

# 傑出的~~孩子~~父母

不是一天造成的

Spring 2014

父母都想培育成功的下一代  
問題是  
何為**成功**？  
何又為**成功的教養**？

# 何為成功？

- At age 4 success is . . . not peeing in your pants
- At age 12 success is . . . having friends
- At age 16 success is . . . having a drivers license
- At age 20 success is . . . having sex
- At age 35 success is . . . having money
- At age 50 success is . . . having money
- At age 60 success is . . . having sex
- At age 70 success is . . . having a drivers license
- At age 75 success is . . . having friends
- At age 80 success is . . . not peeing in your pants



# 給孩子成功的階梯？

- 優秀成績
- 中文學校
- 藝術（琴、棋、書、畫、…）
- 運動（游泳、網球、溜冰、芭蕾舞…）
- 補習（公文數學、SAT班）
- 暑期特訓班

# 父母應該希望栽培孩子…？

- 1) 有學問知識，得到高等學歷
- 2) 在專業領域出人頭地，有競爭力
- 3) 有豐富物質，不需為現實生活掛慮
- 4) 才華洋溢，精通十八般武藝
- 5) 身體健康，喜好運動
- 6) 有領導力、影響力、自主力
- 7) 樂觀、正面、積極
- 8) 有能力建立美滿婚姻
- 9) 為人處世有崇高信念

# Top 25 countries in problem solving

1. Singapore
2. Korea
3. Japan
4. China\*
5. Canada
6. Australia
7. Finland
8. United Kingdom
9. Estonia
10. France
11. Netherlands
12. Italy
13. Czech Republic
14. Germany
15. United States
16. Belgium
17. Austria
18. Norway
19. Ireland
20. Denmark
21. Portugal
22. Sweden
23. Russian Federation
24. Slovak Republic
25. Poland

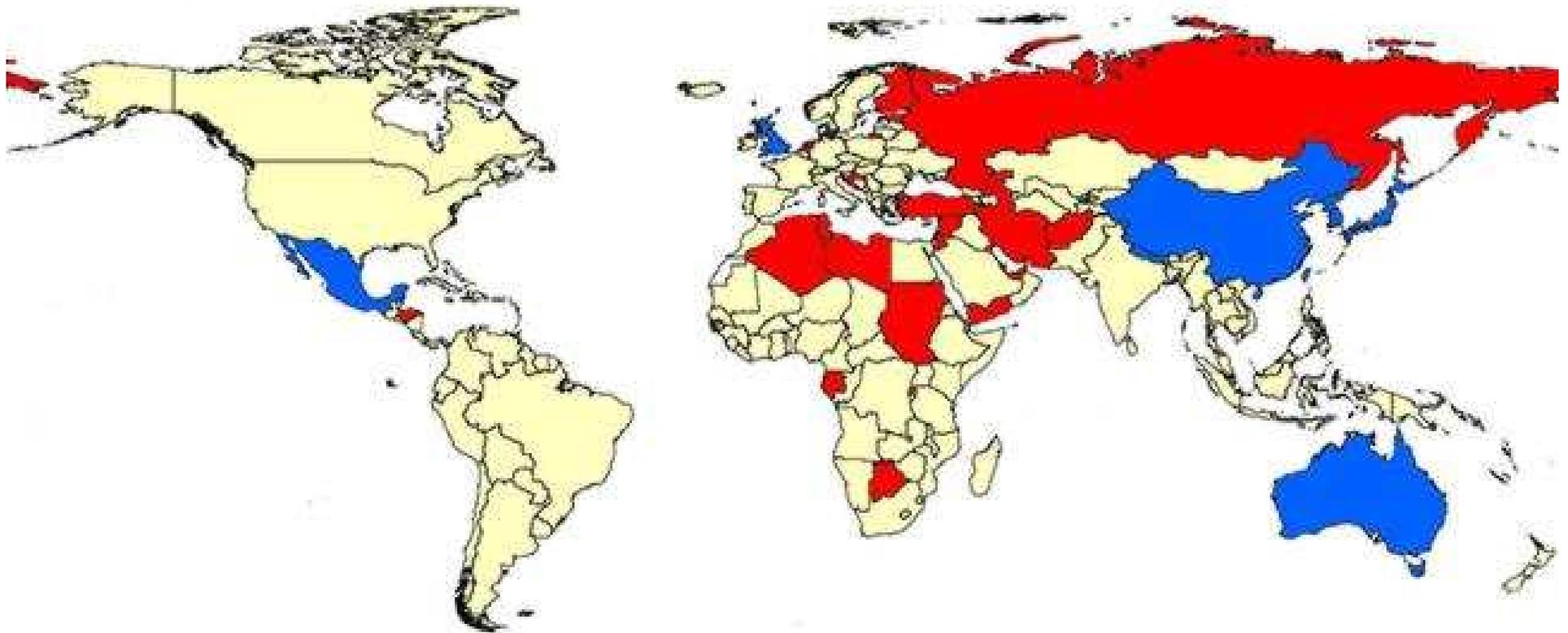
# World Happiness Report

(UN 2010-2012 report)

- 30. Singapore
- 41. South Korea
- 43. Japan
- 42. Taiwan 64. Hong Kong 93. China
- 17. United States 6. Canada (7.477)
- 1. Denmark 2. Norway 3. Switzerland

World map shows countries with higher or lower depression rates compared to global mean

- Low
- Middle
- High



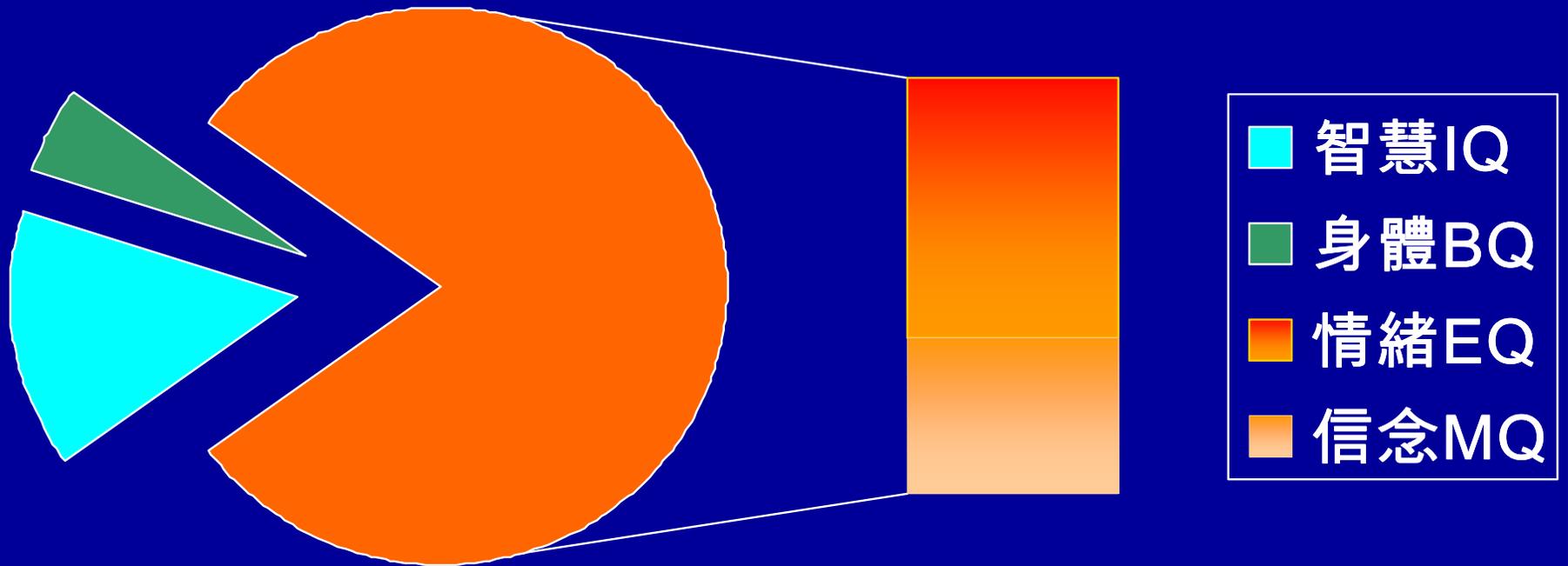
如果太注意小孩不要輸在起跑  
點上…

您的他或她可能贏了起跑點  
但就因此輸了人生

# 成功的要素有什麼？

- 據統計在成功的諸多主觀因素裡面
  - 智商（IQ）因素占20%
    - Carnegie Institute of Technology研究為15%
  - 情商（EQ）則占80%
    - Carnegie Institute of Technology研究為85%是情商（EQ）
    - Forbes雜誌認為85%還包含：德商（MQ）和體商（BQ）

# Forbes全人的成功



# EQ是天生還是後天？

## ■ 少部分天生定型

- 三歲大約可見主要個性
- 少部分人有天生基因強烈影響此人未來的『樂觀』或『悲觀』。

## ■ 大部分後天形成

- 製造環境
- 耐心培養
- 情緒經過訓練是可以控制也可以成長的。

人先天的情商大多並無明顯的差別，情商多與後天的培養息息相關！

# 那些要堅持？

- 優秀成績 - IQ
  - 中文學校 - IQ
  - 藝術（鋼琴、畫畫...） - IQ
  - 運動（游泳、網球、溜冰、芭蕾...） - BQ
  - 補習（Kumon、SAT班） - IQ
  - 暑期特訓班 - IQ
- 東方父母花80%的心血和時間到孩子全人發展的25%元素上並且為其爭吵！

# 除了『成功』外為什麼要有高EQ

- EQ為什麼重要？
- 為什麼要栽培EQ？

# 各類情感的能​​量等級 David R. Hawkins

## ■ 傷身的情感

- Shame 羞愧 : -180
- Guilt 內疚 : -170
- Apathy 冷漠 : -150
- Grief 悲傷 : -125
- Fear 恐懼 : -100
- Desire 慾望 : -75
- Anger 憤怒 : -50
- Pride 驕傲 : -25

## ■ 滋潤的情感

- Courage 勇氣 : 0
- Neutrality 安然 : 50
- Willingness 主動 : 110
- Acceptance 接納 : 150
- Reason 明智 : 200
- Love 愛 : 300
- Joy 喜樂 : 340
- Peace 安和 : 400
- Enlightenment 靈魂啟發 : 500-800

# 咱們中國五千年特產： Shame

- 東方文化是 Shame Based！ 我們認為動力是
  - 你好意思嗎？
  - 人家都在看你！
  - 真丟臉。
  - 太沒面子。
  - 真不知羞恥。
  - 你浪費父母心血，你太不應該了。
  - 你對得起父母、老師、社會、國家嗎？
  - 至少要讓人看得起！
- 不必要的羞愧，強烈傷害身體！

# 令人緊張抗奮的激素 Dr. Archibald Hart

- 關閉身體許多部位疼痛感
- 免疫力降低、耗損身體
- 心跳加快
- 亢奮的荷爾蒙
  - Cortisol 皮質醇（緊張、壓力、擔心、恐懼、威脅）遲緩生長
  - Norepinephrine 去甲腎上腺素（警覺狀態）
  - Adrenaline 腎上腺素（戰鬥狀態、超能力）

# 令人快樂的激素 Simon O. Sinek

## ■ 增加學習興趣

## ■ 令人快樂的荷爾蒙

- Endorphins內啡肽（麻痺疼痛、挑戰極限、堅忍、哭笑）
- Dopamine多巴胺（自我滿足、紓解、晉級、勝利、獎賞）
- Serotonin五羥色胺（被尊重、重要感、使命感、有責任）
- Oxytocin催產素（愛、彼此信任、安全群體感、屬於感、犧牲、奉獻）**增加免疫力、想像力！**
- Phenylethamine苯乙胺（戀愛、巧克力）
- Ghrelin生長素（抵抗壓力）

# 什麼是情商-EQ?

自我情緒  
認知和管理  
的能力指數

# EQ高低外在的特徵

## ■ 低EQ

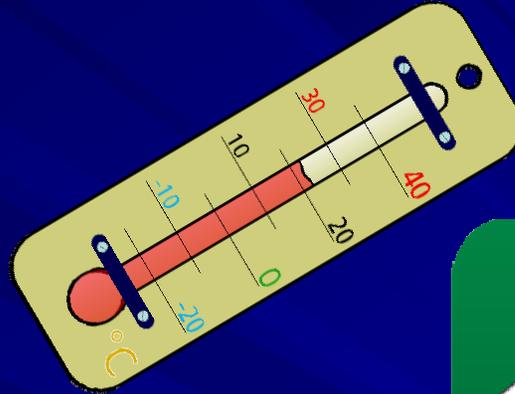
- 負面解讀
- 怕面對反對意見
- 常在戰鬥狀態
- 用吵架爭取自己利益
- 覺得自己不被了解
- 退縮、躲避、恐懼
- 用『識時務者為俊傑』自勉
- 隱忍不言或急躁咆哮
- 自大、自卑

## ■ 高EQ

- 正面解讀
- 喜歡與人接觸
- 善於溝通
- 願意了解他人
- 以化解紛爭為己任
- 抽象分析力高
- 樂觀
- 對人有耐心
- 懂得處理負面情緒
- 不驕傲、有自信

# 高EQ與環境

- 不再是溫度計
  - 不被環境影響
- 而是控溫計
  - 影響環境



- 再加上SQ/MQ才對他人有實質益處
- 有SQ才有真實的實質後盾。（老人院的人很消極、沒耐心！）

Discovered by Nobel Prize Winner Roger Sperry



# 2013 University of Utah 研究

## ■ MRI照射上千人休息狀態時資料結果

- 幾乎每個人，左右腦都有用
- 沒有所謂『左腦人』或『右腦人』

## ■ 問題是

- 哪一邊先
- 哪一邊主導
- 是否兩邊均衡和諧互相運作

# 心裡方向主導權

Dr. Todd Hall

- 左腦 – 知識、資料、邏輯、理性
- 右腦 – 直覺、感性、感受、第一印象
- 大多數男女接受資訊方式：
  - 男慣用 左腦、右腦 分開使用
  - 女慣用 右腦+左腦 同時使用
- 當左腦、右腦有衝突時，許多決定的結果
  - 感覺 > 知識

# 心理成長里程碑

(3-11歲是父母具有影響力的黃金時期)

## ■ 三歲

- 開始有記憶

## ■ 八歲

- 自我『斤兩』認知

## ■ 十一歲

- 進入高等抽象觀念(接受假如、多重假設、代數...等概念，質疑挑戰這規定後面的原因為何?)

## ■ 十二歲

- 價值觀以同儕認可為主。尋求自我。挑戰過去束縛、規條。
- 進入青春期的第二性徵開始發展
- 父母依然有影響力，但相處時間減弱。
- 16歲

# 記憶延續到成人 以至於以後面對衝突時

- 盡可能避免重複過去不美好回憶
  - 不面對（不說話、逃避）
  - 防禦性評論、諷刺
  - 激進的方式禁止別人繼續（爭吵、暴怒、生氣）
- 複製父母態度
  - 暴怒
  - 批判
  - 埋怨、找人評理
  - 退縮
  - 不說話
  - 正面相迎，找出癥結、解決問題

# 驗血調查結果

- 在高EQ同理輔導環境下長大的孩子經歷逆境時腎上腺激素消退率快！
- 同理輔導幫助孩子健康有高EQ！
  - 為人父母先要自我成長
    - 懂得自己醫治，解除焦慮！癒合成長。
    - 勇敢面對自我，分析過去。找到疏解管道。
    - 父母自己心理健康才能建立心理健康的孩童。

# 不容忽視的壽命研究結論

- 父母長時間關係緊張或者惡性離婚的小孩壽命低於平均3.5-4年
- 每週去教會的成人，壽命高於平均3.5-4年
- Duke Hospital 研究發現有信仰的老人身體復原力和走出負面情緒能力遠強於無信仰老人
- 長期負面情緒嚴重影響健康、壽命、生活品質... 以及周遭的人和下一代

## 十二歲-十八歲

- 尋找建立自我（希望成為個體、不願受父母呵護）
- 開始有能力以抽象立場自我評估（我是誰、人家眼中的我是如何）
- 自我價值來源從家庭轉向外界環境（媒體、同學等）
- 自我形象低落，沒有自信

# 一般教養模式

- 直升機型
- 教官型
- 顧問型

# 正負情感的同理輔導

## ■ 正面情感著手

- 獎勵、鼓勵
- 中肯
- 言語+身體
- 帶出公益（利他）的價值觀
- 休息

## ■ 負面情感切入

- 負面情感是溝通加深的切入點
- 處理得當就是最好的機會
- 休息

# 如何學習？

Dr. Albert Mehrabian

- 經歷
- 觀察
- 最後才是言語教導
  - 研究報告，話語吸收率只佔7%

# 1986紐約時報糖果實驗結果

- 口述教導要慷慨分享，但糖果每人給得不多
  - 沒有一個學生照做。【果效=0】
- 大方給予
  - 學生自然分享。【功效=100%】
- 2012 促使擁有更多糖果實驗結果
  - 但擁有多不代表你更誠實。【人還需要MQ/SQ】

# 了解美國第二代孩子的壓力

## ■ 亞洲成長環境

- 選擇少
  - 煩惱少
  - 成功、失敗理由正當
  - 非個人問題
- 單一膚色
- 父母相同文化
  - 有模範
  - 能同理溝通
- 學校負責德育
- 課業為主，單一壓力
- 分數導向
- 統一化的學習和交友圈

## ■ 美國成長環境

- 選擇多
  - 什麼才是『我』
  - 多選項成為壓力
  - 獨特性強
- 少數民族
- 父母異國文化
  - 沒有成人模範
  - 多重溝通難處
- 家庭負責德育為主
- 多元發展
- 交友受歡迎度
- 個人化的學習和交友圈

# ABC的。。



## ■ 儒家思想

- 順服幾乎是最高美德（聽話、忠誠、孝順）
- 百般呵護vs鋼鐵訓練
- Obey, obey, obey, be good.

## ■ 社會主義

- 以群體為念、為大我奉獻。
  - 但國家、社會卻又不可信，只有父母最可靠。
- 做領導的『應該』為民眾做好全備供應。
- 爸爸媽媽已經為你想好。最愛你。
- Parents should take care of everything, so does the school!

# 老中的。。



## ■ 穩固家庭的基礎是

- 父母對孩子的愛和期盼
- 為兒女犧牲、寄託於兒女
- 孝順父母、完成父母心願

- 愛父母、愛兒女比愛配偶偉大

- 丈夫與妻子的愛情是

■ 自私的

■ 與其他親情和工作成就相形下，是次位的

# 負面情緒（生氣、沮喪）

## 發生時，父母教養形態

John Gottman Ph.D

- 冷漠教養型：刻意不睬
  - － 避免越注意，情緒越加烈。
- 獨斷教養型：懲戒教訓
  - － 警戒此乃負面情緒，不可以持續。
- 寬容順性教養型：順其所求
  - － 注意情緒，給予安慰，附和所求。
- 權威顧問教養型：同理溝通
  - － 詢問分析負面情緒原由。堅持界限，溝通安慰。

# 不同父母教養形态的結果

John Gottman Ph.D

## ■ 冷漠教養型：

- 不知如何抒發情感

## ■ 獨斷教養型：

- 高度內在壓力

## ■ 寬容順性教養型：

- 無法面對挫敗

## ■ 面對壓力、衝突、挫折時亢奮的荷爾蒙久久無法退去

# 正負情感的同理輔導

## ■ 正面情感著手

- 獎勵、鼓勵
- 中肯
- 言語+身體
- 帶出公益（利他）的價值觀
- 休息

## ■ 負面情感切入

- 負面情感是溝通加深的切入點
- 處理得當就是最好的機會
- 休息

# 同理輔導要點

- 鼓勵說出感覺，幫忙表達，找出原因
- 尊重感受
- 敘說相同經歷
- 開闊眼界，激發不同的看法
- 說明不能改變的事實，界限
  - 點出不能改變規則、結果、他人的事實。可行的是有能力調整自己的心態，和今後改進的方向。
- 點出正面結果
- 多製造群體互動
- 身教榜樣
  - 看到父母如何處理爭議
  - 輔導自己也輔導別人



**See, It doesn't hurts!**

**So, why does mommy  
always cries when  
she steps on it???**

# 激发正面情绪的训练： 练习、练习、再练习

## ■ 抒发、表达

- 爱、鼓励、慰问、拥抱、赞美、口述、画画、日记

## ■ 小班制

- 好处

- 有机会发展、发掘长处、领导、练习表达、受刺激。

- 坏处

- 感觉『太好』、『太坏』不完全切实际。自我认知有错觉。

- 太多外在刺激，不适合内向的孩子（Susan Cain Ph.D）

- 容易忽略大群体

## ■ 常玩互动游戏 - 商量、在意彼此感觉、以多数人意见为主、道歉、领导、改变

## ■ 鼓励看书或参加比赛 - 观察或练习『输』

## ■ 混合年龄互动 - 融入不同年纪、培养领导能力。

## ■ 失败是最好的学习！早年的『成功』反而要更小心的辅导。

# 父亲的角色

- 对男孩，爸爸应该是
  - 英雄，是自己未来的目标。
- 对女孩，爸爸应该是
  - 第一个认可和爱她的异性
- 爸爸的肯定和鼓励带所出的自信比妈妈高！
- 爸爸的失职、批评与不屑所带出的负面影响远远大於妈妈！
  - 据调查监狱里几乎没有人父亲节写卡片给父亲！

# 在孩子『未』到青春期前

Dr. James Dobson

- 预测将要面对挑战、降低不必要争吵
  - 将来才能有空间选择有意义的『战役』
- 了解父母将要进入一个孩子成长的『过程』
- 早由孩子自己定规自己生活原则，锻炼自主权
  - 穿着(女孩可以有多裸露)
  - 身体权(耳洞、刺青)
  - 舞会、Party、回家时间
  - 睡觉作息时间
  - 零用钱
  - 开车
  - 电脑使用
  - 男女朋友

# 正确解读青少年的『叛逆』

- 原则未定或规定不明。
- 父母不知道孩子同侪和社会的压力
- 父母没有经历同样的成长过程
  - 父母眼界有限
- 青少年正进入高层次抽象理念成长阶段
  - 这规定後面的原因为何？
  - 为什麼大人可以我不行？
  - 为什麼别人可以我不行？
  - 我是谁？我要如何呈现自己？

# 訓練出來高EQ的孩子

- 懂得自我紓解
- 視失敗為經驗
- 視危機為轉機
- 為他人找台階下，替別人解釋
- 覺得幸福
- 帶出正面盼望
- 有自信和安全感，不要求成為眾人焦點
  
- 但光有高EQ不是萬靈丹！

# MQ – 道德商數

## SQ – 信仰靈性商數

### ■ 光有EQ而沒有SQ

- 中年後會感到空虛、失落，不切實際
- 無限的樂觀而沒有根據、實際動力和盼望

### ■ 光有EQ而沒有MQ

- 缺少原則、公益的動力

### ■ 高MQ+SQ給予孩子人生的基石，善和信心的源頭

- 有SQ MQ才有根據，  
有MQ EQ才有原則，  
有EQ IQ就會發展的好

# 文化、信仰引導全人和智能的發展

- 全球的華人口約為十三億，近世界人口的五分之一。(~19%)
  - 公元2000年前諾貝爾獎總數：11 (其中兩位是ABC)
- 全球的印度人口約為十二億(~17%)
  - 公元2000年前諾貝爾獎總數：7 (其中兩位非印度裔，包括 Mother Teresa)
- 全球的穆斯林人口約為十二億(~17%)
  - 公元2000年前諾貝爾獎總數：7
- 猶太人口約為一千四百萬，即世界人口的萬分之二(0.02%)
  - 西元2000年前諾貝爾獎總數：129

# 總結-勿失良機

## ■ 3-11歲

- 父母說的是孩子眼中的最高權威
- 家庭最據影響力

## ■ 安排足夠時間面對突發狀況，同理處理

## ■ 父母行為是典範

## ■ 培養道德與信念

## ■ 擴大同齡課堂以外社交圈

- 不要固定只與同齡朋友互動
- 足夠互動形活動

# 總結-自身成長

- 自己了解自己心理狀況
  - 懂得自我回顧療傷，追求健康心理。
- 夫妻關係要不斷求進步。
  - 家庭關係是孩子的『典範』，孩子在『觀察』。
  - 家是『愛』多於『講理』。
- 把握身教帶領機會
  - 有威信的同理輔導
- 為孩子製造練習環境
  - 認屬長時間的課外團體。
  - 足夠遊戲、自由互動時間。

George Chou

[chou.george@gmail.com](mailto:chou.george@gmail.com)

PokUncleGeorge @ WeiBo

George Chou (周逸駒) @ FaceBook

Hocl.Org