

# 幸福列車 啟航

教案 | 福智家長聯誼會

## 緣起

### 找回最初的愛

勞心勞力，全年無休，天天7-11……辛苦付出的爸媽最常碰到的情況是，明明是愛孩子、為孩子好，但弄到最後非但不被領情，甚至反目成仇，好不心苦！

一位從事教職的母親，亟思解決寶貝兒子千變萬化的考題，鏗而不捨的尋找妙計錦囊：頂著冷冽寒風僕僕趕至行天宮聽專家演講；熱情投入親職講座、親子工作坊；還特地重返校園，攻讀教育心理研究所……

但頭痛醫頭、腳痛醫腳的診治方式，讓看不到全貌的她無法融會貫通，親子問題時見曙光、時陷困頓，直到從心出發的「關愛教育」出現，才終於打開智慧的百寶箱——唯有用心搭起跟孩子之間的橋梁，才能走向孩子，陪著他們一起步上正確的路。

為成功經驗雀躍的當下，她發願幫助所有面臨親子問題的父母與子女走出傷痛，於是與一群理念相同的人設計出「幸福十課」教案。其實，這套「診斷正確、步驟清楚、方法明晰」的關愛教育，也適用於師生、同儕、夫妻、婆媳、主管部屬之間。

本刊特別以教案方式輯錄「幸福十課」，連載刊出：

- (一) 親情無價，關愛無價
- (二) 打開心窗說亮話
- (三) 孩子是幫助我成長的貴人
- (四) 發現
- (五) 潛在美
- (六) 大手牽小手，一起向前走
- (七) 盼花開，等花開
- (八) 溫柔中的堅持
- (九) 走出生命康莊大道
- (十) 歡喜結善緣

期盼透過學習，讓雙方都擁有幸福時刻！





# 彩虹橋

第一站：

## 親情無價，關愛無價——不要對立



看一看 1

### 兒子的挑「信」

雨南坐在客廳，盯著時鐘，眉頭愈鎖愈緊。

國一的兒子坐在電腦前，盯著螢幕，右手快速移動滑鼠，嘴角時而高興揚起。

雨南按捺不住了：「不是說好只玩半小時嗎？時間超過了！」

兒子手沒停，淡淡的說：「好啦！」

雨南隱忍住，吞下口水又長吸一口氣，沒吭聲。

時鐘指針分分秒秒的挪移，急促敲著雨南的心，他換個角度：「你知道誠信嗎？」

兒子仍沒打算「收手」，雨南急了起來：「都幾點了，你知道嗎？」

兒子口氣也變強硬：「你夠了沒？」

幾天後，一樣的畫面，只是這次有了肢體動作……

雨南守著兒子，兒子守著電腦，愈看愈急的雨南：「你太沒誠信了！」

兒子不甘示弱：「你要槓是嗎？要槓我就跟你槓！看誰比較兇！」

雨南從沙發上跳了起來，一拳槌下去。兒子作勢反「拳」相「激」。

父子負氣離開客廳，但戰火似乎還沒停……

不久，雨南在書桌上看到兒子留的信：

「我在氣頭上無法克制脾氣，講話太衝，在這裡先跟你道

歉。但是你可否想過自己的問題在哪裡？如果一直都覺得是別人的錯，那自己還有改進的機會嗎？

「河流有它流的方向，木頭也有它自己的紋理。同樣的，一個人也有他的個性與需求。好的值得讚賞，壞的呢，也是有的，難道就要以自己的做法、以自己的個性去限制一個人？去互撞、硬來嗎？」

「我不是對你說教，我們都有一顆腦袋會想，不要忘記喔！再說一次，不要把我逼到一個絕境，我不保證我能像這樣配合喔！要硬來誰不會呢？要吵誰不會呢？我腦子沒燒壞。」

雨南看著信，抱著頭，「到底怎麼做，才能幫助孩子遠離沒有止境的誘惑？」

看一看 2

### 拉風橘色跑鞋

兒子一進運動用品店，就選中店裡最炫的橘色跑鞋，心滿意足的說：「這個顏色最能表現朝氣，顯出我個人的特色。」

玉章看著驚訝得說不出話來。因為兒子剛從住宿學校回家的告白言猶在耳：「我一定要考上大學！」在校成績落後，現在決定衝刺當然好，玉章欣慰接話：「既然要專注考大學，就別太在意外在吧！之後返校，便服不要帶了，制服和運動服換穿就好。」

怎麼現在想買這麼拉風的鞋？話又說回來，兒子的美感向來



# 彩虹橋

不錯，連學美術的先生都誇讚，玉章也不好說。

回到家，兒子開心秀出橘色跑鞋。先生開口了，但不是讚美兒子眼光好：「你買這樣的鞋也太突顯自己了吧！你不怕別人指指點點嗎？」

玉章嗅出火氣，趕緊安撫兒子：「也好，便服可以簡單帶幾件，鞋子就留在家裡好了。」

兒子二話不說衝回房裡，用力捶打牆壁：「我去死好了！為什麼我穿什麼，要怕別人指指點點？怎麼可以這樣對待我？！怎麼可以這樣對待我？！」

目睹这一幕，玉章不知如何是好……



想一想：

1. 怎樣可以避免衝突發生？問題出在哪裡？

- ★ 父母看法跟兒子不同時，用自己的標準來衡量孩子的心理。
- ★ 雖然父母不喜歡自己從小被教育的方法，但只會這一招，所以不知不覺的複製。

2. 親子之間最大的困難是什麼？

- ★ 對立、見解狹隘。

3. 為什麼親子之間會對立？產生對立的關鍵是什麼？

- ★ 親子之間當然角色不同、想法不同，但重點是面對跟我不同的人或想法時，我排斥，不接受，不能同理。（是見解的對立，「心」的對立，也就是排斥跟你不一樣的人。）

4. 什麼是對立？想想對立的滋味如何？對立會有什麼壞處？

- ★ 當我有問題，別人卻不理解時，彼此就會雞同鴨講，有種「其實你不懂我的心」的無奈，多次以後就不想講了。



## 小故事 1

### 大船與小船

有一艘大船在海上航行，遠遠看到一艘小船迎面而來。

眼見就會撞上，立刻傳訊叫小船快轉彎，但小船回訊要大船快轉彎。大船嘀咕：「奇怪！你是小船比較好轉彎，為什麼不讓？」訊息來回幾次，大船一直在等小船轉彎，然而情況愈來愈危急，兩艘船就快撞上了……大船這才發現，原來對方不是小船，而是座燈塔。

大船象徵大人，小孩象徵燈塔。燈塔本來就不動（小孩沒學過當然不會轉彎），任大船如何叫喊，不會動就是不會動。所以，大船要先轉彎（大人要先學才有辦法引導孩子）。



## 小故事 2

### 打結的塑膠袋

綁緊塑膠袋的方法，就是抓著它的兩個「耳朵」打結。

親子對立就像塑膠袋打結——兩端用力的交叉旋扭。每對立一次，就製造一個結，力道愈強，結愈深緊，若繼續使勁，最終將成死結。

在成為死結前，如何將一個一個的結解開？

鬆手！只要有一方鬆手，不對等的力道就打不了結。

當情境出現，先察覺到的那方不再以慣性動作回應，奇妙的事發生了——鬆綁的不只是痠痛的手，還有彼此傷愁的心！



# 彩虹橋



## 智者的叮嚀：

- ★親子之間弄不好會變成有點對立，因為一直要求孩子，他似乎永遠都是被動的，你要他怎樣就是怎樣，完全沒有自由，必須按照你的要求那樣去成長。
- ★久了之後他可能會說：「不！我要自己來。」當他決定要自己來的時候，你會發現，和我們的要求有太多太多的不一樣。
- ★自己含辛茹苦、費盡心思照顧著的孩子，卻不能接受甚至完全誤會自己的一番苦心，那麼所做的一切努力到底有什麼意義？可能就會非常地傷感。



## 學一學：

### ◆如何解決親子對立的問題？

1. 學習關愛教育，避免對立。（試想：跟我關係好的人，與跟我關係不好的人，誰的話我比較聽得進去？）
2. 為建立互信，必須傳遞關愛。

### ★何謂關愛教育？

你心裡有關愛，把它傳遞出去，這就是關愛教育。

### ★關愛教育怎麼做？

傳遞！如果心裡沒有關愛，偽裝出一個關愛的東西，那我覺得還是不能感化一顆心。

## 學習後 1

### 想當然耳？

佩蓉下班回家七點了，屋裡一反常態的漆黑。她扭開燈，發現女兒這時居然在房間睡覺。

「女兒，」佩蓉想快叫醒她，免得她在該就寢的時間睡不著：「爸爸媽媽帶妳出去吃晚餐，妳起來梳洗一下。」女兒有氣無力的說：「我好累，想睡覺……」

以往遇到這情況，佩蓉會劈頭就罵：「妳怎麼老是在錯誤的時間點做錯誤的事，導致錯誤的結果？然後一錯再錯！醫生提醒妳要早睡，但不是現在就睡，這時候睡，妳晚上幾點才睡？到明天早上又要遲到！」

不過，那一天，她想起關愛教育的第一步——避免對立。

放掉慣性指責，她去感受女兒的疲累：「那妳就再睡半小時。妳想吃什麼，爸爸媽媽幫妳帶回來。」

外食後，佩蓉帶回女兒愛吃的湯麵，並陪伴用餐，她問女兒：「今天怎麼這麼累？上體育課是嗎？」

女兒說：「今天沒有上體育課，覺得很累是因為剛開學，有很多資料要發到各班，老師找我幫忙，跑了一整天才這麼累的。」

原來女兒在學校做了善行呢！佩蓉慶幸自己放棄成見，讓女兒安心休息、用餐、分享好事。如果一開始就對立，可就虧大了！





# 彩虹橋

## 學習後 2

### 說教之外

忠勳兩週前就答應女兒這個假日一起去騎腳踏車，然而，假日那天他反悔了。

因為連日寒風大雨，雖然當天陽光稍稍露臉，但是依然冷風颯颯。他和太太都覺得這種天氣不適合騎單車，尤其住家公寓沒電梯，還得把腳踏車扛上扛下才能出門……

他想「說服」女兒不要外出騎車。

「不去就不去啊！」忠勳以前是不會給女兒商量餘地：「妳沒看天氣這麼糟嗎？妳不想想扛腳踏車有多重！爸爸媽媽淋濕了怎麼辦？」只管強勢否決，當然接著上場的就是一家子的「僵僵」不樂。

忠勳這次不想再對立，特別為女兒想好了替代方案。他對女兒說：「天氣不好不適合騎車，我們換個行程好嗎？我們可以到附近的市場逛街，可以到公園散步，還可以去圖書館看書，接著，我們再一起去借片子回家看，這樣好嗎？」

女兒期待騎車這麼久，當然不答應：「不要，不要，我要騎車啦！」忠勳保持耐心繼續勸說，終於讓她點頭。

於是，他們一起到附近公園散步，再去借片子回家看，親子間享受了一個和樂融融的假期。而能捨棄權威，用平和態度和孩子溝通，忠勳愜意中更添歡喜。



### 做功課：

#### 請觀察：

1. 親子為什麼會對立？
2. 背後各自的看法是什麼？

#### 請記得：

慢慢學會依靠「法」得到快樂，得到支撐。  
當我們取對了、捨對了的時候，一種歡喜就會生起來。

### 紙上教室歡迎回饋：

福智之友信箱

[bwfriend@blisswisdom.org](mailto:bwfriend@blisswisdom.org)

