

親子系列 第四集

# 全面啟動善DNA

教小孩子「爭」的藝術



2012

April 四月

非賣品

# 目 錄

## contents

- 2 序
- 6 小心！孩子在向你學暴力
- 16 解決「爭」的方法…拳腳之爭
- 26 禮服配臭襪子…口舌之爭
- 36 嚥不下的那口氣…意氣之爭
- 46 爭的最高境界
- 56 禱文



# 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。



# 小心！ 孩子在向你 學暴力



那些愚昧和粗野的辯論，  
務要躲避，因為你知道辯  
論只會產生爭吵。

(弟後二：23)

**爭**執與爭吵在人生的許多事上是避免不了的，日

常生活中我們可以看到家中兒童會爭吵，兄弟姐妹會吵架、打架；同學之間更不用說了。常常這些爭吵只是為了一些小事，像搶玩具、要糖果、爭先後，或是比誰的爸爸、媽媽更厲害，再大些可能為了「名」，為了「利」，或只為了「一口氣」而爭吵，而且可能吵個不停。家長們最頭痛的就是小朋友愛吵架、愛告狀。「媽！哥哥搶我玩具」，這句話做媽媽的一天不知要聽多少遍呢？很多小朋友在家裡



吵還不夠，到學校仍不停和人吵架，讓家長常常接到老師的通知、或其他家長的投訴。

我們在前幾集曾講過，每個孩子有不同的情緒、氣質，有的孩子情緒表現很強烈，有些比較溫和，但不管孩子的脾氣是強烈或溫和，他們都會爭執，只是爭執時表現的方式不同。家長都對孩子「愛爭執」的行為很傷腦筋，也擔心若爭

執變成一種習慣，孩子長大後會不會越來越暴力？脾氣越來越壞？大多數家長面對這種問題時，多半會採取「壓制」或「處罰」的方式，例如：若吵架就把兩個人抓過來各打五十大板。小朋友和別人打了架，家長就打小孩做為懲罰。讓你痛、讓你怕，讓你以後不敢打架，請問有效嗎？

孩子的學習，一開始都是從觀察、模仿而來。如果孩子在暴力的環境長大，他很容易傾向用暴力解決問題，包括「語言暴力」。時常被罵的小孩，往往很會罵人，媽媽

罵他什麼，他就學會用那些同樣尖酸刻薄的話去罵別人。某些程度來說，小朋友會用拳腳、毒舌處理事情，跟家長對待他的方式是很有關係的。很多家長會抱怨說：「連打都不怕了，他還會怕別的嗎？」其實不是的。小朋友若在被恐嚇的環境中長大，一旦他離開了被壓制的環境，反而更容易為所欲為。因為恐嚇不可能內化到一個人的心裡，他只是因為怕而不做，並不知道為什麼不能做。等他長大了，脫離讓他恐懼的人和環境，不再怕被父母打了，他就什麼都敢做了。所以用

全面啟動善DNA



暴力恐嚇小朋友，讓他們害怕的教育，幾乎是沒有用的、是失敗的。或者，只對膽子很小的孩子能發生功效，但這樣的教育，其實會對小孩造成創傷。有的小孩很膽小、脆弱，父母若用高壓的、口語暴力、肢體暴力的方式教育，他會怕，而且會怕一輩子。若他這一輩子都處在這種害怕、受創的陰影裡面，難道這是為人父母所希望看到的結果嗎？這種極端教育會帶來兩種後果：一種是小朋友越來越不怕打，越來越皮，而且還會模仿這樣的暴力；另外一種則是因為他被嚇到

了、受創了，所以越來越膽小、越焦慮，對很多事情更不敢嘗試。這兩種孩子都不快樂，相信也不是父母們希望看到的。那麼究竟該怎樣面對孩子間的衝突，要怎麼處理孩子間的爭吵呢？這就需要家長們費心的設計了。

思考一下



你曾成功的化解孩子們的爭執嗎？是用什麼方法？孩子們滿意你的處理方式嗎？若沒有這樣的經驗，可以和其他父母或學校老師討論看看，可以用哪些方法處理孩子的爭執。



# 解決「爭」 的方法… 拳腳之爭

我的話是出於正直的心，  
我的唇舌要清楚說明真  
理。

(約：33.3)

小朋友間最常見的爭執就是打架，這叫「拳腳之爭」。是生物很原始的本能，從老祖宗以來就不斷上演，路旁的小狗小貓也是這樣，不高興就吠就咬，這是人類的動物性本能，但父母親若只是教小孩子不可以做這樣的拳腳之爭，小孩子還是不懂為什麼「不可以」。因為他的知識有限、人生歷練不足，他不能預見某些行為的後果，所以沒辦法控制衝動。大人知道自己做事的後果是甚麼，所以我們不敢做，可是小孩子不知道，所以我們必須具體的讓他



知道某些行為會造成的後果。

這讓我想到自己親身例子：在我兩歲的時候，媽媽看到我玩剪刀，就大聲叫著說：「不能玩剪刀，會割到手！」但我仍繼續玩，直到後來真的割到手了，我才哇哇大叫。媽媽過來說：「你看吧！跟你說不要玩剪刀，不聽話，割到手了吧！」，但我竟回應說：

「你只說會割到手，但你沒說會痛呀！」。這個例子讓我們知道：教育一到三歲的小孩子，不能講太抽象的東西或原則，他需要的是具體的而且是他能感受到的。割到手是很抽象的，因為他沒有被割到手的經驗，或是經驗不足，而當他親身體驗到痛之後，瞭解了，自然不會再做了。我曾帶一歲半時的老大去買雜貨，他拿起陶瓷做的湯匙來玩，我跟他說不要玩、會打破，他還是繼續玩，結果真的打破了，老闆很兇的跑過來堅持要我們賠償。和老闆協商的過程中，小孩在一旁

觀察到店老闆氣忿的樣子，感覺很害怕。事後我們再跟他提醒打破人家店裡的東西會有這樣的結果，從此他只要在店裡看到陶磁玻璃製品，他會開口提醒自己：「這不能玩，會打破！」，一歲半的他因為害怕恐怖的氣氛，就已建立自我約制的能力了。

我們必須要讓小孩子知道一些事情的後果是什麼；同樣，小孩打架若只是一味抑制，是沒有用的。我們該讓他知道打架會有甚麼不好的後果；打架自己會痛，而且不只會痛，更要讓他知道那些被打受傷

全面啟動善DNA



的很可憐。打到眼睛，可能會使眼睛瞎掉，若砸到頭可能會腦震盪…等等。要讓他看到那些具體可怕的影像，讓他知道因為衝動可能造成無法彌補的後果，慢慢他就會因「不敢」而去修正自己的行為；也會知道不管是哪一方先打架，都會造成受傷的後果，而後果是沒人承擔得起的，自然就會避免拳腳衝突了。



思考一下



想想小時後一個印象深刻被體罰時的經驗，回想自己的感受與心情。如果能重來，你希望體罰你的人用什麼方式對待你？是不是有更好的解決辦法呢？



# 禮服配 臭襪子… 口舌之爭



溫和的回答，平息忿怒；激昂的言語，使人動怒。

(箴：15.1)

有的小朋友，講話很難聽，生氣的時候會罵粗魯的語言，詛咒、挖苦別人，其實這些都是跟大人或從學校學的。如果大人帶頭，孩子就會跟著有樣學樣。家長們常說：「你不准講髒話，講了就要處罰。」那孩子當然不會在你面前講，但是他到了學校卻照講，或是老師不在時也繼續講，所以這種處罰教育也是沒有用的。講這種低俗的、骯髒的語言，其實是另一種「爭」的方法，這是口舌之爭，是一種語言暴力之爭。當小孩子很氣時，就會口不擇言，



特別在爭的時候必定是生氣的時候。常常大人也是一樣，當我們生氣罵小孩時就開始口不擇言，卻沒想到在這過程中不但讓小孩模仿我們的行為，更對小孩造成了自我形象、自尊自信的傷害。

我們真該想一想，要怎麼處理這種口舌之爭。其實，處理的原則要讓小孩理解，當你口出穢言時，

人家會怎麼看你。每個孩子一定都希望得到別人的肯定和讚賞，所以孩子生活環境的「次文化」是很重要：當他身旁的人都這樣講，覺得講這種話很「爽」的時候，他也就跟著這樣講。因此，有時我們要用「反向思考」的說法去誘導他們，例如：通常男生會想當好學生，將來成為紳士；女生想要當個小淑女、小美女。你可以這樣問問他們說：「當你身上穿著漂亮的衣服，腳上卻穿了一雙臭襪子和髒鞋子，這會是一種什麼樣的感覺？人家會覺得你怎麼？」你可以讓孩子們自

己去體驗，然後再解釋：當我們看起來人模人樣，一副可愛聰明的樣子，但卻口出穢言說話粗魯，就像是穿著很漂亮，卻配上一雙臭襪子爛鞋子，同樣令人退避三分。用這種體驗教育，讓他自己去了解，講這些話光是「爽」是沒有用的，只會讓自己變得令人厭惡。當他有了羞恥心，知道說髒話其實會讓自己丟臉，自然就收斂這些不好的行為了！

全面啟動善DNA





思考一下



你瞭解許多不雅的詞句背後貶低的意義嗎？和孩子一起討論各種說話方式，試著找出能替代這些不雅的髒話、但仍能表達情緒的詞句。



# 嚥不下的 那口氣… 意氣之爭

智慧人的心，使自己的嘴靈巧，  
使自己的唇舌更具說服力。親切  
的言語有如蜂蜜，使心靈愉快，  
使筋骨舒暢。

(箴：16.23 - 24)

小孩口語能力進步到一定程度後，會表現出「據理力爭」的行為。有些小孩兩三歲就很會講話，會用口語表達想法，這時可以適當地訓練他言語表達的能力。小孩子的神經還沒發育好，一定有很多衝動、意見，孩子生氣又不太會講話時哭鬧是必然的。這時可以盡量教他用口語說出自己的需求與想法，而且還要講得通，講得合理。只要他講得有八分清楚(不需要全清楚，大人可以反問是不是…意思來確認)，我們就該立即滿足他的需求，或用不同的道理讓他



去理解，之後他就愈來愈會用語言替代哭鬧。

多用「說道理」的方式，當然會比前兩種爭吵方式好得多。但孩子也許會變成伶牙俐嘴，喜歡跟別人爭論，這時就要回到上一段講的：小孩若吵架，接下來要讓他明瞭：吵架不論結果輸贏，必然讓有些人生氣，甚至得罪朋友。讓小孩

知道最終都會不歡而散，這樣有甚麼好處？生氣就會不快樂，是否要讓自己每天都生活在不快樂中呢？

爭理爭到最後就變成了意氣之爭，但這口「氣」仍然嚥不下去。所以講道理也有缺點，最大的缺點是：往往不能達到你真正想要的結果。因為「爭」一定是想達到什麼目的，但如果大家都生氣了，對方因為生氣而不理你，又怎麼會對你好，而滿足你的目的呢？若讓孩子知道這樣的爭吵是達不到效果的，慢慢的就會學著用其他方法去處理問題了。



思考一下

「爭」一定是想達到什麼目的，但如果大家都生氣了，對方因為生氣而不理你，又怎麼會對你好，而滿足你的目的呢？



# 爭的 最高境界

溫良的人是有福的，因為他們  
要承受土地；締造和平的人  
是有福的，因為他們要稱為天主  
的子女。

(瑪五：3-10)

爭的最高境界就是「讓」，表面上似乎是個矛盾的說法，事實上有智慧的人一定明白其中的道理！大部分情況，在你看來最重要的東西，對方不見得有同樣看法；反之，別人認為重要的，或許是你認為可以讓的。所以爭的最高藝術是懂得如何「讓」，以獲得最大的利益。因此我們教小孩子「爭」的時候，更要教他懂得去「讓」。當他越會讓時，往往得到的利益會更大。例如兩個小孩在搶一個玩具時，我們可以教他們拿另一個東西去交換，不



然就輪流玩，或各玩各的玩具，這樣就沒什麼好爭吵了。教他們用另外的角度去想這些問題，他們就會懂得，原來這樣會得到更大的利益，有更大的快樂和好處。

人的本能是追求快樂，在不斷讓的當中，若能感受到更大的快樂和成就時，他也就更懂得讓的道

理，瞭解互相妥協的好處。這種體驗最好要從小，大概幼稚園時就開始。例如我們家兩個小兄弟，在幼稚園時，過年都會拿紅包。為了讓他們學會支配金錢，我給他們每人五百元，帶他們到玩具店，讓他們在五百元的範圍內去選擇，但他們選了一個小時都沒有決定。後來我發現他們在這冗長的過程中，是在討論什麼是他們最想得到，又可以組合一起玩的玩具。在這討論過程，他倆就發展出「妥協」的藝術。他們知道自己的資源有限，所以開始計算如何才能有最大的好

處。這時我發現哥哥會說：「這個玩具車子加上另一個小人會很好玩」，弟弟一聽覺得有道理，就同意哥哥買車子，他買小人，然後再討論要借對方玩…等等的。記得那時弟弟才不到兩歲，哥哥也只有三歲多，互相禮讓的結果，就是雙方都得到好處，這就是雙贏。

我們在教育小孩成長的過程，一定要教「妥協跟雙贏的藝術」，這樣他的人生才會得到更大的快樂和成就，甚至知道有時小利是可以得大利的。現在兩個孩子都大學了，在他們過去二十年的成長過程





中，當然會有意見不同的時候，但大多數能自己去協商、妥協。有時候如果兩人爭執不下，越吵越烈，我也會處罰他們，要求他們停止爭吵，冷靜下來。跪著想一想剛剛到底在爭什麼。想清楚了、想出道理了，再要他們討論後提出報告。如果是有道理的，就可以不用罰了，不然就回去繼續罰跪。他們當然不

想一直罰跪，所以會趕快想出一個道理來，讓自己不被處罰。以後碰到類似的情況也知道該怎麼解決，不會再犯同樣的錯誤了。當孩子有了一次又一次的經驗後，自然越來越有能力和度量去處理爭執。

教孩子雙贏的時候，是讓他們理解自己和對方，雙方各自真正最想要的是甚麼，最在乎的什麼，去聽對方到底想要什麼，把對方「最優先」想要的，跟自己「最優先」想要的做一個比較。而雙方「最優先」、「最重視」的東西或關鍵往往不一定完全相同，自然找到了妥

協的空間，小孩也會學到「排優先順序」適當退讓，而不會盲目固執、輕易生氣。當大家都能平和的看待這些事情，這就是一種寬恕的學習。聖經上所寫的，要寬恕人七十個七次；也寫到：凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的必被高舉。當孩子學會了「爭」的藝術，也學會了合宜的進退之道，父母自然就不用再為他們擔心了！



思考一下

我們與人爭執時，有想過雙方各自真正想要的是甚麼，最在乎的什麼，然後把對方「最優先」想要的，跟自己「最優先」想要的搞清楚嗎？

先找到雙方「最優先」、「最重視」的東西或關鍵，試著調整自己的情緒，然後找出協商的空間，再跟對方溝通。

# 禱文



親愛的父親，  
求祢教禱我們用合適的方式，  
爭取我們想要的東西，  
而不會傷到弟兄姊妹之間的情誼。

求祢讓我們看到別人的需要，  
將自己擁有的也分給需要的人。

求祢賜予我智慧，  
讓我明瞭什麼是應當爭取的，  
而什麼是該放手的。阿們。

## 【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》叢書四冊《教小孩子「爭」的藝術》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》第四冊？  
 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》第四冊內容具啟發性？  
 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》第四冊文字淺顯易懂？  
 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》第四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