸。但是到目前爲止，科技解決與製造這些問題的速度幾乎同樣快速。許多類似「網路巡警」的軟體都有設定時間的特殊功能，父母可以透過只有他們知道的密碼，限制孩子使用電腦的時間。設定的時間一到，電腦系統就會自動停止運作。

父母責無旁貸

不過，任何發明都無法取代父母對孩子的督導。依據專家建議，你應陪同孩子一起尋找適合他參觀的網站。卡爾森(Matt Carlson)在《如何保護孩子在網路上的安全：父母必讀的安全與安心上網手冊》(Childproof Internet: A Parent's Guide to Safe and Secure Online Access)書中建議，父母應與孩子約定使用電腦做功課和玩遊戲的時間、在電腦上透露個人資料的限度(如：未經你的同意，孩子不得透露姓名與地址)，以及願意花在網路上的費用(有些網站要收費)。

此外，因爲網路是人類互動的新方式，父母應該教導孩子上網的禮節(例如：若欲留言給某位德高望重的人，應全以大寫的英文字母留言)，告訴他如何處理不愉快的場面，與他討論何者是網路存有的危險，以及其他網路上的溝通規則。

然而，對於不曾接觸網路的孩子，網路更是一大危險。最重要的是，因爲電腦革命的興起，現在居於弱勢的孩子日後可能將更居劣勢。如果科技只是中產階級與上流階層家庭的專

利，人們在知識、就業技巧，甚至基本的讀寫能力上將出現差異懸殊的鴻溝。像「孩子夥伴」(The Children's Partnership)這類倡導孩子權益的團體認為，唯有透過公、民營事業的合資計畫，為貧窮的學校、圖書館及社區中心添置電腦設備，才能避免此一情況的發生。

未來展望

漸漸地，在檢討過去三十年教養方式轉變的過程中，社會科學家得到一個結論：我們處處為孩子設想，可是他們似乎未蒙其利；雖然孩子得以享有更多的物質享受，可是，父母與孩子真正互動的時間卻大減；當我們試著以讚美與關注來增加孩子的自信心時，結果反而對他們過分放任，期許也太少；在嘗試為孩子創造一個類似迪士尼樂園的純真世界時，我們忽略壓力與不如意也是人生的體驗，就像人生少不了愛與教養一樣。人生難免會遭遇挫折，當我們設法為孩子排除每一道障礙時，也等於剝奪孩子學習克服挑戰、接受挫敗的機會。

我們無法讓時光倒流，也不應該重回過去。與孩子在下個世紀即將面臨的未來世界相比，我們從過去汲取的經驗根本微不足道。就好比十九世紀的人難以想像汽車、電話、電視或抗生素對人們生活的影響，時下的科技革命將主導下一代的生活。不過，我們可以確定的是，未來將令人感到驚奇，而且，人們有無窮盡的機會，得以透過新鮮、刺激的方式，教養出高EQ的孩子。如果我們能記取過去的教訓，並利用未來必然會發生的這些變革，當二十一世紀來臨時，我們所教育的孩子將會有一番成就。



加油站

● 網路已經為孩子開啓了學習與溝通的新途徑。科技的進步似乎非但未使孩子離群索居，反倒打破地域與偏見的藩籬，使人們的關係更加緊密。

● 雖然孩子漫遊在網路世界時，父母應該留心採取一些防護措施，可是對孩子來說，此一新媒體是利大於弊。

● 網路帶來的最大危險可能在於：無法接觸電腦和新科技的孩子，將遭到時代的遺棄。

