

這個課題非常重要，尤其在 globalization 競爭這麼激烈的現在，當來自全世界的人才一起競爭有限的機會時，我們可能要陪伴著孩子，接受自己的平凡，學會如何面對失敗，體會到即使他們學業成績或各種能力競賽比不上別人，仍舊是一個有價值的人。

甚至在孩子被朋友誤解，同學排擠，或者師長的不公平對待時，是否還能維持平穩定的心情，不會因為委屈、憤怒而走極端，造成不可收拾的後果，這些都需在平常讓孩子培養舒解自己情緒的管道，建立寬容且自在自足的生活態度。

孩子若是成績不好，但是在班上人緣不錯的話，保持快樂心情的機會比較高。因此，同理心的培養，懂得體貼關心別人，是讓孩子維持良好人際關係的基礎。

同時若是孩子資質普通，在學校一般的評比中都是墊底的份，父母就要想辦法從他們比較有興趣的科目甚至只是休閒活動，找機會讓他們有公開表現的機會，好建立他們的信心，當孩子有真正的自信，就比較不會在乎來自於別人的評價或考試成績的高低。

同時，豐富孩子精神生活也非常重要，若是從小能夠常常接觸音樂、藝術或大自然，相信這些永恒且不變的美感與生命力，會是他們面對人與人互動中免不了的磨擦與傷害時，很重要的復原力量。

除此之外，當孩子遇到挫折能夠跟父母傾訴那是最好的，有很多時候，他們不敢講或不想講，可能是他們曾經隱約透露過，但被忙碌的父母親忽略了或當時沒處理好而喪失信心，也很可能是他們不知從

何講起，覺得一定沒有人理解他們，乾脆就埋藏在心底，自己承受。

我通常會在平時就找一些適合的電影，劇中主角曾經遭受傷害(背叛、排擠、誤解…)但是，最後總算克服難關，這些影片可以讓孩子以後碰到同樣狀況時，比較有信心去面對以及學會尋找解決問題的方法。

在平常就要增添與貯存孩子面對困境與挫折的能量，以及讓孩子知道即使自己很平庸還是可以很快樂，或許這些素養是孩子擁有真正幸福的能力吧！



<<好書推薦>> 書名：電影裡的愛情學分：51部電影，陪孩子談情說愛



作者：李偉文
出版社：親子天下
出版日期：2016/04/07

(摘自博客來網路書店)



高中的孩子，友情是生活中心，有時，愛情也悄悄萌芽。面對成長中的孩子，不知如何開口與孩子談愛情、談性與界線的家長可以巧妙地運用影片與孩子討論愛情觀，交換彼此觀念，拉近親子距離。

書籍簡介：

「你們將永遠相依偎，也將形影不離。但是在彼此之間也要保留點空間，好讓天堂之風在你們之間飛舞。彼此相愛，但不要使愛變成束縛；讓愛成為你們靈魂之岸間的奔流大海。」
先知，紀伯倫

李偉文繼《電影裡的生命教育》、《電影裡的追夢人生》後，傳授如何透過電影情境的引導，分享自己的經驗與看法，將愛情分成三大面貌——拉手並進、攜手同行、分手前行，和孩子一起討論愛情學分裡的各種疑難雜症。

例如：

**《初戀那件小事》引起親子對談初戀

年齡的限制。

** 當AB看完《當哈利碰上莎莉》，覺得最後兩人在各自經歷一些感情波折後，雙方變成知心好友，無話不談的氛圍很動人時，李偉文也順勢告訴孩子什麼樣的人是可以攜手同行？

** 當孩子認同《失戀33天》主角被交往七年的男朋友背叛，而且還是偷偷跟她最好的閨密，這種痛苦大概只有想辦法報復才能平撫時，李偉文給予同理心與引導。

愛會傷人，也可以是人生的祝福！讓我們陪孩子一起看電影，一起面對愛的習題，一起學會愛的真諦；透過對話幫孩子確立愛與情感的價值，以及面對情感的創傷或挫折時，找到復原的力量。

書籍特色

愛的練習：施打愛的預防疫苗，預先準備面對從初戀、相愛到分手或修成正果等過程中的種種挑戰。

親子對話：每篇文章皆附上兩個提問，幫助親子對話，在輕鬆的互動下探討愛情這件事。

愛的叮嚀：如何判斷並避開恐怖情人？孩子如何面對性行為？

紙上神遊：51部愛情經典佳作，透過深入淺出的行文，即使不看電影也能懂。



親情

第一〇一期

發行人：呂淑美校長

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國106年4月

親愛的家長，您好！

第101期「親情」精選了四篇文章，分別出自作家吳淡如女士，教養專家汪培珽女士與教養暢銷書專家李偉文醫師，本期「親情」希望能引發家長思考：「在孩子的成長過程中，父母要採用甚麼態度才能夠給孩子最大的支持與養份，幫助孩子茁壯成長？」。

我想我會選擇溫暖

知名作家吳淡如女士成為母親之後，撰寫了許多精彩的親子教養文章，也開闢專欄定期與大眾分享他的看法。此篇文章中，作者描述母親只有批評不見鼓勵的傳統教養方式，對此提出個人反思，也因此決定採取不同的方式來扮演母親的角色。

作者：吳淡如

出處：2017年4月號《遠見雜誌》第370期

我的母親在2016年的冬天去世了。她20歲就當了小學老師，一輩子只做過這個工作，直到退休，而且教的都是中年級的學生。

在幫她辦「畢業典禮」時，我說了一段話：非常感謝她生我、養我，我知道我所以成為今天的我（當然也沒什麼太大出息），一切要感謝她的造就！

懷念母親時，我常想起十多年前某段我們之間的對話。她退休前一兩年參加了一個教育研習會，回來興高采烈地跟我們說：「我現在才知道以前我們的教育方式落伍了。以前我們以為要不斷要求孩子，孩子才會有進步；現在卻說都要用愛的鼓勵……。」

聽到這話，我的確納悶了一下，狀況很像漫畫裡面有一群烏鴉從腦袋前面飛過

去……媽媽，這個教育研討會會不會開得太晚了一點？因為我們都早已經長大成人了啊。

我的童年的確幾乎連一句鼓勵的話也未曾聽見。不管自認為做得再好，媽媽總可以挑出我哪裡不好。考全校第一名時，如果喜形於色，媽媽就會制止我，冷冷的跟我說，那沒什麼了不起！隔壁家的姐姐比你會洗碗！

媽媽的確造就了我。讓我的童年一直忙於讓自己再優秀一點，直到我發現我真的沒有辦法讓母親對我滿意。14歲之後我就離開家了，跌跌撞撞一路走來，的確從來沒有在成年之前聽過母親的一句讚美，其間發生任何倒楣的事情，生病或是失戀，從來沒敢回家訴苦過，因為我怕我得到的不是安慰。

於是我必須勇敢、獨立、堅強、不懼批評、也不怕壓力……這是環境造就的。

承接了母親對教育觀念轉變的美好果實的是我的孩子。正如很多祖母，對自己的孩子無比嚴厲，在孫子面前卻成了一個可愛的大玩偶，滿口都是讚美和愛。

不當虎媽當豬媽，體會幸福的體溫

我當然知道，我的堅強、我的獨立甚至我的勇敢，多虧母親「訓練」出來，我對過往的一切必須充滿感謝。然而如果給童年的我重新選擇：我要的是批評砥礪所帶來的並不保證的成功？還是給我溫暖的

愛的呵護，讓我變成一個「可能」安於平凡舒適圈的人？

我應該會選擇後者。

離溫暖很遙遠的童年，需要花很多力氣才能夠體會所謂幸福的體溫。這是我自己當了母親之後，從來不選擇當虎媽的原因。

也許我是個豬媽，因為我從來沒有要求孩子比別人強，總是在看她的優點；但她難過的時候會投入我的懷裡，她非常知道我愛她，她睡前會主動的親親我的臉頰，對我來說意義非凡。我相信，讓孩子感覺到溫暖，才是一個媽媽最大的功能。成就讓他自己去決定吧，本來就不是靠砥礪與鞭笞而來。

你以為在你掌中他才安全？

吳淡如女士在此篇文章提醒為人父母者總在思考怎麼做才能幫助孩子有美好的未來，但在當前變化快速的世界裡，以往將孩子捧在手心的做法是否仍然適用呢？

作者：吳淡如

出處：2016年9月號《遠見雜誌》第363期

「希望培養孩子的獨立性」是每個現代父母的志願。然而，大家嘴上都做得到。父母的「不放心」根源於天性，前不久一

希望本期<親情>所提供的文章與推薦書籍對家長們有所助益，也提醒家長：各年級學生在下學期分別會面臨選組、社團與課業時間管理、轉組、選系等抉擇，針對這些主題，家長宜多與子女討論，以鼓勵支持而非要求的態度陪伴孩子思考與選擇。

五月到了！祝福 各位媽媽：母親節快樂！

歡迎雙向交流的機會 學務處：03-5456602 輔導室：03-5456607 教室室：03-5456603

位好友——博士，也是一位大學教授，在臉書上抱怨：她的兒女都上大學了，自己也早過了不惑之年，不過是和老公逛夜市，超過10點回家，爸媽有必要奪命連環叩來表示關心嗎？

我回應了表示無奈的貼圖。她又回說：唉，我姐都快60歲了，沒住在一起，還一樣被他們這樣管。我發了幾次脾氣都沒辦法，只能安慰自己，他們年紀大了，需要安全感。

她的父母一直認為，她之所以能夠這麼優秀，全是他們「培養」出來的，而她的人生，如果沒有他們，必然像沒有明燈的黑夜。孩子像一個珍貴的小物件盆景裡的細嫩盆栽，只要一輕忽，或沒在眼前出現，就擔心他們會出事。父母把擔心當成控制力的延伸，屢見不鮮。多少控制假愛與擔心之名而行。

父母要有自知之明，雖然，不易。
培養孩子的獨立性？是很大的課題。不

只是觀念問題。

獨立性需要實習。妙的是，每一代孩子通常連實習機會都要經過抗爭，才能打破頭頂上的柵欄。我們這一代，有人罷考棄學以求得自己想過的生活；有人被關在浴室裡，要爬窗才能出來見好友或初戀情人；有人為了逃出一個家及早跳進一段不適合的婚姻；有人故意選擇離家很遠的大學就讀，逃家才有自由。

易於被填鴨，不等於資優

我是獨立性很高的人，可說是「不讓鬚眉」吧。所謂「我的獨立性」大概有幾方面：

一，**思考上的獨立**：對任何事情，不會人云亦云，或媒體說什麼就相信什麼。想做什么事時，先蒐集資料，而不是東問西問，沒自己看法。

二，**行動上的獨立**：大部份人如果想要學習新東西，或者進行旅遊計畫，通常

都會呼朋引伴。朋友罷學，很容易被影響；朋友不去，全團取消。年華老大時叨念著「千金難買早知道」，在怪這人那人就夠花時間了。要人「陪」才能做，是90%的台灣女人的特色，從小時候手牽手才能上廁所，逛街穿衣服要有人讚美（通常是售貨員）才敢買。

三，**求知上的獨立性**：家長天天要孩子讀書，自己十年來不讀一本書。離開學校後，大概有一半以上的人失去了求知精神，等待著知識上的退化，我們的教育也向來填鴨，沒有讓你發現求知的樂趣。

填鴨是往下填，求知要往上走。如果易於被填鴨等於資優，那麼，請便，我們走我們的路吧！你以為在你掌中，他才安全，並沒有估量到，他們將面臨的這個世界，比你過去那半輩子變化劇烈十倍。



當你把好好對待自己的權利牢牢抓在手上，再也沒有人能勉強你！

請容我重新詮釋自我中心：人生很短，你本來就有權利按照自己內心的聲音而活。

我想，生活也是。要有自己的步調與節奏，有時要忍受在幽谷中四下無人的寂寞，有時要忍耐嚴寒和酷熱。除非真的不能了，否則永遠不停下腳步。

「化生氣為無氣」是修養，真正「化詛咒為祝福」是能力。

我想我要宣示的是，再怎麼難，身為一個人，總會遇到責無旁貸時，最好的方法，還是全力以赴，學習把一件事做好。

在努力裡頭，你找到了一個可以安身立命的位置，看到自己的重要性，也意識到自己確實有改變人生的能力。

讓我們跟著吳淡如一起，快意人生，從此活得不勉強。

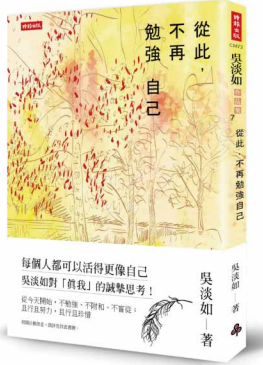
之後我跟先生說，你不要被騙了。這個朋友是點頭之交，時不時會遇上一次。我們互相問候的時間不到3分鐘，不過在那個3分鐘裡，他提到了他的新工作，亞洲區CEO頭銜五次……。我說：「這個人是好人，熱心助人、心地和善。但是他有這個習慣自己可能也不知道，他喜歡炫耀，炫耀房子、孩子、職位……，」我說：「你不要被這些表象的東西給騙了，一個人有多高的職稱又如何，自己的人生是怎麼過的，才重要。」當你在競爭的職場裡東奔西跑時，別忘了你內心最愛的是什麼，多一些

姊姊開始談戀愛了，因為沒有遇人不淑，所以總是喜孜孜的。刻苦銘心的戀情，都一定要配上三不五時的吵架嗎？啊，別被電影情節給騙了。常常吵架的戀人，那叫不合。硬要跟不合的人在一起，那根本叫自找罪受。

喜孜孜的姊姊，有時候會跟媽媽分享她的喜悅。「你也會跟Y說嗎？」Y是她最好的朋友。「為什麼不能說？」姊姊露出疑惑。我沒有正面回答她，卻說了前幾天遇到的事。

上星期我跟先生在路上遇一個朋友，

<<好書推薦>> 書名：從此，不再勉強自己



作者：吳淡如
出版社：時報出版
出版日期：2015/07/20
(摘自博客來網路書店)

讀完兩篇知性作家吳淡如女士的文章，我們可以學習作者省思過去與展望未來的能力。行至中年，如果透過思考，卸下過去的包袱，還原做自己，相信當家長過得更自在豁達之時，也可以為自己帶來輕鬆灑脫的親子關係。

書籍簡介：

每個人都可以活得更像自己，
行至中年，吳淡如對「真我」的誠摯思考

如果早一點悟到，是的，我會活得更好！從今天開始，走自己的路、過自己的人生，不勉強、不附和、不盲從；且行且努力，且行且珍惜

一路走來，看遍各種人間風景的你，什麼時候才聽得見自己心中的聲音？走自己的路？

別把炫耀當分享

汪培珽女士，親子教養暢銷書作家，隨著子女的成長記錄親子故事，提醒家長們可以用活潑又溫暖的方式經營親子關係，也要留心別在不經意間的言語忽略了身旁人的感受。

作者：汪培珽
出處：2015年6月號《遠見雜誌》第348期

時間分給這些事情，比什麼「全世界的最大總裁」都有意義。

分享喜悅時 也別忘了關心對方

我提醒姊姊：「你當然可以跟好朋友分享喜悅。但是，別忘了關心對方的感受。」

「姊姊這學期當選了模範生。」孩子這類的「豐功偉業」，我只會跟孩子的爺爺奶奶外公外婆說（最多只到孩子的舅舅和舅媽）。我必須確定，聽的人會跟我們一起高興，甚至我說出來，只是要讓他們高興而已。

為什麼從不跟朋友說這些？因為朋友

也有孩子，太主動提到自己的孩子有多好，不小心就會帶給別人不必要的壓力。同理可證，如果有天先生幫我買了個大鑽戒，當朋友問起，我也只會輕描淡寫，除非我確定令我高興的故事，她們聽了也會高興。「哦，」說了這麼多，姊姊似乎懂了，「像我就不會跟Y說太多畢業舞會禮服的事，因為她很討厭自己的身材，而且還沒找到合適的衣服……。可是男朋友就沒關係，我知道她不在意。」

「對，媽媽大學時代最好的朋友，身邊總是不缺護花使者，但我呢？連個鬼影都沒看過，但我一點也不難過。所以好友出去玩喜歡找我當電燈泡，我一點也不在

意。你找我，我喜歡就去，什麼彆扭都沒有。」

「什麼事可說，什麼事別說，你自己最知道。」跟姊姊說這麼多，我只是想提醒她，「別將炫耀當成分享。當你習慣了這樣的生活模式，你就會吸引更多這樣的人到你身邊來。你覺得，這是好事嗎？」

身邊親近的親朋好友，沒有一個喜歡炫耀。當他們跟我說了什麼值得高興的事情後，我總是跟著也高興了起來。



<<好書推薦>> 書名：孩子知道你愛他嗎



作者：汪培珽
繪者：弟弟
出版社：愛孩子愛自己工作室
出版日期：2012/01/05
(摘自博客來網路書店)

汪培珽女士書中多以一雙可愛的兒女為例，在一篇篇的故事中娓娓道出不同階段的教養重點。這次推薦的書<孩子知道你愛他嗎？>，則是跨階段的父母都適用的內容--愛的表達。就讓我們跟著作者流暢的文字，一同學習親子間最甜蜜的語言--愛。

書籍簡介：

怎麼樣的父母是愛孩子的？
當孩子想到你時，心裡會出現幸福微笑的，就是。

15個最簡單的方法，39個現代人可轉變的觀念，讓孩子真真實實地感受到你的愛，這才算盡了做父母的責任。

孩子知道你愛他嗎？
不知道。很多孩子都不知道。
小時候感受不到父母的愛，長大就會知道了嗎？
不會，親子關係可能還會更疏離。
因為父母老是用錯誤的方式在表達愛，孩子就永遠不會知道你愛他。

當父母表現出來的行為就是沒有愛，例如翻臉跟翻書一樣……

陪孩子面對失敗與懂得自處

前面三篇都是媽媽們的教養觀，我們也提供一篇「浪漫爸爸」、教養專家李偉文醫師的文章，讓大家有機會從爸爸的觀點來思考：如何協助孩子面對人生無可避免的主題--挫折與失敗。

李偉文醫師的演講與文章內容總是有著滿滿的生活元素，多方面充實孩子的生活面向，讓生命的起伏化為成長的養分。豐富精彩，讓我們往下讀。

作者：李偉文

出處：李偉文的聞見思部落格(20160326)

每個家長費盡心思栽培孩子，無非希望他們擁有更多能力，在未來更有競爭力，以確保有個幸福快樂的未來。

父母的苦心當然沒有錯，但是，當我們鼓勵孩子優異的表現，為了他們贏過別人而雀躍時，會不會無形中造成孩子以外在成就或別人的評價來定義自己的價值的生活態度？

每個父母都同意「愛孩子」是沒有條件的，但是許多家長卻在不經意中，以孩子的成績來決定獎賞與否，其實就是明白的以行動告訴孩子：「只有當你贏過別人，爸媽才會高興，才會愛你！」

每個在社會打滾過的大人都知道，真實的世界並不是公平的，努力也不見得會有好的結果，甚至我們可能有許多的努力沒有被看見，同樣的，在孩子的世界也是如此。因此，家長如果要獎賞孩子，應該著重在孩子努力的過程與態度，而不是依據繫之於外在條件與別人評比後的成績。