

# 父母效能大進擊

蔡明昌

國立嘉義大學  
師資培育中心 教授

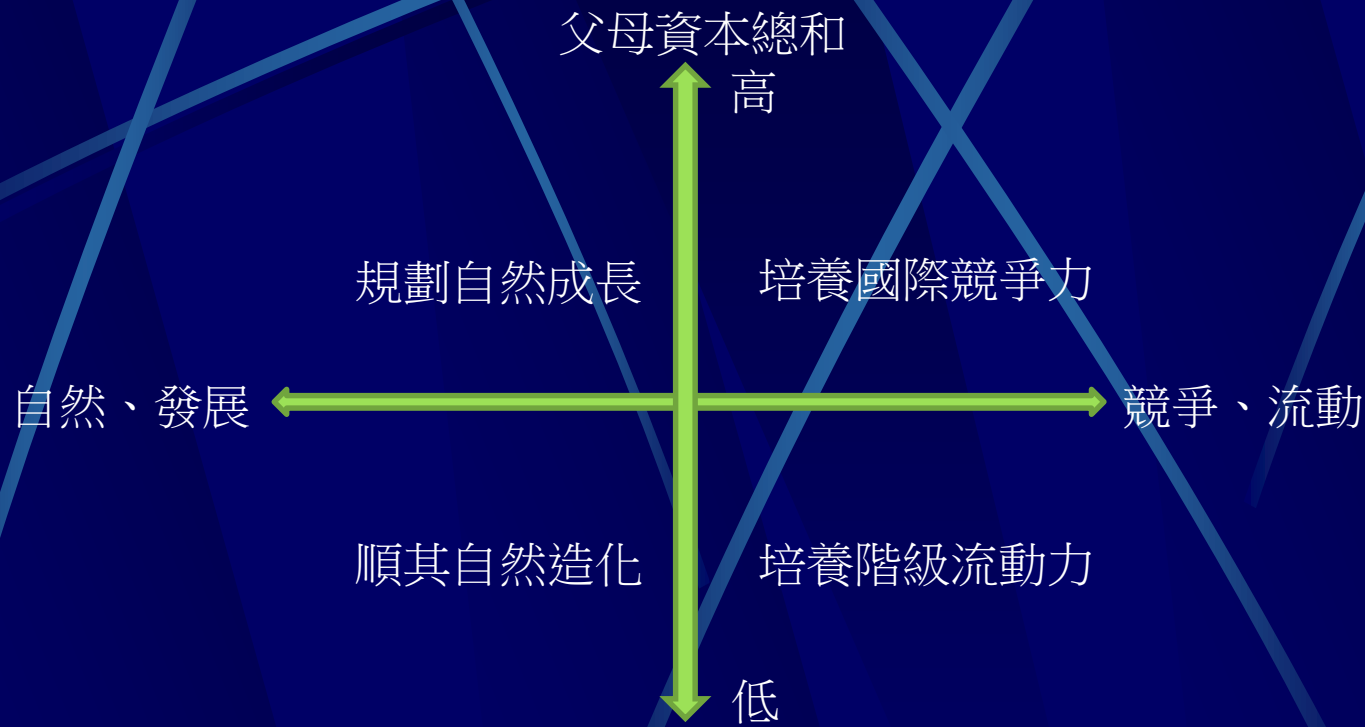
# 講者簡介



- 蔡明昌
- 國立高雄師範大學教育學博士，任教於國立嘉義大學師資培育中心，擔任專任教授
- 主要研究領域專長為教育心理學、生命教育、心理與教育測驗及親職教育等
- 曾任小學教師、大學助理教授、副教授、教授、系所主任、中心主任
- 育有一女一男，常常將所學的教育心理學知識應用在子女的管教上，非常願意將養兒育女的成功及挫折經驗，與各位家長分享。

# 教養的困境與現實

- 親職角色與工作角色衝突
- 民主取向的管教方式實施不易
- 資訊管道開放，多元價值衝突
- 過分強調兒童的可塑性使父母壓力大增
- 教育理論專家眾說紛紜
- 三明治世代父母難為
- 希望孩子有成就？還是希望孩子快樂？



藍佩嘉(2014)。做父母、做階級：親職敘事、教養實作與階級不平等。台灣社會學，27，97-140。

# 棉花糖實驗(the marshmallow experiment , Walter Mischel , 1960s)



# 策略一 教導孩子抗拒眼前的誘惑

- 天道酬勤、地道酬善、學道酬苦、藝道酬心
- 成績優異不一定就有高的成就，但基本學力與正向態度是未來成功的基礎
- 學習過程有苦有樂!能接受延宕滿足(**delay gratification**)的孩子未來成就較高(棉花糖實驗)
- 不能錯將「自由發展」「快樂學習」作為不努力求學的理由
- 要循循善誘，剛柔並濟，教導孩子抗拒眼前的誘惑

# Gesell(1933)的實驗

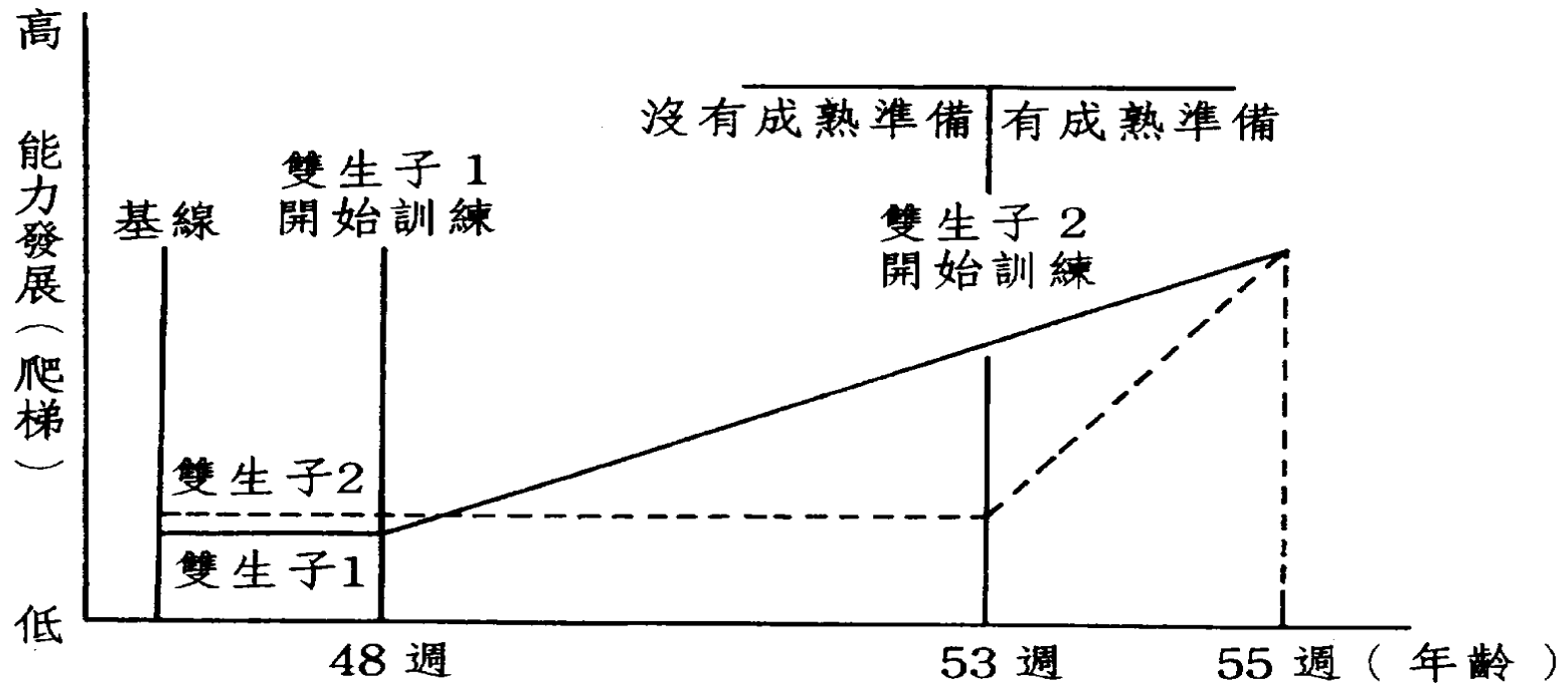
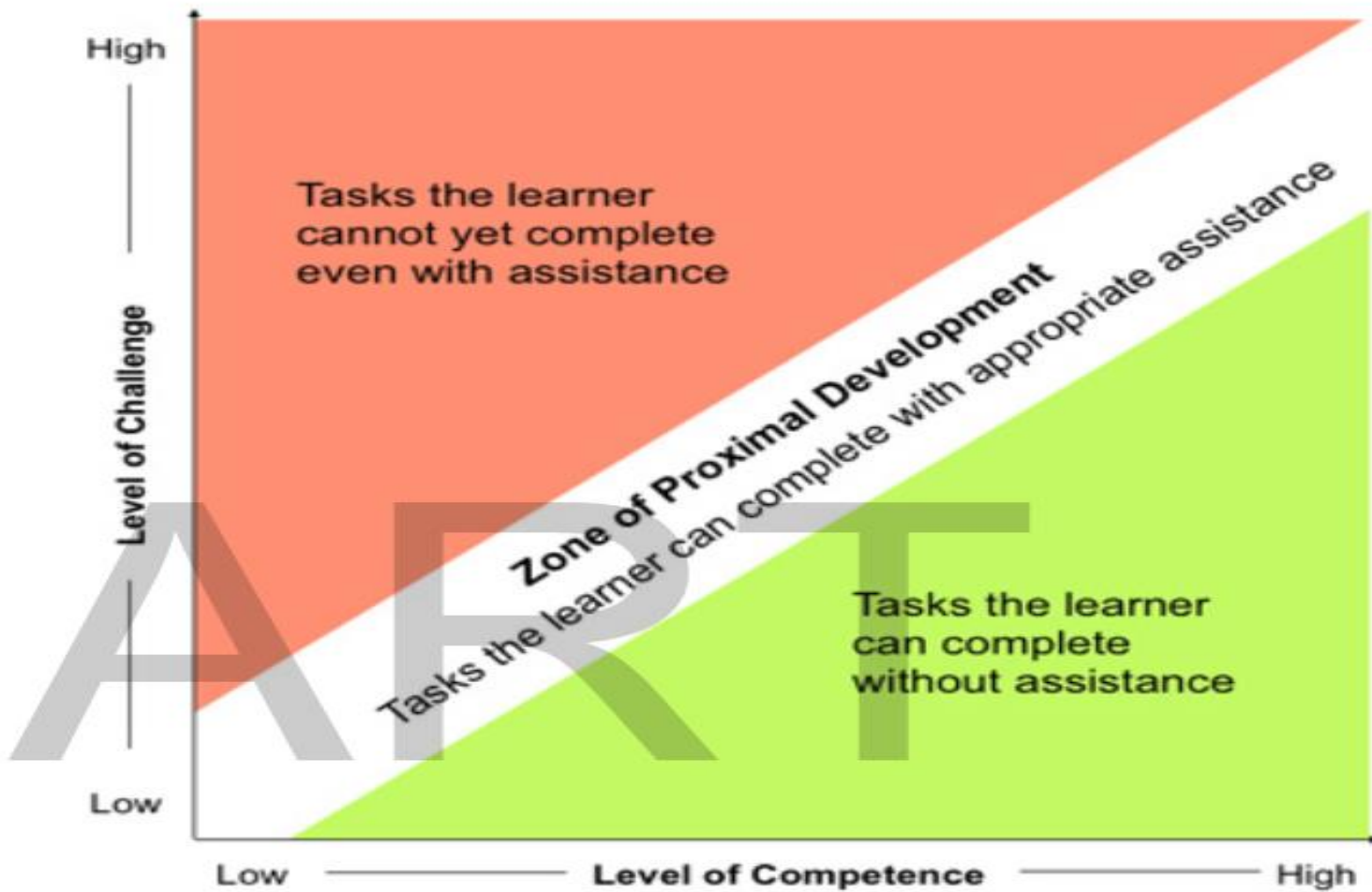


圖 1-4 雙胞胎訓練爬梯的結果

# 維果茨基認知發展理論

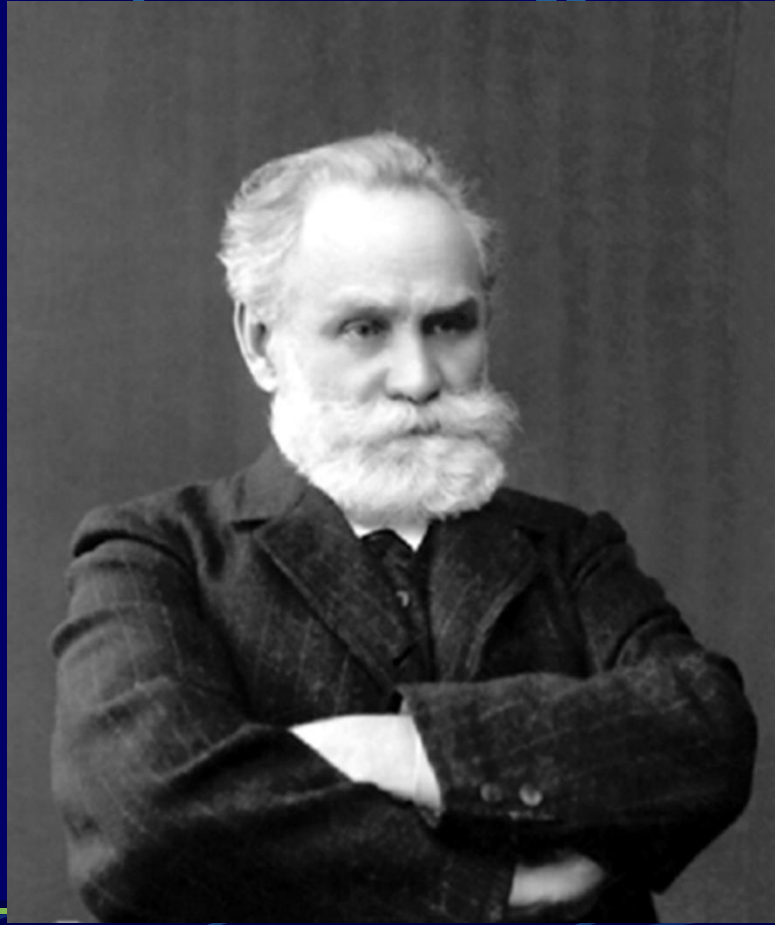




## 策略二 教養要配合身心發展

- 從「順其自然」到「積極進取」之間取得平衡
- 不要放任不管，也不要揠苗助長
- 父母(或教師)要扮演「鷹架」而不是「吊車」
- 隨著孩子的成長，逐漸從家長變成家人，多傾聽、少說教、掌握大原則，永遠給予接納支持

# Pavlov和他的狗



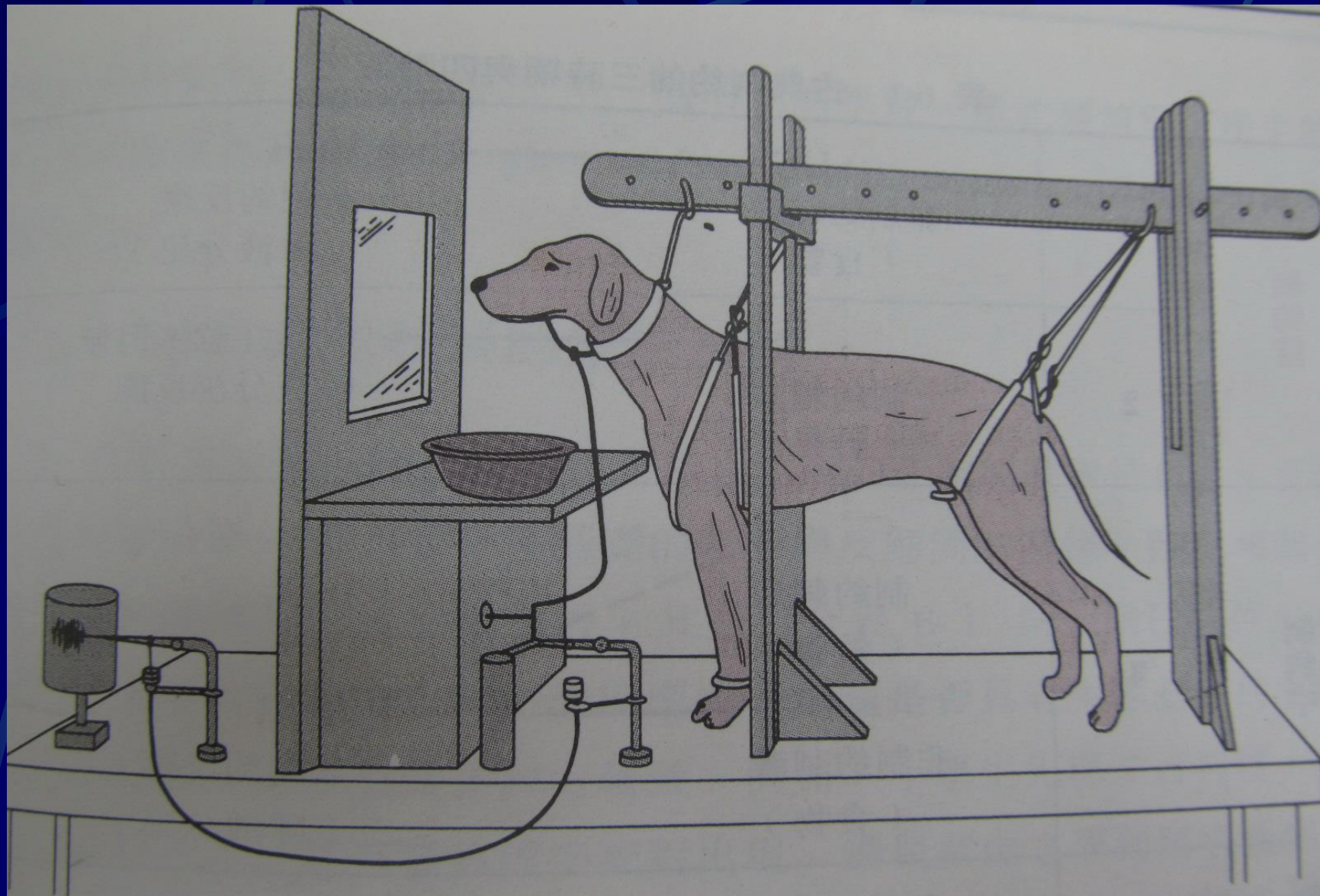
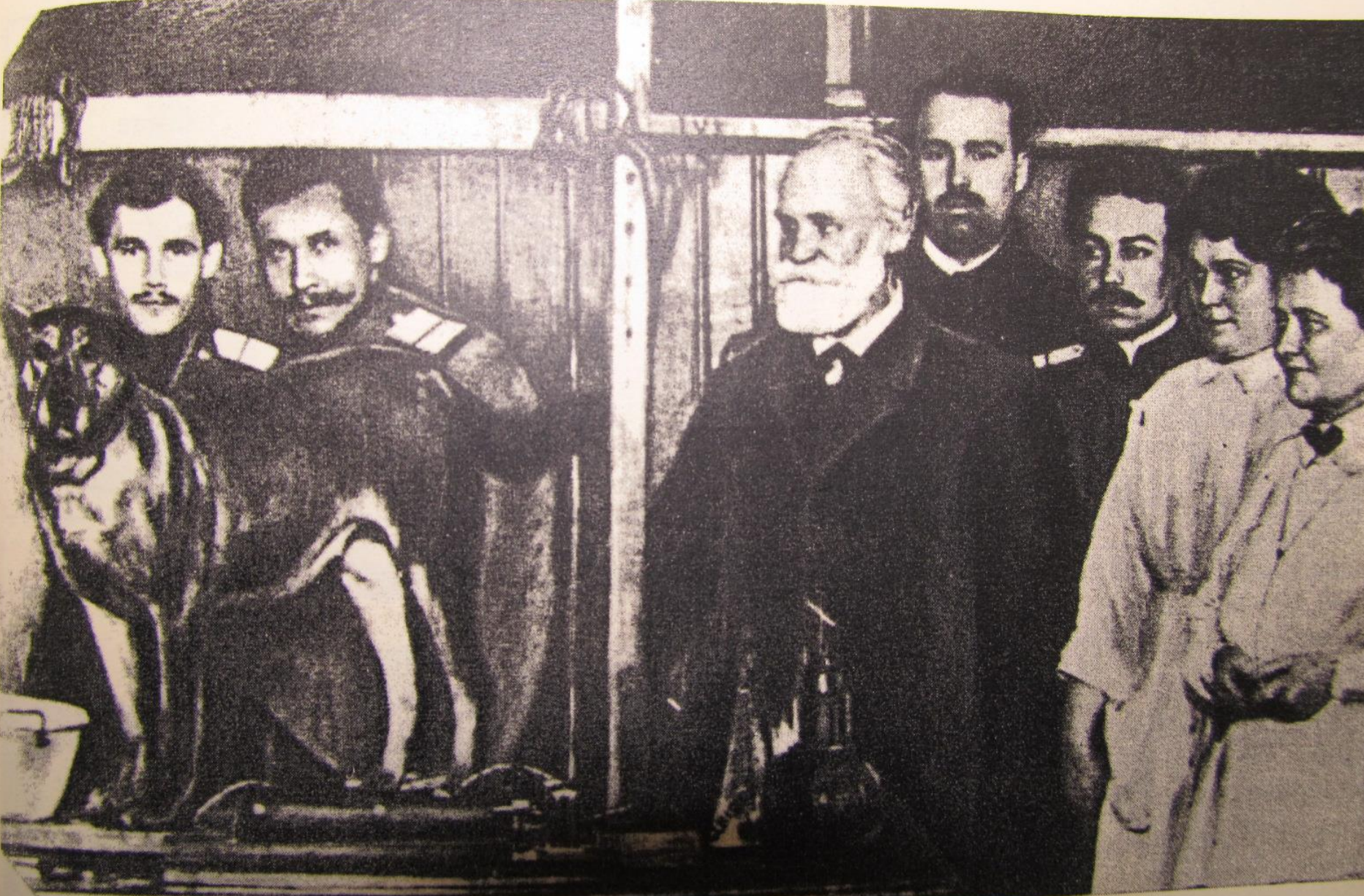
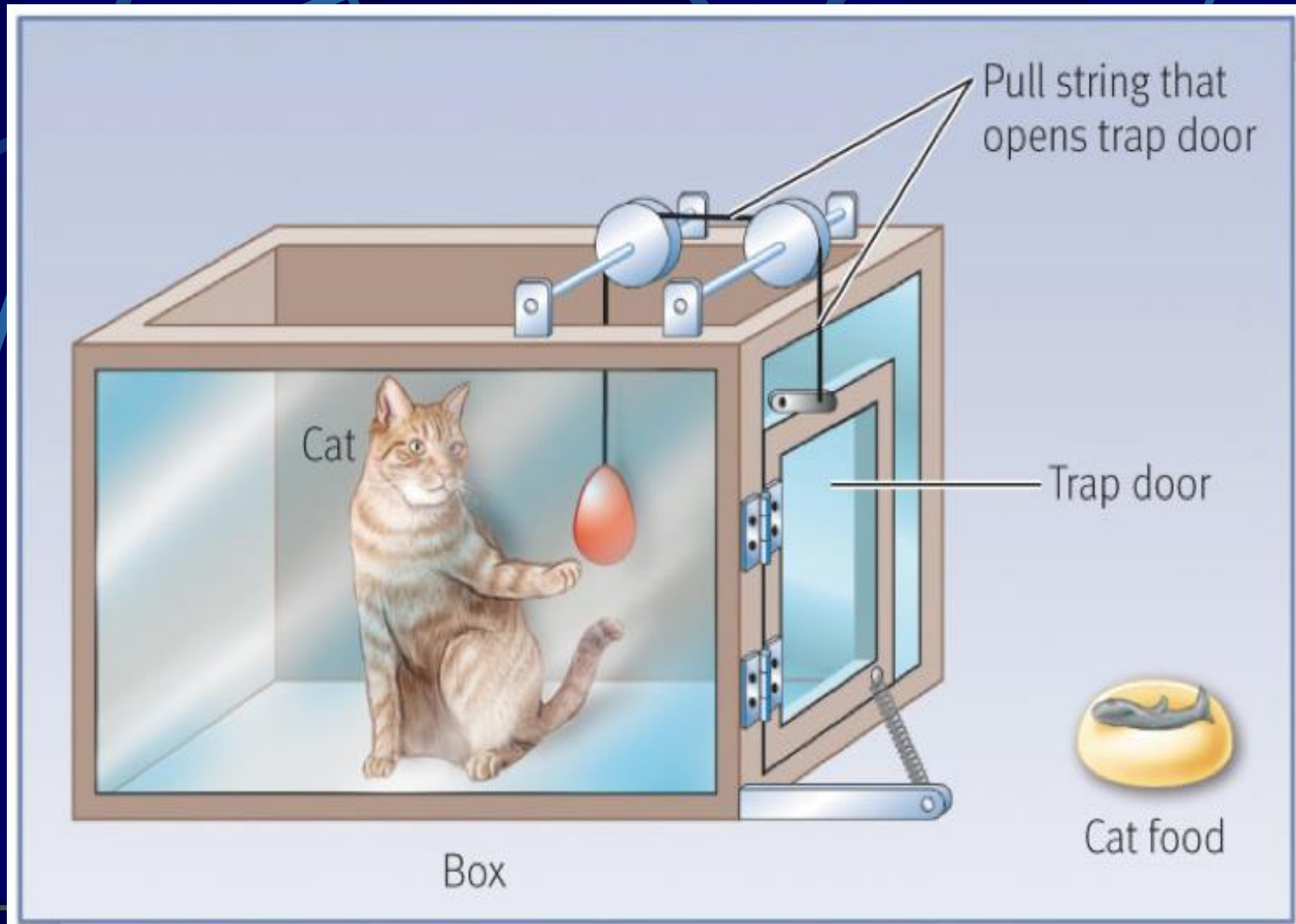


圖 6-2 古典制約學習實驗情境



... and even cues to ot

# Thorndike和他的貓



## 策略三 善用獎勵

- 「孤立行為」VS.「行為模式」
- 孩子有好的表現時，要即時給予獎勵
- 將好的「孤立行為」提升為「行為模式」
- 從外在的物質性獎勵→社會性鼓勵→內在的自我激勵
- 不要意外獎勵壞行為：
- 例如：
  - 孩子哭鬧的時候，我們給糖吃
  - 孩子洗碗洗不乾淨，叫他以後不要洗了

# 策略四 使用合邏輯與合自然後果

- 當不受歡迎行為出現時使用（即時很重要）
  - 合自然後果：忘記帶課本→被老師處罰
  - 合邏輯後果：亂丟垃圾→撿拾乾淨，並負責三天的打掃工作
  - 人為的後果：大聲喧嘩→罰跑操場（或罰寫課文）
- 
- 親子一起決定合邏輯的結果，訂定規則
  - 三項要素：相關的、尊重的、合理的
  - 執行時態度溫和但堅定
  - 執行後伴隨說明與討論，讓孩子自己說出原因

# 阿德勒學派

## 兒童偏差行為的「錯誤目標」

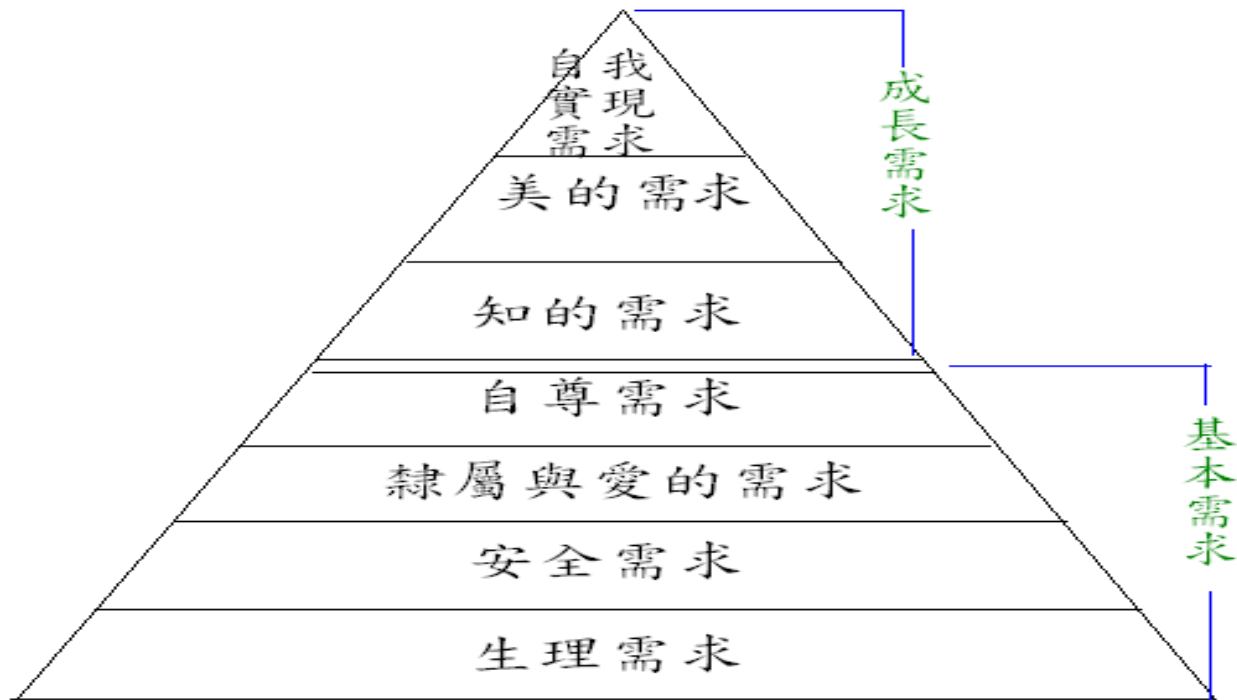
- (1) 獲得注意: 以搞怪、破壞獲得注意
- (2) 爭取權力: 以反抗行為爭取權利
- (3) 尋求報復: 故意讓父母師長傷心
- (4) 表現無能: 表現無助、無作為的自卑



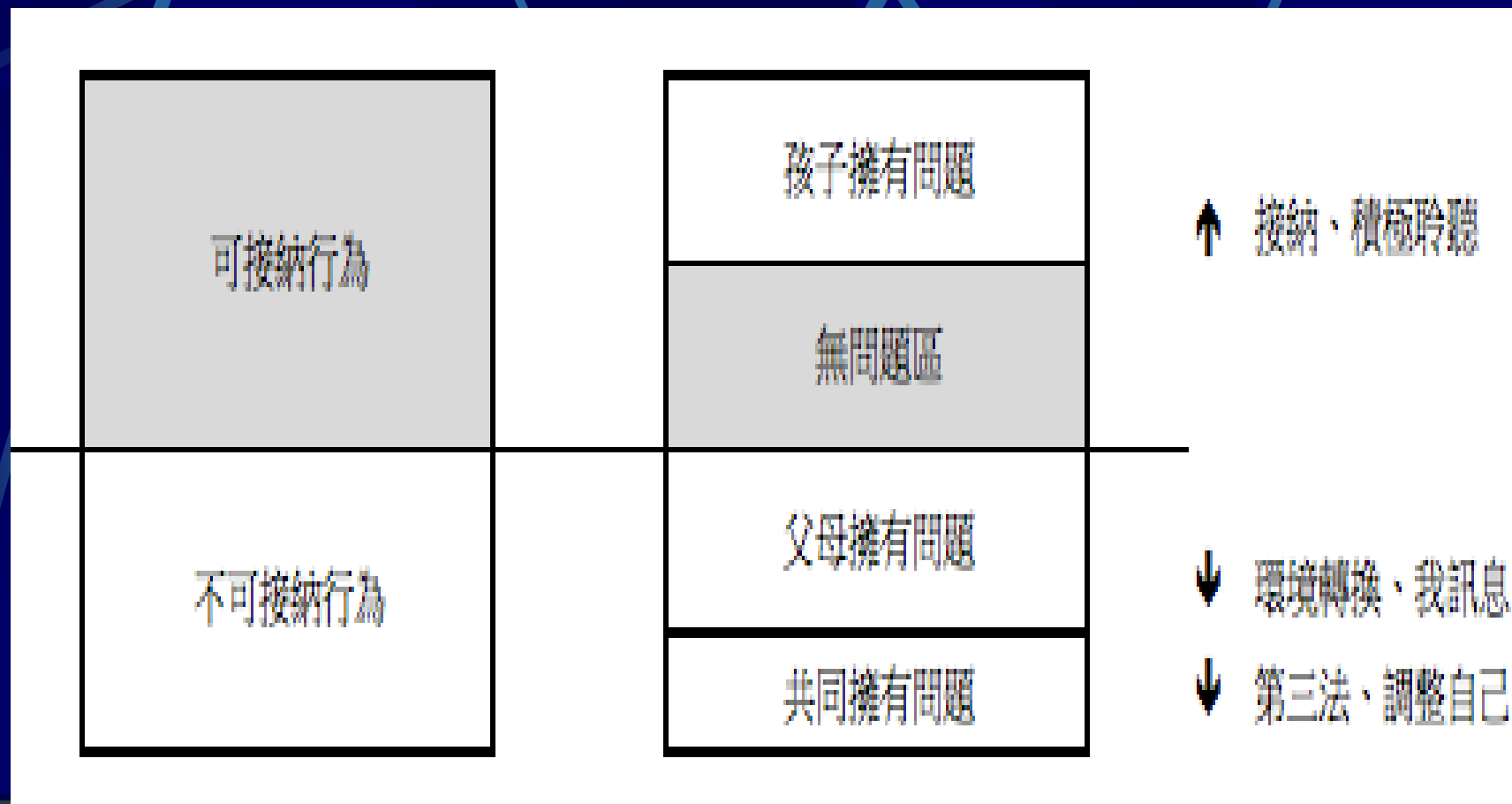
# 策略五 辨識原因 對症下藥

- 注意好行為，暫時忽視不當行為
- 心平氣和、不要真的動怒、也不要真的傷心
- 無條件接納、永不絕望、永不放棄
- 著重「目前」而非「過去」
- 「做對的」比「做錯的」重要
- 鼓勵要具體、及時

# Maslow的需求層次理論



# 戈登模式的 Behavior Window



## 策略六 積極傾聽

- 孩子會為自己的問題尋求出路
- 每天撥出時間和孩子聊天（至少30分鐘）
- 邀請配偶一起（或分工）陪伴子女
- 注視孩子，不要讓孩子感覺你在敷衍他
- 學習停、聽、看
- 瞭解非語文的訊息
- 了解話中隱含的意義
- 聽聽孩子的感覺，並試著用口語的方式，確認孩子的真實感受

# 策略七 使用我的訊息

- 把我的感受、我的情緒、我的想法、我所受到的影響、我的期許表達給孩子
- 「我的訊息」的公式：「看到.....的情況（不可接受的行為），我覺得.....（父母的感受），因為.....（實質的影響）」
- 例如：哥哥經常拉妹妹的辮子，直到她大哭大叫
- a. 不可接受的行為：看到你老是拉妹妹的辮子。
- b. 父母的感受：讓我覺得困擾，而且不高興。
- c. 實質的影響：因為她大哭大叫，令我不能安心工作。
- 練習：吃完飯後，小孩只顧著看電視，碗筷都沒人洗

# 策略八 預留下台階(雙贏法則)

- 我數到3.....!
- 你再.....，我就.....!
- 下最後通牒很容易兩敗俱傷（盡量避免）
- 表達自己的想法，傾聽孩子的想法，相互尊重，爭取雙贏！
- 開口前要想清楚，不要說沒有餘地的話
- 與其事後責備，不如事前提醒
- 與其最後通牒式的提醒，不如建設性的提醒（我們來想想看有沒有什麼好方法.....）

# Bandura的波波娃娃研究



# 策略九 說話算話、以身作則

- 父母是孩子的學習榜樣
- 家長的行為孩子都看在眼裡，不見得會馬上表現出來
- 你看電視嗎？滑手機嗎？上網嗎？抽煙嗎？.....
- 培養孩子的美好生活習慣前，先以身作則，全家人共同養成好習慣
- 不要當放羊的父母
- 父母說話不算話，孩子可能會：降低對你的信任感、找不到規則的界線點、學會賴皮...
- 記住對孩子的承諾，但，有時候承諾可能會因為某些因素而難以兌現.....怎麼辦？
- 應向孩子解釋，並找適當機會履行或與孩子溝通討論，另做安排



# Weiner成敗歸因理論

	內在	外在
變動	努力	運氣
穩定	能力	難度

# Covington的自我價值論 (為什麼學生不肯努力?)

- 成功的學生多半將成功歸因於自己的能力，而非努力
- 失敗的學生則多半將失敗歸因為自己的努力，而非能力
- 因此，不願努力成為學生維護自我價值的好方法！

# Seligman的習得性無助實驗



FIGURE 14.22



Seligman's learned helplessness experiments with dogs used an apparatus that measured when the animals would move from a floor delivering shocks to one without.

# 習得性無助感 (learned helplessness)

- 個體面對挑戰情境時的一種絕望心態，縱使輕易成功的機會擺在眼前，也鼓不起嘗試的勇氣。

# 策略十 重視多元價值的成功經驗

- 失敗為成功之母！可讓孩子自我檢討，增加現實感
- 但太多失敗的經驗會使孩子「習得性無助」，自我放棄！
- 「動機落差」取代「數位落差」，成為輸贏關鍵(親子天下，53期)
- 鼓勵孩子多將成敗歸因於「努力」而非「能力」
- 從多元價值的角度看待孩子的表現，適時地給予嘉許鼓勵
- 不是每個孩子都值得被讚美，但每個孩子都需要被鼓勵！

# Baumrind(1971)的教養風格研究

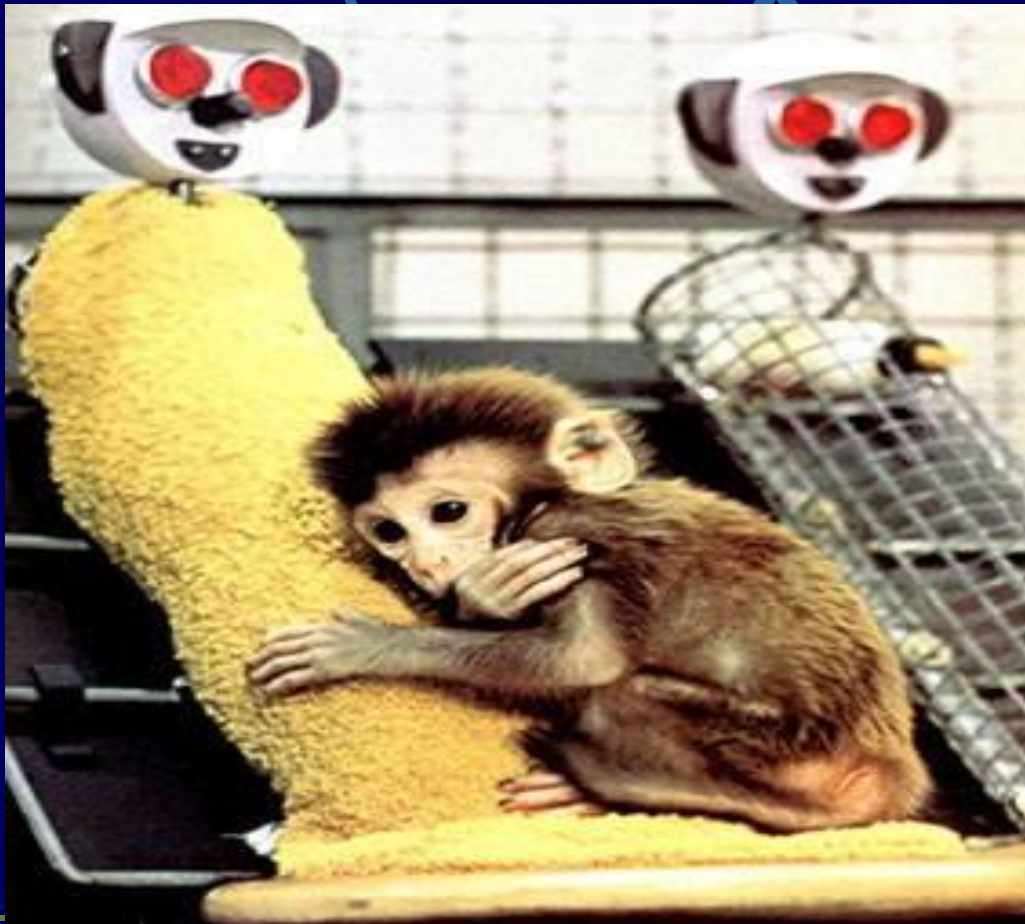
## 教養的四種類型



# 策略十一 剛柔並濟

- 對孩子要同時展現關懷與要求
- 對孩子的要求要合理，而且告訴孩子理由
- 做決定時徵求孩子的參與與意見，做決定後要堅持
- 不能只是下命令(出一支嘴)，要親自指導孩子怎麼做
- 不要透過「撤回關愛」(心理控制)來讓孩子羞愧難過

# Harlow的恆河猴實驗(1957-1963)





## 策略十二 溫暖與擁抱

- 有奶水的便是娘？
- 適時地抱抱孩子
- 不要吝於表達關懷與溫暖
- 讓孩子知道，無論如何你都是非常愛他的！

# 結語

- 孩子是親師正向溝通的最大受益者
- 沒有教不會的孩子，只有不會教的老師與父母
- 除了對孩子的關愛之外，需要適切的教養策略與方法
- 提昇孩子速度與力量的同時，應注意方向，孩子的態度決定他未來人生的高度

感謝聆聽 敬請指教