



等，都編進自創的歌謠裡。不妨和孩子一起動腦筋編，用孩子能懂的話讓他記起來，示範並讓孩子練習做，然後每天行禮如儀。

「儀式化」是個好點子！孩子主動做或做得好時，別忘了多讚美鼓勵。有時孩子會抗拒或賴皮，這時可以花點腦筋變化一下，例如角色交換，今天你當寶寶，他當爸媽，讓他「教」你該做什麼；或是準備幾支不同顏色、花樣的牙刷，每支都「好想刷好孩子的牙」，再讓孩子自己決定用哪支。有時候一點巧思就可以避免衝突，並且更有效的達成目的。讓孩子開心的學會好習慣，遠勝於強迫或說教，父母不妨試試。

如何訓練大小便？

台灣的父母常有個錯誤觀念，認為孩子愈早不包尿布愈好。有些祖父母帶的孩子，甚至不到一歲就開始如廁訓練，彷彿孩子愈早不包尿布，表示照顧者愈會帶！於是孩子因為尿褲子而被責罵的情況隨處可見，這真是對孩子生理發展的誤解！

在孩子控制大小便的肌肉尚未發育成熟之前，就強迫他不包尿布是完全不合情理的，責罵或處罰也只會造成孩子的羞恥和罪惡感。教孩子學習控制大小便，至少要一歲或一歲半以後，更大一些再開始也無妨，孩子反而學得快。

還要考慮天氣。最好選擇氣候溫暖的季節，以及幼兒身體狀況好的時候開始。剛開始的目標是讓孩子「想尿尿時先說」，孩子不小心尿褲子絕對是正常現象，父母不



要操之過急或責備。然後每隔半小時到一小時，就帶幼兒去泌尿，慢慢延長時間至一個小時以上，訓練幼兒學會稍微忍尿、抓準尿意並告知父母為止。

上大號的部分則可以準備一個小馬桶讓孩子練習坐，慢慢讓孩子適應乖乖坐著直到大出來為止。

孩子在白天的活動時間可以不包尿布以後，再試著午睡前先帶孩子上廁所，午睡醒來也一定要再去上廁所。等到孩子整個白天都可以不包尿布了，這時可以留意孩子晚上睡到天亮時尿布有沒有溼？如果沒有溼的情況漸漸增多，就可以開始試著夜間不包尿布。一開始夜裡要把孩子叫起來上廁所，然後慢慢延長時間，直到孩子可以一覺到天亮不尿床為止。

■ 愈玩愈聰明

父母最關心的問題，常常是「如何讓孩子更聰明？」坊間充斥的廣告和私底下的互相比較，常讓新手父母心慌意亂，深怕一個疏忽就讓孩子輸在起跑點上！但是聰明的父母真的要細細分辨，什麼才是對孩子最好的。

教養孩子的目的，是培養一個「完整的人」，不能只有智性的學習，不顧其他部分的發展！必須開展的是「孩子生命本身的目的」，而不是父母的目的。孩子的成長



和學習是一場「馬拉松」，不是「百米賽跑」，先跑的不一定先贏！孩子的智力、情緒、語言、社交、人格……各方面的發展，絕不是只有智性的學習就可以達到。掌握到這些基本原則，父母就大可不必急著揠苗助長，而能將眼光放遠，用孩子一生的幸福來做長遠的教育考量。

孩子要在「愛與安全」滿足了，才會放手去探索和學習。在孩子年幼的階段，父母要先愛他、擁抱他、關心他，孩子的情緒和人格才會穩定，繼而考慮學習的層面。

閱讀

想為孩子的學習奠定基礎的父母可要注意了，對小小孩來說，他需要的不是各種高難度的坊間教材，也不是送去各種巧立名目的補習機構「開發潛能」，或背誦一堆需要機械式記憶的古文、英文之類的東西。事實上，「閱讀」和「遊戲」是孩子身心各方面開展最好的促動力量，提供孩子閱讀環境和自由探索遊戲的機會，就足以讓孩子聰明優秀又快樂。

父母也許會問：「孩子不認得字怎麼閱讀？」其實對幼兒來說，閱讀並不僅限於文字，當孩子開始注意環境周遭的符號、圖案、標誌和文字，並用自己的生活經驗和知識去推測、辨認和思考這些訊息的意義時，閱讀就已經開始了。

大量研究顯示，閱讀能力和幼兒認知、語言的發展有極密切的關係，早年的閱讀



能力與將來的學習成就有明顯的相關，而對閱讀內容廣泛及深層的理解和體會，則對幼兒創造力、情緒、社會和道德人格的發展與學習有幫助。閱讀與腦部發展的最新研究證實，由於閱讀是「主動擷取訊息」的歷程，因此「閱讀」正是促使幼兒腦部神經元快速並緊密連結的重要方式之一。

從孩子可以聽爸媽唸故事或翻看圖畫書開始，父母就可以利用每天固定的親子共讀時間，一步一步引導孩子進入閱讀的世界。準備一些好的圖畫書，爸媽讀文字，孩子看圖，一起「享受」閱讀的樂趣，這是再值得也不過的投資，不但投資了親子的感情，也投資了孩子一生的閱讀習慣。

在孩子生命的早期就建立起對閱讀的親密感受，將來孩子一生都能從閱讀中學習、從閱讀中得著無窮的樂趣，勝過等到孩子長大了不愛讀書，才花大錢急著逼他去補習各種「讀書法」，那就為時晚矣！



自由遊戲

這裡說的遊戲可不是「大風吹」、「蘿蔔蹲」等設定好規則的制式遊戲，而是允許孩子自行決定玩什麼、怎麼玩的自由遊戲。

看過孩子玩扮家家酒嗎？幾個孩子先要協商決定誰當爸爸、誰當媽媽、誰當小孩，接著討論劇情該如何進行，然後要找道具、要假扮、要一人分飾多角，要在角色中變換而不出錯。你若用心看，可以看到孩子在當中正在發展複雜的社交和協商能力、交談和溝通能力、與人合作的能力、使用各種道具和裝扮的想像力，以及取代扮演父母或他人角色的敏銳觀察力。還有什麼「學習」比這更有趣、更有效又更主動的呢？

再以孩子堆積木為例。幾個孩子想蓋一棟「101大樓」，他們會先發表自己對101大樓的認識，並試圖更正別人的看法，接著著手堆積木。然而卻發現蓋到一定的高度，大樓就會倒，於是他們開始用各種方法嘗試怎麼蓋才不會倒。他們必須耐著性子一次又一次的嘗試，一次又一次的相互討論，他們談話、嘗試錯誤，他們主動又專注，必要時，或許他們還會找大人幫忙想辦法。最後完工時孩子很有成就感，發現了一些原理原則，也學會了如何與人互動合作。

孩子在遊戲時，身體動作、智力、創造力、語言、社會、情緒……都盡情而充份的開展，這就是「自由遊戲」，促動孩子身心發展最神奇的力量！現在很多父母因為孩子生得少，想給孩子「最好的」，花大錢買了一堆高價的玩具，孩子常常玩一玩就



不要了，父母甚至還要為了玩具誰收拾、堆哪裡而大傷腦筋。其實，只要父母允許孩子玩，給孩子充份探索玩耍的環境和機會，必要時加上一點適度的引導，就足以支持孩子的發展。

草地、沙堆、簡單的鍋碗瓢盆……，都足以讓孩子玩個夠。當玩具的功能不那麼固定時，反而能夠激發孩子的想像力和創造力，孩子在這些自由遊戲中獲得的樂趣和成長，絕不是百貨公司中那些價格高昂卻功能簡單的玩具可以取代的。父母不妨和孩子玩一些簡單的親子遊戲，像：捲棉被、躲貓貓……，孩子都愛得不得了，有空則帶著孩子到公園或郊外走走，讓孩子曬曬太陽、觀察花草樹木昆蟲……，也可以邀請小玩伴一起玩，孩子的生活就會樂趣無窮哦！

在這一章中，我們列舉了一些父母常見的困惑以及關心的話題，希望能幫助新手父母在照顧孩子時更加得心應手。常言道：「父母對孩子的愛是無條件的！」事實上，孩子對父母的愛才真正是無條件。

照顧孩子是一連串學習的過程，新手父母可能會覺得手忙腳亂，但是只要用心去做，孩子一定會感受到父母的愛心而健康的成長。父母也不必太過擔心自己做得不夠好，孩子愛你不是因為你多優秀、做得多好，他愛你是因為你是他親愛的爸媽。所以，好好的為孩子的成長而努力吧！



做 一 做

有了孩子以後，照顧孩子會使家庭的勞務大幅增加，所以夫妻兩應人找個時間坐下來好好討論一下如何分工合作，並簡化家務的內容與流程，以妥善兼顧子女的照顧與家務工作。

1. 試著列出一張「家務清單」，把例行性的家務分類成：「非做不可的」、「可以簡化的」、「不做也無妨的」，然後一起討論優先順序和處理方式，並決定如何分配工作與時間。

例行性家務清單

非做不可的	可以簡化的	不做也無妨的



2.兩人一起把照顧孩子的工作儘可能列出來，先試著各自「認領」自己較擅長或較願意做的工作，然後討論兩人都不能負荷的工作有沒有其他的協助或解決之道，儘可能找到夫妻雙方都能接受並相互支持的方式來照顧孩子。

照顧孩子要做的事項	妻子勾選的工作	先生勾選的工作	其他可能的替代方案
日間餵奶 夜間餵奶 洗澡 換尿布 ...			



3.夫妻每週至少一次坐下來談談，讓彼此知道對方和孩子的狀況：

- (1) 目前照顧孩子的情況一切順利嗎？有沒有遭遇什麼問題呢？
有什麼好的方法可以解決呢？
- (2) 有了孩子以後，自己的心情和感受如何？夫妻關係有沒有受影響？
什麼是夫妻倆可以再調整的呢？
- (3) 目前最需要對方幫助的事項有哪些？希望對方怎麼做呢？
- (4) 孩子成長的點點滴滴有哪些值得分享？如何為孩子的成長留下回憶呢？

現在請對配偶表示感謝！謝謝他為這個家的付出，謝謝他努力照顧孩子，以及始終如一的愛意和支持。

想 一 想

1. 隔壁小孩有時候就像小惡魔，如果我們家寶貝也變成那樣，該怎麼辦？
2. 什麼是「愛的教育」？愛小孩可以處罰他嗎？什麼時候可以開始管教？
管小孩會不會破壞親子關係？
3. 管小孩要「一個扮白臉，一個扮黑臉」，是真的嗎？





教孩子的大原則

■ 核心任務

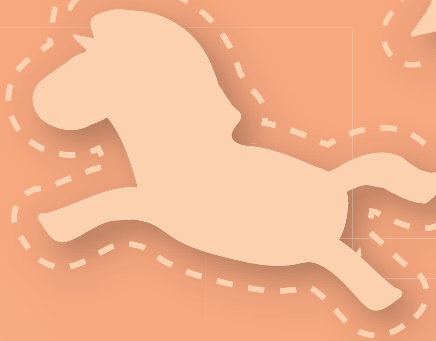
■ 愛的教育：恩威並行

- 嬰孩需要大量的愛
- 愛與管教不相悖

■ 有效的管教方法

- 糾正孩子的要領
- 自我要求關係大
- 有話聰明說

■ 夫妻立場一致



看一看

如果我們想要一塊生意盎然、鳥語花香的花圃，首先必須找一些泥土和種子來，然後澆水、施肥、拔草、除蟲，給種子最好的環境生長。同理，我們也想為孩子提供優質的條件，幫助他們順利的長大成熟。而在這些條件中，最重要的就是父母對子女的關愛與管教。

■ 核心任務

我們很容易擬定自己的經濟或事業目標，卻不太知道養育兒女的目的。不同的目標會影響教養風格，同時也將導引孩子的成長方向。

許多研究指出，個人一生行事為人的成敗，決定於他的品格、習慣與價值觀。所以長遠來看，培養孩子成熟的品格、能夠與人和睦，以及擁有責任感、現實感、能力感、道德感等，將會幫助他找到自己未來的定位，在生活各層面運作自如，使父母可以放心放手。而這就是我們管教子女的核心任務。



■ 愛的教育：恩威並行

嬰孩需要大量的愛

嬰兒期的孩子，特別是一歲以前的小孩，行動力和表達力都還沒有發展得很好，在許多方面需要完全仰賴成人。此時，父母的任務就是與孩子常相左右，當孩子發出不舒服的求救訊號時，想想他的需要，然後儘可能滿足他，包括吃飽、穿暖、懷抱、撫慰等。

通常嬰兒的耐力非常有限，無法等太久，也不該讓他們等太久。如果父母能及時回應與悉心照料，會讓嬰兒經歷到愛，並把這些體驗記在心裡，成為安定的力量。因為，當溫暖和美善的事物總在需要的時候出現時，小嬰兒會知道這個世界是可信任、可預期的，漸漸長大後，他就能與照顧者培養穩定且親密的連結，接著與周圍的其他人建立相愛與相繫的關係。

許多人擔心孩子如果過於依賴別人，長大後會無法自立，事實上剛好相反。這個時期給子女再多的關注都不會寵壞他，他們需要父母量多質優的陪伴，以獲取大量愛的經驗，經過內化，建立足夠的安全感和自信心，作為成長與獨立的基石。

親子關係會深深影響嬰兒神經系統的發育，而良好的親密關係有助於穩定孩子的身心，包括飲食、情緒和作息的調整等。

愛與管教不相悖

隨著孩子漸漸長大，開始跨出步伐、探索環境時，父母就應該循序給予必要的限制和要求，幫助孩子自我管理、適應現實生活。

如何管教子女？管教時要注意哪些原則呢？首先，我們不能只愛而不管，也不能只管而不愛。恩威分開的教養，會教出自由放任、不願負責的孩子，或是害怕父母、律己過嚴、甚至無端反抗的孩子。

好的管教揉合了慈愛和限制：父母給孩子關懷，但也要求孩子盡本分；父母有憐憫、寬恕，也要求孩子改變、負責。比方說，當孩子看見賣場裡成堆的玩具，不停的吵著要父母買，甚至躺在地上大哭耍賴時，父母可以先不要動怒，語氣溫和但態度堅定的告訴他：「我知道你很喜歡，但是這種玩具你已經有了（或現在不適合你），我們再看看有沒有別的。而且你哭也沒有用，所以請你安靜（或馬上起來）。」前面一段話是表明父母對孩子的同理心，讓孩子知道父母能體會他的感受；後面一段話的目的，是促使孩子認清事實，並約束自己無理的行為。

通常在管教子女時，最難克制的是父母當下的憤怒，有時候我們需要相當程度的自我覺察：仔細辨別自己當天的狀況，是疲憊、忙碌、挫折或憤怒，先平穩或轉換一下心情，才不至於情緒失控，造成無法彌補的傷害。



教孩子的大原則

有些父母對於管教子女常有焦慮感或罪惡感，這可能是成長經驗或教育背景的影響，讓自己誤以為「民主式」的教養就是完全尊重子女，絕對避免威權。也有另一種極端的父母，在潛意識裡複製了上一代的嚴酷教養，而對子女有過高的期待與要求。

事實上，疼愛孩子與管教孩子並不相悖，父母規範子女是幫助他們成熟必要的手段。為不太懂事的孩子建立界線，就像我們在院子外面圍上籬笆一樣，雖然限制了某些自由，卻帶給他們保護與安全。

其次，管教時不能以「回收愛」當作處罰。我們要避免向孩子說：「如果你不聽話，我就不愛你了！」這種恐嚇，一方面會使孩子沒有安全感，擔心父母隨時會離他而去；另一方面會讓孩子誤以為「愛」是一種條件交換，我被愛是因為我做得好，不是我本身就值得被愛。久而久之，孩子便無法體會什麼是無條件的接納。更嚴重一點的狀況是，孩子長大後容易變成過份依從別人意見的人，或是總想力求表現完美，以換取自尊和愛。

不論孩子的行為如何，給予適當的處罰後，還是要在其他方面表現出溫暖和關愛，並且盡力維持親子間的和諧關係。即使孩子不想跟我們和好，我們也要儘量主動、努力去做。我們可以對他說：「你今天沒有乖乖吃飯，所以不能吃點心，但是我喜歡你，而且我明天還想跟你一起玩。」或是：「爸爸很愛你，但是爸爸不喜歡你吃飯的時候到處跑，你明天要乖乖坐著吃飯哦。」

■ 愛的教育：恩威並行

糾正孩子的要領

管教子女時，需要把他們不當行為背後的「錯誤原因」告訴他們，不能只是糾正而已，比如：孩子因擁擠推撞別人，我們要告訴他：「不可以推別人，這樣他會受傷、會痛痛。」同時，不光是禁止他們犯錯，我們還必須積極地讓孩子瞭解，如何做才是正確的。像剛才的例子，我們要向孩子說明：「下次如果有人擋住你，你就告訴他：『對不起，請借過。』或者你就繞過來。」

如果我們一直限制孩子，卻老是忘記向他們解釋遵守規範的原因，孩子很容易會產生一種想法：「我必須這樣做，不然會被處罰。」也就是說，他們表現好行為的動機不是因為尊重別人或喜愛好的品格，而是因為害怕被處分。

很多人會問：「管教時到底可不可以體罰孩子？」確實，讓孩子經歷適度的疼痛，可以修正他們某些任性的態度和行為。然而父母要知道，糾正孩子的方法有很多種，像是：口頭警告、責備、罰站、隔離、沒收、取消權利、限制自由等，父母應該考慮孩子的年齡、動機、發生頻率及當時的情況後，再決定採行哪一種處罰策略。

比如：小孩動不動就搶別人的玩具，使用「隔離」或「取消權利」的策略，讓他



教孩子的大原則

安靜一會兒，會比責打有效。如果他把玩具丟滿地，又不肯收拾，那麼不妨試試看把他心愛的玩具沒收，直到他養成收拾的習慣後再還他。

總之，過犯和懲罰之間要有邏輯上的關聯，並且懲罰的輕重也要與過犯的大小相稱，因為過度懲罰會激怒孩子，而懲罰不足會讓孩子對過犯的嚴重性有錯誤的認知。好比兩歲大的孩子拿了鄰居家的東西，與五歲大的孩子拿了幼稚園的東西，處罰程度一定有所不同。前者是因為孩子還沒建立清楚的「物權」觀念，所以可以從輕發落，然而這種行為畢竟還是偷竊，是不被允許的，所以我們仍須教導、處理他。

還有像是拉扯別人頭髮、傷害他人身體這一類的事情，我們不能只給予小小的警告，免得孩子認為這種行為沒什麼大不了。

父母懲處孩子的目的絕不是為了報復，也不是用來發洩情緒，而是為了建立他們的好行為。所以，在施予處罰時一定要留意以下幾個地方：

第一，記得事先給予「預告」。

讓孩子清楚知道家裡的規矩、規範，以及不改變行為會導致的後果，比如：「你要是再繼續去攪那盆髒水，我一定會罰你。」有時候，甚至因為有了事前的預告而能避免親子衝突，例如：父母告訴玩得正起勁的孩子：「再過五分鐘我們就要回家囉！」讓孩子有心理準備，可以慢慢結束手邊的



事情。

第二，管教小孩時一定也要顧到他的尊嚴。

儘量不要在外人面前打孩子，你可以把他帶到公共廁所或房間處罰他，因為體罰的目的不是為了讓他難堪，或是在別人面前殺雞儆猴的威嚇他。

第三，懲罰要即時。

當孩子正準備犯錯或進行不被允許的活動時，我們必須立刻管教，才能使孩子瞭解他被處罰的原因。年幼孩子的邏輯思考能力有限，延後懲罰（等爸爸回家你就糟糕了）往往會讓他們搞不清楚為什麼受罰。

自我要求關係大

在某些狀況下，父母該為孩子的過犯負擔部分責任。舉個常見的例子：照顧幼兒，需要特別留意居家安全，因為孩子的本性就有高度的好奇心，喜歡四處探索、東摸西摸，做父母的應該考慮孩子的高度、角度，早一步把具有危險性的東西挪開，擺在幼兒無法拿到的地方。如果我們能預先防患於未然，就能避免許多麻煩事發生。

孩子從大約兩歲左右（有的更早）開始發展意志力，在這段期間，父母會發現子女變得不太容易合作。他們常有試探大人底線的行為，或用大哭大叫、執意不服來對抗父母的權威，如果父母處理不當，常常會把情況弄得很僵。



教孩子的大原則

我們要記住：不是大吼大叫、強逼孩子順從才有權威，很多時候，可能一個嚴厲禁止的眼神或溫和但堅定的語氣，就可以制止孩子頑劣的舉動。但是為什麼許多父母被孩子搞得精疲力竭之後，仍然沒辦法很有效的改正他們的行為？

其中原因很多，大部分是由於父母沒有誠信，說一套做一套。比如：要求孩子不可以插嘴，卻常打斷孩子說話；希望孩子有耐性、有禮貌，自己卻急躁又粗魯。

或是父母本身沒辦法貫徹立場，不守信用，說得到做不到。例如：跟孩子說五點去接他，或答應星期天帶他到動物園，卻因為自己事情一忙，就把之前的約定拋諸腦後。久而久之，父母的威信便大打折扣，孩子當然不容易認定父母說的每一句話（包括指正）都是認真的。所以，沒有辦法做到的事千萬不要允諾孩子。如果已經答應他們，就要設法完成，要不然，應該向孩子解釋為什麼做不到，並請求他們的原諒。

有話聰明說

有些父母常花很多心力去抑制孩子的惡（避免他們犯錯），卻忘了可以更積極地去顯揚他們的善（導引他們往好的方向發展），一味的禁止他們不要做這個、那個，不如想一想，如何用正面的話激勵他們。比方說，孩子聒噪得很，我們可以說：「你要學習聽別人說話。」而不是：「閉嘴！不要吵！」孩子端東西，我們可以說：「我相信你一定會小心端水果！」代替說：「小心不要打翻了。」



當然，父母要不斷練習，把期待他做的事，用鼓勵的口吻說出來，同時儘可能注意口德，不要常常出言不遜、咒罵孩子。這一方面是為了身教，作孩子的好榜樣；另一方面是避免孩子變成你所說的那種人。有的父母動不動就罵孩子：「你這個笨蛋！」「你真是沒用的東西！」諸如此類的話，雖然說者無心，卻容易摧毀孩子的自尊與自我價值。

父母對孩子說話的方式，將影響他們品格的建立。舉例來說：當我們稱讚孩子有好表現時，最好是強調相關的「品德」，而不是著眼在「成果」上，免得教養出一個成就導向的人。比方說，今天孩子幫媽媽泡牛奶給弟弟喝，我們可以說：「哥哥好有愛心，又好乖，會幫媽媽照顧弟弟哦。」不要籠統的說：「哥哥你好棒！」

而當孩子做錯事時，也不要一竿子打翻一條船，全盤否定他。我們需要仔細跟他說明這種行為會影響別人的地方，或是將導致的後果，使他知道改正的方向。萬一孩子欺負別人，與其說：「你怎麼這麼壞！」不如說：「你這樣不尊重別人，別人會生氣，就不想跟你玩了。」

此外，父母需要適時的放手，按著孩子的成長，逐步釋出權力，讓孩子學習「作主」。對於年幼的孩子，我們開放的範圍可以是二選一或三選一，例如：「你等一下要打彈珠或撈魚？」「你今天想吃飯、吃麵或是吃水餃？」



教孩子的大原則

但是如果孩子還沒準備好，就不要讓他做決定；一旦你給予選擇權，就要尊重他，以他的意見為意見，並教導他為自己的抉擇負責。父母親常犯一個錯誤，就是「問錯話」，明明是孩子非做不可的事情（如：洗澡），我們還問他：「來洗澡好嗎？」萬一孩子回應說：「不要！」我們又說：「不行！」那孩子就會覺得莫名其妙。所以我們應該改成說：「洗澡時間到囉。」或「你要現在洗澡或等一下再洗？」這些細節都是管教時要注意的地方。

夫妻立場一致

教養子女是夫妻共同的職責，但由於雙方個性、觀念、成長背景不同，對於如何管教孩子自然存有一些歧見，這是常見的，也需要不斷溝通。不要為了孩子傷害夫妻感情，也不要讓親子關係凌駕於夫妻關係之上，因為穩固的婚姻是孩子成長過程的避風港，當孩子看到父母彼此相愛、互相愛慕時，他們會比較有安全感，也才可以享受當孩子的樂趣。

大體而言，即便是意見相左，父母的出發點都是為了孩子，只是兩個人要以「讓孩子更好」作為協商與判斷的指標，分析對方堅持的理由是什麼？反映出對子女有什麼期望？是否合情合理？長期來看會不會有負面結果？有些父母認為孩子天生的氣質、性格、才智不一，所以管教要因人而異。的確，父母對每個孩子將來的成就表現，期待必定不同，然而引導子女活出該有的品德和價值觀，並不會因人而異。夫妻經過充分討論後，可以擬定一套管教的規矩，作為依循標準，如果兩人一時無法達成共識



，至少要做到：不在孩子面前反對配偶的管教方式，公然的指責或一人扮白臉（降低要求）、一人扮黑臉（維持要求）是非常不恰當的。

天下沒有完美的父母，每個人或多或少都會從家庭中得到祝福與傷害。管教子女必然是費心費神的，我們只要盡其在我，不給自己或配偶設定過高的目標，容許大家有修正的空間，在不同的階段，去觀察子女、調整彼此以迎接孩子的變化，就是一件富有意義、充滿驚奇的成長之旅。



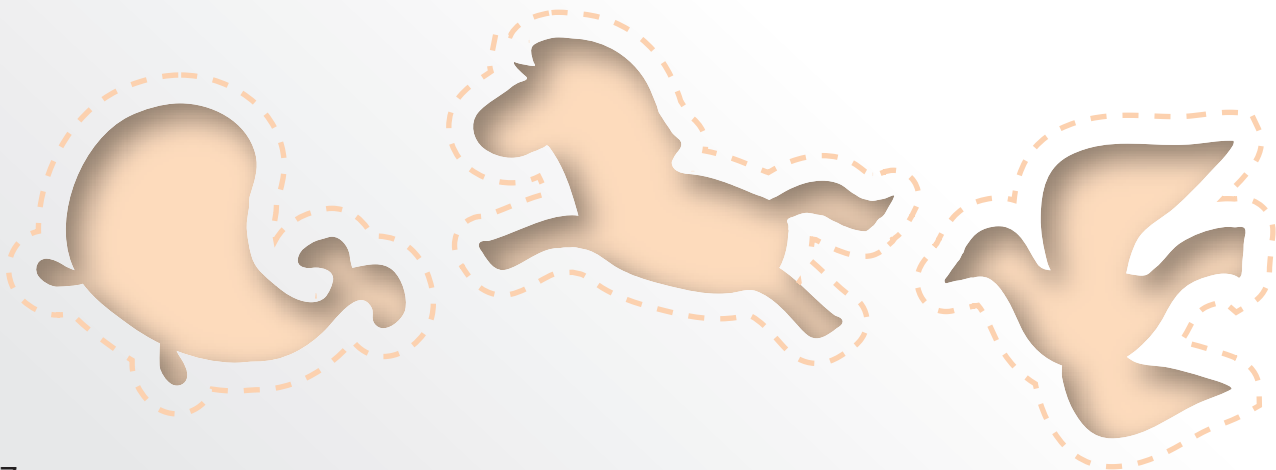
做 一 做

夫妻兩人安排一段不被干擾的時間，輕鬆地聊一聊以下話題：

- 1.回想一下，小時候父母是如何把你們養大？是溫暖或是嚴厲？民主、專制或放任？這樣的管教方式對你自己現在教養小孩有什麼影響？與配偶分享你的感受及想法。
- 2.想一想在自己的親戚朋友中，有沒有誰的管教風格是你很欣賞的？誰的管教方式是你不苟同的？與配偶討論彼此的觀點。



- 3.分別談一談你們對孩子有什麼期望？對於第一個子女，父母對孩子常會訂下比較高的要求，分享一下在管教時，你最注重什麼，以及你會期待對方配合的事項。
- 4.夫妻各給對方出個管教子女的「狀況題」，例如：小孩不乖乖吃飯、四處闖禍等，讓配偶模擬情況說明處理方式後，再討論看看有無更妥當的解決策略。



美好生活的開端

——過來人的最後叮嚀——

用心看到了這裡，表示你們真是有心經營一個美滿的家庭；而在這本用心策畫的手冊中，也有我們對新手父母們「共親職」的期待，對每一個孩子都受到最好照顧的期待，更有我們對每個家庭都得到真正幸福的期待。

家有新生兒，真的是一份值得珍惜的福份，通常經過努力學習、用心體會，就會發現孩子為家庭帶來的喜悅和幸福，是多麼令人驚奇！不管丈夫或妻子，只有決心「掠落去」，彼此支持鼓勵，時時溝通、討論、分享，歷經孩子的洗禮，同心合力與孩子共同學習和成長，兩人的個性將會更為成熟，夫妻關係將更加穩固，婚姻品質也將更為美好！

這段成長過程必然存在許多衝突和挫折，除了用心尋找解決、調適方法，一些前提基本觀念，更是這道關卡的護身符：

首先，是「心存感恩」

能夠順利擁有一個孩子，這樣的祝福不是每對夫妻都能擁有的。如果有機會去不孕症門診，看看那些為了想要一個孩子而用盡心力、受盡折磨卻不可得的夫妻，就會知道孩子的到來，是這個家庭最大的祝福！

其次，是「能捨才能得」

面對孩子的到來，除了可能擔憂經濟的壓力、照顧的問題以外，最難調適的，往往是不甘心「失去生活品質！」這樣的不適應其實完全可以理解，因為有了孩子就意味時間、精神、體力和金錢的大量付出和失去。只是也正由於這樣的付出和失去，夫妻將會漸漸不再只是夫妻，彼此的生命將因此蛻變：兩人正在成為真正的父母！

對於夫妻而言，孩子的到來固然一方面意味著「愉快生活」大量的犧牲，但另一方面也是進入「美好生活」的開端。愈是捨不下個人的「愉快生活」，愈難忍受照顧孩子的辛勞；但是愈願意為了孩子付出時間與心力，就愈能在辛苦中體會有孩子的美好，幸福的層次就會不斷提昇，朝「美好的生活」更進一步！

再者，是「同心協力」

教養孩子是一場馬拉松長跑，唯有夫妻兩人同心合力、彼此體諒、彼此支持，才能讓孩子在充滿愛與合理教養的環境中長大。在這個過程中，夫妻倆不必浪漫的期待彼此對教養孩子的看法會完全一致，來自不同家庭背景的兩個人，對子女教養的想法和做法有差異是正常現象，我們追求的是「合一」，而不是事事「統一」。

有了孩子以後，兩人更需要經常溝通與分享，多一分體諒，多一分同理和關懷，學習一同面對「家」的成長，態度上的真誠和理念的一致，是面對夫妻關係和孩子問題最重要的關鍵。