

序言..... 2  
 本書宗旨..... 4

## 第1章 心理篇 造成心理層面情緒低落的NG言行



- 案例 1 父母親強加灌輸自身的想法..... 12
- 案例 2 說出於事無補的開場白..... 16
- 案例 3 在孩子行動之前便先發制人..... 20
- 案例 4 對交友關係多所置喙..... 24
- 案例 5 製造壓力..... 28
- 案例 6 失敗後還落井下石..... 32
- 案例 7 誤信孩子的表面回應..... 36
- 案例 8 從一開始就表現出懷疑的態度..... 40
- 案例 9 做出負面暗示..... 44
- 案例 10 不容孩子為自己辯解..... 48
- 心理篇總整理..... 52
- 專欄① 「建造大阪城的是木匠」算正確答案嗎？..... 56

## 第2章 學習篇（一般） 令孩子喪失念書動力的NG言行



- 案例 1 認為搞懂才是好事..... 58
- 案例 2 逼孩子勤練基本功..... 62
- 案例 3 逼孩子想破頭..... 66
- 案例 4 在孩子面前批評老師..... 70
- 案例 5 意圖使孩子解答所有問題..... 74
- 案例 6 令孩子感到焦急..... 78
- 案例 7 認為孩子討厭念書是因為不會念書的緣故..... 82
- 學習篇（一般）總整理..... 86
- 專欄② 2+1=1？..... 90
- 學習篇（各科目）**
- 案例 1 （國語） 試圖讓孩子變得喜歡看書..... 92
- 案例 2 （國語） 強迫孩子看書後寫下心得..... 96
- 案例 3 （數學） 意圖使孩子快速解題..... 100
- 案例 4 （數學） 不讓孩子用手指計算..... 104
- 案例 5 （自然） 希望孩子每個單元都能學得紮實..... 108
- 案例 6 （自然） 迫使孩子統整實驗與觀察結果..... 112

第 1 章

# 心理篇

## 造成心理層面 情緒低落的 NG言行



### 第 3 章 家長篇 令家長失去教養意願的 NG 言行

案例 7 (社會) 欲透過社會科的學習提升孩子的社會科實力..... 116

案例 8 (社會) 認為社會科只要死記就能考好..... 120

● 學習篇 (各科目) 總整理..... 124

專欄 ③ 沒有任何一位數學家了解分數的意義?..... 128

案例 1 認為孩子寂寞是父母親關愛不足的緣故..... 130

案例 2 認為凡事多讚美孩子準沒錯..... 134

案例 3 認為原因出在原生家庭..... 138

案例 4 立刻想借助專家之力來解決問題..... 142

案例 5 希望家長能為了孩子而有所配合..... 146

● 家長篇總整理..... 150

結語..... 154

淺談「COG-TR」訓練法..... 156



／很容易脫口而出的一句話／

（聽完小孩的話之後）  
「是喔，我知道了，可是啊……」



NG

父母親強加灌輸  
自身的想法

「媽媽，我今天啊，跟同學……」A女孩對母親訴說在學校發生的不愉快之事。

母親表示：「這樣啊，原來發生了這麼不開心的事，妳一定很難過吧。」A女孩聽到母親的回應後心裡覺得輕鬆了一點。然而母親卻接著說：「可是啊，這件事難道妳沒有錯嗎？」A女孩聞言後頓時變得垂頭喪氣。

### ● 為何孩子會變得垂頭喪氣呢？

對孩子進行開導時，「仔細聆聽孩子的話」是人人奉為圭臬的準則。但實際上就算大人有心聆聽孩子所說的話，仍會忍不住進行說教、斥責，強加灌輸自身的想法給孩子，經常發生沒有聆聽孩子真實想法的情況。如同本篇所舉的案例般，母親的確聽完了女兒所講的話，可是並未確實貼近她的感受，而是旋即將自身的想法強加在她身上。A女孩想要的並非母親的建議，而是希望母親能夠懂自己難過的情緒。然而母親非但沒有體諒她的心情，還說出了「可是啊……」的否定言論，A女孩才會因而感到沮喪。

## 試著轉換成這種做法！

我們往往會覺得小孩所說的話聽起來很自以為是，不然就是內容不夠成熟，很難按捺住身為大人想表態糾正「可是啊，你說的那些……」的情緒。不過此時更需要壓下這股衝動，不要一下子就想表達自身的想法或建議。而且與其判斷孩子所說的內容是對還是錯，不妨試著想想為何他們會向大人傾訴那件事。

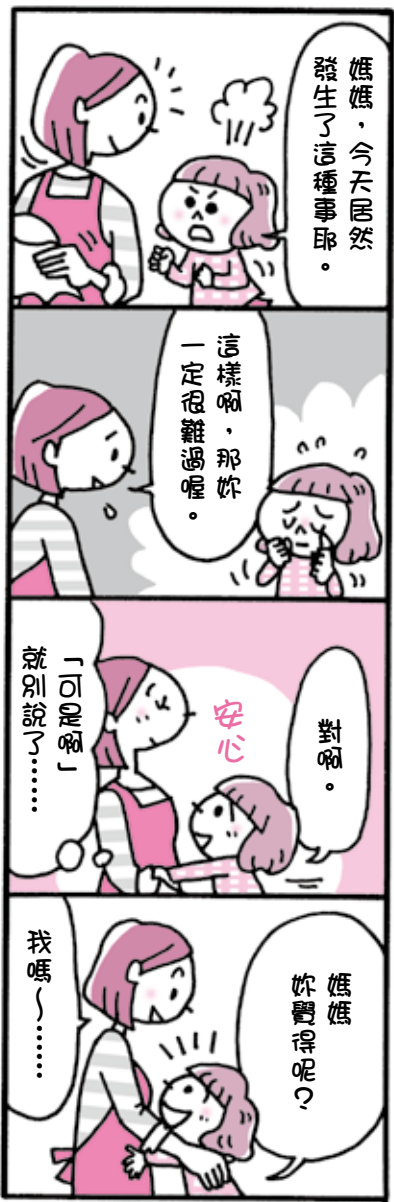
其實孩子願意開口分享，這件事本身就是有意義的。而絕大多數的情況下，相較於收到建議，對孩子而言只要有人能懂自己的感受便足夠了。聆聽完後，若是孩子詢問「媽媽妳覺得呢？」，再配合孩子的理解程度，循序漸進地表達身為父母親的想法即可。

Point

只需專注  
傾聽就好！  
讓孩子安心地  
暢所欲言！

### ● 還須留意這一點

聆聽孩子說話時，並非只是單純聽聽就好。家長需要適時做出回應、點頭，或是複述孩子所說的話，有不懂的地方則稍加提問仔細進行了解，表現出「我很認真在聽哦」的態度。其他像是將身體面向孩子、看著孩子的眼睛、身體往前傾、暫時放下家事等做法，也都是向孩子表達自己在用心聆聽的重要訊號。



# 教養孩子的過程中 大人也是充滿「不安」



再這樣下去  
將來堪慮

或許  
是在說謊

## 大人的不安

是我讚美得  
不夠多嗎？



這樣的話無法  
跟朋友好好相處



再這樣下去  
會失敗的

大人不說就  
不做·做不來

想法  
太天真

### ● 錯誤思維的背景

教養孩子的過程總是伴隨著不安，可是孩子並不會事事皆如父母所願，因此大人總是會感到不安而說出不必要的言論。這其實反而是奪走孩子幹勁的原因之一。



## ● 激發孩子幹勁的關鍵

首先大人應該先察覺自己會由於不安而忍不住說出多餘的言詞，接著冷靜下來好好觀察孩子。大人希望「注重孩子的感受並從旁協助！」時，這種想法就能讓自己找出激發孩子幹勁的方法。順利做到時大人也別忘了自我嘉許一番。



先暫停一下  
調整呼吸

想想  
這種說法  
是否真有必要

感受  
自身的情緒

## ● 理解孩子的關鍵

孩子會使出渾身解數以獲得大人的認同。因此他們會透過各種方式來傾訴：「多聽我說一些、多看我一些、跟我一起做、認同我、理解我、幫助我、信任我、別誤會我、別對我打分數、別強加灌輸想法」。這些其實都是孩子們內心的吶喊。

母親出題抽考對歷史不太拿手的A男孩。

母親：「誰建造了大阪城？」

A男孩：「木匠。」

母親：「聖方濟·沙勿略從哪裡抵達日本？」

A男孩：「海邊。」

母親：「江戸幕府是何時創建的？」

A男孩：「白天。」

母親：「推出《學問之勸》的人是誰？」

A男孩：「書店。」

母親：「你有完沒完啊。」

從歷史學的另一項觀點來看，A男孩的回答其實是正確的。

因為題目並未確切地詢問：「在建立大阪城

時，要是沒了哪個人就無法建立了？」

或者也可以換個方式詢問：「建造姬路城、名古屋城、熊本城的雖然是木匠，但要建造這些城，扮演關鍵角色的主導者是誰？」

事實與歷史是兩回事。與建造大阪城有關的人應該多達數萬人吧。有種樹的人、運送木材的人、砌牆的人、搬運石頭的人……人員多到數不清。從這些事實中篩選出的重大事實，就是所謂的歷史。過去曾有一段時期，學歷史就只是了解奪得政權之人的生平事蹟而已。可是除了政權領袖的生平之外，近年來也開始針對「當時的人們是過著怎樣的生活」加以學習。因此A男孩的思維，其實也符合「為了興建大阪城，出動了大批的工匠辛苦做工，所以這也是重要的事實」這種看待歷史的方式。

(田中)

## 第2章

# 學習篇 (一般)

令孩子  
喪失念書動力的  
NG言行



已辭世的京都大學數學家森毅教授，長年於京都大學講授數學課程。森教授在著作之中提到

「我敢斷言，在日本的數學家當中沒有任何一個人了解分數的意義。就連我也是最近才達到似懂非懂的程度而已」。讓我們看看暑假或寒假作業中「百變分數」這個主題又是如何呢？

3分之1為 $0.3333\dots$ 。

3分之1乘以3等於1。

$0.3333\dots$ 乘以3等於 $0.9999\dots$ 。

$1 \parallel 0.9999\dots$ 或是 $0.9999\dots$ 就

代表1，有各式各樣的看法。

不過， $0.9999\dots + 0.9999\dots$ 等於

「2」似乎有點勉強。

3分之1為 $0.3333\dots$ 。

3分之2為 $0.6666\dots$ 。

3分之3為 $0.9999\dots$ 。也很令人感到不可思議。

另外還有一點。「2分之1」+「3分之1」 $\parallel$ 「5分之2」是錯誤的。日常生活中經常會用到這個說法，讀者們是否曾察覺有異呢？

「鈴木一朗昨天2打數1安打，今天3打數1安打，所以加起來總共是5打數2安打。」

就好比這樣的情況。大學數學將此稱之為打擊率式分數計算，並認定此算法有效。思考為何這個方法不適用於學校所教的數學，也很別具一格。透露一點提示，不管怎麼加都無法超過「1」，此外，也不能用減法、乘法、除法去計算。動腦想想學校沒教的「百變分數」也不賴。

(田中)

## 第3章

# 家長篇

### 令家長失去教養意願的NG言行





## 「我想孩子一定感到很寂寞。」

NG  
認為孩子寂寞  
是父母親關愛不足的  
緣故



A女孩經常與朋友鬧翻，又很黏老師，會在老師與朋友對話時插嘴，有時還會說謊試圖引起老師的注意。老師認為A女孩應該是因為雙親忙於工作而感到寂寞，因此希望母親能多關愛A女孩，並向她的母親這麼說：

「父母親都很忙碌，我想孩子應該很寂寞。」  
母親聽到這句話後，覺得心情很沮喪。

● 為何家長會感到情緒低落呢？

看到孩子可能因為寂寞而表現出不適應行為時，老師難免會希望家長能「多關愛孩子一點」。然而「我想孩子很寂寞」這句話之中，也同時傳達出了「父母親的關愛不足」、「家庭內是否有問題呢？」的意思。而這樣的想法背後有時也代表著「父母親只顧著工作，總是讓孩子一個人」、「沒有好好與孩子互動」這樣的臆測。

可是，絕大多數的父母親即使想努力多陪孩子一點，有時現實狀況就是無論如何也辦不到。父母親多少都會留意就算工作忙碌也別冷落了孩子，也不願意讓周遭產生這樣的觀感。在這樣的情況下，「孩子應該很寂寞吧？」這句話，無疑是刺入家長心裡的一根刺。

## 試著轉換成這種做法！

即便出發點是為了孩子好，但像「孩子可能很不好受」這種會引起父母不安的說法應該盡量避免。

要讓父母產生「再努力一點吧！」的心情，最好的方式就是盡量讓父母自己本身提起精神。

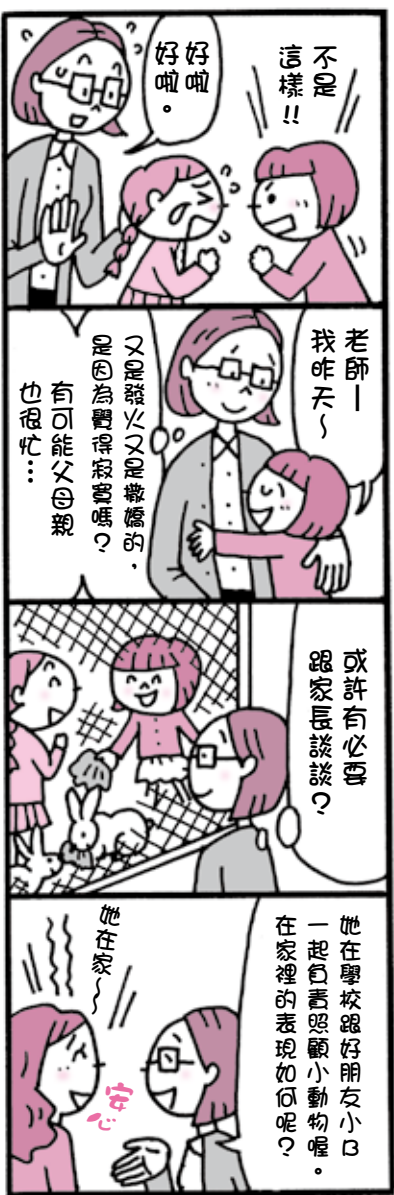
因此，老師的態度十分關鍵，必須正確理解家長平時有何擔憂、家庭的狀況如何、與孩子的關係等等，若有必要則轉告家長孩子在學校的情形。若是覺得孩子似乎很寂寞時，老師本身不妨多加注意，予以關照。

Point

孩子很寂寞  
|| 關愛不足？  
正確理解父母親的  
狀況並一同想對策！

## ● 還須留意這一點

我在與教師們開研討會，並針對表現出不適應行為的孩子進行討論時，往往會聽到「我想應該是這孩子所受到的關愛不足」之類的意見。而且提到關愛不足也會令人聯想到不當教養或構成虐待的忽略行為。然而幾乎所有的不當教養或虐待，都不是起因於父母親的關愛不足，而是受到各種因素的影響。因此很多狀況無法只用關愛不足一詞來說明。



## 「在家請多誇獎孩子。」

NG

認為凡事  
多讚美孩子準沒錯

A 男孩看起來總是缺乏自信、舉止浮躁，上課被點名答題也經常回答不出來。有時候會與朋友起爭執而忍不住動手。A 男孩在家似乎時常挨罵，老師覺得他在家應該很少受到稱讚，因此對他的母親表示「在家請多誇獎他」。母親聞言後卻嘆了大大一口氣。

## ● 為何家長會感到情緒低落呢？

老師想幫助 A 男孩建立自信的想法其實並不難理解。然而就父母親而言，有時會強烈希望老師能先了解孩子的狀況再發言。

在前面的例子中，從 A 男孩在學校表現得很浮躁，還會對朋友動手的情況來看，不排除在家也有相同的問題。例如在家都不幫忙做家事、房間弄得一團亂、老是跟手足起爭執、不用功只顧著打電動、被糾正就會惡言相向等等。在這種情況下，父母親應該會感到很心累吧。然而老師還建議「請多誇獎他」，只會讓父母親認為這位老師根本一點都不了解孩子的狀況，從而產生不信任感。

## 試著轉換成這種做法！

不妨向母親詢問「小A是否有哪些方面令您感到傷腦筋呢？」，她一定有很多話要說。確實傾聽家長的話，了解家長在管教上所付出的努力與辛勞，老師與家長合力正確掌握孩子的狀態，才是進行改善的第一步。即便老師在這當下很想給出建議也應該極力避免。

接著必須詳加判斷是否單純只需父母親誇獎孩子就能改善這些問題。稱讚的時機或次數有時須視情況調整，孩子看起來缺乏自信也可能是其他問題造成的。不妨與家長一同整理出何種方式能收到效果，何種做法則成效不彰。在日常生活中，明確分配父母親與老師能起到的作用，亦不啻為一種方法。

Point

光誇獎孩子  
是行不通的  
需正確掌握  
父母親的訴求！

## ● 還須留意這一點

就算老師在家長面前讚美孩子「您的孩子相當懂事乖巧喔」，家長並不見得會感到開心。比起這些口頭誇讚，父母親會更希望老師能仔細觀察孩子，因此應該將學生的學習狀況好壞、優點、問題點整理之後知會家長。只不過，若一味告知較為負面的訊息，可能會讓父母親認為「這老師只注意孩子的缺點」，而表現出抗拒的態度。

