

親子系列 第五集

# 全面啟動善DNA

養兒「防啃老」

非賣品

2013  
September 九月

- 1 序
- 5 啃老族時有所聞，並不稀少
- 11 萬般皆下品，唯有讀書高？
- 19 學業成功，做人失敗？
- 25 書讀不好，做人也失敗嗎？
- 31 助長啃老族的三種心態
- 39 探索讓孩子長知識、負責任
- 49 禱詞



# 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，都能充分發揮他的特質，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，更希望你捐助投資這「啟動善」的工程。讓這小小一冊，能產生大大的效應。





啃老族時有所聞，  
並不稀少

**這**幾年在台灣或日本，我們常會在新聞中看到一些類似的消息：很多年輕人到了三、四十歲仍未上班，一直在家裡吃、住，跟父母伸手要錢。有一個人叫小王，年過四十，是家中獨子，自大學畢業後就一直以要準備考公務人員為理由，呆在家裡不去上班。年復一年他仍未考取，換一種又一種不同的科目，就這樣轉眼一晃就晃到四十多歲。為了考試嘛，當然要花錢去補習，沒工作由





家人出錢是順理成章的。每天要坐車、吃飯、喝飲料……沒有收入當然是向父母要錢，似乎理所當然的就在家中吃、住，甚至交女朋友的錢也是伸手向父母要。形成六十多歲的老父母仍得每天上班養四十歲的壯年人的奇特景象。其實這些案例，近年在社會新聞或是週遭朋友口中經常聽到，所謂“啃老族”現象。一個孩子或者是一個家庭，怎麼會發展成這樣的情況

呢？想想冰凍三尺非一日之寒，這樣的結果必然是有原因的。這些孩子其實都不笨，也不是學壞，也不是沒讀書，也沒生病，很多都大學畢業。有些一開始也曾上班，但工作沒幾個月就不去了，在家中「待業」，這一待，就不知待多久。有些人也曾有機會找到工作，但三天打魚兩天曬網，做做停停，乾脆就不做了，反正家裡養得起，當「靠爸族」「啃老族」不犯法，沒什麼不好。很多人說這是草莓族、靠

爸族、或啃老族，有著各種不同的形容詞，但這一切到底是怎麼回事呢？

### 【啃老族特徵】


- ▶ 長期待業
- ▶ 對每個工作都挑剔
- ▶ 對工作有負面預期
- ▶ 低挫折忍受度
- ▶ 眼高手低
- ▶ 低責任感
- ▶ 小心膽怯



「你們或者說樹好，它的果子也好；或者說樹壞，它的果子也壞，因為由果子可認出樹來。」。

（瑪竇福音 12:33）

孩子成人後的行為反應父母教育的結果。

A young girl with dark hair, wearing a white school uniform, is balancing a stack of colorful books on her head. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a warm, orange-toned indoor setting.

萬般皆下品，  
唯有讀書高？

**其**實以前在我們讀大學的時候，偶爾也會聽到有類似現在這樣的例子，每到星期六、日就會有一些家長到學生宿舍替孩子洗衣服。這些孩子唸的都是很優秀的學校系所，就因為他們這麼優秀，所以父母會覺得讓孩子能專心讀書是最重要的。在他們成長的過程中，父母從小的教育就是你只要專心讀書，其他的事情都不用去管，這樣才能出人頭地。這就是中國古代說的，「萬般皆下品，唯

有讀書高」。而這種傳統士大夫的觀念，讓很多東方社會的家長，把讀書當作非常重要的一件事，甚至把讀書當作人生唯一成功的指標。然而問題就出在“唯一”這兩個字，因為它是單一的價值，所以不管你的孩子是聰明還是愚笨，是不是讀書的料子，是否能夠專心，是否有某些運動專長，或是有其他的才華，那



些都不會被看好，父母看到的只有讀書這麼一件事。台灣多元入學之後，補習班反而更興盛，除以前傳統的課業外，各種才藝、競賽、科學展覽……什麼都可以補習，就只為了升學，還有專門為學生準備升學審查資料的公司。像這一類才藝競賽，本來只是增加趣味促進學習，如今被拿來當作一種讀書、考試的標準，反而失去它原設計的目的，更強化讀書考試是唯一價值的問題。那些不懂數學的人（據我



們所知，人口裡可能有一兩成的人學習數學是有很大困難的），不懂英文，才藝學不好……的孩子，若父母或學校老師的標準只訂這「唯一」，孩子不就完蛋了嗎！難道不懂數學就不是好學生、不是乖學生了嗎？所以當我們任何事情，若只用一個標準、一個孔徑去評量，剩下的都要被篩掉。這種方式用在大人都很可怕，更別說用在孩子身上了。如果人生評定的唯一價值就是讀書，剩下的都不用管，孩子有其

他的才華、專長都不被重視，只會被壓抑著去讀書。父母當然不可能再訓練他去做其他的事情了，課業之外的許多事也就被忽視了。反之，父母為了讓孩子能夠專心讀書，不但在家裡什麼事情都主動幫他做好了，甚至連住宿舍時都要去幫他洗衣服，認為做這些事情是浪費時間，只要負責讀書就好，這真是一種單一且極端的價值呈現。



萬般皆下品，唯有讀書高？



如果智慧進入了你的心，智識成了你的喜樂，慎思就必監護你，睿智也必防身你，使你遠離邪道，遠離言詞荒謬的人。

(箴言 2:10-12)

A young girl with dark hair in two braids, wearing a pink shirt and a watch, is resting her chin on her hands. She has a thoughtful or slightly sad expression. The background is blurred, suggesting a classroom or school setting.

學業成功，  
做人失敗？

**想**想看，當小朋友是在這樣的環境中長大時，他會怎麼看自己或怎麼看別人。這可能會產生兩種極端，一種是他為了成為通過篩選的人，鑽進了那個洞，他很會讀書。但從小父母就告訴他其他事情都不重要，所以他不會洗碗、不會算帳、不會做別的事，除了讀書，其他的能力全部萎縮掉了。如果他只會讀書，大學有很多社團他可能也不參加，反正努力讀書就好。這些孩子常以自我為



中心，  
將來長

大進入社會後，人際關係、做事的管理能力都可能出現問題，因為他不會跟別人合作，所以在很多事情上他都很容易失敗、做不好。過去十年、二十年中，在很多的調查裡發現，企業界比較喜歡錄用的並非一流大學畢業生，反而是在大學聯考裡不是在最前面的學校畢業的學生。這些老闆的理由何在？他們覺得像頂尖大學學校的學生，雖然很

聰明但是團隊服從性很差、自視甚高，造成團隊合作與管理上有很大的困擾。所以這些孩子將來真的都成為「萬般皆下品，唯有讀書高」這個觀念下的犧牲品了。有一位病人找精神科醫師看病，原因是他升官了，由教授升到系主任，但不到半年就因焦慮症發作而就醫。發病的原因很簡單，因為他就是那種典型的讀書人，只會讀書、做研究，教學也很好，但要他去做行政管理，就完全無法應付。因為行政管



理需要多元性、包容性、協調性，這些能力他通通都沒有，他對許多事的想法很單純，所以常遭受責備，因而變得非常焦慮恐慌。當我們去了解他的成長歷程，真的就是從小被捧在手心長大、只會讀書的乖孩子。大學時，由南部上台北住宿，每一個星期他媽媽會用七個塑膠袋把七天的奶粉分別裝好，讓他在學校每天都可以喝到牛奶。想想這樣的作法是否太過頭了些……。父母這種教育方式，說得好聽是周

到，說得不好聽實在是有點神經質，完全沒有讓孩子自己去面對任何困難，將來又如何去面對人生可能遇到的困境與挑戰呢！





書讀不好，  
做人也失敗嗎？

另外一種極端是，沒有通過篩選的孩子，即是些讀不了書或者書讀得不太好的孩子。前幾單元我們談過，每個人的天性不一樣，有些孩子在閱讀、注意力上有障礙。這些孩子在這樣的家庭裡會被標定為失敗、不乖、不聽話的孩子，所以他的自尊、認同程度會出問題，他不會覺得家庭是溫暖的。一個家庭中的兄弟姐妹裡，可能有的會讀書，有的不會讀書，若父母對於會讀書的特別關




愛，而將不會讀書的冷落一旁，或常拿來比較：「如果你像哥哥（或妹妹）的一半會讀書就好……」，甚至冷眼冷語、惡言相向。那種不平、憤恨、忌妒的心，就會被強化，更容易走向失敗。這些孩子如果能碰到好的導師、長輩、督導的指引，他可能還有機會朝自己有興趣的方向發展，而成為社會上有用的人。但如果沒有遇到貴人？可能這一輩子都將在失敗

的陰影中度過。因為自我的概念是否定的、失敗的，不被疼愛、憤恨不平的。這些都是在精神科門診裡常可以看到的案例，而最後當然很容易得到憂鬱症甚或誘發其他的精神疾病，永遠覺得自己是最不受寵愛的，終日過著怨天尤人的日子。一輩子不想到人群裡工作，總是找很多理由和各種藉口讓自己賴在家裡。加上台灣現在的家庭孩子生得少，父母都把孩子當寶貝，他要啃老也只好讓他啃。其實這些父母的

內心都是很痛苦的，因為他們知道孩子是應該要獨立了，但又怕他沒能力養活自己，而又不忍心棄之不顧，也就只好過一天算一天。有些孩子一直是眼高手低，就像本文一開始提到那位一直在參加考試的小王，他一直參加著不同的考試，但他設定的目標往往遠超過他的能力，以致一直失敗。他每天人是到補習班了，但很可能只是呆坐十幾個小時，什麼也沒讀進去，當然再怎麼考也是考不上，久而久之又成


了一個啃老族。啃久了，父母也習慣，但以後怎麼辦？也許讓他繼承財產吧？財產用完又怎麼辦？這些人的一輩子怎麼可能快樂呢？人生的價值和意義又何在呢？



匠人棄而不用的石頭，反而成了屋角的基石；那是上主的所行所為，在我們眼中，神妙莫測。

（瑪竇福音 21:42）





## 助長啃老族的 三種心態

**說**到這裏，大家可以看出這些問題的成因了吧！

主要來自於「讀書最重要的單一價值」、「過度看重孩子乖巧順從，壓抑創意」、「過度的保護不讓孩子去嘗試」，就是這三種心態與執著在作祟呀！而且這三者還會相互影響，彼此助長呢！

第一種心態：「**讀書是唯一重要**」的價值。通常在東方社會中大家都期待孩子能「魚躍龍門」，無論如何都要讀一個大學、碩士或博



士回來，  
而不管他唸的科系是否符合他的資  
質？不在乎他的天賦能否充分發揮？  
沒注意出校門以後能否學以致用發  
揮所長？

第二種心態：「**順從和聽話  
才是乖小孩**」。很多的父母在小朋  
友從學校回家，問的第一句話都  
是：「你今天乖不乖？在學校有沒  
有被老師罰？」但曾經有報導說，  
在以色列，小朋友放學回家被問的  
第一個問題卻是：「今天有沒有問

老師什麼問題呀？」兩種不同的教育方法教出來的孩子就會不一樣。中國人的教育強調服從，父母深怕孩子在外面惹麻煩，讓父母丟臉，想辦法壓抑小孩子的意見。他們提出天真瀟灑的想法時，大人往往回一句「小孩子懂什麼？」。而以色列人鼓勵孩子探險、著重啟發，教孩子去摸索、問問題、去嘗試、更鼓勵孩子動手去做。試問我們要教出「聽話孩子」還是「懂事的孩子」？

第三種心態：「**過度的保護不讓孩子去嘗試**」。有些父母從小就深怕孩子受傷，怕他跌倒，怕小孩破相，怕小孩有壓力……，覺得孩子應該無憂無慮的快樂長大，所以不太要求孩子，在家也不必分擔任何家事，甚至幫他找理由避免責任或麻煩，反而天天注意老師、同學是否欺負他。可能報章雜誌報導很多因為壓力過大而自殺或生病的新聞，許多父母深怕孩子有壓力。其實許多研究證實，適當的壓力是健

康而必要的。試想人生每一階段都有可預期的（學業、工作、結婚、養育子女……）與不可預期的壓力（失業、失戀、車禍、火災……），父母又不可能永遠替他承擔。凶猛的老虎在動物園豢養久了，也會失去獵捕能力，若孩子沒有及早學習獨立生活，學習解決困難、學習應付壓力的韌性與勇氣，長大就容易退縮逃避，成為啃老一族。



## 助長啃老族的心態



# 全面啟動善DNA

養兒「防啃老」







探索讓孩子  
長知識、負責任

**很**多教育學，特別像大家所知悉的「蒙特梭利教育法」就是鼓勵孩子動手做、去探索。但有些父母，白天是把孩子送到蒙特梭利幼稚園，可是回到家裏卻不讓孩子做任何事情，要求孩子不能東摸西摸，兩邊的教育是衝突的、矛盾的，讓孩子無所適從。正確的方式是該讓孩子可以配合在學校學習探索，回家後延續相同精神讓孩子在日常生活中做各式嘗試。探索的下一步就是負責任，所以必



須訓練孩子從小在每天的生活，負他能夠負得起的責任。小小孩負責少一點，越大負責越多，包括家庭裡的清潔、打掃，不要認為幫忙做一點家事就會耽誤讀書的時間。一點也不，因為整天讓孩子讀書，總是坐在那邊一動也不動，不但對孩子的身體發育不好，對他的腦袋也不好，還可能造成肩頸部的酸痛及肌腱炎。就像對於經常坐辦公桌的人，最好的活動

就是做家事。西方社會就很強調動手做，他們的DIY族非常活躍，包括很多大老闆、執行長，家財萬貫的領導人，星期六、日在家裡忙著修車、割草、整理庭園，因為那是一種娛樂，也是另一種成就，對孩子更是最好的身教。西方人的教育就是有那種勇於摸索動手做的精神，不會看到任何事情都不敢摸、不敢碰。有一本書「有錢人的子女教育：富爸爸、富媽媽簡單而獨特的子女教育法」，介紹比爾·蓋茲、

華倫·巴菲特、李嘉誠、傑克·威爾許、阿諾·史瓦辛格、山姆·華頓、李健熙、洛克斐勒二世、J·K·羅琳、保羅·蓋提等近代名人，不僅事業成就非凡，也是對子女教育有獨到見解的成功父母；他們最想留給孩子的不是鉅額財富，反而致力培養孩子的競爭力，希望子女都擁有不依賴父母的獨立性格……，書中提到香港首富李嘉誠說：「無論財產多與少，從小就要讓孩子養成獨立做事、獨立思考的

能力，特別是不能讓他們養成依賴他人、浪費錢的習慣」，值得我們為人父母者常常省思。

## 【探索式教育做法】

- ▶ 每天問孩子今天在學校有沒問題？
- ▶ 孩子提出需要時，請他說理由
- ▶ 與孩子討論需要時，正反面理由都談談
- ▶ 經常一起與孩子動手做家事
- ▶ 孩子要做一些新嘗試時，先討論可能的風險，只要安全是在可控制範圍，不妨讓他試試

所以「**保護式的教育**」與「**探索式的教育**」是兩種極端，兩種教育養出來的小孩是截然不同的：一種是服從，不敢嘗試、不敢做、怕錯，另一種則是願意創新、摸索、動手做。如何破解單一價值，就是要了解多元價值的意義，所謂行行出狀元，社會需要各種達人；要破解只要聽話與服從的心態，就是



要多讓孩子表達意見，跟他討論，有機會多讓他做決定；要破解過度保護、過度干涉的心態，經過討論後，在安全範圍內放手讓孩子去嘗試做自己想做一些事情。探索式教育，必須是持續的，從小孩子一、兩歲時就訓練他們勇敢的踏出第一步，直到長大成人，相信一定會越來越有膽識、越有經驗。

聖保祿說：「當我是孩子的時候，說話像孩子，看事像孩子，思想像孩子；幾時我一成了人，就



把孩子的事丟棄了。」在孩子邁向「負責的成人」的發展歷程中，身為父母的我們，千萬別廢了孩子的武功，人就是要從嘗試、實際經驗裡面去學習，累積的智慧才會發展出真正屬於他自己的成年。讓我們藉由探索式教育，及早替孩子打一針「防啃老」疫苗吧。

# 全面啟動善DNA

養兒「防啃老」



# 禱詞

仁慈的聖父

感謝祢賜給我們最可愛的心肝寶貝，經由當父母的經驗，我們更體會到祢如同父親一樣地愛我們，也一樣愛我們家的寶貝。

我們需要學習祢的愛與智慧，來養育教導我們的寶貝。

我們知道我們不可能陪伴寶貝一輩子，而終有一天他們必離我們獨立，有一天我們會離他們而回到天家，回到祢懷裡。

因此我們更需要祢持續的祝福，讓我們家寶貝，在祢的眷顧中長大成人，走他們獨特的道路。阿們！

## 【編撰小組】



召集人：鄭若瑟醫師

簡歷：精神專科醫師

中國醫藥大學附設醫院精神部 顧問醫師

前行政院衛生署八里療養院院長

前台灣社會與社區精神醫學會理事長

小組成員：楊惠娟、傅青華、鄭源盛、簡麗姿、

林坤榮、劉金玲、鐘錫坤、廖寶珠、

黃之邦、黃玉梅、王伯僖、吳愛玲

## 【發行者】



### 天主教財團法人上智文教基金會

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。

40457 台中市北區衛道路 185 號

電話：04-2205-9621

傳真：04-2205-2824

E-mail：[ppi.taiwan185@gmail.com](mailto:ppi.taiwan185@gmail.com)

**感**謝您的閱讀，這是免費公益結  
緣品。本系列最早由天主教震

旦之友協會發行，2013年起改由天主教上  
智文教基金會發行。著作權為財團法人天  
主教上智文教基金會所有，歡迎傳閱、轉  
載，但請註明出處，並不得作為任何營利  
之行為。



希望翻印、翻譯推廣者請來函申請。若有興趣繼續閱讀《全



面啟動善DNA》其他集冊，索取紙本：歡迎寫信至天主教財團法人上智文教基金會（40457台中市北區衛道路185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。  
<https://sites.google.com/site/ppitaiwan185/home>



# 財團法人 天主教上智文教基金會

## ■ 宗旨

發揚志願服務精神，培訓社會領導者以增進社會福利，促進人性、文化、教育、公益等發展。

## ■ 目標

- 一、設立上智社教研究院(POPULORUM PROGRESSIO INSTITUTE)，辦理文教研習活動。
- 二、出版社教叢書及視聽作品。
- 三、辦理相關人員交流活動。



- 四、推展終身學習理念，辦理成人社會教育活動。
- 五、推動生態環境保護及永續農業之發展。
- 六、原住民的文化及社區發展。
- 七、弱勢族群的文化教育及照顧。
- 八、其他符合本會宗旨之文教、社會公益事業及活動。





## 文教活動

1. 舉辦成人教育活動。（語言類、養生保健類、生活藝能類、弱勢族群、生態環保等）
2. 辦理志願服務人員培訓認證。
3. 國際志工培訓與推展。
4. 歷史、文創研究與推展社區關懷及產業活動。



---

倡導正當的文藝、休閒活動，培養身心靈健全的青年，提供未婚的朋友彼此認識交流的環境，服務項目有聯誼、戶外活動、青年培力等。

職  
工  
青  
年  
部



## 美滿家庭研習

訓練志願服務人員，共同推動、辦理情侶及夫婦懇談會，促進更美滿的婚姻及和諧的家庭。



幫助個人在團體及生活中找到定位，激發自我信心、勇氣與熱忱，用創造、積極的態度，克服環境中的障礙。領悟向目標挑戰的價值及使命感，進而與他人共同建立和諧、真善美的社會。

多  
福  
領  
導  
者  
訓  
練



## 計畫研討會

為協助企業、社團建立共識，提供以計畫、執行、評估（P.I.E）循環圈作年度計畫，以組織、事工、預算（P.P.B）作中長程的計畫與評估策略等具體訓練，同時也完成企業或社團之簡報資料。



---

舉辦全國合作發展領導者訓練，促進我國合作運動之蓬勃發展。

合作事業發展訓練







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：21039870

戶名：財團法人天主教上智文教基金會

請註明「贊助善書計畫」



財團法人天主教上智文教基金會