

親子系列 第一集

全面啟動善DNA

欣賞孩子獨一無二的特質



2011

February 二月

目錄


- 2 序
- 6 我的孩子怎麼了？
- 10 現代父母難為
- 16 一種米養百樣人
- 22 尊重孩子的特質
- 26 腦神經的秘密
- 34 你是孩子成長的絆腳石嗎？
- 42 成功的推手
- 50 禱詞



全面啟動善DNA



序。



上天給地上
生物都
設了基因密碼
(DNA)，這些
DNA儲存大量
精密資訊，
掌控了每

一個生物成長的樣態。人類的DNA決定我們的髮色、高矮、肥瘦…還有像糖尿病、高血壓等許多疾病。最新的醫學研究發現，我們身上往往帶著很多基因(如某些癌症)，但多數基因可能一輩子都沒有作用，直到某種情況下被啟動後才會表現出來(發病)。雖然科學家目前仍未明確找出人類哪些DNA決定善惡，但我們觀察人生也類似DNA般地運作，有各種的基本

全面啟動善DNA



特質要素與成長的變數。在某些時候啟動了哪些要素或變數，決定了往後的發展—失敗、成功、幸福、挫折、善良、邪惡、正直、取巧…。天下父母心，都是希望教育孩子們能善良、可愛、快樂、成功。專家們認為要達到這樣的目的，關鍵是不斷幫孩子啟動他「良好」要素和特質。我們比喻這過程為「啟動善DNA」。如此一來，無論孩子先天氣質如何，都能充

分發揮他的專長，擁有健全、正向的人生。《全面啟動善DNA —親子系列》是免費公益結緣品，由一群精神醫學、教育、心理等專業志工共同撰稿編輯，將分冊談論孩子的情緒、智能、溝通等議題，希望提供為人父母們一些教育觀念與方法的參考，替這個社會啟動更多「善」的力量。如果閱讀後你喜歡它，請向親友推廣，讓這小小一冊，能啟動大大的效應。



我的孩子怎麼了？

前陣子報導這麼一則社會新聞：
有位名人，家庭背景、社會風

評都不錯，但他的孩子卻因扯上校園幫派案件被移送法辦，令社會大眾震驚。這樣的新聞時有耳聞，有些社會



那在好地裏的，是指那些以善良和誠實的心傾聽的人，他們把這話保存起來，以堅忍結出果實。
(路：8.15)

地位、家境都不錯的父母，他們的孩子卻沒有預期的優秀，反而成為令父母煩惱的問題青少年。他們的父母不論在求學過程或經營事業都很優秀，但為什麼這樣的家庭，會養出行為偏差的孩子呢？不是龍生龍，鳳生鳳嗎？究竟出了什麼問題呢？

我們看到許多父母很認真的栽培下一代，讓他們讀雙語學校、學習各式各樣才藝，從小讓孩子參加比賽。有

全面啟動善DNA



句很有名的廣告詞說：「不要讓孩子輸在起跑點上。」許多父母為了讓孩子具有競爭力，提早讓他們接受各式各樣的訓練。是不是這樣的父母就是稱職的父母呢？前陣子有新聞報導：南部一個潛能開發的補習班，教孩子吞火、讓他們做許多危險的事情，來克服孩子心中的恐懼，如果孩子做不到就被羞辱，讓孩子壓力很大。這些父母煞費苦心，為了給孩子更好的。

但問題是：為什麼很多父母如此用心栽培，換來的卻是孩子的叛逆、不受教、甚至親子感情離異的問題呢？

思考一下



1. 龍生龍，鳳生鳳。要孩子成龍成鳳，必須用「對」的愛心栽培。平時你用什麼方式表達你對孩子的關愛呢？孩子的反應是什麼？
2. 你的孩子怎麼了？當你孩子的表現未能達到預期時，你是一味的責備孩子，還是認真檢討是否是自己哪個環節出了差錯呢？



現代父母難為。

現在教育內容
很多元，從
小學至研究所有各
式各樣的必修、選



誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。

(谷：10. 14-15)

修、通識學科，但好像沒有一門課程，專門教你如何當父母。有句廣告詞說：「我是當了爸爸後，才開始學習如何當爸爸」，這句話道出許多父母的心聲。現在許多父母的教養方式來自上一代，以前父母怎麼教；現在也怎麼教自己的兒女。但以前是大家庭社會，親戚鄰里互動密切，所以會有許多經驗彼此傳承；同樣地，父母之間的壓力也會很大，因為如果你沒把孩子教好，立刻就

全面啟動善DNA



會有人說話。只要你的孩子在外面做了什麼壞事，也立刻會有人向你打小報告。可是現在社會改變了，親戚鄰里之間關係疏離，樓上樓下不見得會認識，更不可能幫你管教小孩；或是跟你通風報信。另外更大的改變是：現在的資訊非常多元。不論從平面媒體、電視、電影、網際網路，孩子會從許多管道，接收到不同的資訊。有一項統計：三分之一的小孩都是獨自上網。因此父母不知

道孩子在網路上，接收什麼訊息、交了什麼朋友。父母每天苦口婆心的教導，可能遠遠比不上偶像明星的一句話或網友的幾則po文。我接觸過不少朋友為了讓小孩生活單純，家裡不買電視，也不裝網路，他們認為這樣做可以保護孩子可以不受社會汙染。但新的問題又產生了：他們同時也被隔離了很多有用的流行(或現代)資訊。我們無法限制孩子不跟其他孩子接觸，難保他們還是會接

全面啟動善DNA



觸到那些負面或不良訊息。相對而言，因為他們的資訊和其他同學相差太大，有可能被同學取笑或自覺不如人。如同偏遠地區的小朋友沒有電腦、網路，他們的競爭力就很容易落後大城市的小孩，是謂「數位落差」。每年中學或大學考試的成績，在英文學科，就會看到兩個高峰：有很優秀的，也有一群集中在很落後的位置。現在社會呈現M型化，考試結果也一樣M型化，優與劣有

很大的落差，使得父母更加焦慮，不知道該怎麼教孩子，更不知道什麼才是對孩子有益的教育。

思考一下



1. 父母確實難為，你知道孩子使用網路真正在做什麼？對孩子真正的了解又有多少呢？
2. 陪伴孩子時，你是否保持年輕思考，與孩子一起學習成長？還是你感覺自己永遠懂得比他們多？

全面啟動善DNA



一種米養百樣人。



你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？

(瑪6：25)

許多父母不知道什麼才是對孩子有益的，因為他們不了解自己的孩子。其實每個孩子都不一樣，縱使出自同個娘胎，都會有很大的差別，因為我們的基因會重組。懷過兩個以上孩子的母親就知道：有些孩子在娘胎中很好動，動個不停；有些就比較溫和，很少胎動。英國學者做過一個實驗：在嬰兒室中，突然製造一個很大聲響，鏘！在裡面的二十幾個小朋友，只有幾

全面啟動善DNA



個會嚎陶大哭，有些則是不動如山。為什麼會有這麼大的差別？因為有些孩子對聲響刺激很敏感；有些孩子則比較不敏感。每個孩子對不同的刺激的敏感度都不同，有人對色彩，有人對溫度，有人對皮膚的觸感等等。這些特質是與生俱來的，專家們叫做兒童氣質 (temperament)。因此你會發現，有些小孩不管怎麼罵、怎麼打，他都不怕、還是皮得很。那是因為他對痛覺很遲鈍，

兒童氣質 Temperament

- 活動量
- 規律性
- 趨避性
- 適應度
- 反應閾
- 反應強度
- 情緒本質
- 注意力分散度
- 堅持度

甚至沒什麼感覺；而有些小孩你只要瞪他一眼，他就羞愧的低下頭感到很罪惡，這樣的小孩就是對「人」很敏感。所謂「一種米養百樣人」，孩子就是百樣人，每個不同的特質組合出獨一無二的個性特質。過去那種「小孩不乖就要處罰，小孩乖就獎勵」的教法太過原始、也太過簡化。當父母的首要要了解

全面啟動善DNA



自己的孩子，看出他不同的特質，給予不同的管教方式，也就是孔子說的「因材施教」。比如對好動的孩子，就不要用“逼的”，強迫他每天長時間靜坐。如果孩子稍微動一下就挨罵，孩子會覺得自己隨時在犯錯。有些孩子適應力比較差，上幼稚園的第一個禮拜就很痛苦，每天都吵著要回家。這時有經驗的老師會請家長來陪讀，讓孩子多一點時間，慢慢適應新環境。所以，不同的孩

子氣質不一樣，父母給的教導方式也要不同。做父母的人要常問自己：你希望自己的孩子，長大變成什麼樣的人？

思考一下



1. 每個孩子都是一個獨立的個體，有著不同的特質，陪伴他們成長的同時，要多「欣賞」你與另一半的偉大作品。
2. 因材施教 — 瞭解孩子的兒童氣質，給予不同的教導方式。請試著描述出孩子的三項特質。



尊重孩子的特質。

有些父母常覺得自己小時候生活條件不好、被虧待，所以特別以補償的心態栽培

孩子，希望孩子得到他們曾欠

每人都有他各自得自天主的恩寵：有人這樣，有人那樣。

(林前七：7)

缺的，長大可以功成名就，光宗耀祖。社會上的富商名流，可能希望自己孩子也能像他們賺大錢；而德高望重的學者、專家，傾向希望孩子也可以讀好書，以後當博士；一些家長看到光鮮亮麗的明星、名模，則栽培孩子學才藝、學音樂，以後也能成為小蔡依林、小周杰倫。但往往父母卻忽略了，自己的小孩有這樣的特質嗎？其實孩子的基因、體質、特質在受精卵結合那一刻就已經

全面啟動善DNA



決定了。他有沒有演員豐富的情緒？有沒有科學家的系統邏輯？有沒有服務業的善解人意？這些在那時候就已經決定了。就像我們到花店買種子或花苗，你買的是玫瑰，以後就是種出玫瑰花；你買的是杜鵑，以後就是種出杜鵑花，絕不會買茶花種出蘋果對不對？所以，我們教導孩子，不是讓他長成我們希望的，或滿足我們的投射，而是認清孩子的特質，讓他順著自己特性，發揮得更

好、更完善，這才是父母教導孩子的目的。「你不能用杜鵑的種子種出玫瑰，但你可以把杜鵑種得很大很漂亮。」

思考一下



1. 不論玫瑰或杜鵑，都有其繽紛的色彩和獨特的樣貌，端看你能否欣賞。
2. 孩子的特質不一定符合父母的期待，但卻是屬於他個人獨一無二的天賜禮物。你願意順著他的特質，好好栽培並全心全意的支持他嗎？

全面啟動善DNA



腦神經的秘密。



我兒，你們且聽我：遵循我道路的人是有福的。

(箴：8.32)

有一個觀念是「三歲看大，七歲看老。」其實這話的意思正是前面提到的：一個人的個性特質從小就決定了。但這並不代表一個人的發展也是從小就決定了，人的智慧是不斷累進的。許多父母愛子女心切，時常耳提面命。說好聽是「教導」，說不好聽就是「囉嗦」了。特別孩子在青少年期，最厭煩聽到父母不斷地嘮叨，聽都聽膩了，也不會真正把父母

全面啟動善DNA



的話放在心上。根據科學研究，兒童的神經細胞跟神經連結，從出生就一直生長，越長越多，在青少年過後，神經纖維及連結又逐漸變少，直到成人階段才慢慢穩定。科學家如何理解這些現象呢？他們發現我們的腦神經生長就跟種植花草一樣。植物種下去時快速生長，但往往長得很凌亂，等我們有系統地修剪過，它才會變整齊、好看。我們的腦神經也是這

麼一回事。青少年之前，我們的神經長很多，它互相連接、比較凌亂，所以雜訊很多，效率很低，這可以解釋為什麼小朋友的專注度低，容易分心，自制力比成人差，常重覆犯錯。有時候，小朋友很有心想要學習，但就是學不好或做不到，或是容易衝動發脾氣、動手動腳。小朋友在國小、國中階段時，自我節制與控制力通常不好，很容易衝動。原因就是，他的

全面啟動善DNA



腦神經還沒有長好，要靠不斷的修剪才能變得有系統有效率。但要如何修剪？可不是靠體罰就能修剪；更不是直接拿剪刀從外在去剪。古人有云：「教育就是要做到先生不在學而在。」意思是讓小朋友懂得「自我學習」，不要靠大人在後面一直叮嚀。所以教育最重要的策略，是鼓勵孩子自我學習的能力。因為只有孩子本人，才有辦法修剪自我的神經。只有

他透過努力學習自我控制，他那些控制的神經單元才不斷地被刺激，才會長出來。就像我們學習拿筷子、騎腳踏車，不斷自我訓練時，身體的機能、四肢的動作，才會漸漸被訓練起來，變成自動化，以後不假思索就會做。同樣地，小孩的自我控制、自我學習，需要靠他自己不斷地訓練，才有辦法做到。身為父母，我們可以給他規矩、教他觀念。但如果這些觀念

全面啟動善DNA



是因為外在的壓力：來自父母的碎碎念；或是學校的懲罰，讓他非做不可，那他可能一輩子都學不會了。因為他只是應付成人、外面世界，當外面壓力看不到時，他就不會遵守了。就像我們如果是怕警察開單才不闖紅燈，當沒有警察時，你就會躍躍欲試。反之，如果你了解紅燈的存在，是為了讓交通更順暢、更安全，你就會自動自發地守法。同理，如果我們

希望孩子真正守規矩，就不可能只靠處罰。否則，我們和孩子的關係就是警察和小偷、法官和罪犯，這樣小孩就不可能學會了。

思考一下



1. 小孩的自我控制、自我學習，需要靠他自己不斷的訓練，才有辦法做到。
2. 人的智慧是不斷累進的，請先幫助孩子培養「自我學習」的能力，因為那是人生最重要的課題。



你是孩子成長的絆腳石嗎？

可惜的是，還是有家長喜歡把孩子當犯人一樣，常常找孩子的麻煩。每天費心思注意孩子哪裡做錯了？哪裡做不好了？不斷嘮叨或處罰，這樣孩子每天面對是一個「法官」「警察」怎麼可能

彼此相待，要良善，要仁慈，互相寬恕，
如同天主在基督內寬恕了你們一樣。

(弗4：32)

做好呢？孩子守規矩只是因為他「恐懼」，而不是真正了解規矩的價值，不是真正內化。但恐懼是不會讓他守規矩的，等到一天他長大了，不怕打、不怕痛，他就不會守規矩了。或是遇到天生痛覺遲鈍、對恐懼遲鈍的孩子，自然也就教不會了。

另外一些父母採取所謂「愛的教育」，事實卻是一味的溺愛。尤其是忙於事業的父母，平時沒時間陪孩子，就給他很

全面啟動善DNA



多物質上的補償。有些父母收入普通，卻願意花自己好幾個月的薪水，買昂貴的名牌、奢華品給小孩，滿足他們的物質享受。在這種所謂「愛的策略」（事實上是溺愛）下成長的孩子，會發生什麼事呢？因為他不需要控制自己的神經，就很容易得到快樂的來源，所以他的神經迴路也建立不起來。我們神經系統內，有一個很基本的平衡，就是追求滿足、快樂、安全感，這些都讓我們得

到愉悅的經驗。如果愉悅的經驗非常容易得到，甚至是只要開口就可以得到，那他的神經就沒有辦法被訓練。就像如果一個人長期坐在輪椅上，不費任何力氣就可跑來跑去，肌肉就會萎縮。現在很多人覺得平時走路量不夠，運動量太少，還要花錢到健身房去健身，把肌肉訓練起來。同樣道理，我們希望孩子達到自我修正、自我節制、自我訓練的能力，可是卻從來不給他機會訓練，他又



如何鍛鍊自己呢？

請協助他「自我成長」。「自我成長」是什麼意思呢？大家知道蒙特梭利是一位有名的教育專家：他的教育方式就是讓孩子自我探索；讓孩子學習負責任；讓孩子自己學習找答案，而不是我們灌輸給他們。我的孩子小時候讀蒙特梭利的幼稚園，有件事讓我印象深刻：幼稚園裡小小班(3-4歲)的孩子們，被訓練自己洗碗。老師把洗碗程序分成好多

步驟，而小小孩們就踩著小凳子，在碗槽分工合作，一段一段去完成。當我孩子學習洗碗的第一天回家時，他很高興的對我說：「爸爸，我會洗碗欸！」當時我第一個感覺，是他開始長大了，因為他覺得自己能夠負責任做一些事情。所以我就趁他對這件事情還覺得有趣的時候，強化他的興趣，讓他繼續洗碗。我放了一個小板凳在廚房，每天讓他幫忙。一開始當然會做不好，會打破

全面啟動善DNA



碗、會掉東西、會花掉好幾倍的時間，我就幫他善後。之後，他透過不斷自我修正、自我學習，他的腦神經迴路建立起來了，建立起學習的經驗，自然就越做越好。所以如果是「恐怖策略」的父母，看到孩子打破碗就尖叫、或責罵；或者「愛的策略」的父母讓孩子隨地吃飯、邊吃邊玩，這兩種方式都沒有辦法幫孩子建立自我控制的能力。孩子是需要透過不斷學習，建立成功的經驗；在

讚賞與鼓勵之下學習更是一種愉快的成功經驗，父母要扮演鼓勵孩子自我學習的推手。

思考一下



1. 透過不斷自我修正、自我學習，孩子的腦神經迴路才會建立起來，在父母的讚賞之下學習更是一種愉快的成功經驗。生活中有哪些事，能放手讓孩子親自操作呢？
2. 每次面對孩子犯錯、失誤時，你的態度是什麼呢？有沒有更好的方法幫助孩子改正呢？

全面啟動善DNA



成功的推手。



祂賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。（依40：29-31）

當孩子成功的推手有幾個重要原則：

第一是剛才提過的，鼓勵孩子去嘗試，只要在安全範圍內讓他自己嘗試；鼓勵他自己去找答案。

第二：鼓勵他學習「好」的事情。當我的孩子還小時，我教他們祈禱說：天父！求你教我當一個乖寶寶，不要亂哭、亂叫，聽爸爸、媽媽的話。這三句話，就是我讓孩子從小學習的禱文。孩

全面啟動善DNA



子雖然還小，很多事情不知道，也無法自我控制得很好，但在祈禱的過程中，他知道這件事情是重要的，是他要努力做到的，慢慢他自己就會學到方法。

第三：盡量少看到他”做不好”的事情，多注意他”做得好”的事情。孩子一定會闖禍，闖禍時也一定需要提醒，甚至要有適當的處罰。但別忘了，闖禍也是學習的過程。反過來，當我們多鼓勵他做「好」的部份，少去指責他

做「不好」的部份，這樣他越做越好，就沒有時間往壞的方向了。一個人只有24小時，只有一個心思，當他用心追求好的、正向的，他就沒有時間，也沒有心思去學壞了。在美國有一個州，他們為了鼓勵青年騎腳踏車時戴安全帽，想出一個策略：在街上若是警察看到青年騎腳踏車戴安全帽，他就會把他們攔下來？攔下來的目的不是懲罰，而是給他們舞會入場卷當獎勵。這樣青年們從

全面啟動善DNA



原本被動、怕被懲罰才戴安全帽，變成樂意主動的去戴安全帽。而當大多數人都這麼做時，也就自然而然養成了習慣。所以當我們要幫孩子建立一個「好」的行為，是懲罰有效？還是鼓勵有效呢？懲罰只是讓他們知道什麼不能做，頂多教出一個「不犯錯」的孩子，但如果你多花心思注意他「好」的行為，多給鼓勵，就會教出一個成功、做好事的孩子。

第四：避免威權控制。很多孩子從小就會問「為什麼會有我？」「為什麼會這樣？」他對人的存在、生命、死亡已經開始探索了。父母很重要的責任便是陪伴他們、引導他們，去探索人生的價值和道理。若父母越尊重孩子，越聽他說的話，他的自主性、自我概念就會越早建立、越健全。如果父母碰到這種事情就告訴他：「你不要想了。」、「你不會知道。」或是隨便掰一個理由



敷衍，其實小孩是會知道你在敷衍他。就像「聖誕老公公」的故事，說了這麼多年，難道他們不知道禮物是父母送的嗎？只是在配合你演戲，反正也有拿到禮物，就不願意去拆穿這個謊言。為人父母，更需隨時充實自己，想清楚自己人生的方向。免得兒女問起時，啞口無言，只是很膚淺的回答：「不要想那麼多，專心讀你的書就好。」這樣，如何教子女信服呢？

成功推手的四個原則：

- 1、鼓勵孩子勇於嘗試，有犯錯的空間，給予他們學習的機會。
- 2、引導孩子追求「善」的目標，當做生活的核心。
- 3、多注重孩子好的行為，少看到他不好的行為。
- 4、與孩子做朋友，陪他們一起探索這世界。



禱詞

德 蕾莎修女說：傾聽一個無人願意聆聽的心聲，是件很美的
事；假如你欣賞別人，你就會讚美他人，豐富的心靈會流溢於言語中。



在學業與升學的沉重壓力下，許多孩子都充滿挫折感；而華人又認為「勤」是成功的主因，忽視青少年的能力和興趣。求主使為人父母的期望，不會超越子女的能力。又求主將教養的智慧賜與我們為人父母者，幫助我們不要光靠孩子外在表現而評斷，而能看到屬於孩子獨一無二的珍貴特質，幫助孩子善用他們的特質，找到他們人生的方向。

改寫自《為教會的青少年禱告40天》

全面啟動善DNA



【編撰小組】

召集人：鄭若瑟醫師

簡歷：精神專科醫師

行政院衛生署八里療養院院長

台灣社會與社區精神醫學會理事長

小組成員：陳筠、吳慧琨、吳雨虹、

戎巧復、蔡曜如、曾慧榕

【發行者】



天主教震旦之友協會

台北市杭州南路一段71巷9號

電話：02-2321-5147

傳真：02-2392-8667

E-mail：caaurora@ms29.hinet.net

全面啟動善DNA



感謝您的閱讀，這是免費公益結緣品，著作權為震旦之友協會所有，歡迎傳閱、轉載，但請註明出處。欲翻印者，請來函申請。

轉載、翻印皆不得作為任何營利之行為。



若有興趣繼續閱讀

《全面啟動善DNA》

其他集冊：索取紙本：

歡迎寫信至天主教震旦中心。

(台北市杭州南路一段71巷9號)，函

索請寄回郵信封。團體大量索取50本

以上者，請贊助助印費。

電子檔：請至本會網站下載。

www.caaurora.org.tw



若您認為本書內容對您有幫助，並且認同本書理念，歡迎您：

1、加入編輯志工行列(幫忙校稿、提問、分享您的故事或是幫忙推廣此書)

2、加入捐款贊助人行列

郵政劃撥儲金帳號 帳號：18951216

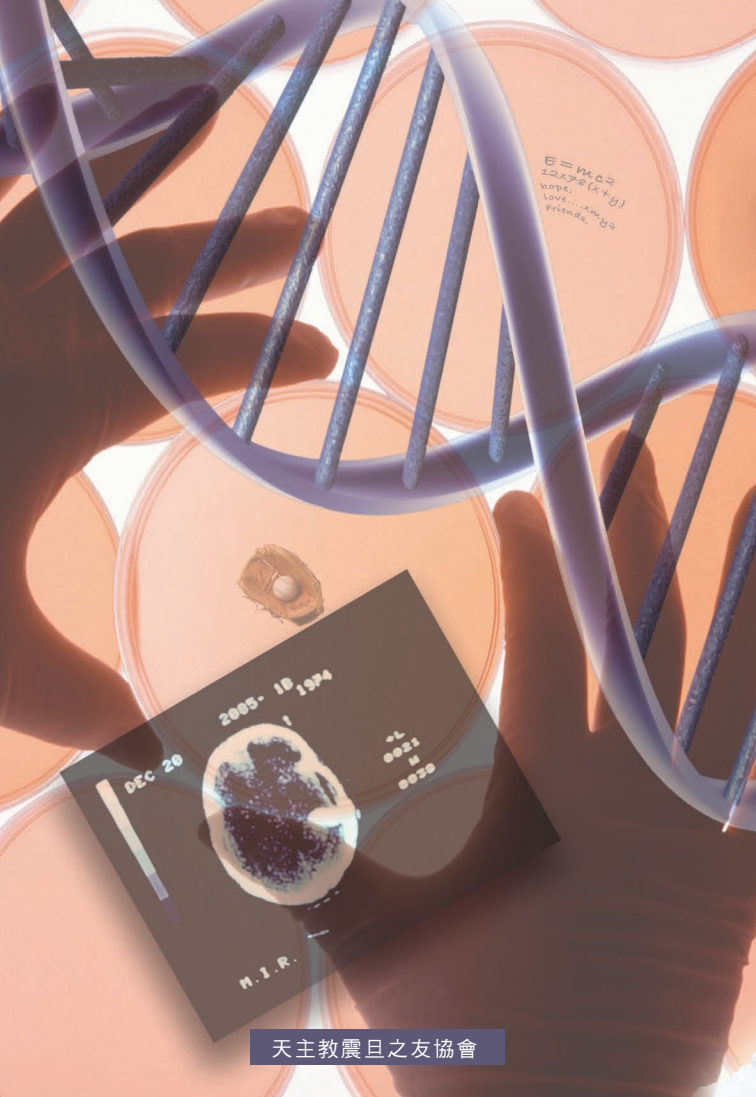
戶名：中國天主教震旦之友協會

請註明「贊助善書計畫」

或至天主教震旦之友協會網站下載

「信用卡捐款表單」

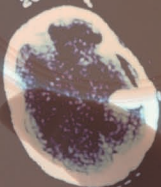
www.caaurora.org.tw



$E = mc^2$
12x78 (x+y)
hope,
love... xmy
friends

DEC 20

2005- 10 1974



0021
0020

N. I. R.