



做對教養不需勇氣-展賦父母學

園長 游玉燕

教育不僅僅是知識的傳遞，更是塑造個人和社會的重要工具；尤其是在兒童的早期發展階段，良好的教育可以為他們的整個人生奠定穩固的基礎。做為父母，我們時刻關心著孩子的成長，並希望能給予他們最好的支持和教育。然而，要實現這一目標並不容易。幸運的是，現代的教育理論和科學研究為我們提供了更深入的理解和有效的方法；透過大腦科學的研究，我們知道大腦對外界刺激有著驚人的可塑性，特別是在兒童時期。這意味著我們的教育方法可以直接影響到孩子大腦的發展，塑造他們的思維方式和行為模式。在阿貴老師《做對教養不需勇氣》的指引下，不論是閱讀書籍，抑或是聆聽講座，在其中汲取教養的養分，傳遞親炙的可貴與面對問題的「勇氣」，最難能可貴！

《做對教養不需勇氣》，每每讀它一回，總會有不同的體會和收穫，這一次的深入閱讀，勾起了探究阿貴老師所謂的「不需勇氣」，揣想老師背後的真實意涵？教養不需勇氣，勇氣指的是甚麼？《被討厭的勇氣》一書中提到：先獲得心靈自由，就能獲得行動勇氣，然後便可以追求幸福快樂。《解密自卑情結》書中說：「常識是對社群與個人都能帶來益處與問題解決的共同道理；而人生常識是有處逆境的心理準備，能做一位有氣度承受失敗的人。」因此我私下解讀，勇氣即是一種常識，一種把它放在我們日常生活或社會的脈絡底下，用來幫助我們看見問題及其給予行動的一種力量。如此一想，又怎能不懷抱勇氣？此際，嘗試著打破需要和不需要的二元對立，隱約看見了另一個視框，那便是如果從「生存動力觀」重新回到教養的初衷，理解並追求教養的自主和價值，那即是一種渾然天成，勇於面對問題、克服困難的生命能量；如是觀，則無需特別強調勇

氣，而是藉由「喚醒初心，讓孩子教我們如何教養他」，增進親子的和諧關係，延長親子的賞味期限。

回想這段沉浸閱讀得美好時光，家長們在線上讀書會，共讀、共學、共享所展現的熱情與教養的回饋，內心充滿感謝與感動。感謝大家願意手捧著教養聖經，明知其困難還一遍又一遍的解析與分享，不斷在早期的童年經驗中，回看自己的生命風格之形成和教養之間的連結；看見自己曾經的失落與悲傷，努力找回教養的真實和朝向未來的努力。感覺彷彿是一趟探究自我的旅程，依著每個人的節奏、韻律和方向，在過程中找到自己所賦予經驗和生命的意義。

每回看到家長努力在字裡行間尋找理論的架構，試圖給予閱讀的解方，使之能運用在生活的教養中，內心總有一股超級暖流，那是一種同舟共濟的意識和感動，支撐著我們一起從理論到實務的運用，一起在迷茫中尋找出口，看見光和希望。因為我們相信，每一個人的生命，都需要有缺口才能夠讓光照進來，且每一個人的光和熱，同時也能為他人帶來溫暖，照進每個需要的心靈；不經意間我們共同朝向了社會情懷，落實了「培養孩子之前，先培養自己」的信念，同時和孩子一起找回共同的歸屬和自我價值，美極了！

從出生到五歲是兒童發展的重要時期。在這段時間內，他們不僅在身體上迅速成長，還在認知、情感和社交方面經歷著重大變化。了解這些發展階段可以幫助我們更好地理解孩子的需要，並採取適當的教育方法來引導他們健康成長。重新回看家庭教養的五大階段，忽然驚覺今年小女兒也完成了「親情倫理傳承階段」。這一刻，時間彷彿回到了從前，想起曾經受到的滋養：「誕生，是媽媽與孩子靈魂的約定，用生命創造生命，只為體驗愛、成為愛。」在愛的旅途上，用愛溫暖生命，持續不斷前進...。





以下，讓我們再來一次做對教養的重點回顧：

♥「展賦」家庭教養系統，根據理想的父母教養責任的實踐和親子關係的發展，分成 5 個階段：
第一階段，懷胎孕育生命階段（懷孕到出生）；
第二階段，生存動能奠基階段（0~5 歲）；
第三階段，親子互動優化階段（6~11 歲）；
第四階段，教養轉型輔導階段（12~18 歲）；
第五階段，親情倫理傳承階段（19~26+ 歲）。

♥生存動能奠基階段（0~5 歲）：

「四大生存動能」原則--

S : satisfy needs 滿足身心所需

E : enhance attachment 提升依附品質

E : encourage independence 鼓勵獨立探索

D : develop relationship 發展優質人際

配合(1)漸進並累積；(2)不良需回修；(3)回修中延遲。

♥親子互動優化階段（6~11 歲）：「獨立」和「連結」

S : be self-aware 覺察父母自我

P : be playful 趣味方式互動

A : be admiring 賞識孩子行為

C : be curious 好奇態度理解

E : be empathic 感同（同理）行為動機

S : serve as a secure-base 提供安全依附

M : manage environments 安排豐富環境

A : allow free play 允許自由玩耍

R : respond positively 積極正向回應

T : tutor explorations 引導多樣探索

S : select right partner 慎選合宜友伴

W : weaken obsessive relationships 弱化強勢關係

E : encourage new connections 鼓勵新的連結

E : empathize with emotions 感同人際情緒

T : teach social skills 教導社會技巧

♥教養轉型輔導階段（12~18 歲）：青春期是親子轉型的分水嶺。

S : shift to senior 父母轉型學長

E : encounter each other 親子坦誠和解

N : notify life rules 告知生活法則

I : inspire self-discipline 激勵自我規範

O : offer selected challenges 提供精選挑戰

R : recommend quality networks 推薦優質社群

♥親情倫理傳承階段（19~26+ 歲）：家庭是孕育生命的溫室，家庭的運作需要「親情」和「倫理」作為運行的縱軸和橫軸。

S : sustain children's independence 支持兒女獨立

O : offer necessary assistance 提供必需協助

U : unite family members 連結家族情誼

N : narrate family stories 敘說家族故事

D : discuss generational inheritance 討論世代傳承



教養是一個持續的過程，需要我們不斷學習和調整。阿貴老師說：「若能結合自我成長歷程的檢視，並在生活當中操作與對照，一定會獲得本書所期望帶來的最大助益，最終成為勝任愉快的父母。」孩子在成長過程中，可能會遇到各種情緒、行為和學習問題，透過科學研究的洞察力，我們可以更好地理解這些問題的根源，並採取適當的措施來解決。學習區分治標和治本，不僅僅解決表面問題，還要從根本上促進孩子的健康發展；用心區分寵愛和溺愛的差別，適時給予孩子愛、鼓勵與支持，同時讓他們學會承擔責任。幫助孩子成為自信、合作、貢獻社會，且充滿創造力的健全個體。



★ 親職講座-展賦父母學 從 0 開始

幼河馬班 李品蓁媽媽

謝謝游泳老師的邀約擔任這次講座的主持人。從在與阿貴老師聯繫的過程有些疏失遺漏，但阿貴老師總是用正向的說話技巧，讓我感受到正向教養帶來的力量。



也是因為第一次當媽媽，從懷孕期間就在網路社團跟已經當媽媽的親友收集很多相關知識訊息，信心滿滿，但這一切都從月中出來後瓦解……

因為品蓁喝奶奶喝得很慢，又很敏感且睡得很少。回到家後我整個崩潰大哭，怎麼都跟別人說的不一樣。再到後來戒奶嘴/洗澡洗頭…加上出生在疫情時代，也不敢帶出門。幾乎整天兩個人在家，她變成我的第一重心。

回想起這快三年的全職媽媽過程，如果有機會早一點接觸到阿貴老師的理念，我跟品蓁的關係是否又會不一樣。雖然我是主要照顧者，品蓁相對起來卻比較黏爸爸/愛爸爸，我也有因此氣哭過。覺得自己明明是主要照顧者但確不是她主要的第一人選。

在通過座談會後，也試著再多點耐心，用不同的方式來與小孩相處，不再要求她一定照著我安排好的規劃去生活，而是以她的主觀意識去做選擇（在不會有嚴重危險的情況下）。加強我與她之間的依附連結。希望我跟品蓁在青春期時，可以像閨蜜一起逛街購物分享心情。



從孩子的需求出發

幼河馬班 莊沛琦/ 幼海豚班 莊沛琳媽媽

在這次活動中，我印象深刻的是楊教授提到的一點，就是不應該用大人覺得公平的方式對待孩子，而應該要了解孩子的需求。這對於家裡有三個孩子的我來說，讓我深有感觸！我家裡有一位上小一的姐姐和兩位幼幼班的雙胞胎妹妹。每當孩子們爭吵時（比如永遠只搶同一樣玩具），我會告訴自己不要求姐姐一定要讓妹妹們，而是應該要看東西是誰的或誰先玩，然後排隊輪流玩。我特別注意到應該要公平對待，而不是一直要求姐姐“讓”。但是，我還是經常被大女兒抱怨說“不公平”。我自己回想時覺得我已經很公平了啊！衣服我總是買三份同款或類似的，也輪流準備孩子們愛吃的食物……所以當楊教授提到每個孩子的需求不同時，我恍然大悟，即使我平分給三個孩子相同的東西，但孩子們所需要的量也不同，這才會造成我與孩子們想法的落差！我心想原來如此！這讓我又學到了！讓我在這件事上，會更多聽聽不同孩子的需求。感謝這次的活動，讓我有機會透過觀察孩子的反應，同時也有機會和她們一起成長。



童言童語：

芯綸用玩具做了一個蛋糕給老師吃……

芯綸：要包起來嗎？

老師：可以外帶？

芯綸：沒有外帶，只有垃圾袋。

做對教養不需勇氣展賦父母學

小白兔班 黃星霽媽媽

雖然沒有讀完整的展賦父母學，但是有加入讀書會看到大家的導讀心得，覺得這本書真的是一個很有深度，也值得做父母一輩子都努力學習跟省思的議題。



楊教授提出展賦教養的“治標”與“治本”議題的部分，是讓我覺得生活上時時刻刻都在面對的難題。

- (1) 治標 - 能夠解決當下父母的困擾，並有助於逐漸達到根本解決困擾的行為輔導模式。
- (2) 治本 - 經由持續採用有效治標方法的過程，逐漸提高父母效能，並釐清教養問題的本質，進而根據問題核心，修正及統整治標方法，規劃出完整的性格調育策略，落實於日常生活當中，最終徹底的解除了教養困擾。

很多實際面上的做法往往是治標不治本，我們希望面對所有問題都要治本，而不是只是治標，要如何做到治本，是很需要父母隨時努力調整腳步跟學習的。

我們期許自己成為孩子心目中最完美的父母，也盡量避免以前小時候曾經有過不愉快的經驗再次發生在小孩身上，每次發生問題都要先反省自己才能教導孩子，這是我平時對星霽教育的態度。但是爸爸作法常常又會跟我大不相同，雖然一樣也是希望在孩子心中是最完美的父親，可是很容易淺移默化的被以前的父親的教育、思維框架住，一不小心就用錯了方法，當下也都不自覺，事後我跟他討論，他才會發現當下的處理的方法或是情緒確實是不合適的。也許對別的孩子適合，但是對星霽不適合。就如同楊教授說的，每個人都是不同的個體，父母跟孩子也是，性格、想

法、表達、在乎的東西都不同，生活上就有不同各種衝突，要用耐心不生氣的教育跟溝通，也要解決問題的本質，凡事都希望是治本而不是短暫的治標，有時候常常怕一不小心用錯方法，後面就沒辦法再調整回來，這也是如果只治標不治本的問題。這樣問題不但不會解決，反而會一而再的發生。

像今天晚上星霽想要爸爸講故事書才願意睡覺，可是爸爸今天說：想休息不想講，星霽就說生爸爸的氣，不喜歡爸爸了！其實常常遇到這種情況，連我都不太知道該怎麼處理比較好。去罵爸爸也不對，但是就覺得小孩每天習慣睡前，我們講故事的要求也是很正常，為什麼就不能滿足孩子小小的睡前儀式呢？我就跟星霽說，爸爸今天累了，你也沒辦法勉強他講，我先講給你聽好不好？星霽才接受我先講了一本故事書。講完之後，他還是想要找爸爸講第二本故事，他說他再去找爸爸一次，用撒嬌的方式跟爸爸說，媽媽剛才講了一本故事了，你幫我講一本好不好？今天只要講兩本就睡覺了，不會講到三本。原本很堅持不想講故事的爸爸竟然答應了！這次讓我看到星霽長大了！她知道她跟爸爸生氣反而沒用！跑出房間去找爸爸撒嬌就成功了！雖然只是一個小事情，也沒有對錯之分，但本來要堅持不講故事想休息的爸爸，最後還是妥協講了一本故事。這次的堅持，是孩子贏了！也用對了方法，更沒有破壞到感情。我看了覺得很開心！本來想事後撈叨一下爸爸的，也都被星霽化解了！

星霽在三民上學，讓我覺得父母也在三民學習，這次講座最後的家長分享，讓我最有感，真的覺得有了孩子的人生就完整了，因為孩子給了我們再一次重新走一遍人生的機會學習，重新思考、重新調整腳步，學會包容、溝通。非常謝謝三民用心安排的講座，這些不同面向的思維跟交流，大家一起努力學習成長，這些都是我們陪著孩子成長的養分。



探索親子互動：一場啟發之旅的心得

小蜜蜂班 楊鎧睿媽媽

謝謝游泳老師舉辦一場如此有意義的講座。教養這件事，我一直以為是「順其自然」，所以沒在講座開放的第一時間報名參加，但很慶幸自己最後報名+1了，雖然還來不及拜讀楊文貴教授的書籍，但兩個小時的講座還是給我滿滿的收穫。



講座中，教授深入淺出的談到了父母在孩子成長中扮演的角色，強調了溝通、尊重和理解的重要性。其中最讓我印象深刻的是親子「依附關係」，從小建立良好的依附關係，對應未來的溝通、信任和理解都是有幫助的。這場講座前最困擾我的就是兒子太黏我，真的太黏媽媽了，每天都要跟媽媽睡覺就算了，還要跟媽媽睡同一顆枕頭、蓋同一條棉被，當然身旁也不乏各種教養建議，認為三歲的他應該自己睡一間房。

還好我參加了這場講座，讓我的立場更堅定也更理解依附關係的重要性，甚至教授說：「青春期前孩子跟父母一起睡覺都沒甚麼大礙」，（當然我還是希望他在小學前就能自己睡覺啦！）很感謝教授在課後留下來傾聽我的困擾，給予我專業的建議。楊教授的講座不只是知識的輸送，更是一次對家庭價值觀的思考和提升的機會，真的受益良多。



Sanmin 消息：



兒童節大戲-【朱家故事】彩排花絮



演出前的等待，像夜空中靜靜的星辰，
期待晨曦破曉，迎向小小心靈的光亮。
迎接舞台上綻放的歡樂，通向學習負責的美好起點，
讓我們一起歡慶，這場童年的盛宴--「朱家故事」。