

子どもをのばすアドラーの言葉

讓孩子成長的 阿德勒名言

32句直入父母心的關鍵提醒，
為孩子構築真正的幸福人生！

岸見一郎 著 葉小燕 譯

一個能感受到
「自己受父母信任」的孩子
才是幸福的

《被討厭的勇氣》暢銷作家岸見一郎
用阿德勒的超譯名言，幫助你擺脫焦慮、丟掉憤怒
讓你與孩子的關係產生前所未有的變化……

究竟出版

作者簡介

岸見一郎

哲學家。1956年生於京都，居於京都。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學（西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學）外，1989年起，開始研究阿德勒心理學，並成為日本阿德勒心理學會認證的諮商師與顧問。

自從撰寫暢銷世界各國、堪稱阿德勒心理學的新經典著作《被討厭的勇氣》後，便如同阿德勒生前所做的一樣，為了使世界更臻良善，花費許多精力在日本及海外與許多「年輕人」對話、進行諮商。著作包括《被討厭的勇氣》等多部阿德勒心理學作品。

譯者簡介

葉小燕

專職譯者、臺灣高等法院特約通譯。

yen0407@yahoo.com.tw

前言

關心不等於干涉

為使孩子們能過得幸福

我們這些父母因為吃盡了苦頭，所以不希望孩子再經歷同樣的事；儘管如此，孩子們卻蔑視父母終其一生所歷練過的。我們就像一波波拍打著海岸的海浪，幾乎和過去沒兩樣，一代又一代，不斷重蹈覆轍，繼續犯下同樣的錯誤。正如山本有三的作品《波浪》（暫譯）中，有個角色在面對一波波湧上而濺起的浪花時，說了一段話：

雖然不知道人類自誕生以來，是否已經活了數萬或數十萬年，但我覺得似乎只有在這方面毫無進展。雖說大自然的步調是緩慢的，不過這未免也太慢了吧？還是我這樣的想法太操之過急了呢？

就如同前面所說的，我的父母看了我的生活方式，想必也曾有這樣的感受吧？而當我看著自己的孩子時，也有過同樣的想法。

雖然這麼說，但迷惘、犯錯和痛苦，對人類而言是既無法避免，也絕非徒勞無功的事。因為無論是誰，都是透過那樣的經驗而成長茁壯的。

只是，要讓一切都順其自然，未免也太耗費時間。可以的話，還是希望孩子們不要受苦、能過得幸福，所以無論哪個年代，大家都對教育投以極大的關注。

雖非一朝一夕可成

這本書的撰寫，完全是根據阿爾弗雷德·阿德勒（一八七〇～一九三七年）所創立的心理學說。在維也納設立全世界第一所兒童諮商中心、很早便開始熱切關注教育的阿德勒表示，心理學並非一朝一夕可以學成，因為心理學不只是學習理論而已，還必須去實踐。

事實上，阿德勒的思想很簡單。可是對於透過本書才首度接觸阿德勒心理學的人而言，或許會覺得雖然已經明白了他的理論，但要實

踐卻不是那麼容易。

這並不是因為阿德勒說了什麼難以實踐的艱澀論點，而是因為要接受與傳統教育觀念涇渭分明的全新觀點時，心中有所抗拒的緣故。

此外，或許有人會覺得自己過去對孩子所說、所做的一切，好像全都遭到了否定。

事實上，只有與孩子建立良好的關係，才能在必須伸出援手的時候助他一臂之力。有關如何與孩子建立良好的關係，阿德勒所提出的建議雖然簡單，卻能很實在地看見變化。儘管各位心裡可能有些抗拒，但還是希望各位能繼續往下讀。

自立的三項條件

我認為教育的目標，就是「自立」。

孩子還小的時候，如果沒有父母協助，就無法生存下去；但孩子不會永遠停留在那種狀態。很多時候，孩子往往比父母想像的更早就能靠自己的力量完成一些事。

要是父母沒有發覺這一點，總認為孩子還跟小時候沒兩樣的話，孩子們就會因此變得無法自立；父母如果沒有充分了解到孩子的「自立」究竟是怎麼回事，就很有可能會妨礙他們成長。

要做到自立，我認為必須具備三項條件：

一、可以自己決定

首先，必須由自己決定的事，就要自己作主。

小學的時候，有一次接到朋友問我「你現在要不要過來玩？」的電話，當時住在學區以外的我，從不會在放學回家後再出門找朋友玩，於是問了爸媽：「我現在可以出去玩嗎？」那時，我認為出去玩要得到父母允許是天經地義的事情。

結果媽媽說：「那種事，你自己決定就好了。」聽了媽媽的回答後，我覺得很丟臉，同時也發現自己不做決定、把選擇的責任推到大

人身上的企圖。成為一個「可以自己決定」與「必須自己決定」的事都能作主的人，就是自立的第一項條件。

二、可以決定自己的價值

有些人無法判斷自己的言行舉止是否恰當；或是一旦得不到他人認同，就無法認識自我的價值。

無法確定自己的言行是否正確，或聽到他人表示認可就感到開心、遭到批評便打算改變，這些都是尚未自立的表現。

至於為什麼會這樣，完全是因為我們從小就在大人的斥責與稱讚中長大。一心想著不要挨罵、希望受到稱讚的孩子們，為了符合父母的期待，會試圖表現得特別好；萬一做不到的時候，就會完全相反，變成表現特別糟糕的孩子。

不論哪一種，都是因為心裡認定自己「非得與眾不同才行」。事實上，能夠了解人我並無不同、自己原來的樣貌有其價值才是重要的。而本書將為各位說明該怎麼做，孩子才能如實地接納自己。

三、擺脫以自我為中心

如同前面所提到的，孩子小的時候，雖然需要父母不間斷的支援協助，但即使到了可以憑自己的力量完成很多事的年紀，卻依然裝做什麼都不會的樣子、還認為接受周遭大人幫助是理所當然的孩子，會誤以為自己是整個家的中心。

這樣的孩子不論遇上什麼困難，都認為別人必須幫他排除一切阻礙；而且如果不是站在眾所矚目的中心位置，就無法感到滿足。一旦得不到自己想要的關注，就算做些遭人責罵的事，也想試圖引起他人注意。

一般來說，人們會同時分屬多個共同體。感覺自己在共同體中有安身之處或身為其中一分子，與認定自己是共同體中心人物的想法完全是兩回事。

必要的時候，他人或許會向我們伸出援手，但這絕非義務。總之，能夠了解「他人並非為了滿足我們的期待而活」，就是擺脫以自我為中心、達成自立的第三項條件。

對於「用功」這件事的應對態度

本書的特色，就是為各位詳細說明，在孩子讀書學習這方面，父母可以做些什麼。假設孩子疏於學習而拿不到好成績，會為此感到苦惱的只有孩子，也只有孩子自己要為沒用功這件事承擔責任。

就這層意義來說，用功讀書是孩子的課題，因此我會建議父母們，面對屬於孩子個人的課題——也就是用功讀書這件事情，一概不要插嘴。我認為這是最好的做法。

不過，本書也將清楚說明，讀書雖然是孩子的課題，但父母該如何就這件事提供協助。關於用功念書，就算建議各位不要插嘴，最後還是會有很多父母實在忍不住，於是一腳踏入孩子的課題。為了避免因為這麼做而導致親子關係遭到破壞，反倒使得孩子下定決心不念書的情況，我個人還是希望各位可以先學習適當的關注方法。

只要孩子開始準備參加考試，父母便無法滿足於一般程度的用功，於是他們會每天不停嘮叨，擺出高姿態激勵孩子用功念書。

成績表現好的時候，孩子或許還能免於遭受父母干涉所帶來的實質傷害；可是萬一成績不如父母所預期，甚至連自己都不滿意的時候，問題就來了。儘管只要再加把勁、再多努力用功就行，可是一旦孩子認定「以後就算再用功，也得不到好成績」，就會乾脆放棄念書。

並不是只要用功讀書，就能保證享有幸福人生。但孩子用功念書其實不全然只是為了自己，更是為了將來有可能從事對他人有所貢獻的工作，那麼，如果因為父母親的舉動而使得孩子下定決心「不要念書」，就不單單只會對孩子的人生產生不利的影響。

有助於與孩子建立良好關係

雖然我自己原本研究的是哲學，但孩子出生後，因為每天都要接送他們往返幼兒園，而讓我邂逅了阿德勒心理學。

當時與現在不同，在時間上比較自由充裕的我，並沒有經過深入思考，就開始踏上育兒之路。關於該如何與孩子應對，可說完全一無所知，每天都持續不斷地過著試行錯誤的日子。

但在朋友推薦下認識了阿德勒學說後，我與孩子的關係不同於以往，有了極大的變化。與其說是透過書本學習，不如說是藉由與孩子互動的經驗而學到的。

如今兩個孩子都已長大成人，回想過去接送他們上學放學、準備應考的那些日子，這許許多多經歷都充滿令人懷念的回憶。

我在與孩子生活的過程中所學習到的這些，若是能透過本書傳達給各位，將使我感到無比歡喜。

第一章 不斥責、不稱讚的教養

斥責雖有即效性， 但無法解決問題

很多父母看到孩子不依指示行動、出現問題行為，或不肯用功念書時，便會忍不住發火斥責孩子。會這麼做，正是因為父母希望孩子能服從自己的命令，並認為責罵是有效的。

但孩子並不會因為挨罵就改變行為，父母只好一而再、再而三，不斷責罵下去。

事實上，如果看不到孩子的行為有任何改變，就應該意識到：**斥責並不適於做為改變孩子行為的手段**。這樣才合理，對吧？可是依舊有不少父母認為，只要再罵凶一點，孩子或許就會改正、聽父母的話，於是緊抱著這一絲希望，不肯罷手。

斥責之所以無法改變孩子的行為，是有原因的。遭到父母責罵的孩子，沒有不知道自己為何挨罵的——他們明知道會被罵，卻還是故意這麼做。雖然沒有孩子願意挨父母的罵，但他們心裡所想的其實是：如果自己就算行為得當，父母也沒有任何表示的話，不如做些讓父母頭痛的事並遭受責罵，**好藉此引起父母親的關注**。

所以當父母再怎麼責備也改變不了孩子的行為時，就表示孩子是為求得父母的關注，而期待能「討罵」。不是明明已經挨了罵，卻改變不了問題行為；而是正因為父母會斥責他，所以停不下來。

斥責確實有其即效性，能使得挨罵的孩子暫時停止問題行為。不過，那只是因為害怕父母罷了。就算孩子因為害怕而照父母所說的去做，也會因為不想再被罵，最後變成一個凡事不積極、格局小又退縮的孩子。

剛才提到，沒有哪個孩子不知道自己為什麼挨父母罵，但是當孩子還小的時候，的確有可能不知道自己的行為應該改正。例如「搭電車要保持安靜」。就算孩子不知道，也**可以不必責罵，只要像平常一**

樣說明給他聽就好。如果明知可以這麼做，卻還是選擇責罵，就表示父母認為，就算口頭解釋說明，孩子也聽不懂——換句話說，父母並非以對等關係看待孩子。

若不以對等的態度看待孩子，與孩子之間的關係就不會變好。孩子們和大人一樣，在人際關係中不喜歡屈居人下。老是愛罵人的父母，孩子是不可能會喜歡的。

我們所犯的錯誤，就是在責罵孩子、把關係搞壞之後，還試圖想協助孩子。問題是，協助孩子這件事，只有在彼此關係親近的時候才辦得到。

這麼說來，**如果不斥責孩子的話，是不是稱讚他們就行了呢？**事實上，稱讚也會有問題。

越是責備，
孩子越會那麼做。

光是害怕父母，什麼也學不到。



稱讚並非良方， 而是會上癮的毒藥

當孩子在學校考試或模擬考中得到好成績時，你會怎麼做？

「理所當然要稱讚他囉！」

但真的有這麼「理所當然」嗎？讓我們來想一想。

用功這件事，基本上是要孩子憑自己的能力去解決。就算孩子不用功，最後的結果——也就是「**考試拿不到好成績**」這件事的結果，也只會落在孩子頭上，必須由他自己負責。

「但如果考試成績不錯，應該可以稱讚他一下吧？」

對孩子用功讀書一事給予稱讚、表示感謝，是很奇怪的事，因為孩子並不是為了父母而讀書。

稱讚的問題在於，一旦得不到讚美，孩子就不會採取適切的行動。只要稱讚過一次，孩子就會變成**沒人稱讚就不表現出恰當行為的孩子**。也有的父母會跟孩子約定好，只要考出好成績，就增加零用錢。那麼，萬一拿不到好成績的話，又該怎麼辦呢？

自己做的事情獲得別人讚賞，的確會很開心，對吧？可是當我們認定不論做什麼事都必須獲得稱讚的時候，一旦得不到讚美，便會立即放棄那些適切合宜的行為。

拿到好成績的時候，當然想得到父母的稱許；然而並不是每次都能拿到好成績，所以孩子考得好的時候，不可以稱讚。即使不稱讚，光是「自己考得好」這件事，應該就能讓孩子感到滿足，父母沒有必要錦上添花。問題是拿不到好成績的時候。如果學校考試或模擬考成績很糟糕，該怎麼辦？

就算孩子再怎麼意志消沉，很抱歉的，父母還是什麼都不能做。這種時候，如果父母打算安慰孩子：「很難過吧。」孩子說不定會因

此認為：「只要沒有人對我說這種話，我就沒辦法靠自己的力量度過難關。」

能聽到別人對自己說出「很難過吧」或「你辛苦了」之類的話，精神上或許會感覺比較輕鬆。但希望孩子們可以了解，**別人不一定會對我們說出這些話。**

不過，倒也不是沒有安全的互動方式。父母可以問問看：「有沒有什麼我可以做的？」相信孩子一定會這樣回答：

「嗯，有。別理我。」

別把稱讚當成誘餌。

孩子並非為了父母而用功。



縱然是父母， 也無法決定孩子的人生

為了能協助孩子，父母們必須盡力維持良好的親子關係。我們來想想看該怎麼做吧。

學習只能靠孩子自己，父母無法代替。不論用功與否，其結果與責任都只能由孩子去承受。即使是父母，**一旦滿腳泥濘踏進孩子的課題中，就會破壞彼此的關係。**如此一來，就算孩子遇到真正需要父母協助的事情，也不會說出口。

只要是孩子的課題，父母就無法介入；但要是孩子向你請求協助的話，就請盡父母所能去幫助他。然而若是孩子並未提出請求，卻**因為父母插嘴干涉孩子的課題而引發其他問題時**（像是說出「不想上學」之類的話），孩子便會將責任轉嫁到父母身上。希望各位可以避免這種狀況發生。

有一天，兒子這麼對我說：

「我有我的生活方式。（關於自己的生活方式）有什麼非得要爸爸說嘴的事情嗎？我不希望別人來決定我的人生，（關於生活方式）也不想被誰說些有的沒的。」

在父母看來，孩子這般言論究竟算是反抗還是他長大了，會因平時的親子關係而有所不同。雖然對父母來說，孩子永遠是孩子，但他們成長自立的那一天必然會到來，否則我們可就要頭痛了。我雖然沒有打算插嘴干涉孩子的人生，但也許曾在不知不覺間對孩子提到有關「理想中的生活方式」之類的話題。

父母常把「我是為了你好才這麼說」掛在嘴邊，然而在大多數情況下，這不過是以「愛」為掩飾的「支配」。

以參加升學考試來說，即使沒考上自己選擇報考的學校，也一定會**從失敗中學到一些東西**。父母若有這樣的覺悟，孩子在精神上想

必也會感到比較輕鬆。

要活出什麼樣的人生，只能由孩子自己去決定。就算親子雙方的目標不一致，但畢竟這是孩子的人生，依照孩子的人生目標去實行就對了。

如此想來，父母似乎沒有什麼可以做的——當然也不是完全沒有。

以學習來說，像是「為了什麼而用功念書」，如果孩子的想法有錯誤，父母還是可以跟孩子說說自己的觀點。

說了之後，雖然不知道孩子是否願意接受，但只要不是強制灌輸自己的想法，相信孩子至少會願意聽聽看。如果單純因為反抗大人而不讀書，得不到好處的不只是孩子——因為用功讀書，並不光是為了自己。

凡事只想到「我」的孩子，或許會因為念書太辛苦而選擇逃避。但就算從赫赫有名的大學畢業，如果變成那種只在乎自己的菁英分子，對社會來說，仍然有百害而無一利。至於這麼說是什麼意思，我們之後再來進一步思考。

孩子有孩子的目標。

凡事只考慮到自己的態度並不可取。



如實看待孩子的樣貌

在成人眼中，孩子的經驗少，總讓人在一旁為他捏把冷汗，於是父母會要求孩子修正行為，忍不住插嘴干涉。比方說，看到孩子一直黏在電視前面，就想叫他「去念書」。

像這種情況，孩子其實很清楚自己在做什麼。如果父母沒注意到這一點，下了命令，孩子卻表示「**自己本來就打算等一下要去念書，現在被爸媽這麼一說，反而變得沒勁**」的話，就可以知道「孩子很清楚自己在做什麼」的假設是正確的。如果孩子不知道自己現在在幹嘛的話，就會很直接地回答父母：「知道了。」

當父母所說的道理越是正確，孩子便越是不想照父母的話去做，因為他會覺得自己輸給了父母。如果因此反而讓孩子下定決心不再用功的話，對他們可說一點幫助也沒有。

不是不能協助孩子。孩子必然有需要父母協助的時候。只是為了能適當提供協助，**平時就必須與孩子建立能讓他「欣然接受父母建議」的關係。**

不論大人或孩子，都希望別人注意到自己。想到其他人也很棒，其實是一件令人難過的事。父母親往往只關注手足中很會念書或其他表現突出的孩子。不受矚目的孩子，一旦想到父母看重的不是自己，而是其他兄弟姊妹時，個性積極的孩子或許會藉由問題行為試圖吸引父母的注意；如果個性較為消極，就會透過不上學的手段來引起父母關注。

即使不與其他孩子做比較，父母對孩子仍有個「希望他能如此」的理想範本，並以這種理想為標準，為現實中的孩子扣分。在孩子看來，父母不但完全不在意自己，而且**就算再怎麼努力，也無法滿足他們的期待。**當然，孩子並不是為了滿足父母的期待而活，可是依然有許多孩子拚了命想符合父母的期望。

孩子們所需要的是「面對人生的勇氣」。他們必須想辦法處理某些非靠自己的力量解決不可的問題。儘管父母無法代替孩子過日子，卻可以協助他們擁有勇氣。

為了能如實看待孩子（而非理想中的模樣），父母必須有所覺悟：即使孩子有各種問題、與自己的理想有差距，仍**要將他視為對自己而言重要且無可取代的人。**

雖然目前在一起生活，但不久之後，孩子必然要離開父母，根本沒有空閒時間可以拿來爭吵。依孩子原有的模樣如實看待他，期待孩子能為了自己成長（而不是為了爸媽），就是為人父母所能做的事。

孩子需要的，
是面對人生的勇氣。

孩子必然會脫離父母而自立。



孩子失敗時， 讓他自己負責

或許大家認為，父母為孩子的人生操心是理所當然的。但是只要想一想：當父母希望孩子踏上的人生路，與孩子想走的並不相同——也就是**父母與孩子的目標不一致時**，究竟該以哪個為優先？答案根本可說是不言而喻。

只要是孩子的人生，即使是父母，基本上都不該有異議。

在大人看來，因為孩子的經歷較少，所以當孩子要做出選擇時，便忍不住插手插嘴，這種心情的確可以理解。或許父母是想防範於未然吧，但是我認為，若不是會危害性命的事，而父母為了避免孩子失敗，搶先介入，將原本該讓孩子自己面對的課題改由大人代為承擔，就是溺愛。

會想像這樣干涉孩子的人生，是因為大人認定孩子無法在失敗時靠自己的力量承擔責任，也就是**不信任、不敬重孩子**。這意思並不是父母不能協助孩子，而是只有在孩子提出請求的時候，才可以伸出援手。

目標也不是一旦決定就非得貫徹到底不可；必要的時候，隨時都可以修正。我認為父母可以事先說明這一點，也讓孩子了解，父母並不希望他們陷入困境——尤其是當孩子發現自己選擇錯誤，卻因為那是當初不顧父母反對做出的決定，所以更加認定絕對不能改變方向。這種情況一定要避免。

自己選擇自己的人生，對孩子而言是很嚴苛的考驗；但各位難道不認為，一個**能感受到「自己受父母信賴」**的孩子是幸福的嗎？

自己的人生，
自己選擇。

方向，隨時都能改變。



以對等的態度對待孩子

基本上，「念書」這件事只能由孩子靠自己的力量去做，父母再怎樣都無法代勞。不用功的結果會落在孩子身上，同樣也只能讓他自己去承受。

父母想透過各種方式對孩子伸出援手的想法倒也沒有什麼錯，只是前面曾提過，為了能真正做到這一點，非得與孩子建立良好關係不可。

而要與孩子建立良好關係，就必須以對等的態度看待孩子。當孩子順應父母的期待、拿到好成績時，親子之間也許不會出現任何問題。可是心存畏懼，擔心成績不如預期而遭父母拋棄的孩子，很可能為了不要看到（糟糕的）結果，乾脆選擇不念書；又或者為了引起父母關注，不論怎樣遭受責罵，還是不斷做出不當的舉動。

想要以對等關係看待孩子，就**不能不分青紅皂白斥罵，必須冷靜面對孩子**。越是不以對等關係看待孩子的人，越會不問原因便劈頭責罵、毆打孩子。孩子的行為必然有其理由，請別急著罵人，先聽聽孩子怎麼說。

什麼叫「以對等關係看待孩子」？其實就是「尊敬」二字。而尊敬（敬重）的英文是「respect」，源自於拉丁語的「respicio」，意思是「重新看到」。

要重新看到什麼呢？也就是「雖然我現在和這個孩子一起生活，但總有一天他會自立，離開我的日子也必會到來。因此下定決心，在那一天來臨前，都要保持良好關係、不爭吵」。這就是敬重孩子。

一看到孩子因發燒而病懨懨的，相信沒有人不**希望孩子能回復到原本那個雖然有點令人頭痛，卻活蹦亂跳的模樣**。

儘管一旦孩子恢復了健康，父母很可能就把自己曾這麼想過的事忘得一乾二淨，但還是希望各位盡可能不要將父母的希望與理想強行

加諸孩子身上，時常對孩子「活著」一事抱持感謝之心。

說白一點，學校的成績好不好、考試是否順利過關固然很重要，但是在這個不管何時發生重大災害都不奇怪的時代裡，孩子還能平安無事地活著，已經是很值得感謝的事了。

如果能這麼想的話，有關孩子的一切都會讓人覺得是加分。只要深入思考到這種程度，不論孩子做什麼、說什麼，都不會令你驚慌失措。最後，因為與孩子的關係變得良好，有必要時，也能針對**讀書這類必須由孩子自己去處理的課題**提供協助。

請敬重孩子吧！

每天能平安無事地活著，
就已值得感謝。



因為有人在看， 所以把垃圾撿起來？

有一次，我在電車裡看到兩個學齡前的小男孩正煩著爸媽，連一刻也安靜不下來，不停大聲喧譁。雖然爸媽語帶威脅地訓誡他們，說著「再這樣就把你們趕下車！」或「警察來了！」之類的話，可是孩子們根本不認為父母真的會那麼做，**行為更是變本加厲。**

電車裡雖然有點擠，但因為孩子很吵，所以沒人願意跟這家人坐在一起。幸好我並不怕孩子吵，便在他們附近坐了下來，同時心裡想著：「如果是我的話，我會怎麼做？」

孩子們應該也都知道「電車裡應該保持安靜」，但不論威脅或斥喝，都無法阻止這些孩子做出企圖得到他人關注的行為。

在類似的情境中，也有些父母會用誇讚的方式來控制孩子。事實上，孩子們應該不是一開始就那麼吵鬧，原本對陌生人的目光有點在意的他們，想必先是乖乖地坐了好一會兒吧。於是父母便對他說：

「你這樣乖乖坐著，好棒喔。」

稱讚會引發以下問題：第一，只要得不到稱讚，就不再表現出適當的行為。例如見到走廊上有垃圾，猶豫著要不要撿起來的時候，會先確認身旁是否有人稱讚自己；如果沒有，就不撿，這就是問題。得不到稱讚的孩子，會立即停止原本適當的行為。

第二，**就算受到稱讚，也不覺得開心。**即使靜靜坐在電車裡不吵不鬧，也不會有妻子因此稱讚自己的丈夫——因為這麼做是理所當然的。如果太太真的稱讚先生：「你好棒喔。」恐怕這位丈夫會覺得自己被當成傻瓜吧。既然如此，為什麼要稱讚孩子？那是因為大人並非以對等的態度看待孩子。心裡覺得這件事應該很難做到，結果對方竟然辦到了，於是用小題大作的方式去稱讚。

我曾經見過一對還沒上小學、年紀相近的兄弟，和母親一起靜靜地從維也納搭飛機直到關西機場。在飛機上，他們的母親從未大聲嚷嚷，始終對孩子輕聲細語，而孩子們也同樣這麼做。在電車裡保持安靜，絕對不是人類從未達成過的豐功偉業。

既然如此，該怎麼辦才好？我們可以聚焦於孩子的貢獻，並對他說明。例如：「謝謝你保持安靜。」（當然，一般而言，妻子也不會對丈夫這樣說；但如果是：「可以和你一起搭電車，我好開心。」丈夫應該會產生貢獻感吧。）

為了得到父母關注，孩子們不是變得特別好，就是試圖變得特別糟。一開始，會想用良好的表現以獲得父母的稱讚。要是父母忽略了，或認為理所當然而沒有表示的話，就會突然轉變成脫序行為，刻意讓父母斥責自己。事實上，我們必須讓孩子知道，他們既不需要變得特別好，更沒必要變得特別糟。

只要有過「安靜坐著即能對他人有所貢獻」的經驗，相信就**不會再做出令大人傷腦筋的事**。而且只要擁有貢獻感，相信也不會再企圖獲得稱讚。

用貢獻感代替讚美。

為了讓孩子即使得不到稱讚，
也能保持適當的行為。



不要搶孩子的功勞

我家孩子如今已經長大成人。過去我們曾在看到電視節目討論父母該如何協助孩子讀書時，聊過有關用功求學的話題。雖然我並不覺得父母不該協助孩子學習，但以現況來說，我從根本上認為**父母淨會說些挫孩子鬥志的話、妨礙他們而已。**

「念書這件事，根本不必父母說些什麼，對吧？」當我徵詢孩子的看法時，從來不曾聽我叫他「去讀書！」的兒子，贊同了我的說法。

如果教孩子讀書是父母的工作，為了讓他們對學習有興趣，就非得下一番工夫、盡量嘗試各種方法才行。然而就算是父母，也有自己的生活與人生，再怎樣都不可能完全把注意力放在孩子身上。

我知道有些媽媽早在孩子上小學前，就已每天花上六小時陪在孩子身邊，督促他用功學習，但我相信這應該不是常態吧。或許有些父母認為，如果可以的話，自己也想那樣盯著孩子念書，但請容我坦白告訴用這種方式「讓」孩子用功讀書的人：對於以下提到的這些風險，請你們務必有所覺悟。

首先，父母會變得很忙碌。孩子順利考上理想的學校固然很開心，但如果就算有父母的全力協助，還是沒考上的話，父母是否會因此斥責孩子「沒有滿足爸媽的期望」？會因此斥責孩子的父母，想必認為「**孩子的成功都是我的功勞**」、心裡覺得「**多虧有我**」吧。但事實並非如此，一切都是孩子的努力所帶來的結果。

其次，當孩子如同父母所期待的得到好成績時，雖然很開心，但不是每次都能拿到如預期中理想的分數。

這時孩子會擔心：「父母該不會拋棄我吧？」為了吸引他們的關心和注意，於是做出最令父母頭痛的事——也就是考試考得很糟，不願意用功。

如此一來，雖然父母會罵人，但孩子認為，比起遭到漠視、不被寄予任何期望來說，因挨罵而受到父母關注還比較好。**為了反抗父母而不願意念書**，對孩子一點好處也沒有。

孩子原本就不是為了滿足父母的期待而學習的。不光是學習，只要有孩子因為自己想做的事遭到父母反對，而來找我諮商時，我都會毫不猶豫地告訴他：「你並不是為了滿足父母的期待而活。」

第三點，即使是父母，也無法為孩子的人生負責。有些父母會反對兒女的婚事，但到底誰能決定，孩子只要不與父母選擇的對象結婚就會不幸？參加考試也一樣，**要是孩子日後認為，進入父母建議的學校就讀是個錯誤的選擇**，到時候，父母有辦法承擔責任嗎？

父母無法 爲孩子的人生負責。

孩子不是為了滿足父母的期待而活。



父母都認為自己最了解孩子

有些課題是父母無法替代、必須由孩子自己處理的。面對這樣的課題時，父母基本上只能在一旁守護，但**其中或許有些無法靠孩子的力量解決的部分**，這時候，可以事先讓孩子知道「有需要幫忙的地方就說出來」。

如此一來，如果孩子提出任何請求，父母便可在「能力所及的範圍內」給予協助，這就是幫助孩子的一種方式。至於「在能力所及的範圍內」，舉例來說，要父母代替孩子用功，就不是能力所及的範圍。

重要的是，在孩子提出需要協助的請求前，父母不能有所行動。在某齣電視劇裡出現了這樣的情節：婆婆知道媳婦懷孕後，主動到媳婦任職的公司提出要求，表示媳婦現階段的身體狀況很需要留心，所以希望公司取消原訂要媳婦到國外出差的行程。對於這位婆婆的行徑，大多數人應該會覺得很可笑吧？然而又有多少人注意到，自己對孩子其實也做過同樣的事？

父母之所以不能擅自行動，首先是因為孩子的課題只有孩子自己可以解決。再者，**就算是父母，事實上也不見得真正了解孩子**。有些人認為：「孩子的事，身為父母的我再清楚不過了。」但這些人不知是否還記得，自己小時候聽到父母這麼說，也會產生反彈？

不只是親子之間，凡是有關他人的事，儘管我們可以牽強附會、擅自揣測，不過我認為，我們其實對許多事情所知甚少。與其做出錯誤的判斷，我還是建議大家，對孩子的言行有疑慮時，不如坦率地問問他們。

關於協助，還有一種方法。相信每個父母都有「這時候，實在不知道該拿孩子怎麼辦」的經驗吧？遇到這種情況，父母同樣可以將因孩子的行為而感到困擾的部分（例如早上睡到很晚才起床之類的事）

坦白告訴他們，請求孩子的協助。這麼一來，孩子也會提出他自己的解決方案。

有不了解孩子的地方不要緊。正因為不了解，父母才會覺得「這些事可以直接問問孩子」；而且就實際面來說，如果在孩子真正需要的時候還無法過問的話，就更別說給予協助了。

孩子們也一樣，有時應該也會覺得「這些事不知該怎麼處理才好」。雖然憑自己的力量去解決問題是再好不過的，但是對於自己無法獨力完成的事情，還是可以向父母請求協助；而我們做父母的，更希望孩子能覺得爸媽是可以商量的對象。

就算是父母，
也不一定了解孩子。

對孩子有不了解的地方，不要緊。



沒有「惡質」的父母， 只有「笨拙」的父母

一旦孩子出生，便進入養兒育女的階段，頭痛的問題也隨之而來。完全不知道該如何與孩子互動、該說些什麼話才好。如果與父母同住，有問題還可以請教他們；但不住在一起的，或者就算住在一起，有時候也不見得能得到父母的協助。

儘管無法仰賴父母，但還是有很多育兒書籍可以參考，或是在網路上搜尋一下，便能立刻找到多得不得了的資訊。

問題是，這些過多的資訊告訴我們：要斥責、不能斥責、要稱讚、不要稱讚……像這樣互不相容的訊息。如果有辦法仔細斟酌這些內容、確實理解後再決定該怎麼做的話，倒是沒問題；然而面對不斷哭鬧的孩子時，才沒有那種時間和閒情逸致。到最後，便是想起自己從父母那裡學到的教養方式，**在試行錯誤，和走一步算一步的情況下與子女進行互動。**

當然，這種教養方式通常不會順利。當初孩子在殷切期盼中出生時，明明很期待接下來與孩子共度、不知道會有多快樂的每一天；但在面對不如人意的現實後，與孩子的互動卻瞬間變得艱辛而苦澀。

大多數父母遇上不如己願的現實面時，往往會覺得束手無策。夜裡號哭的孩子讓人難以成眠；出言頂撞的孩子讓父母焦躁發怒、不禁拉高分貝；還有些父母會以「管教」為名，嚴厲斥責、甚至動手打孩子。

只要發現涉及虐兒的父母，世人雖會對他們嚴加指責，卻絕口不提自己的子女教養問題。這些人並沒有發現，自己其實也在做同樣的事情。

以父母過去如何待自己那種曖昧模糊的知識為基礎，打算套用在自己孩子身上的人，就像是因為小時候曾經接受過手術，長大後便認

定自己也能替他人進行手術是一樣的道理。

我不認為有惡質的父母。即使有人會虐待孩子，但那樣的父母也絕對不是「惡質」，而是「笨拙」。因為**他們不知道該如何與孩子相處。**

我也認為沒有不愛孩子的父母，但如果不知道教養與愛孩子的方法，親子關係立刻就會陷入僵局。這些方法雖非一朝一夕就能學會，卻也不是多困難的事，只要具備「**以不同於過去的方式與孩子相處**」的勇氣，不再因面對孩子而感到焦躁煩悶的日子，應該就不會太遠了。

對孩子只有愛是不夠的。

學學與孩子相處的方法吧。



體罰無正義

接孩子從幼兒園回家時，常常會一起去超市。當孩子在玩具或糖果貨架前哭著不肯離開時，我對他說：

「你不用哭，能用說的告訴我，你想要什麼嗎？」

於是孩子停止哭泣，說：

「如果能買那個糖果給我的話，我會很開心……」

父母並非討厭孩子所要求的事物，而是**討厭他們要求的方式**。當孩子說出想要玩具或糖果的當下，父母心裡已經知道自己無法拒絕。

可是大多數的父母都認為，自己不該立刻答應孩子的請求，並心生抗拒。孩子使用哭鬧、在地上打滾等方式，使盡全力堅持到底。結果，父母因為在意旁人的目光，最後**還是聽從了孩子的要求**。

我認為，既然如此，一開始就答應買給他也沒關係。只要先約定好，如果用哭鬧發脾氣的方式就不准買，只有當孩子願意自己好好地開口請求才可以買，這樣就沒問題了。

當然，孩子並非一開始就有辦法用言語提出請求。小嬰兒為了生存，必須讓父母將食物送到自己嘴邊。由於這時候還不會說話，所以用哭泣來代替語言，以這種方式使喚身邊的大人。因為要是不那麼做的話，自己就無法活下去。

然而即使他們在不久後開始懂得說話，有些孩子還是使用哭泣、鬧彆扭或發脾氣的方式支配身邊的人。

身邊親近的大人必須告訴孩子：即使不用那種方式使喚別人也沒關係，用言語就足以傳達自己的想法。至於如何用言語提出請求，從一開始就必須由大人教導孩子。

問題是，就連大人自己都不用語言，而是習慣用情緒去表達。許多大人會斥責孩子。雖然有人會說，斥責和發脾氣不一樣；發脾氣是

不應該的，但斥責是管教孩子的必要手段。但事實上並非如此。阿德勒說過下面這段話：

體罰伴隨著憤怒的情緒。其中毫無正義可言。是為了復仇，才會加上體罰的行為。

即使沒有作勢舉起手來，斥責和體罰仍是同樣的意思。說是為了管教，事實上不過就是為了正當化自己的憤怒所提出的理由罷了。

雖然大人為了求即效性，而使用了憤怒的情緒，但還是希望孩子們可以了解到，即使多花點時間，也要盡可能透過言語去解決問題。

教孩子用言語表達自己的想法。

不要將憤怒正當化。



第二章

書念得好的孩子， 書念不好的孩子

人生並沒有 「讀名校就能一帆風順」這種事

對孩子表示：「謝謝你為我用功讀書。」顯然是很奇怪的，因為孩子並不是為了父母而讀書。如果父母有此意圖的話，聰敏的孩子應該會發現這種說法很奇怪。

讀書，是**孩子自己必須要面對的課題**，既不是為了任何人而讀，也沒有任何人能代替他去讀。

不過，即使不是為了父母，有些孩子還是希望自己能因為考出好成績而受到誇獎。

也有些父母只要孩子拿到好成績，就給予獎勵；不過我相信，應該還是有不會給孩子獎勵的父母。但如果父母認為**只要考上理想的學校，就能保證孩子的將來**，這等於是告訴孩子「只要拚命用功讀書考上好學校，即使現在很辛苦，將來也一定可以獲得獎勵」一樣。

人生，並沒有「讀名校就能一帆風順」那麼簡單。明明每個大人應該都知道這種事，卻總是對孩子說得一派輕鬆。

如果孩子認為，讀書是「為了以某種形式獲得他人稱讚」，那麼舉個例子來說，當他覺得自己對入學考試沒有把握的時候，就會變得完全不用功。一旦認定只有「通過考試」這個結果才重要，說不定會覺得作弊這種不當行為也是無可厚非的事。

這樣的孩子們，不知道光是學習就能讓人感受獲得知識的喜悅；而那樣的喜悅，也與是否能藉著學習得到形式明確的報償沒有關係。

當然，為了感受這樣的喜悅，必然需要強韌堅定的努力，甚至有時會讓人覺得讀書很痛苦。這時候，就輪到父母親上場了。

也許孩子現在只想到眼前要面對的這場考試，但希望各位能讓孩子知道，讀書絕對不是只為了自己，現在的**埋頭苦讀**，將在不久後的**未來對他人有所助益**。

這意思並不是要各位現在就對眼前正在念書的孩子這麼說，而是希望父母能找機會告訴他們；這也就是父母在關於孩子讀書學習這方面，為了讓他們擁有貢獻感所能做的。

我過去就讀的高中，如今已成為升學名校而廣為人知。然而當年學校的老師們卻常把「要對社會有所貢獻！」這句話掛在嘴上。就算頭腦再怎麼好、畢業於多有名的大學，如果變成滿腦子只想到自己的那種菁英分子，對社會來說根本有百害而無一利。

即使考上了，
也不能保證未來。

不要對孩子說得一派輕鬆。



沒讓孩子了解學習的樂趣， 是大人要負的最大責任

如果孩子對用功念書一事沒有疑慮、成績很好、參加升學考試的意願也很強，對親子雙方來說，應該可算過著頗為幸福的日子吧。然而不論是怎樣的孩子，都會不只一次在學習上遇到阻礙；完全沒遇過的反而少之又少吧。

遇到這種情況——不如說在演變至此前，相信父母早早就想提供孩子協助才是；不過父母自認「為了孩子」所做的事或所說的話，反而**會打消孩子試圖用功的念頭**。讓我們來想想，到底該怎麼做，才能提供孩子適切的協助吧。

學習，是孩子必須以自己的力量面對與解決的課題。即使因為不用功而導致成績下滑，責任也只能由他自己去承擔。如果孩子希望，父母或許可以指導他，但不是每次都能這麼做；更別說父母根本無法代替孩子讀書，因為**父母不能介入孩子的課題**。

所有的人際關係問題，差不多都來自於其中一方**滿腳泥濘地踩進他人的課題**。大人們在自己的生活中應該多少都經歷過這種事情，卻似乎還是有很多人認為，父母介入孩子的課題是理所當然的。事實上，被父母耳提面命「去念書」時，就算孩子也認為自己不這麼做不行，卻不可能覺得父母的話能讓人高興到哪裡去，多半會用「很煩欸！」或「不要管我！」來回應。

如果大人不喜歡別人介入自己的課題，孩子們應該也一樣。明知如此，卻又認為介入孩子課題理所當然的大人，多半會用以下這兩套說詞：

其中一種，認為大人如果不叫小孩去念書的話，孩子就不會去念書。有些孩子的確是這樣，如果大人什麼都不說，他就絕不會主動去念書。但那是大人一直以來強迫他用功的結果。如果有人能告訴孩

子、讓他真正**懂得學習的樂趣、獲得知識的快樂**，我想根本用不著強迫，他自己就會主動親近知識。

要說孩子不讀書的責任在於大人的話，就是因為沒教導孩子這樣的喜悅與快樂；而且用功讀書也不是為了揚名立萬、出人頭地。不了解學習是為了對他人與社會有所貢獻的孩子，一旦覺得念書很辛苦，就會立刻放棄。

認為介入孩子課題也無所謂的大人還有另一種說法，就是大人與小孩並非對等。的確，大人與小孩在知識、經驗，以及能承擔的責任分量並不相同，可是就生而為人來說，卻是對等的。

誰都不希望在人際關係中屈居人下吧？孩子也一樣。「要用功讀書」這種話，從那些**認為「你不如我」、看輕別人的大人**口中說出時，孩子是聽不進去的。

即使知識與經驗不同，
生而爲人一樣對等。

讓孩子明白獲得知識的快樂。



歸屬感， 讓孩子擁有不逃避的勇氣

有位母親聽了我的話，了解到「讀書用功」基本上是孩子的課題，必須由他們自己去解決。後來她說，當天見到放學回家的女兒時才發現，原來她一直以來只會跟女兒嘮叨讀書這件事。

在孩子看來，一開口就只會說「用功」的父母實在很煩。孩子即使有需要，恐怕也不想向那樣的父母求援吧？為了可以協助孩子，必須在生活各層面上與孩子建立良好關係。讓我們來想想該怎麼做吧。

首先，斥責只有百害而無一利。孩子明知道自己的行為會遭受父母責罵，卻還是大膽做出那樣的事，是因為他已經知道，越是挨罵，越能藉此得到父母的關注。

孩子們最基本的需求，就是**感覺到自己在家庭和學校裡有安身之處**。但很多孩子不知道該怎麼做才能擁有這種感受。由於孩子們認為，不管做什麼都無法引起父母關注，所以試圖透過「挨罵」，也就是一旦父母責罵他，就會做出更多令人操心的事，好獲取父母的注意力。也有些孩子並未做出什麼會挨罵的舉動，只是單純不念書而已。這同樣是因為他們知道這麼做，就能讓父母頭痛擔心。

對孩子而言，讀書或考試是無法逃避的人生課題，所以大人必須先協助他們，讓他們認為自己有能力面對。在孩子往後的人生所要面對的諸多課題中，讀書這件事的重要性並沒有那麼高；而只對讀書有自信，卻對其他事情沒把握，這種狀況也是不會發生的。除了希望孩子**不逃避人生課題、具備勇敢面對的自信**外，我個人也認為，如果是這樣的孩子，自然可以確實處理好讀書這件事。

另外還有一件重要的事，就是協助孩子們將他人當成自己的夥伴。升學考試的確是競爭沒錯，但不會因此就讓我們的人生全然只有勝負輸贏。希望孩子明白，旁人並非伺機陷害我們的仇敵，而是必要

時會準備好提供協助的夥伴。不只如此，也期望孩子能有協助他人的想法。再怎麼會考試，如果凡事只考慮到自己，父母應該也對這樣的孩子很頭痛吧？

為了達成以上目標，父母從平時就要關注孩子的貢獻。而且這樣的貢獻，不僅來自於孩子的實際行動，也包括他存活在世上這件事。請各位試著以具體的行動，告訴孩子「謝謝」或「多虧有你幫忙」。聽到這樣的話，孩子就能擁有貢獻感，並認為有所貢獻的自己是有意義的。

孩子**光是平安無事活著，就已是值得感謝的事**。然而父母卻只在乎眼前成績之類的事，心情還因此時好時壞。我固然很能理解父母親的心情，但還是請各位不要因為過度期待而讓孩子的勇氣受挫，就在一旁守護他、讓他自己去解決課題吧——雖然這樣的守護對父母來說，才是最難做到的事。

競爭對手不是仇敵，
而是夥伴。

孩子們最基本的需要，
就是感覺自己有安身之處。



「考上醫學院」 不是終點，而是起點

基本上，要不要用功念書，讓孩子自己決定就好。不用功的話，可以選擇的學校就會變少，也有可能根本無法參加考試。但就算這樣，父母也無法代替孩子讀書，所能做的，就是不干涉、不插嘴，在一旁守護。當然，父母也不是完全沒有能協助孩子的地方。

像是提醒他可能需要再加把勁，或是表示自己想跟他**討論一下考哪所學校之類的事**。但要是試圖對成績沒什麼進展的孩子表示「照現在這種狀況，你覺得會自己會怎麼樣」的話，萬一孩子認定這番話是在諷刺或嚇唬，大概連聽都不想聽吧。不過，如果平時已經建立良好關係，就不會將父母所說的話當成嘲諷恫嚇。

父母為什麼會開口干涉孩子讀書的事呢？簡單一句話，就是因為**不信任孩子**。心裡認為：只要不叫孩子「去念書」，孩子就不可能拿出書本。果真如此嗎？

就算孩子今天沒念書，也不表示他「一直沒念書」。當孩子說「明天再開始讀」的時候，我們就只能信任他，不是嗎？大人不也一樣，常常說自己明天開始要減肥或戒菸之類的事嗎？這時候如果有誰說「這種話早就聽膩了」的話，我們心裡也會覺得不舒服吧？如果總是不斷耳提面命，三番兩次要孩子用功讀書，但他還是不讀的話，那麼就算再怎麼樣死纏爛打、嚴格要求，孩子也不會回心轉意。

如果每天都對孩子嘮叨著「去念書」，卻總是沒用的話，那就表示應該從現在開始去做些不同的事情。對於表示「明天再開始念書」的孩子，父母只需要信任他，對他說「那就這樣吧」就夠了。當然，這種說法聽起來還是很像父母命令孩子讀書，但事實上，因為父母督促才去念書是不行的。

如同前面提過的，讀書是學習新知、是快樂的事。儘管為了學習知識，需要付出一番努力，但不該辛苦到讓人想拚命逃避，或是必須綁上頭巾、像個苦行僧般表示決心才行。當父母認為讀書是辛苦的，**孩子也會認為讀書是苦差事**；而且我也不認為那種「雖然念書很辛苦，但是只要撐過去，以後就能輕鬆快樂」的想法是正確的。

我曾聽說，一開始相信父母所言「只要進了大學就能輕鬆愉快」而拚命用功考上醫學院的學生，實際上進了大學後，才愕然發現自己的父母根本一派胡言。因為大學的功課比起高中更難，念書也變得更辛苦。也由於未來要從事的是一份掌控病患生命的工作，當然必須在醫學方面認真學習；然而不只是在學時期，學習其實是需要持續一輩子的事。

如果想和孩子談談有關學習究竟是怎麼一回事，**除了父母自己要先對「用功念書」有正確的認知**，更重要的是信任孩子，相信即使不用父母耳提面命，孩子也會自動自發。

學習是需要持續一輩子的事。

父母自己要先對「用功讀書」
有正確的認知。



「明天再開始減肥！」 這種話早就聽膩了嗎？

假如有這樣一個孩子：不但非常聽話、符合理想，而且就算父母什麼都沒說，自己也每天用功到很晚的話，父母不但無事可做，還不用為了孩子焦躁煩心，日子過得心平氣和，想必周圍不知情的人會擔心地問：「孩子都要考試了，你們這樣行嗎？」然而實際上，我並不認為父母什麼都不說也會用功讀書的孩子，以及完全不對孩子讀書一事插嘴干涉的父母會多到哪裡去。

當孩子說「要用功讀書」時，你有辦法坦率地相信他嗎？在這裡，我要用「信任」這個詞，是為了跟「有附帶條件」的「信用」做區別。不附加任何條件去相信，或是即使毫無任何根據也依然相信，這才是真正的信任。當你對家人表示「明天開始要減肥」，結果卻被家人或朋友回嗆「這種話早就聽膩了」的時候，儘管實際上自己的決心也不是非常堅定，甚至有預感「這次說不定又一樣，過幾天就投降了」，但還是覺得很不舒服吧？

這種時候，如果有人無條件相信你，想必你會對他抱持好感吧？孩子對讀書這件事的感受方式也一樣，而且孩子們知道，**要背叛一個無條件信任自己的人非常困難。**

關於孩子，有兩件事是希望大人可以相信他們的。首先，是孩子可以憑自己的力量去解決自己的課題。不用功讀書的最終結果會落在孩子頭上，因為不用功所要負的最後責任，也只能由孩子自己去承擔。

如此一來，就算看到孩子沒坐在書桌前，也不會立刻對他說：「書念了沒？」或是「快去念書！」大致上，所有人際關係的問題都是因為一腳踏進別人的課題所引起。這種時候，**希望各位可以相信孩**

子有辦法自己解決課題，在一旁守護。而父母能做的，也就是讓孩子知道：「有什麼需要幫忙的，就說出來。」

其次，父母眼中看似有問題的孩子言行，也必然有立意良好的一面。大多數情況下，孩子雖然表現出不適切的言行，其中卻沒有惡意，不過就是想引起父母的關注罷了，只是不知道該怎麼做才對。孩子認為，要是「不念書」這件事看起來最能讓父母困擾的話，那麼自己只要不讀書，父母應該就會轉頭望向自己吧。

因此，一旦責罵了孩子，他們就會學到以挨罵的方式來引起注意，反而變得**越來越不肯讀書**。只要讓孩子知道父母眼中確實有他的存在，他們就不會再「討罵」了。這種時候，如果父母能確實信任孩子，想必孩子也一定會回應這份信任。

相信孩子有解決 自己課題的能力。

要背叛信任自己的人很難。



比讀書更重要的事還很多

我們容易犯下的錯誤，就是與孩子關係鬧得很僵後，還試圖想去協助孩子。斥責會讓關係變好還是變壞？我想，這個答案已經很顯而易見。不論哪個孩子，挨罵時**絕不可能喜歡責罵自己的父母**；此外，如果有人認為，將來總有一天必定會因挨罵一事而感激父母的話，我希望你可以知道：根本沒這回事。

孩子非常明白自己所採取的行動有什麼意義。他們的確不想挨罵，但假使無法如同父母所期待的那樣有所表現（例如在考試中拿到好成績）並獲得認可的話，有些孩子的確寧可挨罵也想得到父母的關注。

父母所能做的，就是教導孩子**不必為了試圖獲得關注**而做出這種事情。為此，也同時希望各位家長能聚焦在孩子表現得宜的那一面。只不過，有些人會說「辦不到」，因為似乎有很多父母認為自己的孩子「整天就只會給我找麻煩」。

有個還在念小學的孩子，每天放學回家後，都要為生病臥床的祖母清理排泄物。當我聽到這件事，並對孩子的母親表示訝異時，對方的反應更令我驚訝：「不過，那孩子都不念書。」

就是這種反應，才會讓孩子完全沒有立足之地。父母心中的想法，想必是「就算不做家事，也希望孩子可以好好用功」。然而在賦予孩子那樣的期望前，希望做父母的能對孩子說些什麼，讓他覺得自己在家裡有個安身之處。

這位母親白天是有工作的。相信各位都已明白。我希望她能對孩子說聲「謝謝」，希望她能告訴孩子：「因為有你幫忙家裡的事，我才能安心地工作。」

聽到母親這麼說，孩子應該就會覺得自己是有用處的。若能有此感受，想必就會明白，自己根本不需要做什麼讓父母傷腦筋或生氣的

事。

這種時候，希望各位聚焦在孩子的貢獻上，對他說聲「謝謝」，而不是稱讚。如果孩子對母親說：「媽，妳挺棒的嘛。」不知各位感覺如何？會覺得開心嗎？如果不覺得開心，那是為什麼？那是因為「稱讚」這種行為是**有能力的人對沒有能力的人，也就是上對下的評價**。以上對下、縱向的人際關係為前提，才有辦法做出「稱讚」的行為。

但是孩子也和大人一樣，不喜歡在人際關係中屈居人下。就「斥責」來說，這種「上對下」的位階概念是很明確的吧——就是因為覺得孩子的地位比自己低下，才會加以斥責。可是親子之間並不是上下關係。只有在彼此對等的情況下，父母才能於必要時給予孩子協助，孩子也才能冷靜接受父母所說的話。

的確，父母和孩子在知識與經驗上並不相同，但只要能感覺到身而為人的對等關係，就不會做出斥責或稱讚的舉動。為了能確實讓孩子感受到這一點、建立良好親子關係，讓我們更具體地想想看，到底該如何對孩子說話。

孩子非常清楚 自己的行動有何意義。

我派得上用場嗎？



即使身為考生， 也不給予特別待遇

毫無疑問的，考生也是家中的一員。因此，如果孩子認為自己享有考生的特權——只要用功讀書就好——而父母也予以認同的話，各位可能需要先知道這麼做會引發哪些問題比較好。

假設真的有孩子除了讀書以外，什麼也不做的話（儘管在現實生活中，「明明考試迫在眼前，已到了不得不用功的時候，孩子卻不如父母所想的那麼認真」的問題可能還比較嚴重也說不定），那就**和工作成癮的大人，或滿腦子只想著戀愛的年輕人一樣**，對於除此之外的事情漠不關心。

埋頭工作的人，可能會說：「因為工作很忙，回家後連做家务的體力和時間都沒有。」但事實並非如此。倒不如說，因為不想做工作以外的其他事情，於是把「工作繁忙」推出來當藉口。

孩子們也一樣。如果父母表明「你只要用功讀書就好」的話，孩子很可能會變成「因為必須用功念書，所以讀書以外的事情完全不會（不想）做」的人；最後，說不定連真正重要的功課也沒顧好。這豈不是很傷腦筋嗎？

我認為，讓孩子以家中一員的身分，成為能與家人互助合作的人是首要之事。要是父母認為「不，現在只要用功讀書就好」，完全不教孩子如何幫助他人、不讓他有機會對別人有所貢獻，就算順利考上理想的學校，一旦孩子面對未來人生中的種種課題——而且恐怕比考試更難，將立刻遭受打擊挫折。因為這些人生中的課題，都只能靠互助合作來解決。

我當然不是說不用讀書沒關係。我真正想說的，其實是不要因為家中有了考生，就對他另眼相看。要幫助他與父母或其他手足維持良好關係，先讓他以家中一員的身分協助家中事務，才會同時在功課方

面有所進展。至於到底為什麼，那是因為只有透過提供協助而感受到自己對他人有貢獻的孩子，**才會喜歡自己，並且對解決自己的課題（包括讀書在內）產生自信。**

要是沒有自信，孩子可能打從一開始就連眼前所要面對的考試都不願意挑戰。為了預防這種情況發生，身為父母的，當然希望能幫助孩子擁有自信，但這不光是給他加油打氣這麼簡單。

父母不經意的一句話，很容易就會讓孩子的自信與勇氣受挫。為了避免這一點，必須具體學習怎麼對孩子說話。這樣的學習，就像為孩子整理一個可以用功讀書的環境一樣——甚至可說是更重要。

現在這個年紀的孩子需要父母的協助，只是要讓這樣的援助產生效果，就必須讓孩子不至於拒絕接受父母的幫忙。而在那之前，必須先與孩子建立良好的關係。

身為家中的一分子，
互助合作是很重要的。

別變成用「讀書」逃避其他課題的人。



讓孩子感受到 「父母真心在為我的人生著想」

要是問到「讀書學習為了誰」，相信沒有孩子會回答「為了父母」吧。更何況，沒有任何人可以代替孩子讀書。

就算因為不用功使得成績滑落，**所導致的後果也只會落在孩子身上，責任更是只能由孩子自己去承受。**我們說「讀書學習是孩子的課題」，就是這個意思。

如果是孩子的課題，父母原則上是不能介入其中的。當父母覺得孩子看起來好像沒怎麼用功的時候，似乎會理所當然地對孩子說：

「去念書！」（而且話中還伴隨著生氣的情緒）當父母這麼說的時候，孩子的反應之所以多半不太好的原因，其實是覺得自己的課題被人家用髒腳踩了進來。

而且父母雖然是因為孩子不念書才說這句話，但孩子自己並非認為「不用功也沒關係」，才會在被父母踩到痛處時產生反彈。孩子之所以感到焦躁、憤怒，是因為「自卑感」。即使不用父母下命令，自己也知道必須用功才行；然而被父母這麼一說，反而變得惱羞成怒。

這樣一來，彼此在讀書學習這方面的問題上便失了焦，錯過了感受學習未知事物帶來的喜悅，也偏離了能**藉由知識對社會有所貢獻**的真正目的，轉變成一場親子之間的鬥爭。在父母逼迫下用功的結果，就算拿到好成績，也會認為自己輸給了父母，甚至有孩子因此而放棄學習。

我從來不曾對自己的孩子說過「要用功讀書」之類的話，但曾有人問過我：當孩子看起來好像不是很用功的時候，父母可以為他做些什麼？

有的。如同前面所說的，學習是孩子的課題，父母親基本上是不能介入的。不過要是孩子願意聽聽父母的意見，彼此倒是可以就這件

事互相討論一下。

父母首先要向孩子提出想聊聊有關學習之事的的要求，並獲得孩子的同意。當孩子表示不想討論的時候，很遺憾的，這件事便到此結束。不過，就算遭到拒絕，也可以在這時告訴孩子，如果他想討論的話，隨時都可以說。

實際上，關於學習的問題，親子之間要是能促膝長談的話，當然很好；但大人如果是「再這樣下去，你打算怎麼辦？」的態度說話，**孩子就會將它當成諷刺或威嚇**。為了讓孩子能坦然接受建議，平時的親子關係便成為問題的關鍵所在。

首先，父母必須要確實了解到，彼此在知識或經驗方面雖然並不相同，但就身而為人的角度來說，是對等的。

認為和孩子討論讀書這件事情的前置程序太繁瑣，或是覺得「為什麼非得要我這麼跟孩子說話」的人，要小心了。那股讓孩子感受到「父母真心在為自己的人生著想」的氣勢固然很重要，但滿腔熱血的精神主義是毫無效用的。真正重要的，是成為能讓孩子願意主動找你商量個人課題的父母。

為了能做到這一點，在各方面都必須與孩子建立良好的關係。

最重要的是
和孩子建立良好關係。

建立可以坦率討論
「你打算怎麼辦？」的關係。



不玩遊戲， 成績就會更好?!

經常有人找我諮商有關孩子沉迷手機遊戲、完全不念書的問題。當父母認為「沉迷於遊戲是不對的」，孩子便學到：**透過玩遊戲讓父母焦躁不安、發怒，是最具效果的手法。**

當父母用「不要老是玩遊戲！」「快去念書！」之類的話斥責孩子時，其實是因為無法放棄孩子可能因此改變心意、真的放下遊戲的一絲希望，就算明知道罵人根本毫無效用，還是停不了責罵的手段。父母們認為：如果再罵得凶一點，說不定就會有用。但即使如此，孩子們還是玩遊戲玩到停不下來，表示這並非父母責罵得不夠徹底，而是使用的方法還有改善的空間，這才是合理的想法。

想法之一，要不要玩遊戲是孩子自己決定的事，就算因為沉迷於遊戲而疏忽讀書學習、使得成績滑落，也只能由孩子自己去想辦法，**父母只要靜觀其變就好。**

坦白說，指責孩子「老是玩遊戲」「怎麼還不去念書」是父母不信任孩子的表現。父母心裡認為：要是自己什麼也不說的話，孩子「一定」會不斷玩下去。如果父母自己在家玩遊戲時，聽到孩子說「差不多了吧」「克制一下，早點去睡覺啦」之類的話，應該也會不高興吧；又如果這對父母原本就老在孩子耳邊叨念「別再玩遊戲」，即使這時候父母為自己辯解「我不是在玩，是在工作」，孩子恐怕也不會相信吧。

另一方面，父母必須提醒孩子，不要捲入網路犯罪之類的事件中，應該要教導孩子適當的使用方法；只是，當親子關係不佳時，孩子理所當然不會聽父母的話。

由於要不要玩遊戲本身就是孩子的課題，所以父母想跟孩子討論玩遊戲的事情時，必須先經過「轉化為共同話題」的程序。所以，

「我想跟你談談有關手機遊戲的事。」請先像這樣告訴孩子，如果孩子認為，把這當成雙方共同的課題也無妨的話，親子之間就可以進行討論。或許有人會想，硬是把小孩的手機收走不就得了。但這麼一來，往後的親子關係將會更加惡化。也就是說，阿德勒的方法雖然費工夫，但**重點在於不追求即效性**。

孩子沉迷於遊戲中，固然是想藉著讓父母焦躁不安、生氣，以獲得他們的關注，但是就孩子自己本身的問題來說，也是為了將自己成績不好的原因，推給「因為一直在玩手機遊戲，所以沒用功念書」。因為這麼做，就可以為自己留下一個「如果不玩遊戲的話，應該可以拿到更好的成績」的可能性。

對於這樣的孩子，父母除了**要避免說些「不要光是玩」「快去讀書」之類的大道理**，以免引發孩子反彈、最後甚至真的讓孩子因此完全放棄學習，也應該要注意，別對孩子說「其實你很聰明，只要肯用功的話，一定可以拿到好成績」這樣的話，反而會助長孩子活在「可能性」中的情形。

解決親子問題， 沒有速成方法。

沉迷遊戲是為了活在「可能」裡。



即使是親子， 也要保持距離

只要考試逐漸逼近，父母就會感到不安。如果孩子依照父母的期待每天用功讀書，而成績也有進步的話那就算了；但孩子既不是為了滿足父母的期待而念書，而且就算不念書，也不見得就一定是想要讓父母焦躁不安。

我經常聽到考生父母在這種時候**因心情浮躁而責罵孩子**的事。但父母不該把這種不安的心情發洩在孩子身上，因為「身為父母，當然希望孩子用功讀書」的想法，和「父母因為孩子不念書而感到焦躁」根本是兩回事。

要不要讀書，原本就是由孩子自己決定的事；就算因為不用功而使得成績下滑，責任也只能由孩子去承擔。至於父母的焦躁，當然也只能由父母自己去解決。將情緒發洩在孩子身上，是父母試圖將自己的課題丟給孩子解決的做法。

那麼，父母該怎麼處理這種情緒？

之所以覺得焦慮，是因為希望孩子能用功念書。可是看到父母這種不安的樣子，孩子更有可能因為覺得父母「想逼我念書」而導致反彈。

光是覺得焦躁沒有用，相對的，**只要直接用言語表示、向孩子提出要求就可以**。話雖如此，但如果你對孩子說：「可以求你用功一點嗎？」聰明的孩子一定會回答：「我又不是為了爸爸/媽媽讀書。」

所以，感到焦躁不安時，眼不見為淨是最好的方法。當孩子在自己房裡或是去補習的時候，爸媽就可以喘口氣了。

這並不是放任孩子不管。孩子總有需要請求協助的時候，為了讓他們能向父母提出要求，父母可以事先對孩子說：「如果有什麼我能做的，就跟我說吧。」當孩子請求協助時，如果父母表現出一副焦躁

不安的模樣，孩子應該不會想靠近吧。所以我才建議各位，為了不至於感到焦慮，暫時和孩子保持距離。

有人也許會說：「可是孩子根本不向我求助啊！」但你至少還是可以對他說：「如果有什麼我能做的，就跟我說吧。」

其次，父母能所能做的，就是**不要因為考試的日子近了，就對孩子另眼相待**。因為對孩子太在意，所以全家人都不看電視，或刻意壓低聲音說話等等，都只會對孩子造成壓力，甚至有些孩子會因此誤以為自己是全家的中心、擁有特權。

不因孩子考試而特別有所顧慮的話，父母也就不必因此緊張或焦慮才對。即使孩子考試的日子近了，父母一樣可以好好享受自己的人生。

第三項可以做的事，是坦率地對孩子傳達自己真正的想法。像是：「看你似乎沒怎麼用功，我有點擔心。」

也有些父母只要看到孩子沒坐在書桌前，便會嚴厲責罵，甚至說：「這樣乾脆不要考試好了！」當然，這不是父母心中真正的想法。**如果不小心說出這些傷害孩子的話，除了立刻道歉別無他法。**

注意前面所說的這些事、以穩定冷靜的心情陪伴孩子，對孩子來說，應該就是最大的支持。

父母要享受自己的人生。

保持距離並不是放手不管。



不是教導學科內容， 而是「透過」學科教導

某一天，我在車站月臺上等待電車進站。沒多久，電車來了。門一開，就有個小學生立刻插進隊伍裡，打算搶先進入車廂。我不假思索地擋住了他的去路，像根柱子似的站在那裡。

那孩子瞪著我看，在終於明白自己為什麼被擋住後，才放棄插隊、走到隊伍後方依序等待上車。

阿德勒認為，**培養「社會意識」就是教育的目標**。所謂的社會意識，簡單來說就是「對他人抱持關心」，但事實上，說人類是種只關心自己的動物一點也不為過。

於是阿德勒表示，教師的工作不是教導孩子學習某個學科，而是要透過學科教導孩子們某些事情。至於要透過學科教導什麼，其實就是教導社會意識。所以就算孩子很會讀書，但如果完全不顧慮他人、認為只要自己好就行的話，那便是教育的失敗。

一開始提到的那個小學生看起來是要去補習班上課的樣子；也許是因為習題沒寫完，所以非搶到位子坐下來寫也說不定。然而即使他有一套不插隊不行的原因或說法，這種只想到自己、擺明全世界都繞著自己轉動的姿態還是不行的，不論成績有多好都一樣。

阿德勒建議：**擅長念書的孩子應該協助其他的孩子學習**。有些孩子可能會覺得「自己讀完就好了，哪有閒功夫管別人怎麼樣」，或是「如果教會了別人，自己反而虧大了」等等；但事實上，幫助他人學習反而可讓自己所學更扎實。如果孩子具備拿到好成績的能力，我希望他們不是只將能力用在自己身上，而是能對他人有所助益。

認為只要自己好就行的孩子，當他成績表現變得不怎麼樣的時候，不是在那個節骨眼放棄努力，就是會**為了給自己留下「（我只是**

不想念書而已，) 只要我肯用功，一定可以拿到好成績」的可能性而拒絕努力。

的確，有時候就算拚命用功，成績也不見得能如自己所期待的有長足進步。但即使在這種情況下，我依然不認為「只要讓孩子專注於學習就好」是理想的辦法。能在與學習沒有直接關連的事情上具有貢獻感的孩子，會覺得付出貢獻的自己是**有價值的**。

阿德勒表示，若能認為自己是有價值的，就會擁有面對自己課題的勇氣。若不在學習方面，而是藉由其他行動對其他人有所貢獻，並覺得自己有價值的話，便能具備處理學習方面問題的勇氣。

父母絕對不能打擊孩子的勇氣，也**不能說些羞辱孩子的話**，更不能斥責他。認定「只要罵罵孩子，就能刺激他進步」的人很多，但挨罵之後，孩子反而會認為自己沒有價值，結果更讓他不願試著面對念書這項挑戰。

培養「社會意識」 就是教育的目標。

讓孩子了解到
自己並不是世界的中心。



第三章

賦予堅強度過一生的勇氣

之所以不面對課題， 是因為想活在可能裡

不論平時成績多好的孩子，有時也會遇到失敗、成績不佳的時候。這種時候所能做的，只有**回頭檢視一下自己究竟哪裡不懂、下次別再犯同樣的錯誤**，如此而已。重要的是，不要一直糾結於分數而意志消沉，要立刻為下次考試努力準備。

可是，有些孩子會放棄這種具建設性的努力。除了不肯讀書學習，甚至還做出讓父母困擾的問題行為。讓我們來想想，為什麼會發生這種事？

的確，學習需要努力。如果是在學校求學的話，最後應該所有人都要學會才對。當年阿德勒提出「任何人都能完成任何事」的論點時，曾有許多人用遺傳或天分等理由加以批判。然而阿德勒想要指出的問題點，其實是在於「認定自己做不到」這個想法將變成一輩子固著的成見。

即使在學習上只經歷過一次失敗，認定「自己做不到」的想法依然會產生；然而這並非因為在讀書這方面受挫，才認定自己做不到。由於讀書學習是無法單獨從孩子的生活中抽離的，所以將這件事情解釋為「在『學習不順』發生前，孩子就已在自己非面對不可的課題上受挫，以至於認定自己做不到」，這樣應該比較容易了解。

那樣的孩子早就認為自己沒有價值、不喜歡自己了。無法認為自己有價值、不具自信的話，不只是讀書學習，對於自己必須面對的各種課題都無法擁有解決的勇氣。

於是父母要提供協助，讓孩子擁有「憑自己的力量解決課題」的勇氣。阿德勒稱這種「賦予勇氣」的做法為「鼓勵」，只是很多時候，孩子自己早已下定決心不面對課題，所以要從旁協助並不容易。

之所以決定不要面對課題，是為了不要得到結果。比起用事實證明自己根本辦不到，活在「只要更用功的話，我其實辦得到」的可能性中還好一點。人際關係也一樣，**與其採取某些行動，卻得不到預期的結果，甚至在人際關係中遭人厭惡憎恨而受傷，還是選擇不要進入與他人的關係中比較好。**

因此，孩子決定不要面對課題，並基於前面所說明的理由不願意參加考試，或是引發問題行為。這種時候，孩子一旦遭受斥責、挨了罵，就更無法感到自己有價值。

應該要注意的是，雖然孩子看似是因為遭受責罵而喪失自尊、自信，與面對課題的勇氣，但其實是**為了不要面對課題，而將「挨罵」當成藉口。**父母請絕對不要受到孩子挑撥而隨之起舞。

任何人都能完成任何事。

提供足以讓孩子憑自己力量生活的協助。



感到對他人有所貢獻， 才會覺得自己有價值

孩子小時候雖然需要父母的協助，但不久後必須自立、直接面對人生的課題，並憑著自己的力量去解決；只是說歸說，孩子多少有無法完全靠自己力量解決的時候。為了讓孩子在這種時刻能向父母要求協助，親子之間一定要先建立良好關係。

目前為止，本書已為各位提出一些建議，例如：孩子與大人是對等的，基於這樣的概念，所以不能斥責或稱讚孩子；不要用命令的方式，而是拜託請求；說話帶有敬意，並向孩子表達「感謝」等等。現在讓我們來想想：為什麼要讓孩子自立——為了讓他能憑自己的力量去解決自己的人生課題，就需要做上面這些事？

首先，是希望孩子可以喜歡自己。由於「自己」不像其他用品，可以重新購買更換，這輩子就是會這樣一直存在下去，如果不喜歡自己的話，將無法獲得幸福。

那麼，提到「要如何才能喜歡自己」的話，就是要將缺點轉換為優點。例如：不是注意力不集中，而是可以一心多用；不是沒耐性，而是具備決斷力。

我們只有在感覺自己對他人有貢獻的時候，才會認為自己有價值。對孩子說「謝謝」，就是因為想讓他覺得「自己對他人是有用的」。能夠認為自己對他人有幫助，孩子就可以喜歡這樣的自己。

剛開始，孩子所能做出的貢獻或許只是一些小事，但即使只是約略感受到能對他人有所助益，之後都會與孩子擁有「直接面對和解決人生課題的自信」有所關連。

更進一步，為了讓孩子願意對他人有所付出，必須要先將他人當成阿德勒所說的「夥伴」，也就是當成自己人看待，並認為這些夥伴會在必要時向自己伸出援手。如果沒有這種想法的話，應該不會想貢

獻他人吧。只是一旦父母斥責孩子，親子關係勢必會變得疏遠、惡化。當孩子認定以父母為首的這些大人不是自己的「夥伴」，而是「敵人」時，就不會想對那樣的敵人有所貢獻。

要孩子擁有貢獻感的另一項理由，則是希望他們並非只從別人身上獲得，而是成為能給予的人。事實上，對於知識與經驗都還不足的孩子來說，接受周遭大人的協助是有其必要的。但他人對自己提供的協助不過是出自好意，既不是理所當然，也不是義務。即便是孩子，還是希望他能以（我們所生活的）共同體一員的身分，對他人有所貢獻；同時希望他能不以為苦，並感受到喜悅。

如實接納孩子原有的樣貌雖然沒錯，但是就孩子的角度來說，意思並不是「什麼都可以不必做」。因為我們希望孩子不只是接受他人所給予的，更要成為能付出的人。

不只接受他人的給予，
更要成為能付出的人。

首要任務是將他人當成夥伴，而非仇敵。



即使失敗，也和 「辜負他人的期待」沒有關係

里約奧運結束、參賽選手們回到日本後，舉行了一場奪牌選手們凱旋歸國的遊行，沿途聚集的人群和得獎選手全都笑容滿面揮著手，想必是感到多年來的努力終於有了回報吧。不過，如果選手們是以「贏得獎牌」和「參加凱旋遊行」為目標激勵自己努力練習的話，不是很奇怪嗎？

這些選手對著父母等支持與幫助自己的人說出致謝詞。沒有人光憑自己的力量就能參加里約奧運，所以我認為，在得獎後率先向那些長年支持自己的對象致謝，是很自然的事；可是如果說是「為了那些人」而拿獎牌的話，我相信應該不是這樣吧。**就結果來說，得獎的選手的確留下了好成績沒錯，卻並不是為了那些支持與幫助自己的人而奪牌。**

反過來說，要是最後結果不如預期，沒拿到獎牌的話，難道要公開謝罪嗎？事實上，目前為止所舉辦過的奧運會中，的確有人為了沒能奪牌而道歉賠罪沒錯；然而選手們並不是為了任何人去參加比賽，也不是如同某些體育主播大聲疾呼的那樣，是背負著國家的威信而參賽。

同樣的道理，孩子用功讀書，也不是為了滿足父母的期待。如果要問是為了誰，基本上是為了自己。沒辦法得到好成績的話，不論是奧運選手或孩子，結果都會落在他們自己身上。在這種情況下，只要立刻朝「下一個」目標去努力練習或用功念書就好，根本沒有時間去想「自己辜負了他人的期待」，並感到落寞消沉。

父母必須謹慎看待的是，別讓孩子產生錯誤的想法。當孩子因考到好成績而看似很開心的時候，可以對他說「你看起來很開心呢」，

但不可以稱讚，否則當孩子成績表現不佳時，父母就不知該說些什麼才好了。

而且明明只要下次再多努力就好，孩子卻會因此認為自己辜負了父母的期待，甚至有可能因為父母不經意的羞辱言詞連帶貶低了孩子的人格，使他變得灰心氣餒。希望父母們可以讓孩子知道，讀書雖然需要認真面對，但不必看得太嚴重。

儘管前面提到，學習不是為了滿足他人的期待，基本上是為了自己，但也不代表只要自己滿意就好。沒錯，**讀書絕對不是為了滿足父母期待或為了將來能出人頭地，而是要對他人有所貢獻。**請各位父母務必充分了解這一點，而且平時就該讓孩子知道。

只要孩子也能知道這個原則，讀書將不再只是一件苦差事，想必孩子可以因此獲得更強烈的學習動機。

學習是爲了
對他人有所貢獻。

不要後悔，向前邁進吧！



擁有不以為苦的目標

夢枕貳所寫的《眾神的山嶺》這部小說中，描述了一位在冬季獨自挑戰無氧攀登聖母峰的登山家，以及追隨他而去的攝影家的故事。攝影家是為了拍攝登山家站立山頂的英姿，隨後跟著爬上山的。

但是，攝影家在途中卻遇上落石，整個人懸空吊掛在冰壁上。這時，他心裡已有必死的覺悟，並漸漸失去了意識。忽然間，他覺得到有人在搖晃自己的身體。原來是登山家折返回來了。

當初約好，登山時彼此互不相干，各走各的路；再加上由於無氧攀登的緣故，為了盡量避免負擔，登山家將隨身行李減少到極限，並以攻頂為目標。然而現在卻將遇險懸空的攝影家背在背上，試圖伸出援手，這讓攝影家大感震驚。順利救出攝影家之後，登山家再度朝山頂而去。

記得我讀著小說的同時，感覺到自己彷彿也在爬山似的。當我開始想著「能拯救攝影家的就只有他了」「他絕不會見死不救對吧」

「希望他能回頭救人」的時候，緊張到幾乎無法往下讀。**比起成功登上巔峰，他選擇了以夥伴的性命為優先。**至於為何要冒著那麼大的危險回頭救人，對於以成功攻頂為絕對優先的人來說，大概很難說出一個合理又能讓他們接受的答案吧。

我一邊讀著這部小說，一邊想到孩子們用功學習這回事。只知道競爭的孩子，不會與他人互助合作；然而知道互助合作的人，必要的時候仍然會參與競爭。不論成績多優秀，我都不希望孩子變成一個只顧自己好就好的人。

如果不想把孩子教成那副模樣，很重要的一點，就是在家裡不要給孩子那種「只要用功讀書就好」的特權地位。就像父母既要工作也要做家事一樣，孩子雖然要認真讀書，但也同時要分擔家事；藉由協助家事，可以讓孩子擁有貢獻感。接著，希望父母們可以教導孩子，

眼前所面對的「讀書」這件事同樣可以讓人擁有貢獻感。凡事只顧慮到自己的孩子，一旦覺得讀書很辛苦，便會立刻放棄不幹。

史懷哲曾是一位神學家、哲學家、管風琴師，但是有一天卻突然決定前往非洲。當時已經三十多歲的他，在身兼學者與藝術家的繁忙生活中忙裡偷閒，為幫助非洲人而開始研讀醫學。

曾教授史懷哲管風琴的魏多教授在遭到旁人責問「為什麼不阻止史懷哲」時，魏多教授是這麼回答的：「這似乎是上帝的召喚。既然是上帝召喚他，那我又能做些什麼呢？」

「職業」二字在英文中是「calling」，在德文則是「Beruf」，也就是受到神的呼召；至於日文，則有「天職」（上天賦予的使命）的說法。如果能找到天職般的目標，平常的讀書學習就不再是苦差事了。

首先，父母本身應該先消除「讀書很辛苦」這樣的成見，**千萬不要認為現在先努力辛苦一點，以後就可以輕鬆過日子。**

要尋找自己的使命。

沒有「現在努力打拚，以後輕鬆度日」
這回事。



為孩子的長處打上聚光燈

因為孩子的問題來尋求諮商的父母，大多會提起孩子的短處、缺點、問題行為，甚至是異常行為。那種驚人的氣勢、有如機關槍一樣的發言，想要打斷或插話可說是高難度的工作。

不過我還是會想辦法問問這些父母：

「話說回來，您孩子的長處是什麼？」

這種問題，父母連想都沒想過，剛才還一副口沫橫飛停不下來的模樣，這下子突然說不出話來。

「咦？長……長處嗎？」

如果說，從這樣的對話中可以了解到什麼的話，那就是父母只看到孩子的短處、缺點和問題行為。諮商的時候只需要知道一件事，也就是**想要諮商的事實**，這樣就夠了，孩子到底還有哪些具體上的問題其實不太重要。

也有些人根本不給別人插話的機會，自顧自地一直不停說下去。大約一個鐘頭後，總算講完了，居然丟下一句「好吧，那麼……」便打算要離開。

這樣的人想必只是希望別人知道養育子女是多辛苦的事。相信只要我對他說：「你一定很辛苦吧？」應該就能滿足對方，但是我認為，這麼說是不行的。

因為對方想說的其實是：「我這麼辛苦地養育孩子，可是這個孩子卻如此糟糕。」**我並不認為只懂得用這種眼光看待孩子的父母，其親子關係會有多好。**

就孩子來說，他所學到的，就是只能用父母認為有問題的那一面去贏得關注。

孩子的短處或缺點之類的東西就像暗影。影子並非實體的存在，無法像物品一樣將它拿開；然而父母卻只注意到孩子不夠好的地方，

試圖用斥責的方式糾正。

事實上，不論用什麼方式，只要關注焦點仍放在短處與缺點上，事態就不會有任何改變。既無法變動黑暗的一面，也沒辦法拿開。那麼，該怎麼辦才好？其實，**只要打上聚光燈就行了**。打了光，黑暗面就會消失。不看短處，而是看長處，或是將短處改換為長處來看待。

此外，在看待某些行為好的一面時，不必特別關注同時出現的不好的另一面；只要這麼做，黑暗就會消失。

舉例來說，對於在早上九點左右起床的孩子，不是對他說：「你以為現在幾點了?!」而是說：「太好了，你還活著。」事實上，儘管孩子睡到很晚才起床，但難道各位不認為：只要孩子還活著，就已經是一件值得慶幸的事了嗎？

就像擺放在坡道上的石頭會向下滾落一樣，在現實中，將目光聚焦在孩子的問題面也是很自然的，所以一開始就要有意識地去關注孩子的長處與行為合宜的那一面。

關注長處與合宜的那一面。

別用理想形象替孩子扣分。



「辦不到」不是問題， 「認為自己辦不到」才是問題

兒子還在就讀幼兒園時，園方曾配合祖父母參觀日，舉辦一場踩高蹺競速活動，要孩子們展現平時練習的成果。但是我兒子怎麼也無法順利踩上高蹺，結果還沒學會踩高蹺，就這麼到了參觀日當天。當我心想「不知道他會怎麼樣」的時候，兒子在老師的支撐協助下出發了，而且撐到最後，直到抵達終點。

同時間起跑的一位小女孩，很厲害地踩上高蹺，馬上就衝到最前面；但途中不知道為什麼失速，被同學追趕了過去。就在這時候，她離開跑道，退出了這場比賽。

有些孩子就像這個小女孩一樣，確定自己無法獲得到好結果時，就會產生「**打從一開始就不要接受挑戰**」的想法。在學習方面也能看得到這種心態。成績總是很差的孩子，不會因為害怕拿到很糟糕的分數而不參加考試；但是會讀書，而且在父母或老師眼中表現很好的孩子，只要認為自己拿不到好成績，就有可能因此不參加考試。原因很明顯，因為只要不參加考試，就不會受到他人評價，「我做不到」這回事也就不會公諸於世。

我在大學裡教希臘語的時候，會讓學生在課堂上將希臘語譯成日語，這時候，也會有人默不作聲。有這麼一個學生，他明明會英語、德語和法語，卻在學習古希臘語時，第一次體驗到「自己做不到」，而這是他人生中不曾有過的經驗，所以在課堂上選擇了「不回答」。

我問他：「你知道自己剛才為什麼不回答嗎？」他回答：「我知道。」表示他不想因為答錯，而讓身為老師的我認為他這個學生沒有能力。

可是就算逃避了他人的評價，假裝自己有能力，對他本人仍然沒有好處。不會、不懂的話，就只能面對現實，並以此為出發點，付出

努力。如果是一名認真的老師，雖然會指出錯誤，但不至於因為學生答錯，就給予「無能」的評價。只要努力，能力必然會提升。反而是因為**認定自己辦不到，所以打從一開始就放棄努力、替自己設下限制，這種自認為不行的成見才是問題。**

如果孩子不願意用功的話，在面對學習之外、非靠自己解決不可的課題時，也一樣會逃避。為了有「我有能力解決課題」的自信，必須先認為「自己是有價值的」。

逃避處理課題或中途選擇放棄的孩子，多半不喜歡自己，也沒有自信。雖然父母不能代替孩子念書，但是可以協助孩子，讓他認為自己有價值，並擁有自信。

只要孩子能抱持這種想法，父母就算不特別在讀書這件事情下功夫，孩子應該也會認真面對並解決讀書相關的課題才是。

只不過，在讓孩子喜歡自己、認可自己的價值一事上，似乎看不到父母發揮了任何影響力。

只要努力，
必然具備實力。

不要害怕失敗，要勇於挑戰。



不因眼中所見輕易判斷別人

洛林·馬捷爾這位指揮家在十一歲的時候，曾代替托斯卡尼尼指揮過美國廣播公司交響樂團（注：簡稱NBC交響樂團，是美國廣播公司特別為了托斯卡尼尼所設立的樂團，成立於一九三七年，一九五四年解散）。雖然馬捷爾早在八歲時就已經以指揮家的身分出道，但樂團團員對於讓**這樣一個小孩**站上指揮臺感到憤慨，而且明顯地表現出敵意與不快，還故意走音。

沒想到馬捷爾不但將總譜完整地背了下來，還能一一指出團員們的錯誤。過了一段時間，隨著排練進行，他與這些專業演奏家逐漸建立起良好關係，據說團員們甚至對馬捷爾表示敬佩之意。

我想，如果孩子從出生的那一天起，就和大人一樣強壯高大就好了。雖然孩子擁有超乎我們想像的才能，但就像頭一次接觸到馬捷爾的那些樂團團員一樣，因為無法馬上辨明他的能力，所以**光憑眼中所見，就認定對方不如自己**。

如果不用那種眼光看待孩子，而是以與大人對等的態度去思考，並帶著敬重的想法，親子之間的關係一定會截然不同。

在此，我提出兩個建議。一是不說有傷孩子人格的話，這應該不需要再舉例說明了。即使各位心裡認為「這樣還好吧」「這種程度根本無所謂」，但你無法知道孩子會如何解釋。一方面用過分的態度對孩子說話，另一方面又對他表示「謝謝」，這種做法就像在故意揚起灰塵的同時，又打開空氣濾清器一樣。只要不說傷害孩子的話，相信就已經足以讓孩子恢復元氣了。

其次是有關說話的語氣，建議各位，**請用「客氣」的方式對孩子說話**。當然不是要各位隨時隨地都對孩子用文謏謏的敬語，但至少在要求孩子做事時，不要用命令的口氣，而是用請求的方式。不要說：「你去做……」而是用疑問或假設的語氣，請求孩子：「你可以（為我）做……嗎？」「如果你能（為我）做……的話，我會很開心。」

請試著這樣說說看吧。相信在大多數情況下，這樣的說法會讓孩子在情緒上更願意依從你的請託。

話說回來，假設父母所請託的內容原本就是孩子的課題，聰明的孩子應該馬上就會明白這麼做很奇怪，並且有所反彈。所謂「孩子的課題」，就如同前面反覆說明的那樣，要不就是最後的結果會落在孩子身上，不然就是孩子必須承擔起最終的責任。比方說，因為學習是孩子的課題，父母一旦表示「你可以（為我）去念書嗎？」或「如果你（為我）去念書的話，我會覺得很開心」的時候，相信敏銳的孩子會立刻回答：「我並不是為了爸爸/媽媽而讀書的。」

就這樣，**當父母認為自己也能從孩子身上學習到一些事情時**，親子關係便已經與過去大不相同。

懷抱敬意，
不說傷害他人人格的話。

從孩子身上能學到很多事。



自卑感是讓自己 進步的原動力

我還在讀幼兒園的時候，爺爺總是一找到機會就對我說：「長大後去念京都大學吧！」我不認為當時還是個孩子的自己真的明白這句話的意思。過了一段時間之後，我才開始隱約了解到：如果能考進京都大學的話，好像會受到大人稱讚。

儘管不認為自己明白具體的意義是什麼，但有一件事情非常明確，那就是：想考上京都大學，頭腦一定要很好才行。這是在我上小學之前那段幸福時光裡所發生的事。

不過，進入小學一段時間後，我就發現自己的算術似乎不太行。雖然體育也不擅長，但是我心想，體育又不是學科，所以對於要考進京都大學來說，並不是什麼太大的問題。然而清楚地了解到自己的算術不行，是在暑假前的結業式那天，拿到成績通知單的時候。

當時會很明確地用五個數字等級來標註成績，「1」最低，「5」代表最高分。從學校回到遠在學區外的我家，大約需要三十分鐘，在這段路途中，我有好幾次放下書包、把通知單拿出來確認成績。不論我看過幾次，上面所寫著的算術評分一樣還是「3」。

「糟了，這下子豈不是考不上京都大學了嗎？」沒錯，我就是這麼想。

或許有人覺得「3」已經算是不錯的成績，然而「**自卑感**」——**也就是自己不如他人的這種感覺是一種主觀的感受，並不是實際上真的不如人。**所以當自己覺得不行的時候，就是不行。

阿德勒說，任何人都會有自卑感，「那是對努力與成長的一種健康而正常的刺激」。正因為有自卑感，才會想要努力向上，但那並不是與他人比較後所產生的。如果現在的成績是「3」，只要為了讓現在的自己更進步而努力就行了，不必為了與誰競爭。

為了讓孩子能這麼想，父母千萬不能聚焦在結果上，比現在的自己更進步才是價值所在。只有當**父母把焦點放在目前為止的過程，而不是結果**時，才能對孩子說出：「你努力過了！」不論孩子用不用功，我們都很容易對他們脫口而出：「要努力加油喔！」可是如果對象是不太有自信拿到好成績的孩子，這種說法就會對他們造成壓力。

另外，像我爺爺那樣，雖然打算鼓勵孩子，卻設定了一個遠超出個人實力的目標時，就會讓孩子覺得：「如果自己的頭腦再好一點的話，就能拿到好成績。」並開始將自卑感拿來當成藉口，表示因為自己不像父母所期待的那樣有副好頭腦，所以得不到好成績，完全放棄努力以取得比現在更好的成績。阿德勒說，這種**提出某些理由而不解決課題的做法是「自卑情結」**，認定拿不到好成績、無法滿足父母期待的孩子，就會像這樣，試圖找出某些理由來逃避課題。

即使對孩子說「只要你願意做的話，一定辦得到」，孩子也不會因此變得努力用功——不如說，正是因為父母這樣告訴孩子，才讓孩子決定不再努力。對這樣的孩子而言，保留「我其實能辦得到」的可能性很重要，因為他無法直接面對「明明很努力，卻拿不到好成績」的現實。

聚焦在過程，
不用結果論成敗。

別把「自卑感」拿來當成藉口。



缺乏踏實努力得到的成功， 很快就會消失

如果問到「是否保持現在自己原有的樣貌就可以」，其實並不是。以學習這件事來說，如果尚未使出全力，還是有必要為了取得更好的成績而努力。

阿德勒說，這種朝著更高一層目標的努力叫做「追求卓越」；然而有一種情形，是試圖用簡便的方法（而非努力）讓自己比他人更優秀。表面上看來，參加考試雖然是與他人的競爭，但基本上還是自己的問題，因為就結果而言，只要有能力，便可在考試中拿到好成績。不過，如果因此而認為讀書的目的就是要贏過別人的話，事情會變得很奇怪。

有些人認為，現在這個社會是以成功定輸贏——因為社會並非以是否具備正面迎接困難與跨越難關的能力來判斷個人，所以不論再怎麼努力，結果就是一切。要是得不到成果，即使努力也不具任何意義。

這種人若是能在競爭中取得勝利，或許還不會有問題；可是一旦結果不如自己所預期，要不就是在精神上變得落寞消沉，要不就是因為自己認定非做出成績不可，即便以違規作弊的方式，也想試圖獲得成果。

高中時，我看到老師發下來的講義，直覺認為那應該不是老師自己出的題目，下課後便立刻去了書店，並馬上找到老師使用的題庫。當時我認為，如果不抄答案，而是自己寫完題目之後，再對照解答看看正不正確的話，應該不算作弊。

不過一旦看了答案，就再也停不下來。雖說是自己寫的，可是畢竟看過了答案，所以就算被老師問到，也可以回答得很完美。「你很棒。」被老師這麼一說之後，我就覺得自己非得當個很棒的學生不可。

事情很明顯，我不得不說這種「為了讓老師覺得我很好」的讀書動機並不單純。重要的不是「看起來很會」讀書，而是「實際上會」讀書。**明明是個不擅長學習的學生，卻讓人家以為很厲害，根本毫無意義。**

念書不是為了要讓別人認為你很優秀，而是為了能對他人有所助益。就這一點來說，為了讓別人有好感而讀書的孩子，是個只關心自己的人。為了讓其他人覺得自己很優秀，於是試圖以作弊這種簡便的方式變得傑出，阿德勒稱之為「追求個人的優勢」。

如果成功是未經踏實努力而獲得的，很快便會失去。父母必須教導孩子，人生並不是只要有成果就好。而為了讓孩子了解這一點，請對孩子說些「你已經努力過了！」之類聚焦於過程的勉勵。即使沒有拿到如自己所預期的分數，依然可以不怕失敗，並再次接受挑戰的孩子，不該受到任何責罵。

重要的不是「看起來很會」，
而是「真的會」。

不是只要得到成果就好。



讓孩子自己 決定自己的人生

如果孩子目前很認真念書，成績也很好，身為父母，應該就能在一旁安心看著他用功的模樣。

但是當孩子因考試成績不如預期而感到沮喪，或是質疑自己為什麼要念書時，父母該如何應對才好？

事實上，只要知道如何回應孩子的疑惑，就能讓孩子在內心不產生動搖的情況下順利解決。

阿德勒為自己創立的心理學命名為「個體心理學」。個體心理學中所說的「個體」雖然有幾種意義，但阿德勒並非以泛稱的「人類」為對象，而是希望以其他任何人都無法取代的單獨「個體」為考察對象。

從這層意義來說，父母只了解「一般的孩子」是不夠的，還必須了解眼前這個每天都在接觸的孩子、知道該如何與他應對才行。

由於父母理所當然比我還清楚孩子的事，所以在和那些因孩子的問題而來尋求諮商的父母談話過程中，我雖會以基本原則來判斷，不過也會注意不讓內容流於一般論；但是.....

父母所見的，真的是眼前「這個」孩子嗎？

事實上，**父母眼中所見的往往是「理想中的孩子」**。如果孩子可以如理想中順從，完全不頂撞父母所說的任何話，再加上成績也很好，父母應該會滿意得不得了吧？

然而現實中，不如（父母）意的孩子還是占多數。

「這孩子如果再多努力一點，就能拿到更好的成績吧？」當父母這樣看著孩子的時候，是以理想中的模樣去看待，而不是看著現實中那個任何人都無法代替的孩子。

或許孩子是只要再多努力一點，就可以拿到好成績沒錯，但就算沒有付出應有的努力，那也是孩子自己非去處理不可的問題。父母所能做的，並不是以「父母的理想」去看待孩子，而是即使他讀書不夠努力、成績不夠好，也要好好看著眼前的孩子，不以理想中的形象去扣分。

對孩子來說，當他知道父母無論如何都會接納自己的時候，除了能感受到無可取代的安心外，也正因為這分安心感而試圖更加奮發向上。

關於孩子今後打算要踏上的人生路，重要的是父母別將自己的理想強行加諸孩子身上。世界上根本沒有「只要過這樣的人生就能安心/安全」這種事，絕不能用毫無根據的夢幻未來對孩子做出承諾。

孩子明明正描繪著自己想要的人生，父母卻把自己的理想強加在孩子身上。這不但會讓孩子覺得自己不受認可，也可能會導致反彈；而當孩子打算反抗父母時，往往會變得無法冷靜思考。身為父母，**能夠做的，就只有協助孩子依他們自己的判斷去決定他們自己的人生而已。**

讓孩子知道父母 無論如何都會接納自己。

父母能做的，只有協助孩子
自己決定他們自己的人生。



書 名：讓孩子成長的阿德勒名言
作 者：岸見一郎
譯 者：葉小燕
發行人：簡志忠
出版者：究竟出版社有限公司
地 址：台北市南京東路四段50號6樓之1
總編輯：陳秋月
主 編：王妙玉
責任編輯：林雅萩
美術編輯：金益健
數位編輯：莊寶鈴
行銷企畫：陳珮蓓、張鳳儀
校 對：林雅萩、王妙玉
數位版權：莊淑涵
法律顧問：圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師
ISBN 978-986-137-237-2

KODOMO WO NOBASU ADLER NO KOTOBA by Ichiro Kishimi
Copyright ©Ichiro Kishimi 2016
All rights reserved.
First published in Japan by Gentosha Publishing Inc.

This Complex Chinese edition is published by arrangement with
Gentosha Publishing Inc., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Tokyo
through Future View Technology Ltd., Taipei.
Complex Chinese translation copyright © 2017 by Athena Press,
an imprint of EURASIAN PUBLISHING GROUP

實體版初版：2017年6月
電子版發行：2017年6月