

親子教養系列

做個好爸媽

蕭一龍博士 著

鼓勵 接納，
從旁指導，
讓孩子走出自己的路





代序(一)：薪火相傳	趙芝勝博士 MH	6
代序(二)：拒做「港孩」爸媽	胡少偉博士	8
代序(三)：有「家」有「教」	盧巧藍校長	11
代序(四)：「家教」為重	蔡馮麗湄校長	14
自序：教子恍如「放風箏」	蕭一龍博士	16

第一章：教養講「度」

(1) 淺談「管」與「教」	21
(2) 淺談「管教原則」	25
(3) 「無為」教子	30
(4) 淺談「家校合作」	34
(5) 校外的「灰色地帶」——褓姆車	38
(6) 學做「高質」好爸媽	42
(7) 好爸媽的「7句良好慣用語」	47
(8) 大富也需「窮孩子」	53
(9) 給子女「財富」的啟示	56
(10) 「優秀」原是「習慣」，不單是一「追求」！	59
(11) 「良知」與「認知」	66

第二章：識「管」識「教」

(1) 「讚好」孩子	71
(2) 不要傷害孩子的「自尊心」	75
(3) 如何啟導您的孩子，做個「負責任」的人？——「邏輯後果」與「自然後果」管教法之實踐探討	78

(4) 如何與子女「訂立協議」？	83
(5) 不容忽視給孩子的「陪伴」	87
(6) 如何在孩子備試期間，給予他們「情緒支援」？	91
(7) 「三文治式」溫習法	94
(8) 孩子放學回家後的「關鍵時刻」——30分鐘	98
(9) 爸媽「玩手機」對子女成長的影響	103
(10) 培養孩子「獨立思考」和具備「分析能力」的重要性	107
(11) 爸爸「湊仔」大不同	111



第三章：好爸叻媽

(1) 正視孩子的 EQ (I)	119
(2) 正視孩子的 EQ (II)	123
(3) 「性格」塑造，重於「佳績」創造！	127
(4) 培養孩子——「尊重」他人！	132
(5) 不容忽視的「品德教養」	136
(6) 「品德」何價？——「贏在起跑線」的反思！	140
(7) 生日的啟示——感恩教育	144
(8) 如何實踐「感恩教育」？(I)	148
(9) 如何實踐「感恩教育」？(II)	152
(10) 培養孩子的「最高軟實力」——自律 (self-discipline)	156
(11) 如何培養孩子的「自律性」	162

附錄：《神奇小子也愛大自然》	169
2017年全港小童軍故事演講比賽「參賽創作故事」	
作者：蕭一龍(父)、蕭浩然(子)	



自序：

教子恍如「放風箏」

落葉知秋——當踏入「秋高氣爽」的季節時，最適宜做的，莫過於携同家眷，或相約三五知己、良朋好友，一起到郊外旅行，或野餐，或BBQ；甚至，一起參與「放風箏」的玩兒，以解年多來積壓了的「抗疫疲勞」，以期「舒展筋骨、消消悶氣、聯繫友情、強化親情」……

談及「放風箏」——究竟，它具有甚麼意思或含義呢？它與「教養子女」，又有何關聯？且看以下簡述吧！

話說，「放風箏」是中國民間「傳統遊戲」之一，也是「清明節」的節日習俗。雖然，風箏的真正起源，現在已無法引證；但有些民俗學家認為，古人發明風箏，主要是為了懷念已故的親友；所以，在「清明節」便將慰問故人的情意，寄託在風箏之上，傳送給死去的親友！也有人認為，在公元前1000年，中國人已是最先放風箏的先輩。因為，早在「信史」之前，傳說中國人已懂「放風箏」。據說，在公元前四世紀，中國著名工匠魯班（即公輸班）做了一隻風箏，升空三日而

不墜。還有一個故事，說一名將軍包圍了皇宮，利用風箏來測量宮牆與己方軍隊的距離。還有，風箏可用於送磚上屋，或在風箏尾部繫上魚鉤釣魚。公元1600年，東方的風箏（菱形）更由荷蘭人傳到了歐洲呢！

再說，「放風箏」亦具「吉祥」的寓意。它指的，是期待美好的生活；還可以有益身心、改善視力等。它——也是一個「多義詞」，具有不同的含義；若能充分掌握其「正面寓意」，並「恰當運用」，對子女的「啟導」與「成長」，將有莫大裨益！何以見得？

譬如說，爸媽在「教養子女」時，不就是像「放風箏」般，手中抓著「風箏線」——要做到「緊、鬆、近、遠」嗎？不過，怎樣拿捏——做到「能抽能放、收放自如」，「嚴寬有度」？又怎樣做，才「恰到好處」——「該嚴則嚴、該寬則寬」呢？這有賴爸媽們另類的「家教智慧」了！

話說回來，此書所收錄的文章，是作者於 2017 年 3 月至 2021 年 3 月，在《今日校園》所刊登的專欄撰稿。經作者編纂和整理後，其「主題」確立為「教養之道」；而內容則以「社會時事、生活點滴」和「作者思緒」為誘因，並揉合古代聖哲的哲思與當代「親職教育」的概念，暢談爸媽如何把持「子女教養」的「原則、技巧」和「方法」，以至子女的「性格」與「品德」等培育，使爸媽能做到「應管則管、應教則教、曉管曉教」，最終成為子女心目中的、稱職的「好爸媽」！全書共分三大章，每章 11 篇，每篇約 1000 至 2000 字，合共 33 篇文章；將分三個章節講述：

第一章：教養講「度」

主要談論教養子女的「原則」，使爸媽能取其「中庸」——嚴寬有度、中間落墨。

第二章：識「管」識「教」

主要談論教養子女的「技巧」與「方法」，使爸媽能適當地運用，以培育子女健康和快樂地成長。

第三章：好爸叻媽

主要談論子女的「性格」與「品德」等教育，使爸媽能「慎而重之」和「行之」，以塑造子女健全的「人格」。

最後，附錄了一則由筆者與兒子一起創作的「寓言故事」，名為《神奇小子也愛大自然》，以供讀者細賞。

此書之所以能順利出版，除必先要多謝趙芝勝博士的慷慨贊助和揮筆寫「代序」外；還要多謝的，有：胡少偉博士、盧巧藍校長和蔡馮麗涓校長——他們均在百忙中，抽空幫忙來寫「代序」，實在難得！而 Lokki Lau（劉小姐）所繪畫的「精美插圖」，以及紅出版在出版事務上，所給予的各項協調和鼎力協助……在此，亦一一致謝！

盼此書除帶給爸媽們一點閱讀樂趣外，還使他們在「教養子女」上，有所「啟迪」，以至與子女建立「沒有隔閡」而「和融」的「親子關係」，使彼此的相處更上層樓，最終成為子女心目中的——好爸叻媽！

蕭一龍 博士

(3) 「無為」教子

常言道：「望子成龍，盼女成鳳。」這句話，道出了為人父母者，對子女的「期望」；也可以說，是父母對子女的一種「信任」與「動力」！本來，這是「人之常情」，也屬「無可厚非」的事！但可惜的是，有不少父母，往往濫用了這一「期望」！於是，培育子女、期望子女——便成為了父母的一種「個人負擔」，也逐漸成為了孩子的「精神包袱」！嗚呼哀哉！最糟糕的：甚至是，某些父母對子女的「期望」過高，竟不自覺地令到自己的孩子——越教越笨、越學越蠢！說句「諷刺話」，真是「好心做壞事」！似乎，這意味著父母對子女「過多」的「學習干預」，並非是好事！也許，父母需另覓另一「教子良方」——無為教子，可能是另一「出路」！讀者諸君，不妨參詳以下觀點。

何謂「無為教子」？

老子的《道德經》有云：「民之難治，以其上之有為，是以難治。」何解？簡略而言，民眾之所以難治理，是因為在上位者，處事「朝令夕改」——太多「干預」，以致民眾難以適從、難於管治。這好比某些「望子成龍、盼女成鳳」的父母，他們對子女的「所作所為」，名符其實可稱之為「怪獸父母」！譬如說，他們不是在星期一三五，要求子女「學



東學西」；便是在星期二四六，為子女「密麻麻」地安排「學南學北」，以致子女疲於奔命、倦容滿面！試問：那些學習活動，真的是子女因自己感興趣而想學習嗎？對子女有「實用價值」否？抑或，只是父母「一廂情願」，對子女栽培的「投射」（projection）、寄望……

平心而論，若想子女在學習上——學得輕鬆、學得有效，以至「學以致用」，不妨嘗試採用「無為教子」法。哪「無為教子」的意思何在呢？

依筆者淺見，所謂「無為教子」，不是指「放任式」教養——甚麼都不做！或，俗語說：「Hea住做！」如：有人在參選領導的政綱上，揚言要「與民休息」云云！反之，真正的「無為教子」，是換一種方法，換一種角度來教養子女。譬如說，父母可按子女的「學習喜好」和「志趣」作「出發點」，並按子女的個人「潛質、潛能」和「實際能力」，來

給他們學習機會；而不是「胡亂妄為、妄加干預」；或採「漁翁撒網」方式，給子女「學東學西、學南學北」……以致子女消耗不少精神體力，來學習或參與一些不必要的課程或課外活動；甚至，是子女不感興趣的學科！

換句話說，無為教子——恍如孔子所提倡的「因材施教」主張。如子曰：「受業身通者七十有七人，皆異能之士也。德行：顏淵、閔子騫、冉伯佺、仲弓。政事：冉有、季路。語：宰我、子貢。文學：子游、子夏。」從這一記述中，完全可說明了孔子能依據其學生的「個別特性」和「能力」，來加以「教誨」——體現了「因材施教」的真諦！不然，學生在同一師下，又怎能散發異彩呢？



無為教子——恰似孔子所主張的「因材施教」，就是根據子女的不同「心性、愛好」和「志趣」，採取不同的教養方式，不作「不必要」的學習安排和干預。而在教養子女的過程中，父母宜多「設身處地」為子女著想——輔助和引導子女，從其感興趣的學科或課程，作學習取向，並予以他們鼓勵和支持！

俗語話：「龍生龍，鳳生鳳，老鼠生兒會打洞。」無為教子——要做到的，就是：不管是老鼠的兒子，還是龍的孩子，都能依其「特性」和「材質」，施以不同的培育。最終的結果，可能是——老鼠的兒子，不一定只會「打洞」；也許，會變成——龍鳳！



無為教子新路向，
因材施教樂洋洋。

(3) 如何啟導您的孩子，做個「負責任」的人？—— 「邏輯後果」與「自然後果」 管教法之實踐探討

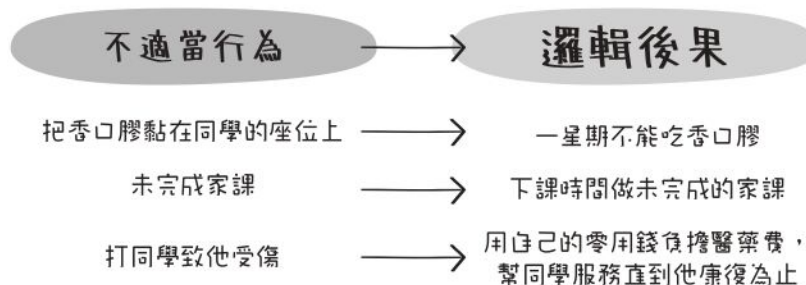
為人父母，當子女犯錯時，應怎樣處理或應對？責備、懲罰、勸導、忠告，還是由他……

據專家指出，父母在管教子女時，宜利用行為本身所產生的「邏輯後果」(logical consequence) 或「自然後果」(natural consequence)，使孩子從經驗中，體驗「行為」與「後果」之間的密切關係，進而培養他們對自己的行為，負上應有的「責任」。這種「溝通式」的管教方法，對子女的健康成長，起著催化作用。

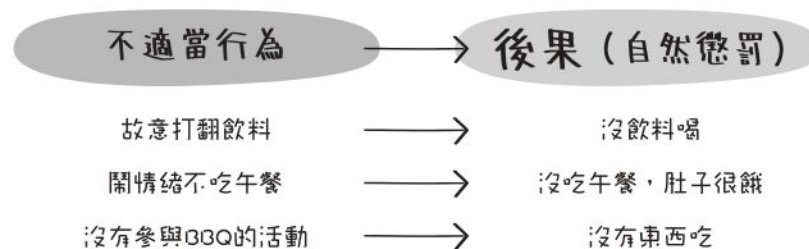
換句話，管教孩子的基本原則——就是針對其「行為後果」作出「邏輯性」與「自然性」的開導，從中矯正孩子所犯的錯。哪何謂「邏輯後果」？又何謂「自然後果」呢？

所謂「邏輯後果」，是「人為」的後果，是父母加諸於孩子的行為後果上。至於「自然後果」，則指孩子行為之後，所產生的「自然結果」。

譬如說，「邏輯後果」：



又譬如，「自然後果」：



應用「原則」

由此可見，使用「邏輯後果」，必須符合「邏輯原則」；否則，便變成「處罰」，將無法培養孩子的合作、負責與自主行為。所謂的「邏輯原則」，是指所加諸於孩子行為的後果，必須注意「正當性原則」和「民主原則」：

(1) 遵守「正當性原則」與「民主原則」

「正當性原則」是指所加諸的後果之形態，必須和孩子所犯的行為有關聯，而且要合理。

「民主原則」是指所加諸的行為後果，是父母和孩子「共同討論」下的「約定」。

(2) 目的在於「自我負責」與「自律」

運用「邏輯後果」的目的，不在於處罰孩子，或讓孩子受辱，「邏輯後果」必須能讓孩子從經驗中，學會「自我負責」。

(3) 以良好的「親子關係」為前提

「邏輯後果」的效果，奠基在良好的「親子關係」；親子互相信任，才能執行雙方的「約定」。

一個「邏輯性」的行為後果，能幫助孩子學習接受現實，促使他們將來作出負責任的決定。計劃這種後果時，亦須考慮以下 4 個因素：

1. 「後果」與「違規行為」，事件應有連帶關係；
2. 符合孩子「身心發展」的階段；
3. 保證實施——「時間」與「監管」要互相配合；
4. 給後果時，仍須對孩子尊重，要注意自己的態度和語氣，以達致善意的表現。

應用「方法」

- (1) 每次犯錯，儘量給予 3 種不同的後果，以累積「正確價值觀」。譬如說，父母可以讓孩子提供 1 至 2 個的後果，如屬「邏輯性」的——可以接受；否則，可以多謝他們動了腦筋！
- (2) 接受和尊重孩子的意見及決定，他亦會從中體會到「尊重別人」的重要性。
- (3) 耐心地重複及教導每種「美德」（每個價值觀念至少教 21 次）。
- (4) 雖然，孩子的決定未必明智，但可以讓孩子體驗自己作出選擇的行為後果，他／她從中亦會學到「負責任」和「自重」。
- (5) 「以身作則」去遵守諾言、貫徹始終；否則，別要求孩子做到父母不能做到的事情！

綜觀而言，運用「邏輯後果」與「自然後果」的方法，培養孩子養成負責的行為；並以「民主」的討論方式，來協助孩子獲得滿足或「歸屬感」，較以責備、謾罵，更為有效！

要注意的是，引導孩子從錯誤中汲取教訓；當中，可透過頷首，或微笑，或輕觸孩子作為談話的終結。切記：要淡然處之，讓孩子有信心地離開事發現場。

有道是：「行成於思，毀於隨。」意指「德行是由於深思而有所成就，因隨聲附和而毀掉！」深明此道理的父母，

想必知曉，子女的「品德言行」（德行）能否合乎「正道」，全賴父母如何引導他們，對自己的「所作所為」負責；而不致於他們遇事便「隨隨便便」——推卸責任！

教養
「小貼士」!

教兒承擔勿猶疑，
他朝成就好孩兒。

(4) 如何與子女「訂立協議」？



身為父母，大家曾否與自己的子女，訂立過「協議」呢？譬如說，與孩子協訂，倘若他們在某方面，有良好的表現，便給予他們一些「獎勵」。如是者，以此作為激勵子女的途徑。

其實，與子女「訂立協議」，是一種「教養方式」，倘若運用恰當，子女不但可以從中培養良好的「習性」（習慣和性格）；而且，還可以發展他們「民主協商」的能力，對其成長和親子間的「感情發展」，均有所裨益！但假如運用

(7) 「三文治式」溫習法

三文治 (sandwich) —— 相信，很多朋友都不會陌生！究竟，一份美味可口的「三文治」，是怎樣製成的呢？

根據《維基百科》指出：「三文治是在麵包中間，放置肉、芝士或蔬菜，再加上調味料和醬汁等製作而成的。又或，在麵包上塗上沙拉醬、奶油、果占等配料……」

作為一種食品，「三文治」食用及攜帶均十分方便。所以，常被都市人用作午餐，或郊遊，或遠足，或旅行時的食品或小食。現在，有不少食肆及便利店，都可以隨時買到冷或熱的「三文治」。

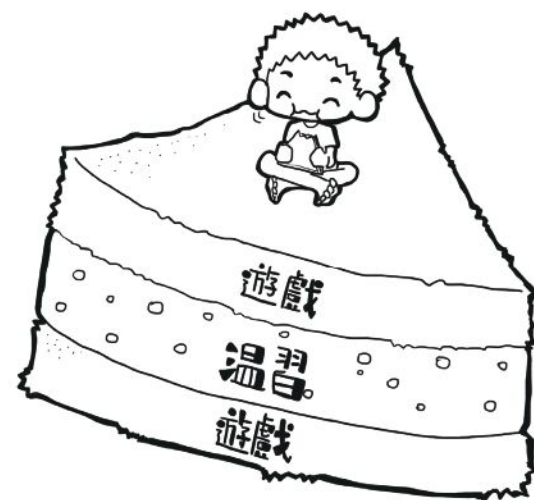
然而，借用「三文治」的概念來喻作育兒——引導幼童「溫習課本」來備試，這是筆者的個人愚見和實踐經驗。諸君不妨參詳和嘗試！

何謂「三文治式」溫習法？

簡而言之，就是給予幼童——先「遊戲」，再「溫習」，最後再「遊戲」。這恍如「三文治」一樣，將「溫習」做餡，

夾在兩片「遊戲」的中間，幼童「吃」起來，會比較喜歡和可口！為甚麼呢？

理由很簡單，幼童（如：6至7歲小孩）大多「活潑好動」，「專注力」亦較年長的學童稍遜！如果，父母要求他們在家乖乖地，或安靜地坐下來溫習課本 30 至 45 分鐘，相信並非易事！但是，假如能「先滿足」他們「愛遊戲」的「本能需要」 (instinctual need)；然後，再引導他們「溫習課本」……相信，溫習成效會好些；甚至，事半功倍！何以見得？大家從以下闡釋中，也許可窺看得到！



「三文治式」溫習法之應用

- (1) 首先，家長跟子女進行「溫習課本」前，宜先與他們「商議」一個「溫習前」與「溫習後」的「遊戲時段」（譬如：20至30分鐘），以及一個「溫習時段」（又譬如：30至45分鐘），並以「勾手指尾」或「擊掌三下」方式來作「協訂」（agreement）。
- (2) 協訂完畢後，隨即讓他們盡情「遊戲」，或與他們「一起遊戲」，以「先滿足」他們的「本能需要」。
- (3) 待他們「遊戲」完畢後，可在旁引導他們「溫習課本」……如有需要，亦可提醒子女——「專心溫習」的重要性；以及，溫習後將再履行「遊戲」的「協訂」。這樣，讓子女得以潛移默化，逐漸培養出一種「讀書時讀書、遊戲時遊戲」的健康生活態度。
- (4) 最後，在他們「溫習」完畢後，又再依據先前的「協訂」，給予他們一個時段來「遊戲」……

如此這般，一方面家長可從中向子女灌輸「時間管理」的方法，引導他們善用時間，作出有效的「時間分配」來玩耍和學習，從而使其身心和智力，得以均衡發展。另一方面，亦可從雙方的「協訂」中，培養子女「履行承諾」和「負責任」的行為。這是「品德培育」，不可缺少的一環！當然，家長如能與子女一起「遊戲」，更可以從中培養和促進親子間的感情！

由此可見，在子女「學習」與「遊戲」的安排上，家長宜與子女多作「雙向溝通」，即使子女是幼齡的學童（如：6或7歲），也應屏棄「一言堂」的惡習，應多採用「雙方協訂」（mutual agreement）的方式來作安排。這樣，一則可培養子女為個人的學業，負上應有的責任；二則可促進親子間的感情和關係，豈不快哉？

說到底——「勤」雖有功，但「戲」亦有益！筆者認為，只要「學習」與「遊戲」安排恰當、方法恰宜，子女的學業成績，自然「事半功倍」——水到渠成！



勤有功時戲有益，
乖仔乖女最得益。

(4) 培養孩子——「尊重」他人！

近年，社會上呈現了一陣陣「此起彼落」的「歪風」——不是某些「所謂」的「學者」或「知識份子」，或「宗教界人士」，鼓吹「違法達義」（如：煽動莘莘學子及群眾佔領中環，以此向執政者／政府作脅迫，以期爭取其「聲稱」所謂的「崇高政治理念」……便是一些「較偏激」的學生領袖衝擊政府總部，以期爭取類似的「理想」……但最終落得「慘敗」的收場，還賠上個人的前途，被判入獄！嗚呼哀哉！

試問：他們的「言行舉動」，會有多少人接受和贊同？又能否產生其所渴望的效用呢？相信，群眾自有其判斷、分曉！

然而，筆者對那些「言行舉止」，委實不願「苟同」！甚至，欲痛斥其「強詞奪理、妖言惑眾」的言論！那些「歪理」——不但破壞了社會正常的秩序，危害了他人的自身利益和安全；更甚者，還會渲染心智尚未成熟的下一代！何以見得？這可從「尊重」的內涵來探討。

平心而論，任何人在成長的過程中，或多或少，總會受到別人的教導，比方：要「尊重」他人。例如：爸媽會教導孩子，遇到師長時，要主動「叫人」或「打招呼」，或「問好」；

在學校要聽從老師的教誨……又如：老師會教導學生，要遵守「校規」；上課時，要專心「聽書」，切勿與同學嬉戲或「傾計」，以免騷擾到其他同學上課……再如：到了孩子長大後，踏足社會工作，企業會要求員工，遵守公司既定的程序來辦事……甚至，社會上所制定的「律例」，也要求市民遵守，以維護法紀，保障大眾的利益和安全等等。凡此種種，皆源於對別人或對事物的「尊重」，以彰顯其意義和精神所在！

但可惜的是，社會上有些「別有用心」的人，為了一己的「私欲」，利用「年青人」的「熱誠」與「無知」，煽動他們妄顧法紀，做出損害社會安寧的「蠢事」！事後，還「惺惺作態」——滿腔歪理！



是故，為人父母應「密切注意」子女在校內及校外的行為表現，以免他們受「不良份子」的影響或薰陶，而做出「違法」或「違規」的「傻事」！如有需要，隨時予子女引導、提醒——告知他們，凡做任何事，應先從他人的角度著想，考慮自身的行為，會否影響或阻礙到，他人行使其應有的權利？甚至，會否損害到他人的利益？這是「尊重」他人的具體表現！

談及「尊重」，究竟它的深意何在呢？

根據《辭海》指出，「尊重」可解作「敬重、看重」；它的基本意思，是指「尊敬、重視」。至於古語，它指「將對方視為比自己地位高，而必須重視的一種態度。」時至今日，它已逐漸引伸為「平等相待」的心態與言行。這恍如中國大文豪魯迅，在《理解尊重》中，也曾說過：「我以為別人尊重我，是因為我很優秀；後來才明白，別人尊重我，是因為別人很優秀。原來，優秀的人對誰都會尊重！尊重領導，是一種天職！尊重同事，是一種本分！尊重下屬，是一種美德！尊重客戶，是一種常識！尊重對手，是一種大度！尊重強者，是一種欣賞！尊重弱者，是一種慈善！尊重師長，是一種倫常！尊重晚輩，是一種關愛！尊重家人，是一種幸福！尊重同學，是一種緣分！尊重所有人，是一種基本教養……」可見，「尊重」他人，實蘊含著個人的修養與雅量！

說到底，懂得「尊重」他人，是做人最起碼的要求。一個人在與別人交往中，如能很好的理解別人、尊重別人；相信，他應會得到別人相若的理解和尊重。如常言道：「善待他人，如同善待自己。」同樣，「尊重」他人，如同「尊重」自己。這亦恍如孟子所言：「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」深明此道理的父母理應知曉，如何適當地引導子女「待人處事」，而不致於他們「無法無天」——做出「損人害己」的事。學習「尊重」——正是刻不容緩！



**教兒三思勿莽行，
告知自重又重人。**

(6) 「品德」何價？——「贏在起跑線」的反思！

我國「四書」中，有一部經典，名為《大學》；其中，有這樣的論述：「大學之道，在明明德；在親民，在止於至善。」如何理解「大學之道，在明明德」的意思呢？那就必先要了解，何謂「小學」？又何謂「大學」？

也許，諸君不講不知！原來，古代並沒有「中學」的設置，只有「小學」與「大學」之分。哪甚麼叫「小學」？所謂「小學」，即「啟蒙之學」。也就是，一開始，便教導小孩，關於「四維、八德、三綱、五常」等知識。這些，都視為最初、最為首要的知識；加上，灌輸的對象是小孩，故稱之為「小學」。

而所謂「大學」，就是指「小學」的進階。當學子讀完了《百家姓》、《弟子規》、《三字經》等「啟蒙之學」後，便再進一步學習，那就是「大學」。即：學習「廣大無邊」的道理，探究事物的「真相」；那是一種「非常廣大」的學習，故稱之為「大學」。

至於「明明德」，第一個「明」，是「彰顯」之意，即是：使「明德」發光發亮的意思。而「明德」，則指我們每個人

身上，都有一個非常清靜、極為安寧的東西，孟子稱之為「本心」。那是至清至靈、至真至靜，恍如聖人般所擁有的「智慧」。因此，只要做事能合乎「明德」，那就接近聖賢了！

綜觀以上觀點，可以把「大學之道，在明明德」理解為：攻讀「大學」的本意，就是要學習「廣大無邊」的知識，是為了探究人們的「本心」，甚至事物的「真相」，並將它發光發亮！

環觀現今大學，有否做到「承先哲之言，以導後來者」？已沒有多少人關注，更遑論重視！觀早前理大那幾名「頑劣學生」，以「粗暴行為」來禁錮師長一事，可見一斑！其「目無尊長、態度囂張」的「野蠻行為」，不單「害人害己」，更有辱父母、師長、同學、校友……甚至，損毀「校譽」和「香港聲譽」，委實令人慨嘆！嗚呼哀哉！這使筆者質疑，究竟現今社會，所施予孩子的教育，問題出在何處？

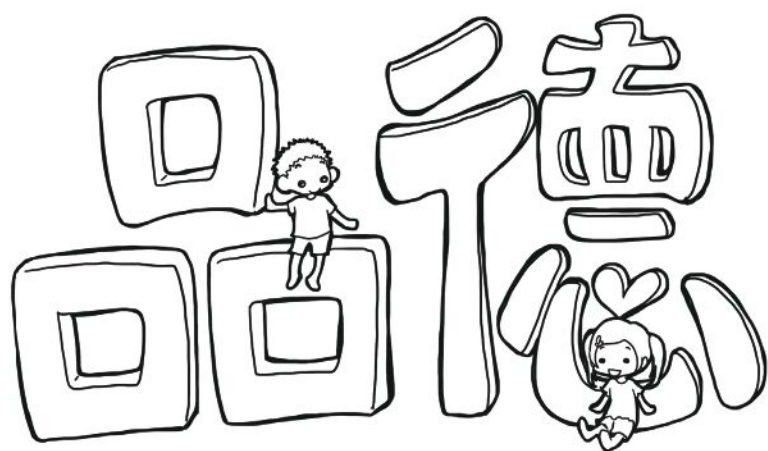
探本求源——對症下藥，方為上策！

誠然，父母愛子女之心——無微不至，能為子女做的，能給子女的，無不傾盆而出、竭盡所能！「萬千寵愛」在子女身，例子多不勝數、比比皆是！故「望子成龍、盼女成鳳」的寄望，便油然而生！自子女稚齡開始，便只側重他們的「學習生活」，而鮮有關注其「品德」的培育！一連串的課外／學習活動，諸如：補習、音樂、比賽、體育、運動……無不投放資本，讓子女參與、學習，以期子女在各方面發展——

均「贏在起跑線」！但試問：這些對子女的成長，真的有作用嗎？對子女於「待人處事」方面，又發揮多少效用？對他們長大後，投身社會工作，又有多少幫助呢？

平心而論，給子女「悉心栽培」，本屬「好事」；但若只關注其「學習成績」，而忽略了其「品德培育」，那就容易變成「麻煩事」！何以見得？

打個譬喻，若子女只在其學習上，表現出「優秀」，而忽略了「待人處事」，需懂得「求同存異、尊重他人」的重要性；那只會，逐漸孕育出——他們「恃才傲物、目中無人」的品性。如是者，他們在「自覺」與「不自覺」間，便極有可能，做出「損人害己」的「蠢事」！從理大學生「禁錮師長」一事，足以引證！哪究竟，問題的根源何在呢？



一言蔽之，他們缺乏父母，自幼應施予的「品德教育」，以致不知「怎樣做人」。說白一點，他們就是「無家教」！過去，他們「所讀所學」的，都是「白費」，浪費了社會給他們的學習資助和栽培，委實令人惋惜和傷感！哪如何是好？

看來，為人父母和師長，應加強對孩子的「品德教育」，已刻不容緩！如《弟子規·總敘》所言：「弟子規，聖人訓，首孝弟，次謹信；汎愛眾，而親仁，有餘力，則學文。」其中，「有餘力，則學文」兩句，正好道出了——搞好「品德」為先，而「學習」其後；否則，一個人只「有才」而「缺德」，對社會只是一種「危害」！

說到底，培養子女「才德兼備」，才是「教育重點」，才不致於他們「胡亂妄為」，做出「目無尊長、目空一切」的「蠢事」！

教養
「小貼士」

教兒育女才德備，
品德塑造為初基。

(10) 培養孩子的「最高軟實力」—— 自律 (self-discipline)



常言道：「天生我才必有用。」又道：「小時了了，大未必佳。」這兩句話，正好說明了，每個人都有其「才能」與「聰慧」，如何使之有效發揮、有所作為，關鍵在於那人是否具備「自律精神」？有沒有「實際行動」或「執行力」？

事實上，無論是「大人」或「細路」，若想做事成功，除了要鍛鍊和運用本身擅長的能力外，還須具備「自律精

神」，以及配合「實際行動」；這樣，才能「集中精力」去做好每件事情，創造更多、更有意義的事物。

比方，為人所熟悉的富商李嘉誠，他從早年創業至今，一直保持著兩個「習慣」：一是他睡覺前，一定要看書；二是他晚飯後，一定要看英文電視——不僅要看，還要跟著大聲說，因為「怕落伍」！這種「勤奮」和「自律」，非一般人能比。為甚麼面對如此忙碌的生活，他還能如此「自律」，把工作安排得游刃有餘？說到底，還是他強大的「自我管理」所致。

然而，如何培養孩子的「自律」，使他們每做一事，均能「專心一致、堅持不懈」？真是談何容易！可以說，這是爸媽「最感頭痛」的問題。因為，對大多數孩子來說，「自律」是一道「大難題」——皆因他們做事，不是「朝三暮四」，想到甚麼便做甚麼；便是沒有一點「計劃」，且做事往往「半途而廢」，不能「有始有終」！這無疑對他們的成長，存在著不良影響。不過，話說回來，不止孩子管不住自己；生活中，不是有很多「大人」，也是一樣「欠自律」嗎？

因此，如何培養孩子「自律」，使他們養成一種「自律習慣」，以至成為其個人的「最高軟實力」？這是關心子女成長的爸媽，「不能輕視」和「必須正視」的「親子教養」課題。以下所述，爸媽和讀者諸君，不妨參詳：

何謂「自律」？

「自律」一詞，源自於《左傳·哀公十六年》，指的是「在沒有人現場監督的情況下，通過自己要求自己，變被動為主動，自覺地遵循法度，拿它來約束自己的一言一行。也指不受外界約束和情感支配，依據自己善良意志，按自己頒佈的道德規律而行的道德原則。」

筆者認為，「自律」（self-discipline 或 self-regulation）是指「自己約束自己，要提醒自己甚麼是可以做，甚麼是不可以做，約束自己在適當時間做適當的事。」再者，它是指「人能服從內在良心的規律，並能適當的約束自我的行為。」它可包括「自治能力」，如：個人清潔、生活自理等。譬如說，爸媽不在家時，孩子能給自己煮吃；有能力維持自己和居住環境的衛生與清潔，都是「自律」的表現。還有「自覺」地遵循法度，拿它來約束自己的「一言一行」等。

那麼，「自律」又有何價值？它對孩子的成長，有甚麼「好處」呢？

(1) 孩子更有能力面對「壓力」和「挑戰」

「自律」讓孩子更有能力面對「壓力」和「挑戰」，即使爸媽不在身邊，他們也能做出正確和健康的選擇。

根據多項國際研究指出，「自律」比「智商」更能預測

一個人未來的「學業表現、事業成就、健康情形」等。因為，「自律」的人，知道甚麼對他們「有益、有利」和「有好處」；所以，他們雖知「箇中不易為」，但仍甘心作「自我克制」而為。譬如說，運動雖然辛苦，但他們「心知」對健康有利；溫書雖然很累，但他們「心知」對學業有所裨益等。

(2) 做事有「目標」和「規劃」

沒有「自律」的人，很多事情都沒辦法做好！因為，在沒有「明確目標」和「規劃」之下，他們稍一放縱或自我放鬆，便會浪費時間、精神，把時間放在不重要的事情上。

相反，「自律」的人認識到某個目標對其很重要，那麼他就會形成一種「自律」，甚至「自覺」。從古到今，這樣的人大有人在。譬如說，清朝名臣曾國藩，他說他有三件事一輩子每天都在做：第一，把茶餘飯後跟別人的交談記下來；第二，看十頁史書；第三，寫日記。

曾國藩的目標就是要做一個「文武雙全」的人。所以，他對自己的要求很嚴格。他給弟弟曾國荃寫信說：「你們可能做不到我這個程度，但起碼要做到『每日自立課程，必須有日日不斷之功』」。曾國藩對自己嚴格要求，對家人也同樣如此。他的「家訓家書」代代相傳，影響了曾家幾代後人。後來，曾家出了很多的人才，如曾國藩的兒子——曾紀澤，就是清末著名的外交家。

(3) 做事「持之以恆、不易放棄」

由於「自律」的孩子做事有「目標」和「規劃」，故能朝著「目標、方向」，以及跟從擬訂的「程序」來做事。即使，在過程中遇上困難，也「不易氣餒」而「輕言放棄」。當然，他們能否在旁得到師長的鼓勵、支持和輔助，尤為重要。

(4) 養成「自強不息」的性格

「自律」除了可以造就孩子的「軟實力」(soft power)外，更是他們「逆襲」的捷徑。哪何謂「逆襲」？

「逆襲」一詞，是網絡遊戲的常用語，指的是「在逆境中反擊成功。」逆襲——表達了一種「自強不息、以弱勝強、充滿正能量」的精神。由於孩子為了爭取勝利或成功，即使面對困難，也甘願作出挑戰，表現出「自我克制、自強不息」的精神。

(5) 提升「自我管理」和「時間管理」的能力

「自律」的孩子，一般都是身負多項要務，即使不是「十八般武藝」樣樣皆能，也是一「小忙人」！比方，除了要做功課、溫書外，還需參加「各式各樣」的課外活動，如：游泳、打籃球、踢足球、鋼琴、鼓樂等等。這些學習和課外活動，必須在安排上「井然有序」，讓孩子在「潛移默化」中，養成「自律行事」的習慣；反過來，也逐漸提升了其「自我管理」和「時間管理」的能力。

既然，「自律」對孩子的成長和影響那麼深遠；那麼，爸媽要怎樣做才「恰到好處」，可培養孩子的「自律性」呢？容後再談……



今朝培育自律兒，
他朝易見成功士。



Parents 018

做個好爸媽



書名： 親子教養系列之《做個好爸媽》

作者： 蕭一龍 博士

總編輯： 阮佩儀

編輯： AnGie

設計： 4res

插圖： Lokki Lau

出版： 紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街136號6樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期： 2022年1月

圖書分類： 懷孕育兒

ISBN： 978-988-8743-66-7

定價： 港幣88元正／新台幣320圓正



一龍兄自 2017 年 3 月起，每月為《今日校園》所撰寫「親子教養」的文章，目的就是要將「教養子女」的竅門，跟爸媽們逐一暢談……使「家庭生活教育」，得以「傳承」、惠及「新一代」！

趙芝勝 博士 MH
香港傳承基金總經理團主席

蕭一龍於 2017 年 3 月起，便以「教聯會」理事的身份，撰稿與家長分享「育兒之道」，至今筆耕逾三十多篇文章。他提出，面對育兒煩惱，香港家長要學習「教養之道」；而教養子女又要講「度」，當中的「度」怎樣才算合適？怎樣才可識「管」識「教」？他在這本《做個好爸媽》中，有詳細論述。

胡少偉 博士
香港教育工作者聯會副主席

感謝蕭一龍博士出版了「親子教養」系列之《做個好爸媽》一書，與家長們分享更多「育兒心得」，好讓一代影響一代，使優質的「親職教育」可以承傳下去！

盧巧藍 校長
卓越教育行政人員獎 (2018)
表揚教師獎 (2005 及 2015)

「親子教養」系列之《做個好爸媽》一書，包含了三個章節；每個章節，則各有 11 篇文章。此書主題清晰鮮明、容易理解，內容貼近生活；每個章節結尾，都有「教養小貼士」作為總結，讓家長細閱文章後，能獲得重點啟發，是時下父母必看的讀物。

蔡馮麗湄 校長
金巴倫英文幼稚園



專業出版 國際銷售
紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：懷孕育兒
定價：港幣 88 元正 / 新台幣 320 圓正