

youthMBA

少 · 年 · 商 · 学 · 院

刘墉 刘轩

家庭教育手册

「少年商学院」整理出品

我不是完美父母
你也不必是100分小孩



刘墉 刘轩家庭教育手册

出品：少年商学院新媒体部

适合：希望培养一个具有未来视野的孩子以及提升亲子关系的父母

作者：刘墉 刘轩

定价：免费

页数：148 页

日期：2019 年 8 月 4 日

目录

01 学会尊重

- 致家长：想要孩子听话，请先给孩子尊重
- 刘墉：你把孩子打乖了，也就打废了
- 刘轩：蹲下来，孩子会给你最好的答案！
- 刘轩：如何应对叛逆期的孩子
- 刘墉：放孩子飞吧！
- 刘墉：别为了虚荣，就把孩子当天才养

02 挫折教育

- 刘轩：“孩子，对不起！这个社会有很多不公平，但你要面对！” | 当孩子遇挫时，家长千万不要.....
- 刘轩：孩子进入社会前，要懂得这七点

- 刘轩：当孩子告诉你他讨厌学校同学.....
- 刘墉：优等生为什么自杀
- 刘墉：制造机会，让孩子真正独立
- 刘墉：给女儿的考前须知

03 积极陪伴

- 刘轩：和孩子相处的最好方式：建立契约
- 刘轩：假期结束前，为孩子做好这件事
- 刘轩：我们是怎么陪孩子阅读的
- 刘轩：对于孩子，永远都不要“弥补”
- 刘轩：最好的陪伴，是和孩子一起享受幼稚的感觉
- 刘轩：【虐童事件】和孩子讲清楚这件事，把侵害降到最低
- 刘轩：暑假，孩子沉迷游戏，怎么办？
- 刘轩：度假时孩子还要继续练琴吗？
- 刘墉：超级妈妈·
- 刘墉：辅导孩子气出脑梗？给妈妈们支几招
- 刘墉：拖孩子走的父母，可能被孩子拖累一辈子

04 父母眼界，家教法则

- 刘轩：孩子才是最重要的，而不是那些考试分数！
- 刘轩：男人最重要的，就是「当个好父亲」
- 刘轩：孩子学会挑战自我，家长学会放心

- 刘轩：神仙企鹅的生命教育
- 刘轩：与我太太谈主题式教育
- 刘轩：和孩子谈“性”的五个原则
- 刘轩：当孩子抱怨时，这样处理最巧妙
- 刘轩：“别人家的孩子”是个假故事
- 刘轩：教小孩为自己的行李负责
- 刘轩：看着孩子成长，才是最大的收获
- 刘墉：为孩子开前路，为自己留后路
- 刘墉：别养个无能的小霸王
- 刘墉：别制造言词闪烁的子女
- 刘墉：给女儿交朋友的十五个叮咛

致家长：想要孩子听话，请先给孩子尊重

“为什么要听你的”，这句话听起来是很叛逆，也确实让人恼火，但仔细想想，问题也就出在“为什么要听你的”？

如果家长自己都没做到，不能以身作则，孩子大概率也不会听家长的。就像有些人自己天天打麻将，酗酒抽烟，却要求孩子要自律要按时作息、要好好学习一样。

当然，更核心的原因，是孩子到了叛逆期，他开始“像”一个独立的人了，他开始有资格说“为什么要听你的”。

为什么是“像”呢？因为这个阶段，他开始有自己的想法、主张，个性也开始形成，但他又没法脱离家长独自生活。

所以，“为什么要听你的”，是在表达“我是一个独立的人了，有自己的那一套主张，你们不要干涉”；而叛逆的、没好气的语气，则是他不得不继续屈服在家长的管教和威压下，要表达那种不爽的感觉。

想想我们的叛逆期，我们可都是过来人啊！

所以，与叛逆期的孩子交流，一定要把握一个前提，就是先把他当成一个独立的人来看，不要觉得他还是那个依附你、依赖你的小宝宝。

你要和他平等的去讨论问题，而不是自上而下的说教——不要说叛逆期的孩子，哪怕我们成年人，被别人一番说教，也会很不爽吧。

如果他的态度不好，呛你的话，那就先对这个态度问题，和他进行讨论，就事论事，而不是大发雷霆用家长威压去收拾他。

也要懂得适时间孩子问题，去请教他的想法，去听听他的态度，而不是想当然的觉得孩子会这样那样想，或者觉得老子就是对的，孩子就应该这么做。

就算孩子真做错了，说实话，这个年纪的孩子，自己基本也知道对错，只是有些“情面”抹不开。所以，家长不要火上浇油，再去羞辱他一番，还是要就事论事，平心静气的和他谈。

如果孩子“自觉”的能力不够，意识不到自己的错误，那么，家长在指出错误的同时，要带领孩子理解为什么这个事情是错的，比较好用的方法，就是通过一步步的问孩子问题，让他自己去发现问题所在。

当然，这个前提仍然是家长要平等的和孩子进行对话，相信我，孩子是能感觉到你对他的尊重的，而他也一定会返给你足够的尊重。

最后，如果想让孩子多一些维度来看世界，来了解自己和他人，也可以请他看我的心理学课程。外来的和尚会念经，有时候我这个外人说的话，孩子反而能听进去。

刘轩：你把孩子打乖了，也就打废了

成长过程中，你遭遇过家人的体罚或语言暴力吗？

而你，是否对你的孩子使用过体罚或语言暴力呢？

想必，每个人都曾经怒到想要打人，想要用暴力来宣誓主权。我们都不是完美的，况且有时候为了让对方意识到我们的不满，知道事情的严重性，我们也必须有所表示，不能一切都一笑置之。

当了父母后，我们有了绝对的权力，也有绝对的责任，照顾并培养好这个小生命。为了他以后能做一个有原则、有担当、有自律的成人，我们需要管教。但为了管教，下手要多重？尤其当他不听你的话时，要表示得多么强烈？

想起民间那句话：“打是疼，骂是爱。” 我始终不喜欢这句话。做为教育原则，这其实在合理暴力行为。**实际上，这往往是父母亲下手过重后，说来安慰自己的借口。**

但天下父母心，求好心切也必然引起焦虑。父母认为这是为孩子好，现在不去管教，以后就会管不动的，是不是？

体罚和语言暴力，到底有没有效？当然有效。但它是更有效吗？短期看来，似乎是。

但人生就那么短吗？孩子打到乖了，你的阶段性任务就完成了吗？



这要看你觉得孩子的本质是什么。一种说法认为孩子就像小动物，如果没有被训练，没有被“驯服”，他们就会为所欲为、做事不考虑后果、像野生动物一样不受控。另一派则认为孩子是个“未成型的大人”，所以应该从小就把他们当作大人看待，管理他们的方式也就跟管理大人差不多；要讲理，可以用奖励和约制，但不能动粗。

哪一种看法是对的呢？近年来的研究似乎显示：两者都对了一半。

我们现在知道的是，孩子的脑神经连结是成人的两倍之多，因此学习力和适应力才这么强。随着经验累积，常用的连结会强化，不常用的则会退化，逐渐形成惯性回路。

但是，一个孩子的大脑并未发展完整，虽然所有的细胞都已经存在，但一些特定的部位，如孩子的前额叶皮质还没有完全发展好，他们要到 20 岁出头才算真正发展完整，前额叶皮质层是用来去负责做计划规划等一些理性思考的，而这些功能能够用来平衡甚至抑制我们情绪化冲动行为。

所以，我们作为父母亲在看待自己的小孩时，应该把他们视为一个海绵或是一个全新出厂的芯片板，你的一举一动都在设计这个芯片板。

所以，身为一个设计师，你想要通过让孩子的大脑链接充满了各种的疼痛和创伤来导向你所认为的正确的行为，还是你会选择去加强那些对的链接来导致正确的行为？

身为父母，我们应该力求做什么？**我想应该是帮助孩子设计出一些行为和观念以养成一些正确的生活习惯、正确的思考方式和态度，而这些有原则的设计，可以帮助他们更能够独立思考，更能够延续一个正向成长的生活态度。**

我们又不能做什么呢？以下也是我的一些建议，不要惩罚任何我们认为的当下不能被接受的行为或举动。如果我们惩罚了那些我们看着不顺眼、心烦或丢脸的行为，把孩子的大脑链接意义砍掉，直到剩下的是一个乖巧听话，我们认为能够控制的住的小机器人。孩子真的能够控制吗？从现在来看，他是能够被控制，但孩子不断成长，而你会向相反的方向发展，这样的结果又会是怎么样呢？

当你老了，你的行动力越来越弱，如果你想要孩子走在你身边，陪伴你一辈子，以尊敬、孝顺的心来帮助你的行动，并继承你的梦想和事业，独立的创造出正面的人生，你是否还是会觉得暴力（无论肢体或者语言的）是最恰当的方式吗？

刘轩：蹲下来，孩子会给你最好的答案！



我的大女儿千千五岁了，小儿子川川三岁，从他们的身上真的可以学到很多，我来说个故事，就发生在上个星期。当时我在书房，千川二宝咚咚咚咚跑过来，手上拿着像收银台的那种玩具，就是那种可以按按钮，还有一个挺先进的、可以扫描条码的 pos 系统，两个组装在一起，装上电池，玩起来叮咚作响，这是很久以前买给千千玩的，早就不知道被我们收到哪里，却突然被这两个孩子挖了出来。

他们捧着那个玩具过来找我说：“爸爸请帮我换电池。”我说：“喔，这个电池没电了，ok，交给爸爸！”只要是大人，这时候就想顺便“机会教育”一下，于是我带着两个孩子一起修理。我说：“我们先去找螺丝起子，这种玩具，要用螺丝起子把它打开，然后再换电池……”我让他们在旁边看，并且把玩具打开，再换上电池，但为什么还是没有反应呢？我们摸索了一阵子，才发现原来之前那颗电池漏电，把电池槽弄坏了，所以我们还要把它稍微清理一下，再换上新电池。

就这样搞了差不多十几分钟，他们两个在旁边看得非常专注，而且非常安静，直到安装成功“滴”的响了一声，两个孩子变得非常开心，但是……也马上开始抢玩具，就好像打球在抢篮板一样。这时候父母该怎么做呢？我心里想：“我要公平。”

所以我就一路把这个玩具举得高高的，然后他们两个就在那边不断的跳……我说：“这个是……大家的，我们要共享！”姐姐马上就说：“不是，这是粉红色的，而且这个

是圣诞老公公送我的，所以这个是我的。”我想了起来，这的确是圣诞老公公送给她的。

但我还是说：“嗯，好，可是呢……大家还是要一起共享……所以呢……可不可以就先让弟弟当一次老板，你当一次客人，之后我们再交换，变成你当老板，弟弟当客人，好不好呢？”“我们可以轮流当老板，这样不错吧！”我以为自己想了一个公平的好办法，但是女儿想了一想，摇头表示不同意，于是我转向弟弟，说：“弟弟，这是姐姐的，你可不可以先让她当老板，之后再换你？我们就这样子，大家轮流，可以交换……”儿子想了一想，还是摇头……这下子该怎么办？卡在两姐弟之间，我终于体会到英文里有一句话说：“当你有一个孩子的时候，你是一个家长，但当你有两个孩子的时候，你是一个裁判。”于是我决定做一个裁判应该要做的事情，请两个人猜拳。

两个人乖乖地出了拳，姐姐出剪刀，弟弟出布，于是我就把这个收银台给姐姐，这个时候弟弟停了两秒，眼泪就掉下来了，大哭着说：“不要！”弟弟的嗓门非常大，哭喊得惊天动地，这个时候我也开始着急了……到底该怎么办呢？我又忍不住说话了：

“弟弟，你必须要讲信用啊……对不对？我们大家应该要共享，而且我们也有剪刀石头布，你真的输了，对不对？你有玩过了啊，就让姐姐玩……”“不要不要……”弟弟只是继续哭着说不要。

我一下子乱了方寸，心里想，从“机会教育”来讲的话，这个时候我应该把弟弟拉到旁边，跟他讲“什么是信用，什么是讲话要算话，什么是大丈夫一言九鼎之类的……”

就在我拿不定主意话不知如何出口时，突然姐姐开口了，她说：“弟弟没关系，我跟

你说，你可以当那个按按钮的老板，然后我当那个刷东西‘哔’的老板好不好？”这个时候弟弟的眼泪突然倒缩回去，马上点头说好，哭脸瞬间变成了笑脸，然后两个人就拿着那个收银台跑掉了，留下我一个人还蹲在门口，傻呼呼的不晓得到底发生了什么事！

我相信这样的情境对父母来说一定不陌生，后来我回想这件事情，觉得孩子们教会我三件事情：**第一，很多事情可以让小孩子自己去解决。**因为我女儿所想到的解决方案，是我怎么样也想不到的，这实在是天才啊！未来她可以当外交官了。

第二，我觉得小朋友的世界里，有他们自己所谓的公平，有他们自己的正义。我后来再去观察他们的时候，发现这个收银台其实是弟弟翻出来的，那个时候本来就是他想要玩，他们也都讲好谁要当老板，然后过来找我，结果没想到我那个时候就依大人的想法直接指派，所以弟弟会转不过脑筋来，他原来自己要当老板的，可是后来猜拳猜输了，他会不会服气？当然不服气。

所以我觉得很多时候我们当家长的半路杀进去给孩子当裁判，去解决一件事情或冲突，必须先了解事件的全貌，而且说实在的，在孩子的世界里，很多事情他们有自己的公平，而且他们的公平，还真的是比大人的公平还要公平。

第三，我学到在小孩的世界里面，你要开一个店就需要两个老板就好了，根本不需要客人。我后来过去看他们玩，发现这两个老板彼此在那边玩得好好的，两个老板互相卖东西给彼此，分享资源，这不就是未来的世界吗？未来的世界其实就是这样啊，每

个人都可以当自己的老板，每个人也都是自己的消费者，**小孩子其实远比大人还有前瞻性**。所以从这个非常简单的故事，我想要跟各位分享：我真的觉得**如果我们可以透过小孩子的眼睛，蹲下来了解这个世界，我们可能会学到很多**，我希望当孩子有自己的机会学习成长时，做父母的我们，只需要好好照顾自己，吸收很多最新的资讯，然后蹲下来好好地跟小孩子沟通，看着他们，仔细观察他们，再从旁边协助和决定，找出最适合他们的那一条路，这个就是用心的教养，这个就是我对家庭、对教育最基本的观念和期许。

刘轩：如何应对叛逆期的孩子

前几天有位妈妈给我留言，说孩子叛逆期的事情，让我不由得也跟着开脑洞，想了想千川再过几年叛逆的样子。

真是风水轮流转，被老爸写了一路「叛逆」的我，终究也要和自己小孩来一场遭遇战了，不过，我也做好了思想准备，看看这两个小孩会耍什么花样。

其实我们都知道叛逆是怎么回事，面对孩子的变化，应该不至于慌张，只是自己虽有叛逆的经验，却少有对付叛逆的经验，就难免有点儿手足无措了。

特别是和孩子在沟通上不那么顺畅的家长，就更加的窝火。但我想说，孩子度过叛逆期，很大程度上，都是靠他自己过来的，自己去犯错，自己探索，学会修正。

在这个过程中，家长起到的作用，主要是塑造一个宽容的、积极的和充满信任的家庭氛围，主要的转变，还是要孩子自己完成。想想我们自己走过的路，是不是这样？

除非是那种原则性的大是大非，一般情况下的问题，反而家长干涉越少，孩子越能快速找到成长的路径。

我自己就有个经历，可以和大家来分享。

上高中时的我，十六七岁的毛头小子一个，却是看谁都不顺眼，也不服气，对社会、对家长、对制度，天天一肚子的抱怨，我的同学们也都差不多。

就有一天，英语老师给我们一份作业：「写一封信给某个大企业，并试着指出其中你看不惯的观念。」

所有同学都觉得这个功课太简单了，但真正落笔要写时，却傻眼了，甚至有些「震动」：要抱怨什么呢？

当我们面对一个真正的现实的问题时，却发现自己的那一肚子抱怨，只是在抱怨而已，毫无力量。

最后，我是翻遍了报刊杂志，终于找到一个很小的点，给某个公司写了一封信（其实并没有什么说服力），批评他们的音乐产品广告有夸大之嫌。

这份作业深深的影响了我，我也很感谢那位老师，让高中时的我懂了两件事：

- 1.原来我也有能力挑战世界既有的价值系统。
- 2.当你很难具体的指出问题并给出意见时，你会变得比较谦卑。

这就是我在叛逆中的「顿悟」，当这样的时刻多了，叛逆也就走向了成长。

所以家长朋友们 ,不用担心孩子的叛逆 ,他们终究会长大成人 ,正如我们当年一样。

当他们在看世界都不顺眼的时候 ,请尊重他们的发言权 ,即便你觉得不够成熟 ,但给他们机会思辨 ,寻找答案 ,也在这个过程中 ,让他们知道什么是发牢骚 ,什么才是真正的解决问题。

刘墉：放孩子飞吧！

他是鸿鹄，你能把他的翅膀剪了，不让他飞吗？

每个人从一出生就使尽「吸奶的力气」，要吃、要喝、要拿，要长大。你不让他翻身，他要翻；你不让他爬，他要爬；你不让他走，他还要走；你不让他跑，他还要跑。跑着跑着，跑离了父母的视线，跑离了父母的身边。

这就是生命！

当你要求子女的时候，先想想自己是怎么长大，怎么跑离父母身边的？

如果我们的远祖不跑，怎么从人类最早的发源地，散布到全世界？

什么是拓荒者、航海探险家？他们常常一去就不回头。在异乡开拓、婚嫁、生育，那个对于父母来说的异乡，就成为他们子女的故乡，所以说「故乡是祖先流浪的最后一站」！

每个老人都要知道，你子女的故乡不见得会是你孙子女的故乡。**从你孩子出生的那一刻，他就不再是你的私有财产，他就要走向独立，有他自己的家。**

◎别剪掉孩子的翅膀

或许你要说你一辈子都没离开过自己出生的地方，就算离开父母，也住不远，凭什么你的孩子就要「飞得见不到」？

以前从这一城到那一城就不知道要走多久？现在十几个小时，已经到了地球的另一边。以前一封信飘洋过海要多少天？现在网上手指一点，已经到了！你难道希望自己的孩子活在上一代、不要走出去吗？

没错！有些孩子可能留在家里，从工作到婚嫁，全听上一代安排。问题是，那些心有鸿鹄之志的，却可能早早就想飞。

他是鸿鹄，你能把他的翅膀剪了，不让他飞吗？

你要怨，只能怨自己生了鸿鹄。

孩子有大志，你该高兴啊！你没看见多少父母，一步步牵着孩子上幼儿园，进重点小学、中学、大学、出国、进名校研究所，在海外成家立业，几年难得回国一趟，直到父母归天，才惊鸿一瞥的出现。

他太成功！太忙！连他的孩子都不容易见到他，你还有什么好怨？

◎牺牲是为了延续

孩子结婚，就不只是你的孩子，而是别人的丈夫或妻子。如果你想不通，就想想自己，从你恋爱、结婚、生子，你是跟父母愈走愈近，还是愈走愈远？

你当然要拼全力赚钱养家，爱你的另一半，疼你的孩子。你的孩子是你父母的孙子，你培育他，是为你父母延续香火。「养儿方知父母恩」，当你养儿的时候，确实体会作父母不容易，也确实想报恩，问题是，你「养儿」还来不及呢！想归想，你当下去报答了吗？只怕还要父母帮你带孩子，等你孩子大了，想回头报恩，父母就算没走，也老得动不了了！

人人都知道「树欲静而风不止」，却常常上演「子欲养而亲不待」。为了让下一代好好发展，让孙子女得到好的照顾，让自己的生命能够延续，做父母的本来就得牺牲，上一代为我们牺牲，我们又为下一代牺牲。

牺牲是为了生命的延续与传承。

◎ **人材是为世界而生的**

牺牲也常为了社会。

过去社会封闭，没什么老人福利，我们可以说「养儿防老」。

今天为什么政府有许多老人照顾和退休福利？为了让年轻人能减轻负担、全力发展！

从孩子出生，他就是别人的。你给别人的孩子生了丈夫、生了太太，别人也为你的孩子生了另一半。你还可能给这个世界生了个了不起的人物，因为你的孩子，整个社会都变得更好。

可不是吗？如果你的孩子是名医，他能救多少人？他为别人动手术，从一早排到深夜，他卖命救别人，甚至忘了你的存在。

但是放在天秤上量一量，你个人的牺牲跟他对众人的奉献比起来，是不是小得多？

所以如果你的孩子一直跟在身边，可以说养儿防老，是为自己生的，你挺走运。

如果你的孩子太杰出，是为世界生的，他光宗耀祖，你也挺走运。

如果你的孩子不孝，你要想想自己有没有孝顺自己的父母。

如果你没有，既然自己都没做到，还有什么好怨？

如果你很孝顺，也别心有不甘，因为你自己虽然没能得到，却让你的父母或岳父母得到了！

刘墉：别为了虚荣，就把孩子当天才养

七岁的飞机驾驶

“你听到雨声了吗？你听到雨声了吗？”

1996年4月11号，七岁的美国小女孩杰西卡在电话里对她的母亲说。

然后，杰西卡在父亲和教练的陪同下，坐上飞机的驾驶座，冒着风雪起飞，几分钟之后坠毁，成为惊动全美的大新闻。

前一天，杰西卡还对记者说，希望成为最年轻的驾机穿越美国的飞行员，并且希望飞到华府，请克林顿总统坐上她的飞机遨游天空。

后一天，她在万千美国人的叹息声中，睡进了小小的棺材。

我当时剪下了报上的新闻，夹在笔记本里，每次无意中翻到，都一惊，也都想：那是一个跟我女儿一样大，才进小学一年级的小女孩。我的女儿还在玩“乐高积木”拼成的飞机，她却已经受过四十小时的驾驶训练，立志成为世界纪录的创造者。

到底是谁把杰西卡送上驾驶座？是谁鼓励她缔造世界纪录？是谁为她发布新闻？是谁给她无数的掌声？是谁逼她非得冒着风雪起飞？

谁害死了她？

天才的失落

从“小时了了”的孔融、“能识之无”的白居易、“山近月远”的王守仁，到音乐神童莫扎特，古今中外不知传诵着多少天才儿童的故事。每个故事都勾出一个可爱的孩子，在众人惊叹声中露出得意笑容的画面。每个故事的背后，也都浮现出一些强势的父母或师长，为自己的虚荣，把孩子抛向天空。

在美国大学里，我也教过这种“资优生”。十二三岁，一手拿着玩具，一手抱着教科书，坐在一群二十岁的大哥哥、大姐姐之间听讲。

那小天才可以跟我辩、跟同学辩，说得头头是道，然后，在下课铃响之后，看着那些大哥哥、大姐姐，有说有笑地离开，再一个人收起东西回家。

每次看那天才孤独的背影，我都想：他是不是失去了什么？错过了什么？而且再也拾不回。

每次看报上登出十三四岁就拿到博士学位的消息，我也都纳闷：为什么从没见过以前的这种天才，而今有什么了不得的成就？

这种天才会像爱迪生一样，被误为“低能儿”吗？会像牛顿一样，看到苹果落地而不解吗？

只怕他们都因为太聪明，聪明得“不会不解了”。

迟钝的天才

过去我也迷恋速读，希望能做个一目十行的人。可是当我已经能看得相当快的时候，却产生困惑——

那些美丽的诗篇和深奥的哲理，只有我慢慢吟咏和细细推敲，才能有收获，如果“一眼带过”，似懂非懂、学而不精，岂不是要错过许多精华？

也记得以前教过一个学生，非但不能一目十行，而且十目也看不了一行。叫他读文章，他常把字母颠倒；给他考试，他总最后一个交卷；别人一看就懂的，他要反复看半天，才弄通。

但是他写出来的东西常吓我一跳，我发现自己从不怀疑的东西，竟能让他找出全新的观点。

他，不是天才吗？

父子都留级

小时候，人们也说我是天才，可是我父母让我在幼稚园多读一年，使我能长大一些，再进入“小学战场”。

我儿子小时候，也被报章赞美为神童，可是当他到美国，别人的孩子都跳级的情况下，我却让他留级一年，因为我希望他打下更坚实的语文基础。

至于高中 ,他明明提早毕业 ,而且被哈佛大学提前批准入学 ,我却带着他回到大陆 ,
从北到南 ,旅行了一个月。

因为我要他寻根 ,知道自己生命的源头 ,知道作个炎黄子孙的骄傲。

固然“书中自有黄金屋” ,但是“读万卷书 ,行万里路” ,在以成绩为第一的目标之外 ,行万里路是不是也很重要 ?

人生不能重新来过

如果人生就像登山的旅途。只因为你的体力过人 ,就拼命跑 ,一路跑到山头 ,缔造登山的纪录 ?还是可以一路走、一路看 ,而且利用多余的体力 ,也走向山林间的小路 ,浏览别人见不到的风景 ?

同样的道理 ,如果你的智慧过人 ,觉得学校老师教得太浅 ,自己两三下就会了的时候 ,是不是也可以多找些课外读物或多学几样技艺、多交几个朋友呢 ?

人生有很多东西 ,一错过 ,就拾不回。如同在那只能往前走的人生旅途上 ,错过的风景与情怀 ,就再也不能“重新来过”。

我常对自己 ,也对学生说 :“笨人用聪明方法治学 ;聪明人用笨方法治学。”意思是 ,如果你笨 ,就要使用各种读书的技巧 ,使自己不落人后。相反的 ,如果你很聪明 ,则应该比别人更脚踏实地 ,用“尽信书不如无书”的态度 ,一点一滴 ,发挥个人的创见。

莫扎特第二

今天在报上见到一则美联社的消息，太妙了！

英国出现一位五岁能把脑中旋律化为音符、十二岁为伦敦交响乐团作曲的神童。但是当这位名叫厄博的孩子，3月1号发表作品《无言之歌》，获得两千观众的掌声，而被赞美为“莫扎特第二”时，他的母亲却很严肃地说：“看，莫扎特的下场，三十四岁就潦倒而死。这世上最危险的就是把孩子捧太高，可能让他到下个礼拜，都没办法恢复到脚踏实地。”

各位年轻朋友！**每当有人赞美你是天才时，请看看自己的脚，有没有实实在在地站在地上。**

你不可因此而轻飘飘地飞，反而要走得更实在！

刘轩：“孩子，对不起！这个社会有很多不公平，但你要面对！” | 当孩子遇挫时，家长千万不要……

听北京的同事讲了这样一件事，关于孩子教育的，也想和大家也讨论讨论。

事情是这样：有位妈妈给自己小孩报名了一个舞蹈比赛。小朋友表现非常出色，一路过关斩将闯入了决赛，在决赛里也非常抢眼。但没想到，最后公布名次的时候，却榜上无名。原来，有名次的孩子都是家长报了举办方的培训班，或者暗中缴了费用的。

比赛结果一出来，小朋友就非常受挫，家长也不知道该如何安慰。如果说孩子表现的不好，没拿到名次，那么自然可以说她没跳好，但她明明跳的比别人好；如果要告诉她真相的话，又担心她会对这个社会很失望，变得悲观；家长甚至想去找举办方，塞点钱，再颁一次奖，但会不会又让孩子觉得被讥笑？

这种情况，要如何安慰孩子，让孩子走出这次的挫折呢？

这个情况还真挺棘手的！因为在这个事件中，有些事情是不可改变的，而且是系统性的不公平，也没地方去说理，去抗议。

所以，**我的看法是，家长就和孩子实话实说好了，没必要为孩子“粉饰太平”，**就和孩子说：对不起，妈妈不知道这个比赛这么的不公平。如果事先知道，我们

就不要参加这种比赛了。而且，这种不公平的比赛结果，我们也不认可，不觉得是一种失败。

同时，**要非常肯定孩子付出的努力，告诉他你表现的真的很好**，而且在不公平的比赛里，还闯入了决赛，所以更值得赞扬。已经有了这样的水平，与其我们怨恨这场不公平的比赛，不如去真正公平的赛场上，在更多人的注目下去取得成绩。

我想经过这样安慰的孩子，虽然挫折感不会一扫而光，但起码不会把这场比赛看得那么的重要了。

同时，我们也要相信孩子的“自我恢复力”，挫折、失败，都是成长中的良药，我们自己也是这么在跌撞中长大的，所以，没有必要过分想像这件事的影响。

这是关于孩子“挫折教育”的一个案例，我们知道孩子成长中，会遇到各种各样的挫折，那有没有什么原则或方法，能帮助孩子不被挫折打垮，能够对挫折“免疫”呢？

之前我在“少年商学院”做过一场直播公开课，讲“如何培养孩子的抗挫力”，分享了一个观点，也是我非常想要强调的：

所谓“抗挫力”，并不是教一个“抗挫力”给孩子，也不只是让孩子心理变“坚强”，而是要在家庭、学校和社会的环境配合下，建构一个支持孩子在挫折中学习的价值系统。

在这样一个价值系统里，有一个基本原则，就是父母要“靠谱”，学校要“公平”，就是说，我们做父母的也是孩子抗挫力的组成要件之一。

就像这场舞蹈比赛，如果整个比赛系统都有潜规则，都不公平，那么，父母还有必要让孩子参加这个比赛吗？是否应该帮孩子尽量避免这种情况？

如果家长知情，还让孩子参加，那就要反思自己，内心在诉求什么；如果不知情，导致孩子受挫，那就要和孩子说声对不起。

社会里当然有各种不公平，也有许多复杂情况，我们不可能蒙住孩子双眼，假装太平，尤其在孩子的个性养成期。所以，我们真正要在意的，不是去要求所有事情都公平，而是我们如何看待、尤其是教孩子如何看待这些公平与不公平。

这就是一个家庭的核心价值观问题。

所谓核心价值观，就是我们判断一件事情所依据的核心标准。是对，还是错，什么是更重要的？让孩子在心里有这样一条准绳，那么，他在面对各种事情，就会有自己的底线，就不会迷惑于要做这样的选择，还是相反。

比如,当遇到不公平的事情,要如何面对?遇到问题,是要担起责任,还是逃避?

当不被理解时,是否还要做对的事情?.....

这些价值观都需要和孩子进行探讨,在心理上进行建设。这不仅需要父母的投入,也需要全家人的环境支持,往大里说,需要整个社会的支持。**让孩子知道,在进行这样的选择时,他身后有一整个系统的肯定和支持,他所做的选择,对得起自己的付出,对得起自己的良心,也接受因此而产生的结果。**

当孩子心里有这样的核心价值观时,他的心就会安定,就会有不轻易被打败的“自尊”。

刘轩：孩子进入社会前，要懂得这七点

身为父母，我最希望孩子能够有什么呢？

首先，当然是身心健康。然后，就是希望他有一个正向、充满成长和快乐的人生。

我们不可能永远把孩子留在身边，让他一直做爸妈的「好孩子」，不管多么亲近、多么不舍，总有一天，孩子会离开家，去开启他的探险之旅，去经历他的英雄之路，就像现在的我们一样。

所以，家庭教育的问题，很大程度上就变成：当我们的孩子离开家，进入外面的世界、外面的社会时，我们做父母的，希望在他的行囊里，装上什么样的干粮、帐篷、衣服……让他能够更适应的进入世界，更强大的面对困难，去展开一场精彩的人生旅程。

我希望在孩子入社会之前，能够扎实地体会以下几点：

1.不要害怕失败，勇于挑战。

无论你出身如何，读了多少书，有多少钱，你的人生里，一定会有一个接一个的挑战，会有失败和挫折，但是，这都是你最好的学习途径，让你成为一个更优秀的人，去做更多你想做的事，所以，当失败来临时，不要害怕，因为它终会过去，而你会更加强大。

2.客观的看待自己和他人。

人无完人，我们自己也一样。你会遇到优秀的人，也会遇到差劲的人；你可能因成绩而高看自己，变得自我中心主义，也可能受到挫折，产生自卑而退缩。这都是很正常的事，因为人生很长，我们会遇到很多人，所以，请尽可能的客观，让自己不被情绪所左右，不被关系所迷失。

3.努力是无可避免的事。

天底下没有无缘无故的午餐。想要取得成绩，达成目标，你必须亲自付出努力，而且付出持续的努力，这是不可避免的。不要幻想自己是那个能中彩票的人，也不要因为侥幸的得到而沾沾自喜。因为任何偷懒取巧的想法，都可能在未来，以另一种形式还给你。

4.成功的一生，来自于好习惯。

无论你的头脑多聪明，身体多强健，你都要养成良好的饮食、作息、运动习惯，因为从你离开家门，进入更广阔的世界开始，你的身心每天要承受的工作、学习、信息、压力，会越来越多，越来越复杂，而你会越来越没时间调整自己，所以，不要寄希望于「突击式的努力」，也不要认为年轻时的身体、精力是一成不变的，越早养成好习惯，你在之后的日子里就会受益越多。

5.要承认并面对现实。

现实中有许多的不公平，有些你可以改变，有些你无能为力，人生也是如此。但不要因为遇到这些障碍，就停在那里，抱怨人生的不公和怜惜失败的痛楚。你要学会承认

和接受，然后继续前进，因为远方的目标比脚下的石头更重要。决定你人生高度的不是你停在那儿多久，而是你最终到达了哪里。

6.人生需要方向感。

没有方向感的人生，会变成「怎样都行」，看似自由，实则失控，会让你的人生质量堪忧，遁入「虚无主义」。所以，无论在家庭中，还是进入社会，都要在心里培养一种自觉的意识，学会主动思考和抉择。一开始会有磕磕绊绊，也会有弯路和歧路，这都没有关系，因为总有一天，你会找到自己「为什么而活」，那么，你的人生也就安立了。

7.充分准备，然后即兴以对。

人生不会按照脚本走，变化也是所有计划的一部分。既然如此，我们就应该接受变化，而不是抗拒变化。最好的接受方法，就是做足了准备，因为当我们对一件事已经游刃有余，才能运用这个「多余的空间」来应付变化，有时候甚至能够「顺势」做出更加分的发挥。如同一个爵士乐手能够打开感官，接收其他乐手的讯号，演出行云流水的即兴乐曲，这个前提是他必须对自己的乐器有绝对的掌握和自在程度。这两者都来自于充分的练习和准备，所以「准备」是绝对不能少的！但是你一旦做足了准备之后，就带着乐观和灵活的身心去迎接人生的多变吧！

这是我希望为孩子的未来所准备的几个重要教育观念，在此分享给大家。**你也可以设想：如果孩子在未来某天要出门了，你会希望他的行囊中都有什么呢？欢迎你在这里与我分享。**

当我们有了明确的期许，再回到今天教育孩子的现场，也就更知道，要说什么给孩子听了。

刘轩：当孩子告诉你他讨厌学校同学……

如果你的孩子跟我家的两个小孩一样，是刚开始接触群体生活的年纪的话，当他在跟你分享学校发生的事、做了什么的时候，是不是有时会听到他们跟你抱怨呢？

「那个某某某每次上课都不专心！」

「那个谁都一直找我，好烦喔！」

「她都不跟我分享玩具！好没礼貌！」

……

这些听起来像是抱怨跟告状，但其实也是一个好机会，可以跟孩子聊人际关系和规定。

我们总是强调人际关系的重要性，在社会上或职场中，人际关系的好坏其实也直接关系到生涯发展顺不顺利，这也是为什么，家长会特别关注孩子在学校与同侪之间的人际关系。

不过，在进行一段「好」的人际关系之前，不只是孩子，包括我们自己都应该要知道的是：

人际关系并不是最首要的，首要的是在群体中认识自己。

这是什么意思呢？

人的一生中会碰到各种大大小小不同的群体，在群体当中，我们是否有想过「自己是什么样的人」？我之前在公众号上有提到过一个观念：**对方的反应就像一面镜子，能够反映出**

自己的样貌。在群体生活中，可不像在家里我们想要什么就有什么，当我们进入了群体生活，就必须开始学习如何认识与修正在团体中的自己。

到了学校，你跟同学们要共享一个洗手台、轮流使用厕所、要什么得自己拿，也开始有责任出现，开始学着管理自己也管理别人，在群体生活中遵守规则，这些事，你想当你还是个孩子的时候，还在学习阶段，是不是也需要一段时间去适应呢？因此，在校园生活里面，孩子与同学的互动都是学习的过程，即使遇到了冲突和不愉快，只要协助孩子理性思考，解决问题，那都是一种社交上的学习经验。

假设，今天你的孩子因为在学校跟别人发生冲突，回家找你哭诉，说有同学骂他，你该怎么做呢？是不是应该先了解「为什么」同学要骂他呢？有很多家长看到孩子哭得一把鼻涕一把眼泪的，气都气疯了！马上冲到学校要老师讨回公道，自己的孩子在家是宝贝怎么能随便给人骂呢！

但是，事出必有因，如果你先从孩子自己出发向他询问，比方说：

「是不是你事先做了违反规定的事？还是你有做了对他不礼貌的事呢？」

如果孩子告诉你：

「溜滑梯的时候我溜太久了，他说应该换他了，可是我还是霸占不给他玩，所以他生气...」

那么，原因就很清楚了！这时候，就是一个教育孩子的好时机。

你可以告诉他：「我知道你喜欢玩溜滑梯，但是，别的小朋友也很喜欢呀！而且，这个溜滑

梯不是你一个人的，每个人都可以在上面玩。你看，如果是你，会喜欢别人不让给你吗？」

他摇头，你继续说：「那我们明天去跟他道个歉好不好，跟他说对不起，我应该要礼让给更多人玩，因为溜滑梯是大家的。」

隔天，孩子真的跟对方道歉了，而对方也为了骂人而道歉，千万别小看这件事在孩子们心中的影响，因为这些经历都能逐步修正孩子成长过程中，在群体生活中遇上的任何难关。

其实，孩子们很单纯，一点小事就能让他们觉得像世界末日一样，但是，身为家长的你我，也正是在孩子身处这个阶段的时候，才更应该好好教导他们：如何正确与人互动、如何理性沟通解决问题。所以说，当孩子又为了跟同学闹翻而不开心的时候，与其帮他买零食讨好同学，不如教他怎么跟同学从中解开误会、理性沟通，帮助他学会一课。

当然，千万别觉得孩子不懂，不需要用这种「大人」的方法解决问题，正因为这是孩子成长过程中开始学习发现自己的阶段，**我们才更应该用陪伴、倾听、理解的方式，陪着孩子认识人际关系发展的每一个过程**。过程中可能充满沮丧、开心、难过、生气，说真的，我们并不能代替他们去感受这些情绪，我们能做的，就是陪在孩子身边，随时聆听他们在人际关系中的喜怒哀乐，陪他们一起长大。

刘墉：优生为什么自杀

爱，有溺爱。

爱的教育，也有溺爱的教育。

「溺爱的教育」是一种教育方式，它没错，却可能产生错的效果。

举两个例子吧：

一位美国的华裔高中生对我说：「奇怪了！好像只要是中国人，数学就非好不可。我们班上只有我一个中国人，每次老师问到同学不会的数学题目，一双双眼睛就亮亮地盯着我看，起初我确实会，没想到从此被称为天才。哪次不会，同学就说我一定病了。害我不得不在家偷偷准备，老师没教，我先得自己学。问题是我很累耶！我也是平常人耶！而且我根本是在装嘛！我何必装呢！」

学习的快乐在哪里

另外一个例子是我女儿最近对我说的。她到加州去，在她哥哥大学同窗家住了几天。有一天看见那家的小孩投篮球，投进了，她就夸一声：「进了！好棒！」

那孩子的爸爸在旁边，却说：「别因为他投进而叫『好棒！』要赞美的是他投球这件事。他能投了再投、试了再试，值得赞美，不能只赞美他成功的部分。」

我女儿说她听了很有感触，因为她从小就被赞美，每次比赛得大奖、考试拿第一，都被我赞美，使她为了得到赞美，不得不拼命，拼命拿第一、拼命考高分。

我问这有什么错呢？这是爱的教育，用鼓励的方式。

女儿却理直气壮地说：「问题是，如果我总为得到你们的赞美而学，会失去学习的快乐和初衷。」

快乐就是把别人打垮？

大概这正是东西方教育观念的差异吧！

中国学校常在月考之后把全班的成绩公布，有些非但公布，还印出来请家长签名。

甚至班与班、老师与老师也比，好多学校会把各班的平均成绩公布，看哪班比较棒。

一个孩子从进幼稚园就是考、就是比，就是我要赢、赢过别人，如果输了，就颜面无光、甚至我爸爸妈妈都抬不起头。

比，当然有好处！对于获胜的，给他掌声，也当然对！

问题是学习的目的是得到「知的快乐」还是「获得高分」和「把别人比下去？」

相对的,美国学校是不公布分数和名次的。每个学生考试得几分,只有他自己知道。谁打听同学的分数,会被认为没礼貌。我太太以前在美国大学做入学部主任,还跟我说,连学生家长到学校要求看孩子成绩,学校都不能给。因为那是大学生自己的事,不是爸爸妈妈的事。

起初我对这种作法很不以为然,但是在美国大学教了十年,我渐渐了解其中的道理:

学习要对自己负责,不必因为别人都差,或者我已经拿第一,就不再努力;也不必因为别人都强,我就把命赔上去,或者自暴自弃。

学习最重要的目的是我学了、我学到了、我能学以致用、我看事情的深度和态度不一样了。

正因此,我女儿说的那家人讲「只要努力去投,无论进与不进,都值得赞美。」

什么是不可承受之轻

说到赞美,这当中大有学问。许多人说爱的教育就是不断赞美、不断鼓励。问题是一味的赞美也可能造成无穷的压力。

这世上真正「不可承受之轻」是什么？

绝不是有形的东西，因为有形就有实际的重量，就能应付；只有无形的东西，会重不可当。

那是什么？是爱！

看看体育新闻，动不动就说某运动员的「心理素质很好，可以在正式比赛的时候，发挥平常练习的最佳水平。」

天哪！正式比赛当然应该比练习的时候更拼命，为什么可能更差呢？

因为心理素质不够好，因为不耐压！

谁给他压力？

他的教练、他的亲人、他的国人，每一双盯着他，巴望他拿金牌的人，都可能是造成他失常的压力。甚至应该说，你愈斩钉截铁地夸赞一个人，说他一定会赢、一定能不负众望，那压力愈大。

她为什么不见了

我知道有个女孩，漂亮又聪明，从小大家就说她当然能样样拿第一，初中升高中的考试，却失常，进了二流高中。

所有过去赞美她的人一下子不吭气了，那女生的家长也抬不起头。

但这情况没维持多久，大家又开始赞美。

因为女生偷偷用功，以插班考试第一名进了明星高中。大家又开始说女生是天才，前一次是意外，高考绝对是榜首。连补习班的人都送钱给她家长，希望那女生能挂个名，将来为补习班作宣传。

高考到了，女生昏天黑夜地用功，模拟考次次名列前茅。虽然还没考试，爸爸妈妈已经准备庆功。

考试当天，妈妈开车送她去考场，停车回来没看到女儿，四处找不到，眼看着同学都进考场了，妈妈急得又哭又喊。铃声响了，女儿呢？

整场考试女儿都没有出现……

拥抱得无法喘息

请问，是谁害这必胜的女生，成了必败？是谁害她临阵脱逃？又是谁害许多好学生跳楼、逃家、嗑药、迷失？

除了他们追求完美的自我要求，也可能是那些无条件「爱他」、「殷望」他、肯定他，说他是天才，只要上课听一听，回家不念也能考第一的人。

「溺爱的教育」就是这样，它的初衷是爱！是夸赞！是肯定！但是当那些「爱」给得太多，好像拥抱，抱到对方无法喘气的时候，反而有害。

别让鼓励变成压力

我作几十年的青少年咨商，看了太多总要赢过别人的孩子，进入社会不受欢迎，因为他只想压倒别人，不懂与人分享；也看过太多以成绩为目标的学生，出校门就失去学习的动力。更看过许多资质好极了的孩子，最后临阵脱逃，甚至成为人生的逃兵。

这类事件多半被掩盖，但我不能不说。

对孩子失败的责骂要适度，过度的责骂会使他们失去自信；对孩子获得成功的赞美也要适度，因为过度的赞美会成为他们的负担。

溺爱除了把孩子溺死，还能把孩子压死！

人生百忌，忌溺爱！

刘墉：制造机会，让孩子真正独立

我曾作过一个有关零用钱的民调。问家长们，是按固定时间发零用钱给孩子，还是孩子伸手才给？过年的时候，孩子拿到红包，如果家长不需要立刻转手再发出去，会不会留给孩子，教孩子存起来，自己计划怎么用？

多半家长都说钱不能给孩子，因为他们没有自制力，钱一到他们口袋，就乱花。

这时候我问，他们要到什么时候才有自制力呢？是从高考放榜的那一天，出去住校的那一天？外出工作的那一天？还是结婚成家的那一天？突然间他们就独立了？就由不懂得规划自己的财务，变成懂得了吗？为什么不趁着孩子还小，从一点点零花钱开始，教他们自制、教他们计划、甚至教他们理财？

如果实验很长一段时间，发现孩子对花钱确实没有节制，教也教不会，父母又有不少积蓄，与其将来被孩子挥霍光，不如早早通过保险、信托等等方式保护他们。我就见过很多在世时对孩子用钱管得严的父母，人死没多久，大笔遗产就被孩子弄光。

父母要知道什么时候松手

今天中国的父母常有个问题，就是认为孩子长不大，什么都要管。说来好笑，我知道有些家长，孩子已经离开家，到很远的地方念大学了，父母还每天打电话问「起床了

吗？你今天不是早上有课吗？」我还碰过更严重的，孩子在美国念研究所，做妈妈的从中国每天隔着太平洋问「到家了吗？」

问题是，父母能跟孩子一辈子吗？连圈在保护中心养大的动物，为了让它们有一天回到大自然，保育员都会把肉挂在树上，放活鸡到它们的笼子里，或者用其它方法激发它们自己寻找食物、追逐猎物的能力。我们对下一代，不是也应该早早制造机会，让他们自己作主，有一天才能真正独立吗？

要知道，每个孩子与生俱来就有一种力量，是从出生的那一刻就走向外面的世界。也随着年龄的增长、体能的改变，而改变人生态度。

今天他年轻、有活力，就应该利用今天的长处，努力学习、努力向前冲。今天他年轻，身体强、韧性强、肌肉骨骼都强壮，也比较不怕冲撞，就应该向前冲。跌倒了，没关系！检讨为什么跌倒，然后爬起来，再向前冲。

只有这样年轻才不会留白，也只有这样，才能让人生发光发热，不白来这一遭啊！

刘墉：给女儿的考前须知

“后天就要生物科会考了，我好紧张。”晚餐时你皱着眉说。

“要有平常心。”我先简简单单地答，又加了一句，“我和你妈妈就有平常心，所以明明知道你要会考了，也不多问你，怕你因为我们问而更紧张，也更没有平常心。”

“什么叫平常心？我不懂。”你说。

好！我就用平常心跟你谈谈平常心吧！

平常心就像这三个字，是“平常有的心”，是“平常的心情”。举个例子，你平常早餐都吃一个鸡蛋、一块面包，晚上都睡七个小时；考试的时候，也像平常一样睡七小时，早晨吃一个鸡蛋、一块面包，就是有平常心。

至于没有平常心的人，可能碰上考试只睡五个小时，早上为了增加体力，多吃一个蛋、一块面包，还多喝杯果汁、吃根香蕉，到了考场，又灌下一瓶浓缩鸡汤。结果，你猜怎么样？

因为他的生活方式跟平常不一样，睡得少，本来新陈代谢已经不好，又吃太多东西，不习惯，反而可能在考场胃痛。

我就曾经在参加大专联考的时候，因为没有平常心而呕吐；我也曾经因为没有平常心，在上电视主持特别节目的那天，脸上长了两个大疱。

为什么？

因为考试之前，我为了补充体力，特别买了几瓶健康饮料，那饮料的主要营养成分是氨基酸，我不习惯。至于主持节目长大疱，则因为我在前一天晚上照镜子，看到几个粉刺，挤又没挤好，造成发炎。

我平常总挤痘子，很少发炎，为什么偏偏那天出问题呢？

很简单，因为没有平常心——平常我要挤就挤，反正第二天没什么大事，挤坏了也没关系；可是那一天既想挤又不敢挤，生怕挤不好，结果因为不敢用力挤，反而没挤干净，造成第二天发炎。

所以我说，要有平常心，你平常习惯怎样，考试前保持那样，就不会出问题。

我甚至建议你完全照平常的时间上床，即使早准备好了，也别因为想多睡几个小时而提早睡觉，因为太多人得过这样的教训，就是碰上第二天有大事，早早上床，既不困，心情又紧张，反而造成失眠。

妈妈在晚餐时也说过——她学生时代，大考前不洗头，考试那天不穿新衣服新鞋子。

我在学生时代跟她一样，那也是一种维持平常心的表现。因为**当你放太多的注意力在服装上面，或是穿了自己不习惯的衣服、鞋子，剪了不习惯的发型，造成分心或临时出了情况，反而会影响考试。**

举个例子，我小时候有一次参加全台北市的演讲比赛，特别在那天穿了新衣服、新皮鞋，就差点儿出问题。

因为才弯腰系鞋带，裤裆就咔嚓，裂了。等缝好裤子，匆匆出门，又发现那双皮鞋因为是新的，硬，磨脚，走一步痛一下，造成我连上台都一拐一拐的。

你说，那不平常的心，不是弄巧成拙吗？

经过大半辈子，我觉得愈是碰上不平常的事，愈要有平常心。

所以，在做胆囊割除手术的前一天，我跟平常一样写文章、看书、看电视剧，跟平常一样时间上床；我每次出国前，也必定跟平常一样的时间睡觉、起床、打球。

我见太多了！许多人在出门旅行前，赶着安排未完的公事，上飞机前一夜，先赴应酬，大吃大喝，又装行李装到深夜，结果还没出门，已经扭伤了腰，上飞机之后又开始泻肚子，加上出门之前休息不够，没几天就感冒了。

或许你要说，出门前的事情当然要安排好，行李也当然要装。

对！这正是我强调的。

愈是将要面对不平常的情况，你愈应该早早安排，把那不平常的负担，用前面充裕的时间分散。如同考试，你想能有平常心，就应该早早准备；你想出门之前表现得从容，就应该早早去规划，甚至两三天前已经收好行囊；你想要穿新衣服上台，则应当早早就把衣服试穿一遍，甚至穿上鞋子里外走走，看看步子跨不跨得开，脚又会不会踩到裙角。

“平常心”要以“平常”来准备，而非临时抱佛脚。

“平常心”也是“心常平”，让你的心总保持在平静的状态，才能以不变应万变。

所以，只有平常就努力、平常就警醒的人，才有资格谈“平常心”。

刘轩：和孩子相处的最好方式：建立契约

关键词：契约

洁凉姓董

您好刘老师，我这两年感觉自己对我六岁的大儿子越来越没有耐心，特别他吃饭刷牙这些磨蹭的时候，我简直就像母老虎附体。而且一旦开骂就控制不住自己扯更多的缺点来数落他，请问刘老师我该怎么办？

- 答 -

你好，洁凉姓董。

看到你的问题，我想很多为人父母一定都很有同感。

当我还未成为父亲，我大概会给出这样的答案：尊重孩子的成长规律，允许他犯错，等他慢慢成熟。但现在，身为两个孩子的父亲，我知道只是这样回答解决不了实际的问题，所以，我想从我自己与孩子的日常沟通中，和您分享一下我的方法。

家长在处理小孩问题时，往往难以把握的是“尺度”，孩子那么小，说了他也未必懂，容易出现“打也不是，骂也不是”“说了也不改”的情况，会让家长很窝火，时间久

了次数多了，就难免出现“爆发状态”。但其实，**孩子虽小，也知道趋利避害，他能够理解外界给他的反馈是好还是坏，所以，你可以和孩子建立一种明确的“契约”关系。**

首先，你需要和孩子一起制定明确的规则，约定好赏罚的标准。比如早晨起晚了，就不许吃当天的冰激凌。

然后，你要严格且温柔地去执行那个规则。当孩子触碰到了你们约定的规则（惩罚或奖励），你一定要说到做到，不能食言！同时，如果是惩罚，你也不要发火，要非常理智平静的和孩子讲清楚为什么惩罚他。一般来说，孩子都能够接受。

请注意，这个时候，**任凭孩子如何哭闹，都要理性的严格的去执行，不能心软，不能退步**，你要告诉他：“对不起，因为你没有遵守我们的约定，你必须接受惩罚。”

（前段时间，我儿子川川就因为违反了“契约”，我不得不将他的一件心爱的玩具捐了出去。说实话，看到川川当时的表情，真的挺心疼的，而且那件玩具不便宜，也刚买没多久，但既然是“契约”，就不能违反，忍下心还是捐出去了。）

当我们和孩子形成这样的“契约”关系，执行一两次，你会发现，不再需要用暴怒的语气去威慑孩子了。要知道，**当我们用威慑的方式和孩子沟通时，会造成孩子的情绪压力增大，影响到大脑中的杏仁核。等孩子长大后，他也许已经忘记了被骂的原因，但他会一直记得那个情绪的压力，有时候，甚至会影响到孩子的情绪发展。**

所以，我给您的建议是：**和孩子建立理性的“契约”，温柔且严格执行下去。**

关键词：社交

幽幽

轩哥，我是个喜欢安静的人，但以前不是这样的，发生一些事后，渐渐不喜欢讲话，渐渐变成一个人，不会主动约好友出来玩，或者不会主动找他们聊天，可能关系就这样淡了吧！

但是有时候想说些什么，却说不出，脑子里一片空白。所以现在演变成只喜欢一个人呆着。所以我身边都是很闹，很热情的朋友，却无法感染到我，很难受，想和同事搞好关系，但经常因为自己无法表达，或者表达太过乏味而结束话题，现在的我也是冷场王，话题终结者。

我想知道怎么办，有时候给自己暗示，但面对现实后又放弃了。

- 答 -

你好，幽幽，感谢你的信任。

我更想问的是，是哪些事情让你变得沉默？请你沿着自己的记忆往前追溯，看看是从何时开始，你变得不喜欢讲话，开始和朋友疏远？那或许是一个别人的眼神，或是一个偶然事件……不管是什么，先找到它。**我相信，当你找到它的时候，问题的答案也就浮出水面了，解决的办法也就出现在你手中。**

当然，这需要你真诚的直面自己，可能还会有些不适感，但既然你意识到这已经成为自己的问题，我相信你会有足够的勇气。

希望对你有所帮助。

刘轩：假期结束前，为孩子做好这件事

今天来回答一位朋友的来信：

米米妈

轩哥你好，我是一个 8 岁孩子的妈妈，最近一段时间发现孩子明显不爱上学，出门磨磨唧唧的，听老师说在班上也不积极，倒是一到周末就疯起来了。是不是孩子暑假玩太多了，还没收回心来？我记得刚开学那会儿，他就有点抵触情绪，当时也没怎么管他，这又国庆长假了，担心他又玩起来，心思更不在学习上了，要怎么办呢？

米米妈，你好，

这个问题，恐怕很多当父母的都会遇到。其实想想我们自己小时候，每到开学时也是有很多不情愿，除了贪玩是一方面，另一方面，往往是**心理上还没准备好**。

要准备好什么呢？要面对陌生的老师，更难的课程，可能还有不认识的新同学。在假期即将结束时，这些即将到来的事情，都还具有不确定性，会让一个小孩子有点畏惧，或者说逃避，闷闷不乐，都是有可能的。

所以，当临近假期结束，孩子要开学时，家长一定要给孩子做心理建设，让他提早进入上学的心理准备。这并不是要跟孩子强调：“下周就开学了，你要收心了”或者“别玩了，快把假期作业做完”等等。

这些反而会让孩子有压力，产生焦虑，潜意识里觉得上学就是一件不那么舒服的事情。

而是在临近开学时，家长要帮孩子创造一种期待的感觉，让他虽然对于假期要结束有些恋恋不舍，但对于即将带来的新鲜学校生活更充满了期待。

在此也分享一些我自己的经验，就是在临近开学一周时，要时不时地和孩子对话，聊聊要开学了，你最期待的是什么呢——

很多同学又能见面了，可以在一起聊聊暑假经历了什么；新学期要学新的课程，这些课程会有趣在哪里；希望新学期可以参加什么活动，认识什么样的新朋友.....

另一个好技巧，就是跟孩子用叙事的方法，来“模拟”上学的第一天：早晨要几点起，要穿什么衣服，过马路会看到什么、到了学校要去哪里、想象自己跟老师打招呼、想象看到新的同学们...等等。

这样陪孩子用想象模拟一遍上学的情景，就会让很多“不确定”变得有确定感，也会降低孩子的焦虑，开始期待开学后遇到的那些“新鲜”，也就自然达到了“假期收心”的效果了。

但如果你发现孩子还是非常不愿意上学，甚至都不愿意模拟上学后的情景，那就不仅仅是“收心”的问题了，你要进一步和孩子沟通，看看背后的原因是什么。

是不是有很不喜欢的老师？觉得会受到同学的排挤？还是有什么让他害怕的事情？要尽量先去了解孩子对学校的感受，以便于事先跟老师们沟通。

我小孩千千和川川上的小学，我觉得老师在和家长沟通这一点上，就做的相当好。每次开学之前，老师会给每一个家长打电话，先了解小孩的个性、喜好等等，便于开学后更好的去对待这个小孩。当然，也有一部分原因，是老师想了解家长的状况，看看每个孩子背后，是什么样的家长，心里先有个谱。

因为教育就像是一座桥，我们家长是其中一个桥墩，老师或者学校就是另一个桥墩，缺乏任何一个桥墩的支持，这座教育的大桥就没法完工。



学校老师在开家长会时，也会和我们说：在家庭里，孩子是家人，会被父母寄予希望和善待；而当他来到学校，班级就是他的家庭，老师们也会用同样的方式来对待他，让他觉得在这个家里是被重视的，是有属于自己的位置的，是值得骄傲的，而他也希望为学校里的这个家争得更多荣耀。

我很认可这个理念，因为通常会不由自主把家和学校对立起来，觉得家就是亲情的、温馨的，而学校是教育的，严肃的，又有竞争的。父母和老师的关系也很容易对立。家长觉得老师就该教好自己的小孩，而老师会觉得家长对孩子教育不那么

上心。还有一种家长，我们台湾叫恐龙家长，让老师不敢管孩子，因为不小心语气重了，或者功课过多了，家长就会冲到学校，跟老师们理论。

但当你把学校视作孩子的另一个“家”，你会更加关心孩子在这个“家”里感觉怎样，是不是过得快乐？在“家”里有没有认识新朋友，老师有不有趣？而不是当孩子回家后，只追着他问功课怎样，考试得了多少分。

你也会把老师当做这个家庭的大家长，和她一起探讨、沟通，一起合作，给孩子们最良好的教育。

可能因为老师们的用心，至今为止，千川还没有过不想上学的状况，甚至有时候会和我们说，“爸爸妈妈，我好喜欢上学喔……”

当你发现孩子不想上学，或者从学校回来闷闷不乐时，一定要探寻背后的原因，是孩子的问题，学校的问题，还是家长的问题，并且用更多的耐心，来帮助他找回上学的期待感。

这是我的一些经验，希望对大家有帮助。

刘轩：我们是怎么陪孩子阅读的

阅读真的很重要！

越来越多的父母开始重视孩子的阅读。在轩言后台，时常会有一些朋友问我，千川平时读什么书？我又是怎样培养千川阅读习惯的？

作为父亲，我一直坚持和千川的“亲子时间”，和千川一起阅读，一起成长。不过，说实话，在培养孩子阅读这件事，我的太太 Cardin 比我更有发言权，今天我就邀请我的太太 Cardin 来分享一下“千川的阅读之路”。

前几周，我在社交媒体上分享了川川在学校的说故事活动，念了《雀哥帮帮忙》的故事，获得了很大的回响。阅读实在是孩子在成长中很重要的活动！

我也搜集了很多朋友，如何帮家中小宝贝培养阅读习惯的好方法，我自己也获益良多。孩子成长的路上，每位父母都好用心地陪伴着。我将这些好方法分享给你们，希望所有的爸爸妈妈以后陪孩子共读时，也有些不同的方式可参考！

5~6 个月

有很多爸爸妈妈分享到，其实从宝宝时期就会开始给孩子念故事书了，我自己是在千川大概 5-6 个月大的时候，开始在睡前给他们听故事。**这时期孩子对语言才刚启蒙，所以用生动的声音和表情吸引注意是必要的，逗他们笑也好，让他们习惯讲完**

故事就该睡觉都好,10-15分钟的时间里跟孩子有一对一(后来变一对二)的 quality time, 其实对自己也是舒压的。

一周岁

大约一岁开始购买布书或硬纸本的图画书, 主要是些色彩鲜艳、图像清楚简单的内容, 不具故事性, 让孩子透过基本认读来加强语言和图像的关联性。

幼儿园时期

再大一些, 小朋友上幼儿园的时候, 大部分的爸爸妈妈会选择给孩子阅读绘本。图书馆是很好的去处, 可以搜罗各式各样的故事绘本。这时候的故事情节和色彩就更丰富了, 孩子们开始有识别颜色、角色和初步思考的能力, 可以开始从故事中思考人物关系, 并且试着了解故事的寓意。

在干川那么大的时候, 我和爸爸会在他们睡前轮流说中英文的故事, 有时间是有一中一英, 讲故事过程中也请干川扮演故事中的角色, 有种“我说故事给你听, 你演话剧给我看”的感觉, 双方都有娱乐到。

这时, 睡前互动的就会拉长到 20-30 分钟。有时忙碌, 也就会让干川自己听故事 CD 入睡。

更多父母们的小“妙招”

有些妈妈分享自己到会和孩子讨论故事剧情、角色，以及可以从里面学到什么。这样的方式，除了让孩子单方面接收之外，也能训练孩子独立思考、训练「说」的能力。

有些家长也分享到，生活中如果遇到书本中的情节，会跟孩子比赛谁能最快将书本拿出来应证，这也增加了好多趣味和互动！

最近我们家的睡前故事时间是爸妈说故事、千川说故事和一起编故事交替着进行。千川尤其喜欢一起编故事的时候，每个人会将故事带往不同的方向，有时搞笑、有时天真、有时我故意逗千川，就随便让故事用很夸张的剧情草率结束，还会被千川和爸爸大声抗议，哈哈.....然后他们再用力地把无厘头的故事拉回像样一点的剧情，其实蛮好玩的，也算考验孩子的危机处理能力吧。

有些家长分享，会用「集点」的方式鼓励孩子阅读，读完一本故事就可以集一点，如果能自己说故事给爸爸妈妈听就可以集两点，集满五点就有奖励！果然，孩子对奖励还是最敏感的，哈哈，除了能培养每天阅读的好习惯之外，也能给孩子相当的成就感！我们家也会用集点的方式鼓励千川，不只是阅读，也建立生活中的好习惯。

我发现，大家都是从孩子还小的时候，每天花约 30 分钟，陪孩子一起阅读，先从念故事给他们听开始，再慢慢变成放 CD 有声书，然后再逐渐训练让孩子自己思考、自己表达，再进阶一点，有些爸爸妈妈还会让孩子自己看图说故事呢！

亲子共读，虽然每次的时间不长，但是带给孩子的影响却是很大的，不仅可以促进亲子间互动的美好回忆，也能让孩子从小建立阅读、听故事，甚至是独立思考的好习惯！希望大家可以坚持做！

刘轩：对于孩子，永远都不要“弥补”

关键词：父母

鑫鑫姐

刘轩老师，您好我实在找不到合适聊这个问题的朋友啦，想向您咨询一下，当您给您的父母一些很合理的建议时，您的父母不采纳的时候需要怎么沟通呢？

比如我爸爸很喜欢写毛笔字，春节时写对联来卖，生意特别好，他都是来着不拒，一直接单，一个60多岁的老人家了，春节前那几晚每天加班写到两点多。怎么劝都不听。平时也是经常熬夜看一些诗词大赛的节目看到一两点才睡，近期我发现他的脸和脚有些浮肿，想劝他去医院检查一下，他也是不愿意去，哎，我觉得我操碎了心，但我爸爸一点都不愿意改变他自己的想法。

我很想知道和自己的父母沟通是不是有什么技巧？

- 答 -

你好，鑫鑫姐。这个问题应该还蛮普遍的。很多父母在孩子即使长大成人之后，还是延续了在家里的“权威感”和“家长感”，所以，有时候很难和他们沟通一些事情，特别是儿女觉得“不可以”但家长觉得“没啥事”的事情。

我想可以从这么几方面改善。

首先，学会“换位思考”。父母即使年龄增长，对一些新事物不及年轻人了解，但毕竟是有“家长的权威”，所以在沟通时，要特别注意说话的技巧，不要直接纠正或当面“硬怼”。换位思考，同样的话，如果别人对你说，你觉得不舒服，那么，也不要对父母说那样的话。

其次，欲抑先扬，在表达你的观点之前，你可以先对父母的一些观点或行为进行肯定，然后再委婉地说出自己的看法。也可以多采用身边的一些真实案例故事，让父母理解，然后再延伸到父母或自己身上，让他们自己可以表示认同。

其实在很多事情的判断上，父母完全可以做出正确的判断，如果有些问题确实很难达成共识，就请和父母坐下来，认真的说出你内心的想法，说出你对他的担心以及对他的爱，相信父母一定能够理解。

谢谢。

关键词：公平

我不要乖，我要坏

在学校受到伤害，老师却偏帮坏孩子！我该怎么办？

- 答 -

你好，我想你应该就是那位被“伤害”的孩子吧。（如果是，让我先给你一个拥抱~）

我给你的建议是，先反思自己在这件事中，是否有做的不对的地方。如果有，是哪些；然后思考老师是在哪些地方“处理不当”？想明白这两个问题，就可以找老师把事情讲清楚，让老师知道事情的来龙去脉。

我相信绝大多数老师都是公正的，会帮你们找到问题的根源，一起面对问题，解决问题。如果你觉得还是不公平，也可以把事情告诉父母，让父母和你一起分析整个事情各方的对错，和你一起再与老师沟通。

这是我的建议。

关键词：弥补

刘

很喜欢听刘轩老师的课！一直都有一个问题困扰着我，我总觉得在孩子小时候自己陪伴她的时间少了，女儿现在18岁了，我很想弥补她，我该怎么办？

- 答 -

你好，孩子小时候，确实最需要父母的陪伴。如果错过了，也确实会有些缺失。但既然已经过去了，也请不要太自责，往前看，往未来看，从现在开始好好和孩子相处吧。

既然女儿已经 18 岁了，正式迈向成人了，所谓的“弥补”，也和小时候那种长时间的陪伴已经不一样了。在这个阶段，“一起做件事”，比单纯的陪伴更重要。

所以，我建议你多多从她的兴趣、性格、压力等方面入手，比如多和她交流学业之外的事情，帮助她缓解学习的压力；一起阅读，一起发展共同的兴趣爱好；或者带她一起体验户外运动、旅行等等。在“一起”的过程中，去增强你们之间的感情链接，而不是一种“弥补”的心态。

具体的做法，你可以根据她的个人特点来设定。以上是我的建议。

刘轩：最好的陪伴，是和孩子一起享受幼稚的感觉

Childish vs Childlike

在英文里，childish 和 childlike 都是形容词。Childish 是「幼稚」，childlike 是「稚气」。看起来很像，意思却很不一样。

举例来说，用放大镜烧蚂蚁，是 childish。但走在田径旁，弯下腰看小虫，是 childlike。

在办公室里丢纸飞机，是 childish。但把垃圾桶挂起来，跟同事比赛纸球投篮，是 childlike。

在书店里喧哗，是 childish。但打烊后，在书店里放音乐跳舞，是 childlike（最近诚品就这么玩过）。

反方向跑手扶梯，是 childish。反方向用跑步机，编成舞蹈，拍成短片，是 childlike... 还能享有千万点击率！

有时候，childish 和 childlike 很难界定。像之前流行的「仆街摄影」，拍的人觉得很好玩，但旁观者觉得很幼稚。或当一个大男人身着西装，却露出海绵宝宝的袜子，算是 childish，还是 childlike？十年前，他八成会被笑是幼稚，但现在，也算一种顽童时尚。

或许，childish or childlike，来自于自觉的程度？

幼稚的人不知道自己幼稚，所以才显得幼稚。但稚气往往是一种选择，甚至是一种宣言：「虽然我老了，但还有赤子之心！」所以，跟朋友们一起坐云霄飞车时，欢迎放肆大叫！在游乐园捕获野生卡通明星，一定要搂着合影，上脸书炫耀（当然要先美图秀秀）但那是真正的 childlike 吗？还是社会许可的角色扮演？

又或者，childish or childlike，来自于别人的感觉？

假设你下班后，办公大楼空荡荡，地面刚抛光上蜡，像是亮晶晶的溜冰场，你会不会想往前跑几步，看看可以滑多远？如果你真的这么做了，突然发现管理员就在旁边，你会 (A) 快步离开，假装什么都没发生？或是 (B) 对他笑着挤个眼，用手比个「嘘...这是我们之间的秘密」？你会担心被说出去吗？或是暗自希望别人知道？

年轻时，最痛恨被别人笑 childish。但当了父亲后，我愈来愈享受 childlike 的乐趣。陪着孩子躺在草地上，用天上的云朵编故事，听到音乐，跟他们一起学动物四处乱跳，我不再怕别人怎么看，因为孩子是我的护身符。我得好好把握这些特权，因为再过几年，他们看着我扭啊扭的，一定会侧目说：「爸，别那么幼稚好不好！」

后来发现 ,A 或 B ,childish or childlike ,是一把心中的卷尺。随着年龄、随着地位、
随着环境、随着孩子 ,伸缩不定。总有那么一天 ,我们都会力不从心 ,但无论身体多
么僵硬 ,愿你我都还能伸缩自如。

刘轩：【虐童事件】和孩子讲清楚这件事，把侵害降到最低

过去这几天，我看新闻曝出一些幼儿园有虐童以及性侵儿童的事件。身为一个父亲，我看到这些感到非常的愤怒。

有关儿童的性教育，因为我自己的孩子还小（一个7岁，一个5岁），还没有到可以跟他们讲得很详细的时候。

不过，我想要先跟大家说的，就是在网上很多人问“我们怎么样可以保护自己的孩子”，相信很多父母亲碰到这种状况都是又纠结又愤怒又无能为力。

首先，我们必须厘清的是虐童并不等于性侵。

性侵儿童是虐童的一种。暴力虐待儿童的动机和性侵儿童是不同的。性侵是来自于恋童癖，这是另外一种心理状态。

怎么样可以保护自己的孩子呢？

这个问题我思索了许久。**我并不认为教他们正确的性观念就能够百分之百的保护到他们，因为性侵儿童的人，他们利用的其实是一个权利不对等的关系。**

之前有一部获得过奥斯卡奖的电影叫做《聚焦》，讲的是《波士顿环球报》“聚焦”报道组的编辑和记者，披露大量的神职人员集体猥亵幼童的整个事件过程。这个故事是真实的。

在学校或是教会学校的环境中，会有一种权力组织。其中最有权力的是校长、老师，尤其是教会学校中的神父、修女，他们有教职，又有神职，又有着某一种道德比较高尚的地位，对于学生来说，他们是绝对的权威，对于学生的父母亲来说，他们也是值得信任甚至敬仰的对象。

当这样的一个权利形成时，很容易让孩子在这个权威架构里完全信服这些权威人士。所以，在这些猥亵儿童性侵的案件里，往往会看到那些性侵者会和不懂事的孩子说：我们来玩一个游戏，或者我们共享一个秘密，这个只有你和我知道，因为你是特别的，而我是一个有权威有权力的人，连你的父母亲都怕我，他们都尊敬我。

当做出这件事，孩子觉得怪怪的、不开心的时候，这些人就会加以威胁说：“如果你敢跟家人说的话，他们不会相信你。而且我会我一定会对你的家人如何如何……”对于一个心灵纯洁的孩子来说，他们会信服，因为在他们的脑袋里，这些人员是具有绝对权威的。

所以在一些幼儿园虐童事件中，孩子们不敢说，也正是因为在学校里校长、老师等人员都有一个很高的权威地位。

我们给孩子输入的教育和道德观中都有“敬仰师长”，但或许，从保护他们角度出发，我们必须灌输他们另一个观念，就是：无论如何你自己才是最大的权威，“你的身体是你的圣殿”，你要管好你的圣殿。无论这个人是一个多么重要、多么德高望重的人，如果他今天要你去做一件事情，你虽然不懂，但直觉告诉你这是不应该的，那么你就有绝对的权力拒绝他，无论他的权力有多大。你不要害怕跟家人说。

而父母亲所扮演的角色是：我们会强力支持你，有任何的不对劲，你跟我们说，我们会为你伸张正义，你有什么事情你不懂，你跟我们讲，我们会有耐心来听你说，我们不会怪你，我们也不会怀疑你。这是父母亲能够给孩子一个最大的保护。

很多小孩遭遇到不公平的待遇时，竟然会被洗脑，认为这是他们自己的错，这也是权威角色给他们的灌输。父母亲可以帮孩子打的预防针，就是告诉他们：你绝对要相信自己，相信自己的权利，相信自己的身体，你要保护好自己，有什么事情回来跟家人说，我们绝对不会怪你，我们绝对愿意听你，**无论那些人是什么样的权威，都没有你自己重要。**

我知道，很多父母可能很难去拿捏这个度，会担心孩子会不会就变得很自我、我行我素等等，但我不这么认为。我觉得这是一个基本原则。父母亲要根据孩子的成熟度来适当的告诉他们一些正确的观点，无论是对于性、还是对于学校的人情世故。

关于“如何跟孩子们谈性教育”我会做一些研究整理后再和大家分享。

今天，还想要特别跟大家说的是：

80%以上的儿童性侵案件都是熟人所犯的，这些熟人和孩子能够有一个独处的关系，就表示这个人已经得到了家长的某种信任，而他又有一个权威在这里。这个权威关系是小孩不懂的，而这就是我们必须要想办法和孩子说清楚的。

做父母的我们往往都会很忙，很少有时间跟孩子们聊天，学校的环境也是一个很明显的权力架构，但无论如何，我们一定要提醒孩子：**你要相信自己的感觉，相信自己的直觉，无论如何都要和家人说，我们绝对不会把你当做一个罪人，我们会理解你，我们会保护你。而且不管什么人，你自己的身体是最重要的，这个是老天爷所给你的最大的礼物。“你的身体就是你的圣殿！”好好照顾好你的圣殿！**

希望我们的社会能够少一些这种事件。希望这种悲剧发生时，我们可以变得更理智，更懂得用正确的方式和身边的人沟通。

我们一定要找出方法让悲剧能够降到最低。

刘轩：暑假，孩子沉迷游戏，怎么办？

你有“上瘾”的爱好吗？比如连日追剧不休息，刷微博刷抖音到头昏眼花，看小说看到废寝忘食……

而你在做这些事时，能觉察到自己“上瘾”了呢？

科学家发现，当一件事情能让人“上瘾”，往往是它会刺激大脑分泌出很多有正向激励的物质，比如多巴胺，催产素等，会让你感觉“很爽”，从而坚持不断的做下去，以获得更多的此类“奖赏”。

“上瘾”未必是坏事，比如你对某项技艺上瘾，反复练习，成为高手；或者坚持运动上瘾，成为朋友圈的健身达人。但凡事都有度，如果过度依赖这种“奖赏”，反而容易让生活的其他方面失衡。

比如打游戏这件事，因为它在设计时，就会把“上瘾”机制考虑进去，所以是最容易让人上瘾的，也常常令很多家长苦恼，特别现在还是暑假，简直没法管孩子了。

前几天还有一位朋友留言，说自己的男朋友也沉迷于打游戏，搞得工作也不上心，

非常让她苦恼。



那么对于此类不那么正向的“上瘾”，该怎么来戒除呢？我觉得对于家人来说（男朋友也可以视为家人吧），有一种比较好的方式，就是从“陪伴”开始。

因为是家人，你可以跟他说，“我觉得你对某件东西上瘾了，我觉得这是不对的，所以我想和你一起，看看如何改掉这个习惯，可以吗？”。

一般来说，大部分人包括小孩，都会知道“上瘾”不太好，也会配合你来发现问题解决问题。

接下来，你就要至少拿出一两天的时间，陪在他身边。陪着做什么呢？**随时倾听他的心声，而且你要提前告诉他，“这不是因为想要监视你，管教你不要玩游戏，而是当你想要玩游戏，在那个时刻，请你敞开心怀，告诉我你当下的感觉是什么？”**

然后你可以跟他一起探索这个感觉，当这个玩游戏的念头涌上心头时，发生了什么？是环境里发生了什么变化吗？是他突然觉得不耐烦吗？感到压力了吗？那么这些压力和烦躁的原因是什么呢？再往前追溯，是想到了繁忙的工作？或者还没完成的暑假作业？

和他一直探索下去，直到找到那个“瘾头”的触发点。

这是一个很好用的心理技巧。**因为每一种瘾，都有一个启动机制在发生作用。**就像有烟瘾的人，听到“抽烟”二字，可能都会触发他想要抽烟的冲动。那么，**你整天陪在他身边，所要找到的，就是那个像扳机一样，“啪嗒”，触发他想要做“上瘾”之事的触发点。**

找到触发点以后，我相信你就知道要怎么做了。

当我们去看一个“上瘾”的事情时，看到的已经是一个“结果”，如果只是控制这个结果，降低它的频率；或者直接禁止这个行为发生，但其实产生“上瘾”的原因，你还没有找到，也没有做任何解决，那么就很难从根本上解除掉这些瘾头，就像韭菜一样，割了一茬，还会再长出一茬，生生不息。

特别是现在生活工作压力都很大，就算小孩子在学校里，学习的压力也不小，很容易产生郁闷的心态或者焦虑无助，当碰到一个能“上瘾”的东西时，就容易藉由这个东西来排遣心情，如果这个东西本身就有让人上瘾的设计，比如游戏，甚至更严重的，毒品，那么，人很容易就陷进去。

所以，**解决“上瘾”问题，要去追溯产生的源头，然后从根本上去改变某些东西，那些“上瘾”的行为，自然会减弱，直至消失。**

另外还有一个技巧需要搭配使用，**就是“替代”：用另一个“行为版本”，来替代当前的这个“上瘾”行为。**

比如孩子沉迷于电动，家长可以多带他去户外，接触更多的好玩的东西；有烟瘾的人想抽烟时，可以嚼个口香糖，或者索性出去健健身；热衷于追剧追网络小说的人，可以给自己安排更多的业余活动。

因为我们的大脑具有“可塑性”，当你习惯了另一个行为模式时，你会发现原先让你“上瘾”的东西，变得没有那么有吸引力了，你的生活也变得健康正向起来。

心理学家还有一个很妙的发现，当人和人处于一种陪伴、交流关系中时，他的“上瘾”行为会自动被抑制。如果你一整天陪着他，和他交流，有很多的对话，一起做一些事情，那么他可能一整天都不会有“上瘾”行为。

所以，如果你发现你的家人或朋友有某些不太健康的上瘾行为，你想要帮助他，那么，陪伴也是一种很好的方式（顺便发现令他上瘾的原因）。

刘轩：度假时孩子还要继续练琴吗？

今天星期六，我们来聊聊亲子的话题。

轩：「今天想要跟大家聊的就是：度假时，孩子们还要继续练琴吗？在几年前，有一本书叫做《虎妈的战歌》，这本书里面的虎妈对待孩子的要求非常高，她就有一个规矩：全家无论是去哪里旅行，都一定要找到一个地方、一个练习间，可以让她的大女儿跟她的小女儿练琴，一个是练钢琴一个是练小提琴。

这本书当时在美国非常地轰动，很多老外看到以后就说虎妈怎么可以这样子！真是太过分了！为什么不能让孩子就好好地当孩子？出去外面玩就是玩嘛！对不对？大家就在放松，干嘛还要在那儿做功课呢？那 Cardin 的态度是觉得孩子 " 应该要 " 继续练琴，为什么呢？」

Cardin：「嗯，因为我们常常出国旅行，包括到纽约去过暑假等等，当中都会有一些 " 时间中断 "，所以孩子练琴的时间其实是并没有这么长的。**每当去度假回来之后，就会发现孩子们的程度会不如当初他们离开之前，因为这段时间他们都松懈了没有练琴，等于说他们要再花同样时间去把 " 本来已经会的 " 进度弥补上来。**我自己会觉得时间成本有点太高了！所以我宁可是在度假的时候，让他们还是有机会可以练到琴的，不一定要天天」

轩：「嗯...听了 Cardin 这么讲，我也在思考，因为我自己也弹琴弹了二十几年了。我知道练钢琴这件事情，它有点像是任何一个运动、任何一个高技能的运动，每次我到一个新的地方，我还是会找到时间去跑步、去运动、去做瑜伽！」

Cardin：「是啊！像我们出来旅行的时候，不管是住旅店住酒店还是住公寓，我们还是希望这边有健身房，也是希望能够继续维持运动的习惯。」

轩：「嗯。所以我们知道维持运动使身体好的话，那么练钢琴其实也是一样，因为它也是一种肢体的运动，你必须要维持肢体是活动的。于是我们就在出发之前先问了墨尔本的朋友，我们说：『有没有一个练习钢琴的地方？』他就马上就回：『哇！！』」

Cardin：「一开始那个朋友一听到，他就说他妈妈说：『孩子们在 " 度假 " 耶！！』
哈哈！」

轩：「哈哈对！他就说：『好一个虎妈呀！』后来他就回复说找不到，就是附近没有什么练琴的地方，我不知道他是不是故意跟我们说他找不到...」

Cardin：「没有啦！后来那个朋友还是很热心，说因为他们距离墨尔本大概要坐车四十分钟，他们家里有两架钢琴，所以他其实有 o f f e r 我们，就是如果我们不会怕太远的话，可以去他们家练习。」

轩：「就要四十几分钟嘛！」

Cardin：「对！单程四十几分钟，所以来回要一个多小时。其实就像我们刚刚说的，我们希望有机会就练，但是也不会说是因为一定要练琴，而去影响到我们在度假的心情，或者是说要 " 特别 " 舟车劳顿这样子...」

轩：「结果，你知道吗，有一天我们去逛维多利亚区的国家美术馆的时候，一走出来我们就看到在马路旁边，欸？怎么有钢琴的声音？走近一看，是真的钢琴！」

Cardin：「有一架装饰地 " 非常 " 花俏华丽的钢琴！」

轩：「非常华丽！对！那整个看起来像是从拉斯维加斯的一个秀的舞台上面的钢琴。结果就有一个背包客，我记得他的背包就摆在钢琴旁边，他就坐在那边在弹一些歌曲，还有很多人围在旁边听。钢琴上面有这么一行字，写着：Play Me I' m Yours 弹我，我是你的！我觉得好可爱喔！」

Cardin：「对啊，我们那时一直以为这是墨尔本市政府做的，就是把这钢琴摆在这个地方，后来才发现它其实是一个艺术的项目。」

轩：「对！这是英国艺术家 Luke Jerram 的作品，他是把 1700 台钢琴放在各个不同城市的你完全不会想到的公共区域，至今这个作品已经巡回到了全球 55 个城市。 " 刚好 " 这段期间它在墨尔本。」

Cardin：「对，其实我们还蛮幸运的，因为它在墨尔本大概也只有几个礼拜，然后就刚好是我们在的时间。」

轩：「嗯！而且每一台钢琴它的装饰都不同，都是由当地的艺术家再加以彩绘装饰的。」

Cardin：「然后很巧的是，我们后来出去吃饭的时候，路过了当地法院，在法院的门口就有一台，我们那时候就跟千千川川说：『你们看！这边有钢琴耶！』因为接下来两天其实我们都已经把行程排好了，千千一路上还问我说：『妈咪我什么时候可以去练钢琴？妈咪我什么时候可以去练钢琴？』哈哈...」

轩：「对，A n y w a y 后来我们也真的就去了！而且还带了他们的琴谱，在当时，我也就跟 Cardin 开玩笑说：『我们只要把这一段拍成影片，他们在看着琴谱在弹琴，然后把影片放到网络上面的话，我们就红了！因为大家一定会说这个是 " 虎妈 " ！』哈哈，逼孩子弹琴，那其实这是孩子们他们自己要的。」

Cardin：「对，后来那天他们还弹到不肯走，千千尤其是弹到不肯走。一开始千千在弹钢琴的时候，川川就在旁边追小鸟、追麻雀，还蛮可爱的！然后因为在路边嘛，毕竟有一些风，那琴谱就会掉下来，因为琴谱是影印的，一张一张纸，不是整本，就会很容易掉下来。后来川川去追麻雀之后，还会回来帮千千压着琴谱，顺便喂她吃一点面包。整个早上，其实就是一个早餐时间，我跟刘轩两个就是在旁边喝咖啡呀，然后看他们练钢琴...其实也是一个还蛮好的家庭活动，就是全家人的一个活动。」



轩：「那个场景真的挺妙的，因为在他们弹的过程里，还会有不同的路人经过，还有一些穿着黑袍正要去上班的法官，他们也会停下来看一下小朋友在那边练琴，临走的时候，他们的脸上还带着笑容，因为觉得他们很可爱。后来有一度是川川在练钢琴，千千就跑过来，我就跟她说：『你弹得很好啊！你知道吗？如果你继续这样练的话，说不定有一天你就在路边，你可以一边弹琴，并摆一个帽子在那里，然后人家路过的时候就会给你钱耶！』然后你知道千千怎么说吗？」

Cardin：「她怎么说？」

轩：「她说：『我也正是这么想！有一天我也可以在这里赚澳币！』哈哈哈哈！」

Cardin：「不错！人小志气高！可以想到要自己赚钱！」

轩：「哈哈，我跟 Cardin 讨论了之后，我们有个理念，其实在**度假的时候**，“带小孩子来练琴”并不需要是一件工作或是功课，这个也不需要是一件不开心的事，它反而可以变成一个全家“快乐的旅游体验”。你们就找一个地方，你们可以认识当地的音乐人；你可以找到一个音乐教室，说不定进去里面你还能跟一些当地人交流，它其实可以是很好玩的。」

Cardin：「嗯！不同的体验！就是有一些不同的旅游经验，比较不是一些只是观光踩点，在这当中可以获得不同的视野吧！」

刘墉：超级妈妈

故事一

深夜一点钟，从画室走出来，看见儿子正慢条斯理地在吃他的意大利通心面，老婆则两手撑着垃圾袋，站在餐桌前：

“快点吃了！把纸盘丢进来，我好拿出去，明天一清早收垃圾，晚上就得放到马路边！”

儿子懒洋洋地，一副死相地吃完，把刀叉往盘子上一扔，就转身回房子，留下做母亲的，佝着背绑垃圾袋，又打开前门，披一件外套，冒着纽约十一月的霜寒，把袋子拿到路边去。

故事二

深夜一点钟，我跟儿子同吃宵夜，老婆因为身体不舒服，早早就休息了，所以我也只好勉强吃儿子用微波炉做的意大利罐头肉丸面。我先吃完，迳自将刀叉拿去洗，并回头对儿子说：

“把脏东西收拾一下，一齐丢到垃圾筒里，楼下也检查检查，有没有垃圾，然后拿出去！”说完就进卧室了。

只听得儿子匆匆忙忙的脚步，楼上楼下地传来，再就是开衣橱和大门的声音，居然没多久，外面的灯光便熄灭了，想必他已及时就寝。

故事三

车房里先传来车子的引擎发动声，跟着，浴室里便响起吹风机的轰轰响，十分钟之后，楼梯上脚步声响起，做母亲的尖声喊：

“快一点！吹个头要吹多久，再不快你就要迟到了！”

又隔了半天，才听见儿子下楼和关车门的声音，以及车子冲出门，急转弯而去的吱吱轮胎摩擦响。想必一路上都在训儿子。

只是当天儿子又迟到了！

故事四

老婆住院，我早上不教课、不开车、不出门，儿子前一晚就发了愁，早早上床，天没亮就轻手轻脚地起床，自己开冰箱，也不知弄了什么东西吃，吹风机响了两分钟不到，就人去楼空。

晚上儿子顶着北风回到家，直喊冷，先问妈妈什么时候出院，吃完饭，急急地去做功课，说是因为巴士来得慢，早上差一点迟到，今天要提前睡，第二天更早起。

临睡又问了一遍：“妈妈什么时候出院？”

上面这四个画面，相信是每个家庭都可能经验的，却由其中提供许多值得深思的事。

母亲（也可能是父亲，但多半是母亲，所以本文中以母亲为假设。）往往巨细靡遗，对子女照拂得无微不至。在她的心中，即使孩子已经十六七岁，仍然可能会

因为鞋带系不好，一脚踏住另一脚的鞋带而跌倒，所以当孩子系鞋带时，她还要目不转睛地看着。

即使有一天她不得不叫孩子自己做事，也要千叮万嘱，唯恐有什么闪失，可以说：她在帮助孩子思考！

在孩子心中，母亲常是无所不能的，她可以早上五点钟起床，做早餐，送孩子上学，自己去上班，经过超级市场买菜，赶回家烧饭、洗衣、催孩子做功课、练琴、记帐，打骂着孩子上床，东摸摸、西理理，忙到深夜睡，而第二天——

又是生龙活虎，早上五点多钟就忙里忙外的超级妈妈！

避免我这样过一生

美国电视上有个感冒药的广告：

妈妈一把鼻涕、一把眼泪地说：“妈妈感冒了！”

大儿子、二儿子、大丫头、二丫头、小毛头、加上老公，全傻了眼地问：“我们怎么办？”

于是感冒药画面插入，母亲吃下去。

哗！超级妈妈重显神威，全家人皆大欢喜！（旁白：请服用××牌感冒药！）

问题是，这个超级妈妈会得到怎样的回馈？她会受到子女多大的感激？她又是否能够教育出具有独立人格，且知道孝顺的子女？

答案常是令人失望的——不！不！不！

因为她是超级妈妈啊！她本不该生病，也不需要子女照顾！她既然不需要，我们又何必去照顾她呢！

于是许多子女就这样地被呵护、被帮忙思考，成了标准的 MAMMY'S BABY！

于是许多母亲就“我这样过一生！”

如何解决这个问题？前面“家庭纪录”的第二、四两项，诚然提供了很好的答案。

愈去爱的人，愈懂得什么叫做爱！

人性有个基本的表现，不是被爱得愈多的人，愈懂得去爱，反而是愈去爱的人，愈懂得什么叫做爱！也可以说：愈是奉献给对方，愈会加深地去爱对方！

我们常会发现，年轻父母养的孩子比较不会回馈父母，因为父母都健在，也仍然像是他的朋友一样，他也不必去操心，相反地，那些老寡母带大的孩子，却常比较孝顺。这是为什么？

因为那些孩子未成年时，母亲已经年老，他一方面需要靠母亲养育，一方面又得随时注意母亲的身体，并帮助母亲，否则老母逝去，或是重病，孩子就会顿失所依。

那孩子既有忧患意识，母子之间，更是相依为命的！那母亲不是单方面付出，而是在孩子未成年时，便已经获得孩子回馈、关心与照顾。套一句《陈情表》中的句子，那是：

“臣无祖母，无以至今日；祖母无臣，无以终余年！”

李密的“孝”，不正是这样来的吗？

此外人性又有另一个基本表现，就是“没有失的‘得’，不觉其得之可贵；失而复得之‘得’，愈觉其可珍！”

相信每个作母亲多年的，都经验过，自己离家多时之后返回，所见到的一双双殷切、盼望而欣喜的眼神。

因为只有当“妈妈离家时”，孩子们才能有时间“反省”母亲在家时的“千般好、万般福”，他们由不方便中，感觉到母爱的伟大与可贵。这时候，当母亲付出时，子女便会比较感恩。只是，感不了多久，便又无感了！

脱下超人的外衣

从以上的讨论中，我们可以得到一个方法，就是当我们希望子女孝顺时，不妨将自己的姿态放低，表现出对子女的需求与倚靠，制造一些机会，让子女付出爱，从而产生更多对父母的爱。

我们应制造机会，让他们不得不自己去管理自己，甚至全家的事，使孩子由困顿当中，增益其所不能，进而知道掌握时间与做事的方法。

听了我的这番话，各位“超级妈妈”们，请不要等以后怨子女的不孝，而趁现在“偶尔”脱下超人的那件印着 S 的衣服，像是《超人》电影中，装作书呆子型的记者吧！

你将看到奇迹！

刘墉：辅导孩子气出脑梗？给妈妈们支几招

最近看大陆的的新闻，有个妈妈嫌她小学三年级的女儿功课做得太慢，一着急，居然气得脑梗。

我跟朋友谈起这件事，朋友一笑说：“我女儿做功课也很慢，但是我很少生气。”

我问他为什么。朋友说：“因为我也很慢！那个气得脑梗的妈妈八成动作快，不是她女儿慢，是她性子急！这种人管孩子，很麻烦！”

今天就跟大家谈谈怎么管孩子。

每个孩子都会犯错，每家爹娘也当然会骂孩子，问题是，有些父母一天到晚吼叫，搞不好还动手打。有些人家却能一片祥和。一定是因为前者的孩子太顽劣，后者特别好吗？当然不是！**是因为大人的个性不同！看事情的观点不一样！**同样的情况，这家可能觉得天都塌了，那一家却若无其事。

所以管教孩子第一要注意的不是你孩子犯了什么错，而是你自己当时的状况。

今天你孩子犯错，别急着发作，先想想你当时的情绪如何。因为同一件事，在你不一样情绪的时候，感觉可能大不同。举个例子，你刚跟老公吵完架、你正累得腰酸

背痛、或者刚看到你的股票跌停板，跟你今天刚升官、股票涨停板比起来，同样是孩子进门说他考了三十分，你的反应会一样吗？

“不迁怒”是非常重要的修养，孩子固然可以惹你生气，但是你犯不着把跟他无关的火气，发在他的头上。

所以在你教训孩子之前应该先想想自己。

有个让你冷静的好方法，是去照照镜子。看看镜子里出现的是慈父慈母，还是狼爸虎妈？

带着恶魔的脸去责备孩子是不对的！因为你是爱他的妈妈或爸爸，不是恶魔！

第二点，你要看看孩子的情况如何？他是犯了错却不自知。还是已经深深自责？

这时候你需要再一次**提醒自己，你不是孩子的敌人**。他犯了错而不自知，你要告诉他、警告他。他已经自责得很厉害，你就不需要打落水狗了！狗已经落水，就算你要骂要打，也得先把他救起来啊！如果他犯了大错，你反而应该冷静下来安抚他，寻求解决之道啊！

那是你的孩子，就算他犯了天大的错，他还是你的孩子。就算天下人都不疼爱他，你也要疼爱他。我不是要你是非不分，孩子错还是错，你不能“护犊子”说他对，

但是不能忘记他是你的骨肉。如果他已经很自责，你再没头没脑地大骂，只会对他造成更大的伤害。如果他正在叛逆期，搞不好非但不会口头上认错，还可能昧着良心顶撞你。

刘墉：拖孩子走的父母，可能被孩子拖累一辈子

这世上最难了解的是爱、给人压力最大的是爱、造成最多问题的是爱、影响最深的是爱。凡是爱得过多，多到可以把孩子溺死的，都是「溺爱」。

其实每种动物都会爱，甚至在孩子小的时候，都会溺爱。

我卧室窗前有棵石楠树，到了春天，常有知更鸟在上面筑巢孵蛋，我总看见鸟爸鸟妈，各站在巢的一边，叼着满口的小虫，争着往鸟娃娃的嘴里塞，吃不下了还硬塞。

妙的是，它们塞归塞，可能有一天，又带着「大鱼大肉」回家，却发现孩子全不见了。这时候只见大鸟站在巢边发愣，不知它心里是什么滋味。

小鸟飞了，因为翅膀硬了，不再需要父母溺爱。

放孩子飞吧

我也见过麻雀孵窝。麻雀娃娃比较差，翅膀硬了还不离开，装成小贝比，张着大嘴要父母喂。

但是麻雀父母厉害，起先它们还会喂几口，渐渐地，小鸟一靠近，大鸟就躲开，小鸟再黏过去，大鸟会用啄的，把孩子赶走。

可以说，麻雀娃娃虽然不像知更鸟，能自己「断奶」，但是父母会强迫孩子断奶。

第二次断奶

绝大多数动物都懂得断奶。因为如果孩子不断奶，非但孩子无法独立，父母也无法过正常的生活。为了生存，老天爷早就给这些动物灌入了「断奶程式」。

只有人，麻烦！

因为人有两次断奶期。第一次妈妈们很容易做到，为了让孩子不再黏着妈妈吃奶，有些母亲甚至会自己奶头上搽薄荷。

妈妈们为什么能做到？因为这时候她们还年轻，要出去工作、出去活动，要有自由。加上她们的奶水渐稀，为了孩子成长，必须让孩子改吃比较实在的东西。

用溺爱换逆爱

但是第二次断奶，就出问题了！

当孩子十六七岁该独立的时候，妈妈们年纪已经比较大，冲力也比较弱，又跟孩子相依十几年，眼看孩子要走，妈妈反而舍不得了。

这时候不再是孩子黏着妈妈，变成了妈妈黏着孩子，她们整天守在家里，不一定等丈夫回来，是等孩子回来。孩子晚一点回家，她们就心神不宁；孩子一句顶撞，她们就火冒三丈；孩子半句甜话，她们又心头涂蜜。

问题是跟别的动物一样，人天生有个力量，要出去独立、闯自己的天下、成自己的家。

那些个性强的孩子，碰上不让他「第二次断奶」的娘，难免产生冲突。

于是妈妈的「溺爱」，换来孩子的「逆爱」。

大鹏还能展翅吗

当然也有些一路被溺爱的孩子，已经失去自主的能力，妈妈舍不得孩子走，孩子也舍不得娘。大学四年就算住校，也时时向妈妈报告。假期哪儿也不去，立刻赶回家，黏在父母身边。大学毕业，又躲回羽翼底下，每天在家吃、在家住。

没错！这是天伦之乐！这孩子很可能在父母的安排之下成婚，几代同堂，太完美了！

但是也有多少可以出去发光发热的年轻人，因此被埋没了；多少可以「扶摇直上九万里」的「大鹏」，连展翅的动力都消失了。

还有许多孩子在外面恋爱，谈一次吹一次，都是被父母拆散。父母没错，在他们眼里，别人孩子永远配不上自己的。但是拆散一次、拆散两次，搞不好孩子错过机会、错过年岁，一辈子守在父母身边。

这种父母称得上成功吗？

孩子还能作什么主

不久前，有位台湾名医，因为医疗事故被责难，在博客上发牢骚，令我印象深刻。

他说他从小就没作过主。大学读什么科系，是爸爸指定的；毕业娶怎样太太，是妈妈选定的；婚后生几个子女，是太太决定的。他每天待在医院，只知拼命工作，不想回家，因为不知道回家做什么。实在倦了，他对老爸说想出家。老爸居然讲：「好哇！我来给你盖间庙！」

给孩子一点自由

再说个我以前在书里提过的真人实事：

一对老夫妇带着未嫁的大女儿过，幸福极了！常说女儿三十多岁还长不大，需要他们照顾。

问题是，在美国的二女儿生了孩子，要爸妈过去帮忙。实在没办法，老夫妇去了美国。

但是才半年，因为担心大女儿，二者还是回台湾了。

大女儿去上班，老夫妇自己拿钥匙开门。还好！一切如常，跟他们出国之前差不多。

但是老先生才上完厕所，就对老太太说：「行李先别拆！咱们过几天，还是去美国吧！」

隔不久，大女儿结婚了。

「幸亏我们出国，让她有机会找到这么好的伴儿。」老先生私下对朋友说：「也幸亏我机灵，那天打开水龙头，看见全是锈水，就知道该给女儿一点自由了。」

别误彼此一生

人生百忌，忌溺爱！

当孩子成长的时候，作父母的也得成长。不能成长的父母，千万别认为孩子离不开你们，要知道是你们离不开孩子。

拖孩子走半辈子的父母，很可能被孩子拖累一辈子，而且误了彼此的一生。

刘轩 | 孩子才是最重要的，而不是那些考试分数！

最近，我发现身边有些年纪大一点的朋友似乎都特别焦虑。一问之下才知道，原来，是因为他们家里的孩子是高中生，而最近这段时间，刚好是在台湾各个高中的大学申请入学阶段。这已经成为一种集体的社会焦虑了！

台湾现在的大学入学方式，并不是单纯透过考试成绩分发，而是分为三条路径：繁星推荐、个人申请以及指考分发。

繁星推荐，包含了考试成绩加上在学校的排名百分比；

个人申请，则看的是考试成绩、在校活动表现以及各个科系的面试；

最后一种就是最传统的，指考分发，就跟高考一样，就是透过你的考试成绩直接分发到你所填写的志愿。

不管是哪一种入学方式，我相信各有各的压力。我们都曾经是学生嘛！说不定你现在还是！也一定常常因为考试压力，被压得喘不过气来。是吧？

当时的你，这么用力读书的原因是为了什么呢？

前几天，我在杂志上看到一个数据，看了让我挺心疼的。数据说：亚洲国家中，有高达 78 % 左右的考生表示：他们读书是为了让父母开心，让家里有面子。

在这么要求成绩、还喜欢互相比较的社会氛围下，孩子往往会意识到，自己从父母得到的肯定和关爱，与自己的考试分数是息息相关的。这些孩子可能还不清楚未来想做什么，也不知道自己的梦想是什么，只知道拿到好成绩，爸妈就会开心，也似乎会比较疼他，这样的现象实在太多了。

刚好，我们公司有个同事，她的弟弟就是今年的高三考生。她说她弟弟想要考取医学系，因为他想当一名外科医生，他想要救人。

同事说，她弟弟原本功课不是班上最好的，但因为有了这份理想，他开始自发性地规划自己的读书计划，分配时间认真读书，最后也考取了不错的成绩，现在正在准备医学系的面试。

身为父母，我们都希望自己的子女能够飞黄腾达，但我们一定更希望自己的孩子是快乐的，对不对？如果为了成绩单上的数字，让孩子牺牲健康、快乐，这不是得不偿失吗？

在考试阶段，因为种种的压力，孩子们会手忙脚乱、心浮气躁也是正常的。

这时候，我们需要的是**多花点时间陪伴，听一听他们内心的声音，让他们能够说出内心的感觉，让他们感受到我们真正关心的是「他们」，并不只是「成绩」。**

最近我看了一段 TED 上面的演讲：*How to raise successful kids — without over-parenting*《如何育养出成功的孩子，但又不会过度育养》讲得非常棒，有中文翻译。（大家点击“阅读原文”可以观看原版）

这里面有一段，对于现在孩子还小的我来说，特别有感触，我在这边跟各位分享，他说：

「当我们的宝贝孩子放学回家后，或我们下班回家时，我们要关掉电子设备，把手机放到一边，看着他们的眼睛，让他们看到洋溢在我们脸上的喜悦，就仿佛第一次看到他们出生的样子一样。

我们一定要问，「今天过的怎么样？你喜欢今天的什么？」当你的年轻小女儿说：「午餐」。而当我们想要听到的是数学考试不是午餐时，你还是要对她的午餐感兴趣，你要问她：「今天的午餐为什么很棒呢？」

他们需要知道，他们本身对我们才是重要的，而不只是他们的 GPA 学习成绩。

未来还长远着，考大学只是人生中的第一道关卡，一定会有压力，但我们要学会理解自己的压力，和它好好相处。**好好调整自己的心态，父母和孩子都必须学习彼此沟通。身为考生，更不要牺牲自己的健康，该休息时好好休息，该玩的时候好好玩，我们必须拥有足够的精神、体力和脑力，才有办法迎接更多的挑战！**

而且，能给我们最多能量的，往往就是我们身边的父母亲，其实孩子需要的就是我们的关怀和爱。

刘轩 | 男人最重要的，就是「当个好父亲」

台湾有 88 父亲节，我没工作，让孩子们请我看电影，然后去基隆海边玩水。想到还未完成的工作，一度觉得内心很焦急，但这种时光能有几个？孩子这个年龄，过一天就少一天。

在 Medium 上面看了一篇文章，一早就让我热泪盈眶。

一位年轻的牧师去问高龄教友们，什么是他们最快乐的时光？他们对于过去有什么惋惜？大部分的老人竟然说，他们最快乐的时候就是在中年，因为老伴还在身边，因为孩子还小，因为一家还住在一起。

这跟经济学人杂志之前发表的「微笑形生命快乐曲线」是相反的。牧师的结论是：或许快乐的定义随着年龄会改变。我认为这是从快乐转到幸福的过程。

所以**中年虽然是压力最大的时候，但其实也是最丰盛的时候。与其抱怨，不如好好的把握，因为这说不定就是在人生的黄昏回首时，最值得怀念，也最后悔当初没好好珍惜的时光。**

现在「斜杠」是许多年轻人向往的生活，但最近我发觉就所有的身分中，**对男人而言，只有一个最重要，那就是「当个好父亲」**。无论你是否小孩，你都可以当个好父亲；保护、培育、辅导、提携后人，让他们能够做的比你更好，更懂得照顾这个世界。

我们的任务很简单：让这个地球因为你而有机会能够好一点。最能够直接达成这个任务的方法，就是好好对待身边的人，好好教育下一代。

刘轩：孩子学会挑战自我，家长学会放心

轩：今天周六，我继续邀请我太太 Cardin，和大家聊一聊亲子的话题。在澳洲我们看到很多不同的公园里面有很棒的一些游乐设施，这里面包括青少年常去的滑板公园。

卡：在澳洲，因为可能澳洲地比较大，所以其实有一些公园游戏场旁边会有大概等同尺寸的场地，然后它就是一个滑板公园，公园里面会有 U 型池、斜坡等等，让这些青少年们可以架着、踩着他们的滑板，或者是骑着他们的滑板车在这边飞来飞去转来转去。

轩：真的是飞来飞去！我们看到那些孩子，其实包括还有骑脚踏车的，那完全就是看到像极限运动，我们会看到在电视上面那样飞起来！在半空中还会半旋转甚至 360 度转。第一次干干川川看到的时候，真的可以说是目瞪口呆。



卡：对，他们两个定在这个滑板公园旁边大概十几分钟不肯离开！

轩：然后接着，他们就跟我们说我们可不可以也给他们买滑板车。

卡：因为他们平常在台北其实也在骑滑板车，但是是一个三轮的，是 for 小小小孩的滑板车，其实也差不多可以让他们开始骑两轮滑板车了。

刚好我们在澳洲的卖场里，发现有一些比较初阶的滑板车，其实不太贵，一辆滑板车大概 20 澳币不到。我们想，反正他们一开始在一般的平地进行练习的话，也不需要买到太好的，所以后来我们就让他们买了，让他们在我们住的公寓附近练习。

轩：他们也很快就练起来了，当然，有了信心之后，两个人就很想要去滑板公园！其实一开始，坦白说我是有一点紧张，因为在滑板公园的那么多青少年，而且每个都很熟练！

卡：其实说青少年也不尽然，因为那时候我们看到一些孩子年龄也不大。我们还问了其中的一个孩子，他说他才十岁，而他已经练习了两年，已经是我们在现场看到的技术很厉害的孩子！

轩：可以这样子说，从远处看会认为他们像是青少年，因为他们的身段实在是熟练！

所以到那边的时候，我们带他们去，当你真的是站在那个 U 型池的边缘，很高喔！我们大人看到的时候都会有点腿软，他们当然也就却步，也不敢溜下去。

但是，在那边划来划去的其他小孩，他们并没有说 "Hey! Hurry up!" 也没有露出任何不耐烦，他们就在旁边安安静静地等。本来正要溜的都还会站到旁边去，或者是他们会往整个滑板公园的外围，绕到另外一个方向去等待。在整个 Skate Park 里面，没有半个大人喔，我们两个是唯一的大人，但是，这些孩子们非常的守秩序！

卡：然后，因为我们刚好那天经过的时候，其实是礼拜天，所以这些孩子感觉就是跟着他们的朋友，然后可能吃完了早餐后就一起过来这边，其实就是他们的一个运动。

后来，千千川川他们刚开始就是没有办法去克服的时候，其实有一点挫折，而且那天太阳挺大的，千千川川在试的时候，我的心脏感觉漏拍了好几下，因为很紧张！

因为滑板车结构的关系，所以你在上面的平台要下到坡度，它其实有一段距离是空的，所以那个时候孩子就很容易失去平衡跌倒，那个时候我的心跳就一直漏拍一直漏拍，那后来我就想说试着说服千川说没有关系，因为你们这一次来你们已经学会了两轮的滑板车，那我们回台湾可能没有这么好的地方，但是我们可以找一些坡道让你们开始来练习。

轩：但是，他们也真的挑战成功了！

卡：对，千千说她还是想要再继续试试看。

轩：对，真的挑战成功，他们可以从还蛮高的一个坡形，直接滑下来滑两轮的滑板车。



卡：我都记得第一次看到她从斜坡上面滑下来，灿烂的笑容衬着后面的绿地和阳光，哇...那个感觉其实还蛮感动的。

轩：我也相信这个干川来说，也是这一次在澳大利亚旅行里面可能印象最深的一次！

卡：对，他们的一个新的学习和收获。

轩：孩子学到了自我挑战，那我们大人也学到了要放心。

卡：但是我觉得有一个前提也是因为他们都把自己的身体保护得非常好，不管是头盔、护具，一定都是一应俱全了之后他们才会上场，该做的所有保护他们也都有做，而且其实非常好，因为它是一个全身肢体的运动，它包括了速度，包括力量，然后还有很多的乐趣。

轩：我真的觉得旅游的好，就是能够让我们可以看到生活尺度的可能性。不同的环境当中可以怎么样发生的可能，突破自己挑战自己，这个对孩子一定是好的。



卡：Yeah! 后来千千也期许自己，因为我们当天在那边问了一个孩子，他好像是九岁，然后千千那时候离开之后还说希望她自己九岁的时候也可以像那个孩子一样玩得这么纯熟。那我们看看喽！

刘轩：神仙企鹅的生命教育

我们现在在澳洲的大洋路半途中的一个小小旅店。

轩：「我们带小朋友去到一个地方，叫做 Phillip Island，这里算是澳洲的最南端。」

Cardin：「企鹅岛。」



轩：「对，大家说这个俗称为“企鹅岛”，是因为在南端的国家公园，到了每天晚上
的时候，会有一种企鹅，这是世界上最小的企鹅。」

Cardin：「恩，叫神仙企鹅。」

轩：「你看，好好玩的名字喔！神仙企鹅。这些神仙企鹅它们每天白天的时候出海，
晚上就会一摇一摆地回到它们的巢里，每一天都是走同样的路。于是这个“Penguin
Parade”，也就是企鹅们集体回巢的奇观，你可以想象，一大堆企鹅而且小小的企鹅，
每个差不多都只有巴掌大。」

我们昨天进入到国家公园中看企鹅的地方，他们的规矩非常多。首先，不准你使用相
机，任何的相机，包括你的手机。为什么是这样呢？他们说是因为这些企鹅的眼睛对
于光线非常地敏感，所以很多人在拍照的时候用到的闪光灯，就会让它们受到惊吓，
于是也就找不到它们的巢」。



Cardin :「一开始的时候,其实我就在岸边看,千千川川就跟着我妈妈(也就是外婆)在后面。后来千千和川川就突然很紧张地来找我,说:『妈咪妈咪!你赶快过来这边看!』我说怎么了?他们说:『有一只企鹅一直在抢别人的食物,很讨厌很可恶!』我说真的啊怎么会这样?就跟着他们一起过去看。」

结果真的有一只小企鹅,它的羽毛毛色是比较蓬松的,然后是比较淡的颜色,是一只小企鹅宝宝。每当有企鹅经过这条路要回家的时候,它就会冲出来,感觉一直要啄别人,然后千千就会非常紧张,说:『你看你看,它又要抢别人的食物了!』好几次耶,这只小企鹅一直留在原地,每当有别的企鹅经过的时候,它就会跑出来要啄别人。」

轩:「恩,而且真的很凶喔!它是整个扑上去的时候,它会跟其他企鹅等于算是扭打到地上。」

Cardin :「感觉就是要把其他企鹅给压倒在地了。」

轩:「对,完全就是扑倒!那这些企鹅也很奇妙地,它们不会啄回去,也不会打架。于是我忍不住好奇心,就去问了其中一位工作人员,我说这到底是怎么一回事?工作人员才跟我讲了真相,结果万万不是我们所想的那样子!

他说,那样子的小企鹅,它们都是要守在巢里的,因为它们的羽毛还不防水,于是它们还没有办法到海里去猎食,要等待父母回来的时候再把食物带给它们。问题是,企

鹅只会认自己的小孩，可是小孩通常会认不出自己的爸妈，于是只要看到企鹅回来的时候，它们就会冲上去，等于一直在叫：『妈咪妈咪!!』那这些大人企鹅，如果看到这不是自己的小孩的话，就绝对不会喂食它们。所以为什么我们所看到的，这只小企鹅冲上去的时候，跟它们扭打成一团，但这些大企鹅，它们也没有凶，只不过就是站起来以后直直地往前走。

我们看到的就是一个似乎是冷酷无情的这么一个大自然剧场正在上演。于是我也就问工作人员：『万一这只小企鹅的父母亲在海里发生了什么事没有回来的话，那怎么办呢？』工作人员也就非常直白地说：『那这只小企鹅就会饿死。』我听了觉得真的还蛮伤感的。」

Cardin：「对，后来我们就把这个故事分享给千千川川，那他们从一开始非常生气这只企鹅一直要去啄别人，感觉像去抢别人食物，知道它们其实是找不到它们的爸爸妈妈，然后我们也告诉他们，如果找不到爸妈的话这些企鹅的遭遇。当我们要离开的时候，他们两个变得非常地担心」。

轩：「我不晓得有没有跟你讲，昨天晚上后来我们在回去的车子上，川川坐在我旁边，他沉默了蛮久的，后来他就问我说：『爸比，为什么如果有老鹰过去，想要杀小企鹅的话，为什么工作人员不会保护小企鹅呢？』」

我就解释给他听，我说：『你看，我们今天是因为喜欢小企鹅，所以我们会希望可以保护小企鹅，对不对？』他说：『对!』我说：『你去想，今天如果你是老鹰的小孩，

你自己在巢里面，等着爸爸妈妈能够带一点食物回来给你，可是，如果今天我们保护了小企鹅，老鹰的爸爸妈妈就会空手回来，那这只可怜的小老鹰可能就会因为这样就饿死了耶。』然后，川川后来就沉默地蛮久的。

那这就是我觉得，或许是可以给孩子的最好的生命教育了吧！」

刘轩：与我太太谈主题式教育

今天想跟你聊一聊亲子的话题。

轩：今天聊的是教育话题，我们的女儿跟儿子上的都是公立小学，台北的公立小学跟幼儿园，我们并没有把他们送去私立的学校。最近川川的幼儿园做了一个活动，我觉得相当的特别。

Cardin：对，他们学校的教学方式是每个学期都会有一个大的主题，透过这个大主题去研究跟这个主题相关的内容，比如上个学期他们研究的是蛋糕，川川很开心，每天他都在做蛋糕，海绵蛋糕、天使蛋糕.....然后整个幼儿园都是他们烤蛋糕的香气，这个学期他们的主题是陀螺，这个真的是男孩子女孩子都很喜欢的，最近有很多很流行的玩具，其实都是跟陀螺相关的。

轩：他们怎么找到这样子的题目的？

Cardin：这个是他们的园长、老师，会在小孩子放寒暑假的时候，他们一起开会，然后讨论出来的主题。我觉得蛮难得的是，在讨论主题的时候，你不是只定一个主题，你要把这个学期要研究的方案都提出来，要找相关的配套措施，然后才能宣布这个主题。

轩：所以讲陀螺的话，会研究陀螺的什么？

Cardin：他们会研究不同的陀螺的材质跟形状，会造成陀螺转得快或者转的慢，他们也会在给小孩子几个基本的概念后，发一些不同的素材，让孩子们去打造自己的陀螺，然后去比较谁的陀螺转得快，谁的陀螺转的慢，小朋友就会更能够了解原来这个材质它比较重可以快一点，等等。

轩：所以川川现在已经变成我们家的陀螺专家，他会转各式各样的陀螺，还会制造自己的陀螺，虽然他不一定能说出什么离心力等等，但他对这些东西已经有了一个体感的认识。最近他们就做了一个成果的发表展，做了一个陀螺大会。

Cardin：我有去现场参加，去当爱心妈妈，在现场其实我自己也大开眼界，原来我知道的陀螺这么少，他们有各式各样不同的陀螺，有些陀螺其实比孩子的身体还宽，我们可能在一些民俗技艺的表演中会看到甩大陀螺，甚至把大陀螺甩在盘子中，有些幼儿园大班的孩子都能表演出来，真的很厉害！

轩：川川也挑战了蛮高难度的一个动作，就是把四个陀螺要叠在一起，还要能够转起来。

Cardin：是前一阵子很流行的一个指尖陀螺，这些孩子们除了在手上转之外，还会把指尖陀螺放在身体各个部位让它转，川川这次就是挑战把四个指尖陀螺往上叠，然后保持它们的平衡，还要有一定的转速！

轩：儿子是否挑战成功呢？Cardin 也把手机拍下的影片剪接出来，今天跟大家分享，也算是我们的成果展，说实在的，我跟我太太在这个期间，真的没有插手管太多！

Cardin：我们还蛮放心的把孩子交给老师，因为我觉得老师非常的专业，每次去接孩子的时候，老师会给我们川川在学校的一些表现的回馈，都是从一个孩子的可能的心理跟他的表现去跟我们分享，所以我们其实是还蛮放心的。

轩：我跟我太太都觉得教育孩子不是说你的教材多厉害，而是你是不是用心，你有没有把这些理念贯穿。我们在做主题式教育的时候，可以从孩子们感兴趣的东西开始，再延伸出来，让他去探索跟兴趣相关的各种议题，借此而跨领域的学到非常多。

刘轩：和孩子谈“性”的五个原则

不少朋友问我可否从心理学的角度来分享“如何跟孩子谈性”“怎样给孩子正确的性教育”，今天就和各位分享一些我的心得。

这是一个比较难讲的话题，因为我自己还没有经过最困难的阶段。两个孩子年纪还小，七岁跟五岁，虽然我已经开始跟他们解释一些观念，但还没有跟他们在最尴尬的青春发育期做沟通的经验，所以我不敢说今天说的就百分之百是适用的。不过，看国内外很多专家尤其心理学界学者的讨论，大致可以看出一个共识，核心就是：**不要让孩子对“性”产生过度罪恶或是回避、纠结的感觉。**

“性”本来就是人生非常正常、非常重要的一部分，但是人为什么在心里会非常纠结呢？

打个比方。有老板请你做一个园丁，照顾一个大花园。花园里有各式各样的花花草草，你都可以修剪培养它们。但就是有那么一棵果树，上面有果子。有一天你摘下来吃了一口，发现“哇~怎么这么好吃，让我感到那么的满足、快乐。”然后突然乌云出现，天打雷劈，老板出现说：“你不准碰果实！”

如果你是园丁的话，你会觉得莫名其妙，对不对？“你和我说所有东西都可以碰，但这么漂亮，让我觉得最可口的一个果实，你偏偏不让我来尝，你也不给我理由。”

看着果实越来越熟，你也知道它非常好吃，偏偏你不能够碰它，你开始对它产生了一个禁忌却又渴望的感觉。

这就是一个孩子开始发育的时候，身体会有的一个大概变化，这种自然的生理需求，让他们莫名其妙的会开始有“性”方面的冲动。但如果他们所受过的教育，告诉他们这是肮脏的，是罪恶的，是神秘的，是禁忌的，在这种压抑的心理状态下，他们会演变成什么呢？

他们会不会偷偷上网去找讯息？去听身边朋友窸窣窣的和他们讲一些秘密？这也正是大部分家长最担心的事情。

与其让孩子们懵懵懂懂的学到一些不正确的观念，还不如家长第一个和他们讲正确的观念。只不过讲这个真的是很别扭，对不对？所以该怎么做呢？

我曾经看到一位心理学者（也是一名作家），他给出了跟孩子们做性教育时候的五个基本原则。

第一，家人必须要给予无条件支持和正向倾听。家长不能在孩子刚开始说的时候就大惊小怪。而且无论发生什么事，你都要支持他，你要让他有安全感。

第二，家人必须要给出健康和 unhealthy 行为的正确讯息。

第三 ,我们需要传输很明确的价值观 ,尤其如何去对待异性 ,怎么做一个有原则的人。

第四 , 我们需要给孩子理性、 但是非常清楚的界限和规范。

第五 , 我们需要协助孩子做一个负责的、 安全的选择。尤其当他们到了青春期 , 开始有这种选择的需要时 , 我们需要帮助他们做一个正确的判断。

在这五个大前提之下 , 我们可以和孩子来做一些 “性” 相关的沟通。

孩子从一出生 , 甚至在妈妈肚子里面的时候 , 就已经展现一些探索的行为。很多孩子可能还不到一岁 , 你就会发现他们在换尿布时不断摩擦和按摩自己的私处 , 到两岁三岁的时候更是会这样。

家长在这个时候不能大惊小怪。因为孩子们还不懂 , 如果孩子刚刚碰到自己 , 有点像是园丁碰果实的时候 , 家长突然大发雷霆 , 孩子们会对自己的私处感觉到罪恶感。但他们去摸 , 只是因为他们发现碰到那里的时候好像很舒服。

怎么样跟孩子解释这个感觉和他们身体的关系 , 是非常重要的。

不要用一些很刻意很可爱或者拐弯抹角的一些方式来形容 , 如果是小男孩 , 你就说这是男生有的阴茎 , 不要说这是小鸡鸡。女生的话也别说这是小妹妹 , 而是说这是你的私处 , 你的阴道。

为什么要这么做？心理学者大致都同意，是因为孩子对于身体部位没有特别的大惊小怪或者一些特别的昵称，为什么我们偏偏对于私处一定要有一个回避的昵称呢？当我们这么做的时候，就加深了私处的重要性跟神秘性，所以先要让它变得不神秘。

当孩子到了五六岁的时候，有些时候你会发现他们在玩“医生的游戏”，男生女生开始探索彼此的身体。虽然做父母的看到这一幕心都快要跳出来：但是，在这时候不要去呵斥，不要去吓到他们，不要让他们觉得那是个重要的事情，因为在他们脑子里没有带任何冲动的感觉，他们只是在探索。我们可以用这个机会跟他们解释身体的这些器官。

不过，非常重要的是，**在孩子这个年龄我们必须告诉他们，他们的私处是非常重要的，不能让其他人去摸。我们必须解释什么是正确或不正确的行为。**在这个时候，我们可以给他们做规范，但这个规范不带有罪恶感，**而是你必须要去守住这种界限，如果有人对你这样那样，你觉得不对劲的时候，一定要跟家人说。**你要和孩子设定出非常清楚的界限。

接下来孩子长大一点，他们可能开始有一点点身体的变化和萌发，但对此还没有任何的别扭和回避的时候，父母也正好可以跟他们去预告，再过一段时间，你的身体即将会有这样那样的变化，你甚至可以给孩子预告说，你可能会觉得你的身体好像不是你自己的，你有时候会莫名其妙的很开心或者很沮丧，或者不知道为什么你就是会闷闷

不乐，或是特别喜欢一个人，或者不喜欢一个人，是因为你身体的发育比大脑的发育来得更快，所以会有很多的对于自己的不解。

我认为去给他们这种适当的预告，非常理性的、不带情绪的跟他们说，其实爸爸妈妈也经历过同样的时期，所以你觉得不舒服的时候可以过来问我，我很愿意来听你讲，跟你分享。

当然不需要去分享太多自己的一些私事。

很多学者说，父母亲对于自己的过去，要跟孩子要保持一个界限，但是必须跟孩子传递一个观念：我们是一家人，我们有一家人的价值观，而你的同学可能会不同，因为每一个家庭的价值观可能会不同，但是我们家的价值观是什么，你要把这些界限非常清楚的规范出来，并且跟孩子维持一个开放的沟通。

当你和孩子讲到这些很别扭，但是又很正常、天经地义的事情的时候，最好的方法就是非常透彻、清楚，坦诚，理性，不带任何的罪恶感讲出家庭的价值观。这样的话，一家人以遵守家庭原则为最高原则，孩子们比较容易度过这段纠结且不解的青少年时期。

以上就是我所讲的五个大原则：不带情绪的理性沟通最重要。你需要资讯，我们给正确的资讯；你需要价值观，这是我们全家的价值观，而且无论如何我们是一家人，我们都会支持彼此，理解彼此，无论发生什么事情，我都愿意放下手边的事情来倾听你

的诉说。让这个成为我们和孩子们沟通任何别扭、禁忌、纠结但再自然不过的事情的原则。

刘轩：当孩子抱怨时，这样处理最巧妙

如果家里面有小小孩的话，我想您应该会很有感觉。我的小孩一个七岁一个五岁，现在还常常会有一个毛病，就是会用那种很小孩子气的方式来抱怨。

你知道我说的是哪种声音，尤其当你事情很多的时候，突然孩子出现在你旁边，“爸比”！你很想就回他们：“干嘛！”对不对？

我们都不希望这样子，都希望可以对孩子很有耐心，好脾气，但同时，我们也希望他们不再要用那样子的声音来跟我们沟通。

我在网络上看到了一篇很棒的文章，一位心理学专家 Guy Winch，他在 Psychology today 写到如何让孩子不抱怨的绝招，严格来讲，是说“如何让孩子不再用那种抱怨的语气来跟你抱怨”的绝招。

首先我们先了解一下孩子为什么会用那样子的语气，从他们还是小 baby 的时候，孩子都会哭，所以他们从“哇”一下，身边就会有大人出现，就会帮他们换尿布啊喂奶啊等等。

当他们开始有了语言之后，这个哭的本领还是会存留。所以你会发现当孩子变得很孩子气的时候，他们会用一种哭闹的方式，说话时带有一种很像是哭的声音跟情绪，

这个就是从很小 baby 的时候一直延续过来的一种生存机制。不过一般小朋友都在差不多 3 到 4 岁的时候，就会自然地会脱离这个语气了。

除非家里面大人会理睬他们，每次他们用这样子的语气的时候，会有人给他们一些回应。如果是这样，那他们就会比较长时间没有办法脱离这个阶段，因为对他们来说这样子的哭闹方式是有效的。

所以，根据这个方法，下一次如果你的小孩去用这样子的方式，像是要打开一个糖果的包装，在那边撕不开，可能是尝试了一两下，然后看到你在旁边，他们就会特别大声，对不对？

你会发现他们没有真正在用力，他们发出这个声音，只是为了要引起你的注意。这个时候他们说：“妈咪这个打不开”，这个时候你就可以回应说：“你这个是用小小孩的声音，但你现在已经是大小孩了。你可以用大小孩的声音再说一次吗？”

如果他还是没有听懂，那你还是可以很冷静地说：“对不起，我的耳朵现在只能够听得懂大小孩的说话声音了。那你这个呢还是小小孩的声音，可以麻烦你用大小孩的声音再说一次吗？”

如果他还是继续的话，那么你就可以再重复或者是冷落她们。但只要他们换一个比较大小孩的方法：“妈咪这个我打不开！”，你就立刻说：“太好了，我现在耳朵听到了，谢谢你用大小孩的声音跟我说话！”

重点是你必须要奖励你要他们所展现的行为，给一个友善的回应。要让这一招能够有效，最重要的原则，就是你跟其他的大人必须要始终如一，必须要一贯执行，绝对不能破例。而且最好先宣布全家所有的大人，大家都有同样的共识，这样子才有效。越有共识，越能够一贯地执行，你越快的可以奏效。

另外一个原则，当你在回应小孩的时候，你也绝对不要加入情绪。因为任何情绪，哪怕是负面的情绪，都会被孩子视为是有效的抱怨。所以你在上网滑你的手机，孩子在你旁边用那种语气，“妈咪爸比”，直到你受不了了，你就回头说：“干嘛？你有完没完啊！”

你不要觉得你把他们骂哭了，你叫他们不要再用那样子的语气，他们不敢用那样子的语气，因为对他们来说，起码你已经放下了手边的事情，你百分之百地理睬了他们，所以对对他们来说这还是一个有效的策略。

刘轩 | “别人家的孩子”是个假故事

在网络上，有一则关于我和我父亲刘墉的小故事，叫“教你考零分”。大意如下：话说我小时候不好好念书，父亲为了治我，有天跟我说：“做事要极致，既然你不好好考，不如干脆挑战考个零分吧！”我想零分当然容易，就欣然接受了挑战。但后来才发现零分不容易，随便乱猜也会答对几题。除非你知道每题的正确答案，才能做到百分百答错。于是我努力搞懂了书本上的所有问题，成功考了零分！家父大喜：“儿子啊，既然你有能力考到零分，为何不考到一百分呢？”如此当头棒喝，我恍然大悟，从此改头换面，成了学霸。

很好的故事吧！**可惜不是真的！**

这其实是一则网络传说，后来被人替换上了我父亲和我的名字，甚至还成了家喻户晓的教育典范。据说有不少父母曾效法故事里的“天才老爸”，但效果不如期望。

当然不如期望啦！因为故事是假的啊，哪有这么便宜的事？

我想说的是：**千万不要因为看了某个似乎很厉害的个案，就觉得跟着做绝对不会错。**

教育孩子没有一个魔法公式，也没有百发百中的秘籍技巧。

那么为人父母的我们，还可以参考什么呢？这不免令人焦虑，因为可接触到的信息实在太多了。

我觉得与其收集一堆零星的小技巧，不如为自己建立一套大原则。举例来说，教育界近年的研究，都告诉我们做事和读书的成功关键，在于建立良好的习惯，而良好习惯也取决于良好的个性，包括耐心、韧性、正面态度、好奇心等等。良好的个性是引导出来的，而不是逼出来的。

什么是“引导”呢？我曾经去参观一个实验小学，看见教室外的一棵大树下，挂着几个长长的座椅秋千。原来那是老师陪孩子聊天的地方。老师说道：“当孩子在课堂里闹情绪，变得不可理喻时，我们会找时间陪他出来，和他坐着荡秋千，不是为了跟他说道理，只是陪在他旁边。摇着摇着，通常过了一阵子，孩子就会自发的开始说话。”因为他们离开了教室，离开了同学的眼睛，而且老师和他们肩并肩坐着，所以压力也跟着变轻了。

现在，我自己也有两个鬼灵精怪的小孩，一个六岁一个四岁。其实孩子一点也不笨。他们就跟大人一样，有情绪、有理智，也有丰富的内心世界，唯有少了一些对人情世故的认知，以及自我表达的能力。所以想要孩子说出心声，你得先蹲下来，跟他们在同一个高度，给他们足够的空间，让他们觉得跟你说出心事是安全的。

给予空间、给予耐心、善于聆听。松但不放纵、紧但不压抑。亲子关系中最大的修炼，应该就是这番松紧的拿捏了！

在有小孩前，我读了不少理论，也有一个教育学位。但孩子出生以后，我才发觉理论只能给我大方向，最重要的还是得靠自己的修炼——耐住脾气听他们说话，耐着性子

给他们空间，让他们有机会自己体验，自己犯错、自己修补、自己学习，从而获得成就感。我绝不会说自己是个专家。我只希望能够不断补充新讯息、用心观察，并不停自我反省，学着帮助孩子成长、引导出他们最良好的个性。

在为人父母这条路，我们都是践行者。

刘轩：教小孩为自己的行李负责

我们全家即将去澳大利亚度假，跟大家来分享全家的一个团队 team work 的精神，包括让小孩也可以打包自己的行李，

轩：「哈喽！现在干川他们收拾得怎么样了？」

Cardin：「小朋友他们现在呀，我刚跟他们分享完这次在澳大利亚的几个城市中，大概的天气会是什么样子，大约可以做什么样的活动，让他们自己去想一想该带什么东西，所以他们两个现在应该是正在讨论要带哪些衣服。」

轩：「嗯，你有教他们做一个清单吗？」

Cardin：「Yeah！我现在叫他们做个清单，那目前清单看起来还非常地空白，大概又是只有十件内裤十双袜子这种程度...」

轩：「哈...然后充满了玩具！其实我们从小孩很小的时候就鼓励他们收拾自己的行李，我们买了一个很可爱的行李箱，那底下还有轮子，那两只就在那边滑滑滑，在机场他们特别爱，打开里面竟然还可以装不少东西！通常他们的行李箱里面都会装些什么？」

Cardin：「他们自己的行李箱主要是装能带上飞机、在飞机上面会需要的物品，不外乎就是他们的抱着睡觉的娃娃，然后...一本书，他们的耳机就是专门给小朋友设计的

耳机、他们喜欢的玩具，那通常我还给他们多带一套衣服，因为小朋友在飞机上吃东西什么的就会弄脏衣服，大致上大概是这样子，除了衣服之外，就是他们自己想要带什么他们就带什么。」

轩：「当你鼓励他们要做自己的 packing 的时候，你会在旁边去观察他们会收拾什么样的东西，在什么时候会给他们什么样的指点呢？」

Cardin：「我通常先跟他们分享我们这次去的地方的气候，然后让他们自己去思考，然后可以 make a list，姐姐因为现在会写字，所以她就会写出来她要需要带什么东西，那弟弟因为还不会，他就会用画图的方式表示他要带什么。」

轩：「嗯...我记得之前带他们去海边的时候，我们会先让他们来想象，你现在到了海边，你从一下车看到很大的太阳，你会需要什么样的东西？他们说 sunglasses，所以需要太阳眼镜，好，我们就会把那个写在白板上，他们有一个很大的白板，我觉得白板还蛮好用的，因为我们全家需要带的东西，我们也都可以把它记录在白板上，那每收拾好一个东西就可以把它一项划掉，孩子还蛮喜欢这个。」

Cardin：「对，因为他们会觉得他们为自己所需要带的东西负责。」

轩：「当然，packing 到最后还是会有一些东西，他们不会想到会忘了带。那万一到了那边他们发现忘了带一些东西的时候怎么办呢？」

Cardin：「其实很少会发生这样的状况，因为我一定会做最后一次的确认。」

轩：「哈哈！他们都带太多！」

Cardin：「对，通常就是在放进行李箱之前，我也会请他们过来，问一下，问他们为什么要带着这样、为什么要带那样，像一开始他们还不清楚行李是可以托运跟可以带上飞机的 carry on 的时候，他们会把所有的东西都放在他们的行李箱里面，因为他觉得那是属于他的箱子，后来我就会开始教他们，你要分是到了目的地要使用的，还是在飞机上要使用的。」



Cardin：「我觉得小朋友的东西其实还算好准备了，那我为什么会希望能够教他们自己打包，主要是因为我们现在大部分出国旅行的时候，住的都是公寓，在公寓里小朋友有自己的房间，我也会希望他们在出国的时候可以把衣服整理好，维持房间整齐的这个观念。」

轩：「嗯！好喽！在这边提供这些经验谈给各位辛苦的父母亲们，每次出国旅行父母都会忙着帮小孩子整行李，但其实连小小孩，包括三岁三四岁大的小孩，他们也可以开始锻炼这个习惯，来为自己的行为负责。」

刘轩：看着孩子成长，才是最大的收获

一回到台北家中，我们就要立刻带小孩出门，去参加他们的钢琴音乐会。

音乐会的时间是早就定好的！而此前两周我和太太都不在家，所以也很担心姐弟俩这段时间练的怎么样。因为平时他们练琴的时候，我经常会在旁边做一些指点和督促（毕竟我自己弹琴这么多年~）。

我在他们身边的时候，他们弹的还 OK，但如果我不在身边，他们会弹成什么样呢？而且姐弟俩很多时候弹着弹着就玩了起来。

所以在回家路上，我们有点儿小忐忑，但也知道在孩子长大过程中，一定要让他们尽早学会独立学习，父母不能总像个直升机一样在旁边巡逻。这不仅对孩子不好，父母也很累。

在出发去意大利之前，我特地陪他们复习了一次，告诉他们怎么练习，并且我自己从头到尾弹了一遍，录下来，交给了岳母，请她在我不在家的时候，把视频放给小孩看，让他们可以对照着练习。

在我们外出期间，岳母也用手机录下姐弟俩练琴的视频传给我们，所以，我们在佛罗伦斯、在威尼斯、在罗马都收到了视频。一开始看到他们练的琴，还真有点三脚猫。但后面他们俩大概意识到音乐会临近了，所以也开始用功了。

最后一次看到他们四手联弹一首曲子的时候，竟然从头到尾没有出错。因为这首曲子不容易弹，有一些你等我我等你、还有一些手要彼此跨到彼此的手上面的部分，看到他们能够完美的呈现，我们真是很开心，他们俩也很开心。

而今天就是要上台的那一时刻了。

当我们刚回到台北的家里，姐弟俩就开始弹琴，可能两个人太兴奋了，反而没有弹好。姐姐就有些懊恼，开始哭起来，有点儿小情绪。我和太太就有点傻眼。

我知道这时不能和她讲你之前弹得好为什么现在弹不好之类的，因为她就是因为这个原因在哭。所以，我就先让她冷静一下，递给她纸巾擦擦眼泪。然后我坐在她身边，说：我们现在出错就在这个地方，我们把这节拆出来，你就看着谱子好好的练习。

于是去音乐发表会前的半个小时里，我们就把那一个地方好好的反复练习。

到了姐弟俩上台的时候，我和太太已经有点倒时差的感觉了，我们互相使了个眼神，感觉都有点紧张，比孩子还要紧张。

结果姐弟俩到了台上，竟然很淡定。虽然一开始座位好像没调好，但坐下来开始弹的时候，竟然非常的稳。而且姐姐突然展现出了大姐姐的气势，还带着弟弟一起数拍子。

我觉得对孩子来说，这是一个属于他们的成就，而不是我和太太的成就。但对我们来说，这件事非常有意义。**当你教给孩子一个方法，给他们一个任务，并且真的很信任他们，告诉他们绝对可以做到，那么孩子往往真的能展现出他们的潜力。**而当他们真的做到时，父母也就因此减轻了一点负担。就像做主管的，地位越高，越要懂得怎么把工作交给手下的人，让他们能够成长，带孩子也一样。

所以，这是我今天学到的很重要的一点，有很大的感触，也非常开心。小孩子更不用讲，开心的翻了天，下台后都喊肚子饿。我当然要恭喜他们达成了这个非常重要的里程碑，要好好的奖励一下。

看着孩子成长，真的是最大的收获。

刘墉：为孩子开前路，为自己留后路

只要子女不乱花钱，能帮就要及时帮，让他们成功！

惊人的事常会接连发生。

有一次我在上海录节目，一个高中男生理直气壮地说「我爸我妈要我拼命读书，说将来才能有钱买大房子。我对他们说咱们家不是很大吗？你们不是很有钱吗？房子留给我、你们省点花就成了嘛！」

接着我又上河南的节目，一个初中男生，也理直气壮地说：「我将来要养一堆老的，我不干！」

◎三千宠爱在一身

我相信这些孩子都是被宠大的，不然也不会这么大胆，敢在电视节目里说。问题是他们说的有错吗？就算错，里面也有事实：

作爹作娘一天到晚见不到人，在外面拼命赚，又只有那么一个独生宝贝，你们赚那么多，不是会留给孩子吗？搞不好、爷爷奶奶外公外婆一起宠，一起攒钱给这好命的小鬼，三千宠爱在一身，他能不神吗？

同样的道理，当两家几口子全把心思放在一个娃娃身上，将来老的都动不了了，那孩子能不管吗？结婚之后，两边再加起来，多少人？他就算有钱，可他有这时间和精力吗？

大陆的一胎政策有得有失，得的是减少人口压力、失的是少了人口红利。得的是那「一个」孩子责无旁贷，好比我老娘说的：「家里的锅碗瓢盆儿全是你的，我这老太婆也是你的。」常常独生子女对父母的照顾反而比一堆子女，推来推去、争来争去好得多。

◎小心不孝儿

问题是，如果孩子不肖怎么办？

有一阵子美国法律开了一扇门：父母可以一次赠予孩子几百万美金，暂时不课赠与税，我有朋友就想把自己的房子过到女儿名下。

他去找律师，律师居然警告他：「您可要想想，今天你女儿是未婚，将来她要是嫁了人，那男人又不好，女儿也不孝，把你赶出去怎么办？」接着出主意（当然收钱啦！）

「所以你得在赠予时另外要她签一份法律档，只要你活着，就有权住在里面。」

◎扮演及时雨

再说个相反的故事：

一对医生朋友，富有极了，但是对孩子很苛，说是要学老美，逼孩子独立。我问他们将来打算裸捐吗？他们猛摇头：死了当然全是孩子的。

终于女儿说话了：「爸妈！现在人都长寿，我们如今创业，忙得像狗、累得像牛，穷得要死！需要钱，你们却一文也不给，将来你们真走了，留那么多钱给我们，我们也老了，退休了，得到那么多钱有什么用？」

时代不一样了！过去积谷存粮，因为碰上灾荒就会饿死人、甚至易子而食。请问：今天还这样吗？别说自己政府的照顾了，连国际救援都立刻飞来。你还用老方法存粮怕挨饿吗？

过去平均寿命才多少？现在医疗进步，寿命年年增加，你还能用以前的方式看事吗？

所以为了给自己留后路，就算只有一个孩子，活着的时候也不能全送出去，自己手上必须保留一定的数额。

相对的，也别一毛不拔，只要子女不乱花钱，能帮就要及时帮，让他们成功。至于不只一个子女的，怎么抓住那个「度」。以后进一步谈！

刘墉：别养个无能的小霸王

最近看到一则新闻——一位妈妈在马路上跪求她的女儿用功。据说那妈妈跪了十几分钟，女儿都不理，最后还是外人看不过去，把妈妈搀起来。

这让我想起多年前看过的另一则画面——一个八九岁的男孩，因为妈妈不买他要的东西，居然在马路上狠狠掐住妈妈的脖子。

更严重的则是，成年孩子要钱，父母不给，居然弑亲。

当你看到这样的新闻，你觉得匪夷所思吗？

没良心的猴子

让我先举个养小动物的例子吧！

今天你养了一只小猴子，把它关在笼子里，喂它好吃好喝，偶尔牵它出去玩，从来没教它自己找食物。

小猴子一天天长大，你养不动了，也想它应该回归自然，于是把它放到野外。起先它兴奋极了，一溜烟跑不见。但是因为过去跟同类没有相处的机会，无法合群，甚

至被欺侮。加上它不会觅食，几天后你再去看，它已经瘦得不成样子。你只好继续喂它，隔两天就带食物过去。

只是你想来想去，认为小猴子还是应该独立，所以你渐渐不喂，它就算抓着你、拉着你、又叫又跳地要吃，你也说：「没有！我不能再给了。」接着把它推开。

突然，小猴子抓狂了，它跳上你身，掏你口袋、扯你衣服，最后狠狠咬你一口。

孩子为什么抓狂

听这故事，你也觉得不可思议吗？

不会吧！你八成会谅解小猴子，它从小被宠到大，不懂觅食，当然会找主人要。主人不给，它又渴又饿，当然急。小猴子会想，你过去给我吃好住好，为什么今天把我赶出去？你不管我了吗？你不爱我了吗？只怕下面还有：「你既然有一天会不爱我，过去为什么对我那么好？」

如果你能谅解小猴子，为什么不谅解孩子？当父母溺爱得孩子都难呼吸了，有一天突然放手不管，孩子抓狂又有什么稀奇？

是谁造成悲剧

今天在中国，无论家庭或学校，都有个同样的问题，就是跟社会脱节。

孩子在学校，只教他读书，不教他了解社会。关起校门教的全是圣人贤人，打开校门展示的可能是一堆坏人。

家里也一样，父母、祖父母、外祖父母，一群人宠一个宝，只要他好好读书，要什么有什么。至于做家事，太浪费宝贵时间了！哪里需要孩子动手？更别说烧饭了，只怕连水怎样是开了，孩子都不懂。

当有一天，孩子入了大学、进了社会，怎么办？

有能力的父母照办，他们甚至住到学校旁边叮孩子读书、给孩子作饭、洗衣、打扫。

好！成功了！孩子大学毕业了，还申请到国外的学校。

这时候，作父母的又怎么办？

可能因为经济问题，没办法了，也可能听说别人孩子留学都自己打工，于是不管了。

你怎不想想，就像那小猴子，它从没出去过，可能兴奋得一溜烟，消失在森林深处，从此不知生死，没了消息。

再不然，孩子果然去打工，但是连热水都没烧过的他，进入餐厅厨房，猛力端起一锅油，才发现是滚烫的。

请问，出了悲剧，要怪谁？

怪他自己不小心，还是怪父母没教？

孩子为什么嗑药

你确实可以说，既然别人宠大的孩子，出国就能半工半读，你家的孩子为什么不行？

没错！大部分的孩子经历一段挣扎，确实能撑过来，但是也有多少孩子，一个学期都念不完，就跑回家了。

再不然，那孩子虽然没回家，却因为受不了诱惑而走歪路；因为受不了压力而酗酒嗑药。

这种事情很多，但家丑不外扬，那些孩子的家长不会说，许多把孩子宠大的父母，没看到别家的教训，也就继续同样的戏码。

给他鱼也给他网

再回到养小动物这件事吧！

你知道把一只长期圈养的动物，放回野地有多难吗？

我曾经看过一个小熊的纪录片：收养小熊的人，为了放小熊回归自然，居然制作捕兽夹，故意把小熊夹伤。为了怕小熊太相信人类，甚至假装攻击小熊。又为了教小熊觅食，把肉挂在树上，教小熊自己去发现、一步步学着独立。

同样的道理，我们的学校和家庭是不是也该在孩子进入社会之前，教导他们谋生的技能？

人生百忌，忌溺爱！

如果你已经溺爱了，趁孩子还在身边，开始转向吧！一步一步转、一点一点教，让他去吃一点小亏、受一点小苦、上一点小当。告诉他：「爸爸妈妈不能跟你一辈子，所以给你鱼，也给你网，下面的鱼，你得自己捕！」也告诉他：「我们的爱虽然无限，但是能力有限，有一天帮不上你，别怨爸爸妈妈！」

刘墉：别制造言词闪烁的子女

不知道你有没有在日本电影上看过，日本黑社会有人犯了大错，会用一种非常残酷的方式表示歉意——自己用刀切下一截小指头。然后把那截手指用布包好，呈给「对方」。

据说台湾在日据时代，警察抓到小偷或扒手，也会用这种方式惩罚。

结果当人们知道被抓的人可能因此少一截手指(当时还传说是要剁掉整只手)，于心不忍，反而不报警，甚至报警之后又反悔。

那反悔是什么？就是明明发生了，却说没发生，是说谎。

为什么说谎？

因为「执法」太严苛。

明知何必故问

当我们讨论不撒谎的时候，可以从两个角度看。一个是你主动不撒谎，一个是不要逼别人撒谎。后者的学问可能比前者更大。

好比「国王的新衣」，你是国王，有权有势，谁都怕着你、捧着你，你明知自己光着身子，何必去问臣民新衣服漂亮不漂亮？

除非你指望别人说谎。

问题是，这种逼人说谎，可能造成严重的效果。

许多上位的独裁者，因为下面的人欺下瞒上，而不知民间疾苦。问题是他只爱听好听的，甚至曾经把大胆直谏的人砍头，下面还有人敢说实话吗？

同样的道理，你是公司主管，凶得像阎王，职员犯一点小错，就要暴跳如雷，甚至革职查办。

你以为就能把公司治理好吗？

只怕像听说会剁手指的民众，明明抓到小偷，却不报警。因为你的「不合理」，造成公司人人自危，一个护一个，出了事，彼此帮忙瞒骗，你反而不能知道实情。

妻管严的副作用

夫妻亲子之间也一样。

丈夫每天加班，很晚回家，这天晚归，太太问他又辛苦加班哪？

丈夫说：「今天倒没加班，是跟几个同事聊天，聊晚了。」

太太要为此发火吗？

非但不该生气，反而应该暗自高兴啊！今天你老公能据实以告，第一，表示他坦然；

第二，表示你的「家教」不苛。

想想，如果你这「河东狮」，「妻管严」，严得出奇。你丈夫会据实以告吗？他只

要撒个谎，甚至都不用开口，只点个头，表示「对！加班好辛苦。」不是就过关了

吗？

话说回来，如果你大发雷霆，骂他目中无家、目中无妻，下班不回来，还出去瞎扯

淡，只怕下次他就不实说了。

别逼孩子撒谎

对孩子的教育更是如此。孩子今天进门，说他考了九十五分，你高兴地问：「在班

上应该前几名吧？有人比你考得好吗？」

孩子说：「多半的人都考一百。」

你该高兴，还是冒火？

你绝对应该高兴，因为表示你的孩子诚实。碰到这种情况，你非但不能骂，而且应该赞美。相对的，如果你一巴掌打过去。下次再发生同样的情况，孩子不是撒谎，说别人都不如他，就可能明明知道，却说不知道。

真正严重的问题是，当你的管教不合理，会造成孩子用撒谎的方式逃避，最后变成没几句实话。你发现孩子撒谎，处处怀疑他，更伤害他的自尊，造成亲子间的矛盾与冲突。

别制造言词闪烁的子女

撒谎是会成为习惯的。

因为只要他今天撒了谎，就可能得用另一个谎来圆上一个谎。当谎言「积」到他自己都记不清，唯一应付的方法，就是不说实实在在的话。也可以讲：从不把话说死，使自己永远能找个缝脱身。

所以当你遇到言词闪烁，说话很不实在的人，细细考查一下，他很可能长在一个过于严厉的家庭，再不然就是以前跟过「暴君」式的老板。

父母过度严厉，孩子不见得更好，反而可能变得更爱撒谎，或在父母前后，两个样！

而且这种人格，可能影响他一生，害他一辈子。

刘墉给女儿交朋友的十五个叮咛

这是我给女儿的叮咛，有些比较西方的观点，希望跟国内没有太大的距离，请大家指教！

——刘墉

1. 你可以让别人知道你是单身，但是不要把你整个人摊在阳光下。就算你有很多优点，也让他慢慢发现。因为爱情要有几分神秘才美，情感要不断因为发现彼此的优点而加分。
2. 不必让他知道你的财务状况，无论你穷或富，都与他无关，因为吸引他的是你，不是你的钱。先知道你很有钱，再跟你谈恋爱的人，会让你不敢确定他的爱。
3. 吃人的嘴短，而且男女平等，所以不要都由男生请客，总要有来有往，你可以由他让你付钱的情况，譬如因为你说要请客，他是不是比较节制，来观察他够不够体贴。
4. 跟初次交往的男生说好几点回家，然后观察他是不是放在心上。一个玩在兴头，还能注意时间的男生，可以显示他的自制与对你的尊重。一个能够掌握约会时间的女生，可以显示她的教养。
5. 当男生送你回家，注意他是不是确定你进门安全了，才离开。初次约会的男生，不要随便请他进入你的房间，这是你该有的私密与矜持。他就算失望，也该尊重。

6. 如果由你决定去什么地方，要小心选择，因为那能反映你的品味。但是不要因为想炫耀，而选择他难以负担的。为对方考量，是贤惠的表现。

7. 不要用礼物讨好对方，也别收受不恰当的礼物。对接受的人而言，太贵重的礼物会让他不安，对送礼的人来说，送太贵的礼物难免有所期盼。礼物贵在有情，不在有价，不恰当的赠礼会模糊爱情的焦点。

8. 跟不熟的人，或去陌生的场合，最好不要饮酒，而且别让饮料离开你的视线。你可以渴死，也不乱喝一口。宁可因为拒绝而显得不够亲切，也绝不碰触任何毒品。

9. 绝对不让喝了酒的人开车，也对喝酒开车的人重新评估。只要对方喝酒之后还想开车，一定要警告他。虽然他饮酒开车是不智与逞强，你不提出警告却是不仁与软弱。

10. 无论多么激情，都要自我保护；无论情感多么稳定，也拒拍私密照片。绝不用身体换取不确定的爱情，只能为确定的爱情解放身体。

11. 除非你有意，当对方在语言或动作上有性的暗示，要立刻技巧地回避，千万别等他露出丑态，你才喊 NO。除非你有意主动，也不放出任何容易让人误解的讯息。

12. 约会时家人跟你联络，一定要有礼貌。对家人无情却对外人有情，是不成熟的表现。当你不尊重家人，你的朋友也会轻视他们，轻视你的家人何尝不是轻视你？

13. 在公共场所说话要小声、对服务人员要客气，对老弱妇孺要礼让。多宽容、少责备，多露笑容，少耍脾气。该快的时候不拖拉，该慢的时候不浮躁，进退有度能够显示你的优雅。

14. 既然是你们谈恋爱，就少把家人拖进来。家人可以提供意见，可以分享快乐，不必承担责任。以后过日子的是你们，千万别让你们的打打闹闹，成为爸爸妈妈的精神负担。

15. 别在同一时间谈几个恋爱，下了一条船，才能上另一条船。所以从开始交往，就要平等互惠。可为分手伤心，别为金钱纠缠。只有两不相欠，才能分得干脆。