

親子系列 第二集

# 全面啟動善DNA

為孩子儲蓄一輩子的能量

非賣品

2011

May 五月

# 目錄

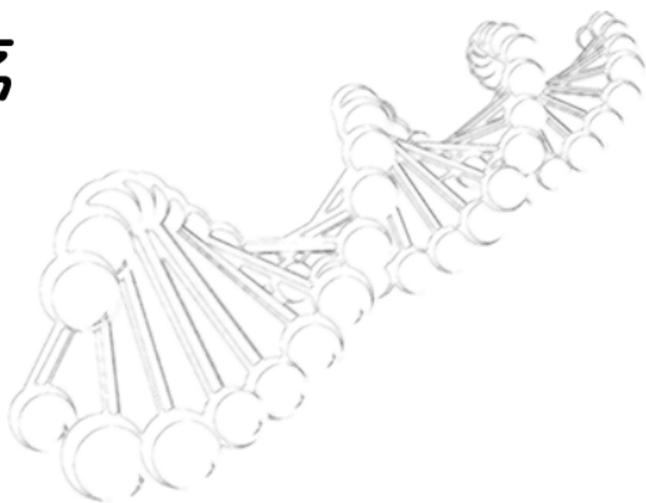
- 2 序
- 6 前言
- 10 先天特質是上天給的禮物
- 16 後天教養是父母給的禮物
- 22 累積正向情緒的能量
- 36 憂鬱是可以改變的
- 44 快樂需要練習和堆積
- 48 禱詞



# 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，或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

## 全面啟動善DNA



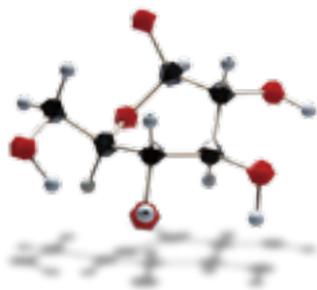
惡，但我們觀察人生也類似 DNA 般地運作，有各種的基本特質要素與成長的變數。在某些時候啟動了哪些要素或變數，將決定往後的發展——失敗、成功、幸福、挫折、善良、邪惡、正直、取巧…。天下父母心，都是希望教育孩子們能善良、可愛、快樂、成功。專家們認為要達到這樣的目的，關鍵是不斷幫孩子啟動他「良好」的要素和特質。我們比喻這過程為「啟動善 DNA」。如此一來，無論孩子先天氣質如何，都

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，希望能提供為人父母者一些教育觀念與方法做為參考，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。

# 全面啟動善DNA



## 前言



中國名著《紅樓夢》裡的主角林黛玉，是位以多愁善感聞名的美人，不管對花、對草、對大自然的消逝都有許多傷感的體悟，因而有「黛玉葬花」的橋段。現實生活中也有很多人像林黛玉一樣，容易有憂鬱、不快樂的感覺。這種不快樂的感覺嚴重時甚至對「自我的存在」感到懷疑。由精神科醫師治療嚴重憂鬱患者的經驗



中，往往發現：這些病因其實從患者很小的時候就種下了，隨著年歲增長，遇到更多人、更複雜的事情或挑戰，糾纏就越深，問題也越嚴重。到底是什麼樣的家庭、什麼樣的教養方式會養出容易憂鬱的孩子呢？什麼方式可以培養充滿活力，不被挫折打倒，充滿生命能量的孩子呢？



全面啟動善DNA



# 先天特質是上天 給的禮物

上主對待萬有，溫和善良，對祂的受造物，仁愛慈祥。

(詩：145.9)

中國另一位古典美人 - 西施，據說有先天性心臟

疾病，常常捂著胸口蹙眉，流露出楚楚可憐的動人模樣，因而有「西施捧心」的美名流傳。這可能是生理特質造成的心理憂鬱。每位孩子有不同生理及心理特質，這些特質在母親懷孕時就已經決定。有些孩子對衣服比較有意見，可能因為他皮膚觸覺特別敏銳，所以對某些材



質較敏感（如對尼龍、羊毛），穿起來會不舒服，卻讓大人誤以為他很搞怪、挑剔、難教養，若因此導致親子溝通不良，這孩子就容易被壓抑、感到委屈而鬱鬱寡歡。有些孩子則是情緒較敏感，很怕被責怪，稍微被人唸一下就會很沮喪；相反的，有些孩子比較遲鈍，天塌下來也不會皺一下眉……。老天爺給每位孩子不同的特質，這些特質沒有

好或壞，而是看這些特質被運用在什麼事情上，父母及孩子如何看待這些特質。比如說：敏感的孩子對很多事情感受較強烈，相對比較會觀察別人，懂得別人的需要，外在表現就是善解人意、較貼心，以後很適合從事服務業或助人的行業；有些孩子情緒比較負向，容易感到低潮，這樣的孩子動作速度比較慢，不過也因此而讓他更能看到別人容



易忽略的地方、想到人家沒想到的危險，這樣的個性就適合從事危機預測、風險管理的工作。

情人眼裡出西施，父母看孩子也是一樣。當你全心全意愛一個人時，不管他有什麼特質或毛病，你都會看重並且珍惜。因為「接納」是愛的具體表現。

## 思考一下



※ 老天爺給每位孩子不同的特質，這些特質沒有好或壞，而是看這些特質被運用在什麼事情上，父母及孩子如何看待這些特質。

全面啟動善DNA



## 後天教養是父母 給的禮物

要用生命和明智的食物養育他，用有益的智慧之水，給他當飲料。他依靠智慧，便不致動搖。

(德：15.3)

**接**納不代表對於孩子的無  
理取鬧、自私、傲慢等

態度表現無所謂，或是假裝不存在。而是花更多心思去認識自己的孩子，瞭解他個性中的特質，順應這些特質（而非你希望的特質），給予適度的栽培。人生像一株鮮花，若起初種下的是玫瑰種子，長大就不會變成杜鵑花。在合適的環境，可能會開的很美麗；但若在不合適的環境，



可能連花苞都沒有，又怎麼會開花呢？人生也像海綿，雖然海綿一開始有大、有小、有不同形狀，但隨著後來沾染和吸收不同的東西，才決定海綿的顏色、氣味。人生會如何發展，先天因素固然有影響，但更重要的還是後天的成長環境。

孩子形成自我的概念與他的成長歷程有關。每個人如何看待自我，最早的因素並非來自自己，而是來

自父母。當一個嬰兒來到這世界，如果父母常常陪伴，當他害怕時，父母會緊緊的抱他；當他不舒服時，得到的是即時的回應。在這環境下成長的孩子，會感到安全、滿足，對自己的形象也會是正面的、健康的。相反來說，若一個孩子從小缺少父母陪伴，或經常受到父母負面的評價，不管做什麼小事情都被否定、被貶抑。他對自我的概念就會



很負面，自尊也會很低。曾有一則新聞報導：某位名校女學生，平時成績表現優異，某次不小心沒考到第一名，她很害怕，不敢將成績單拿給父母。於是她在成績單上冒簽了父親的名字，再交回學校。後來，

父親發現後氣憤的到警察局控告她偽造文書，要



將她移送法辦。想想這個女學生的成長過程，樣樣只能當第一，不能當第二、第三。從小被如此嚴苛要求，她可能已經非常努力了，卻仍無法達到父母的期望。你想這樣的孩子會快樂嗎？

### 思考一下



※ 身為一位父親／母親，你給過孩子最重要的禮物是什麼？

※ 想像十年後，你的孩子長大了，他會感謝你給的這份禮物嗎？

全面啟動善DNA



## 累積正向情緒的 能量

那有為父親的，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或是求魚，反將蛇當魚給他呢？

(路：11.13)

如果孩子先天情緒是樂觀的，加上父母的教養是支持與鼓勵的，這樣他就會對自己很有信心，也樂於分享，更能將這樣正向的情緒傳給他人。倘若孩子情緒較敏感，但也同樣得到父母的關愛，那他自我的評價仍然是正面、肯定的，負面情緒也不會那麼強烈。反而能發展出一些優點，像是細心、居安思危、謹慎等。相對來說，縱然是先天



氣質開朗活潑的孩子，若在缺乏愛、天天被挑毛病、被批評的環境下成長，那他可能會變得很叛逆、有破壞性。因為當他順應自己好動、活潑的個性時，卻被大人們貼上不聽話、調皮搗蛋的「標籤」，他很可能故意去唱反調、做更多不好的事情。若一個情緒較負面的孩子，從小又生長在充滿負面情緒的家庭中，動不動就受到惡言相向，他看自己會更覺

得一無是處，認定自己是個壞孩子、無法讓父母滿意。他的憂鬱、敏感就更加深刻，一輩子可能多愁善感或憂鬱而終，而且還會透過教養與互動傳給下一代。精神醫學有許多研究發現，導致精神病人再度發病的重要因素常來自家人的「高情緒表露」，即家人管太多（過度干涉）、太刻薄（過度批評）以及太情緒化（情緒過度強烈）。所以若父母每天高分貝或疾言



厲色的罵小孩，他不生病也很難。  
情緒不單純是一種個人感受，而是  
影響一個人生活、工作、交友等各  
層面的動力，也是讓一個人自覺成  
功或失敗的關鍵因素，專家稱為情

緒，一般人  
稱為「能  
量」。



孩子天性、氣質固然重要，但後天的教養，父母如何為孩子建立美好的成功經驗，才能讓孩子在人生中累積足夠的「情緒能量」或「生活能量」，這是生命中比錢財更重要的資產。就像農夫為了應付乾旱之年，平時努力存糧，等到鬧乾旱、鬧洪荒時，就有足夠的糧食可以過活。現代人也一樣，我們平時儲蓄，是為了往後哪天失業了、生病了或



是遭遇重大事故急需用錢時，能有足夠的資產去面對這樣的危機跟需要。同樣，情緒能量也需要儲蓄。人的一輩子不可能永遠順遂，難免會遭遇失敗、挫折，若情緒能量有足夠積蓄的人就有餘力應付這些情況。但對於情緒能量長期枯竭的人，只要稍碰到一些挫折就會變得頹廢、退縮、自憐自艾，終將面對徹頭徹尾的失敗。什麼叫累積情緒能量？就是

前面提到：累積生活中成功的經驗、美好的經驗。對小孩來說就是被愛、被肯定、被讚美、被包容的經驗，特別是來自最親近的人，像父母、兄弟姊妹。孩子從與照顧者的互動上，逐漸形成自己是「好孩子」或「壞孩子」的自我概念，這會決定他一輩子的生活態度。這種「正向自我概念」與「日常生活成功經驗」，會相互增強，自我概念愈正向的人，愈容易感



受每天小小的成功經驗，生活愈積極，於是愈強化他正向的自我概念，成為良性循環，他的情緒能量就愈高愈正向。

## 正向情緒能量的良性循環



聖經裡說到：「你們中間那有為父親的，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？或是求魚，反將蛇當魚給他呢？或者求雞蛋，反將蝎子給他呢？」（路 11:11-13）為人父母，都會拿好的東西、好的情緒對待子女。儘管是一個小小的肯定，如：孩子搭公車準時到家、考試進步一分、倒一杯水給媽媽…等。經常得到讚美，能讓孩子充滿快樂、成功的經驗，



幫助他了解這樣是受肯定、是對的，那麼他將會越做越好。

可惜有些父母本身就缺乏美好的經驗，或是情緒不穩定，不知道如何妥善對待自己的兒女，孩子跟他要餅，卻給孩子石頭，甚至還要把石頭砸下去！例如：孩子高興的對媽媽說：「媽我這次進步5分！」，媽卻冷冷地回應說「你為什麼沒有考第一名？」，不就是給他石頭嗎？

孩子長期生活在這樣語言、氣氛暴力、詭譎的壓迫感中，他們的情緒能量在無形中不斷地被洩漏、耗竭。生活中各種事情，特別是與家人的互動，都挖空了他的情緒讓他無法放鬆。這樣的孩子長大了，可能沒有足夠的能量去面對生命中的挑戰、危機、磨難，甚至連每天出門上學、上班，都無精打采，失去對生命的熱情。孩子通常還不太會處理或表達



自己的情緒，所以正向思考的教育，並不是一直跟他說教、講道理，而是每天跟他聊聊當天的生活點滴，從生活瑣事中想辦法讚美他做得很好、很棒的地方；也給他的挫折打打氣。

## 思考一下

※ 你是管太多（過度干涉）、太刻薄（過度批評）以及太情緒化（情緒過度強烈）的父母嗎？

※ 你跟孩子常常講一大堆道理或道德訓詞，老是恨鐵不成鋼嗎？  
你能夠從孩子每天的生活點滴中指出他的良好表現，讚美他嗎？



全面啟動善DNA



## 山不轉路轉

你們應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。  
(得前：5.16-18)

**讀**到這裡，或許有些讀者會想：「慘了，我都是這樣對待孩子。」或是「沒辦法，我從小就是這樣被對待。」

那麼還有改變、挽救的契機嗎？事實上是有的。臨床上我們看到有些憂鬱症患者患病二、三十年，甚至年齡到了四、五十歲，只要能重新得到一些成功的經驗，他的生命就會開始改觀，變得快樂



積極。這樣的改變可以從兩方面著手：第一是不斷在生活中創造美好的經驗，這些好的經驗不一定要仰賴別人，特別對於成年人來說，我們已經有能力自我創造經驗，不再是需要仰賴其他人的供給和照顧的孩子。我們可以學習欣賞自己、改變自己，時常在生活中為自己製造任何成功的經驗，肯定自己。對於孩子，更可以從現在趕快彌補，幫他建立成

功的經驗，你很快就可以看到孩子明顯的改善。例如孩子的學習意願因為老師的嚴厲態度讓他難以專心，或許父母可以向老師反映或重新幫他轉班級。因為只要老師態度和顏悅色、鼓勵多於責難，慢慢就能培養出孩子的學習興趣和信心。

但是，如果無法改變環境，那就改變自己的思考方向。憂鬱的人較習慣負面思考，看事情都先注意



到不完善、不美好的那面。遇到要求很多的老闆，負面情緒的人就覺得他挑剔、龜毛。若改變想法從正面思考，即所謂的「轉念」。對要求多的老闆，我們可以想成是「嚴師出高徒」，因為較高的要求可以讓自己能力再提高，團隊得以進步。有句話說：「我們看到的不是發生了什麼，而是看到我們自己是誰。」懷著感恩的心，正向地回應生活中

每件事，必能幫助你擁有更開懷的心胸。

有個比喻說：「人生就像拿個布袋遠行，沿路要撿不同的東西進來，也要放棄一些東西，因為一個人只有一個布袋」。





若撿進的都是不好的情緒，就是背著垃圾一直走，沒有益處又壓垮自己。若你的布袋能常常把垃圾清空，裝進芳香的花朵，不就一路清香愉悅嗎？什麼是垃圾？什麼是生命的毒素呢？……毒素就是埋怨、憎恨、憂慮、憤怒…的記憶；什麼是生命的芳香花朵呢？你一定說得出來，就是：友誼、親情、愛情、成功、助人…的美好回憶。人的腦容量有限，

雖然經歷不愉快的經驗讓你受傷，但不代表你要永遠帶著它、永遠要被困在裡面，如果你願意，你大可把它們放掉。天主經裡：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」當我們尋求一種愉悅、正向的生活時，首先要寬恕那些曾經傷害自己的人或事，並且放下心中的憤怒、不平、抱怨…等負面情緒。當你真正原諒及寬恕了，取而代之



是充滿感激和喜樂的人生，這樣正向的能量會改變你自己，也能傳給你的下一代，影響周遭其他的人。當然，改變不是一件容易的事，但你心中若有愛，愛孩子、愛自己，努力必定可以做到！





全面啟動善DNA

## 快樂需要練習和堆積

聖神的效果是：仁愛、喜樂、平安、  
忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制。

1 01 大樓那麼高，也是一公分一公分的蓋起來，人生的成功快樂，要從每天一點一滴的小成功或快樂的經驗去堆疊累積。查理·鍾斯 (Charlie Jones) 在《生活真好》一書中談到：「除非對萬事萬物心存感激與肯定，否則無法真正享受生命，領略生命之美。」做父母的應學習不斷發覺孩子的「好」，並且對這「好」表達讚美，



替孩子堆積快樂和成功。以下參考表格幫助你從負面行為尋出值得讚美的特質。下次，當孩子做出你無法容忍的行為時，換個說法，看看孩子會有什麼反應。

負面行為	正面的特質
遲緩	謹慎、注意細節
粗心大意	肚大能容、隨遇而安
吹毛求疵	小心翼翼、要求品質
不會拒絕	處世溫和、樂於助人
愛講話	富表達力、勇於表達自己
沉默寡言	自制力強、察言觀色
強勢、好作主張	果決進取、具領導力
輕浮	天生活潑愉快的氣質
正經八百	遇事忠誠、敬謹，具有信念
太過誇張、大膽	信心極強，遇事不妥協

本表格節錄自《賢妻妙招》、《天才老公》光啟文化出版

全面啟動善DNA



禱詞



面對孩子的情緒起伏，  
我們常常感到無所適從，  
求天上的父  
幫助我們的心可以更柔軟，  
能多一點溫柔、耐心和體諒，  
全心全意地用愛陪伴，  
如同我們被天上的父所愛一樣。

## 【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：蔡佳雯、蔡曜如、曾慧榕、

陳筠、戎巧復、吳雨虹

## 【發行者】



### 天主教震旦之友協會

本協會宗旨在於結合天主教信徒的熱忱與資源，透過舉辦文化、靈修等課程與發行社會教育刊物，提供給各種宗教信仰或沒有信仰的社會大眾，一個沒有門檻能分享天主父「愛與智慧」的平台，讓個人內心更平安，生命有活力，世界更美好。

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



**感**謝您的閱讀，這是免費  
公益結緣品，著作權為

天主教震旦之友協會所有，歡迎傳  
閱、轉載，但請註明出處，並不得作  
為任何營利之行為。

欲翻印、翻譯者請來函申請。



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](http://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](http://www.caaurora.org.tw)

親愛的讀者，您好

這是一份對《全面啟動善DNA 親子系列》叢書二冊《儲蓄一輩子能量》的意見問卷，作為本系列叢書改進的參考。非常感謝您惠賜寶貴意見，填寫後請撕下本頁寄至100台北市杭州南路一段71巷9號 震旦中心收，或傳真至02-2392-8667。或至<http://j.mp/fEru8z>填寫網路問卷，謝謝您。

1. 請問您從哪裡取得《全面啟動善DNA 親子系列》第一冊？  
堂區    幼稚園    天主教震旦之友協會  
友人贈閱    其它\_\_\_\_\_
2. 請問您覺得《全面啟動善DNA 親子系列》第一冊內容具啟發性？  
非常同意    同意    尚可    不同意  
非常不同意
3. 請問您覺得《全面啟動善DNA 親子系列》第一冊文字淺顯易懂？  
非常同意    同意    尚可    不同意  
非常不同意
4. 請問您覺得《全面啟動善DNA 親子系列》第一冊設計編輯賞心悅目？  
非常同意    同意    尚可    不同意  
非常不同意

5.請問您會向親友推薦本書嗎？

會 不會

6.請問您是否有興趣索取下一集？

會

不會，原因是\_\_\_\_\_

---

7.請問您對本書內容有任何疑問或建議嗎？

---

8.請問您的性別？

男 女

9.請問您是否有孩子？

是，孩子年齡是\_\_\_\_\_歲

否

10.請問您的年齡為：

16歲至20歲 21歲至25歲

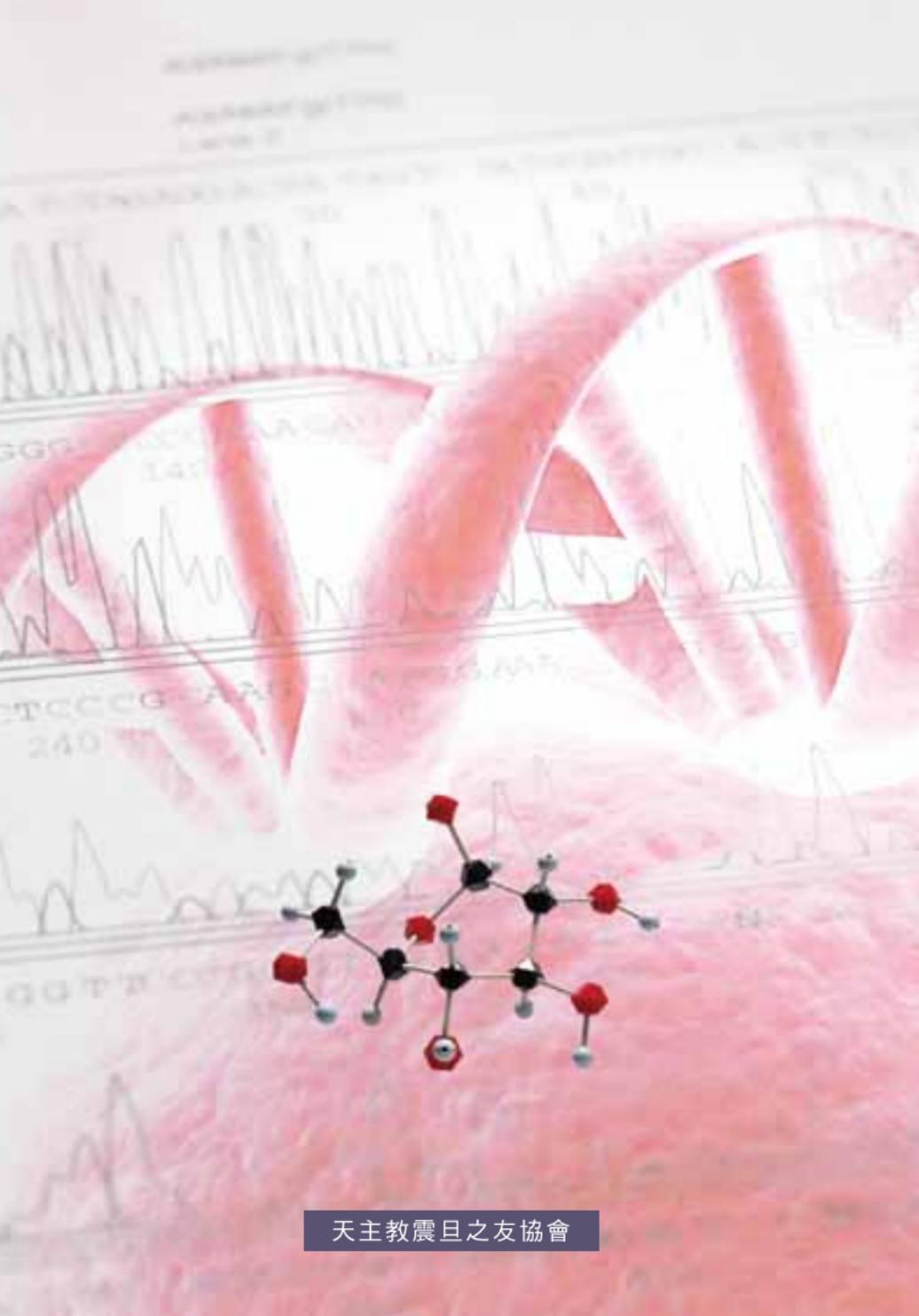
26歲至30歲 31歲至35歲

36歲至40歲 41歲至45歲

46歲至50歲 51歲以上

11.請問您的宗教信仰為：

---



天主教震旦之友協會