

待之，切莫讓現代生活的緊張、忙碌，破壞了原有的幸福生活，擾亂我們安和的生存方式。

首先，不妨抽出固定時間和家人做面對面溝通，將生活上點點滴滴、瑣碎的甘苦，在家人面前卸下武裝，讓身為家庭一份子的成員，也能聆聽自己生活圈以外，別人的世界是如何構成的？藉此培養家族成員的向心力，善用同理心能為身旁的兄弟姊妹們，分憂解勞，達到家庭成員互動的效果來。

其次，建立互信、互諒、互助的力量，有了善用同理心並傾聽他人喜悅、甘苦的經驗後，就必須彼此共同的信任，生活原本就是一場歷練，每個人就像手中握住那份隨時出招的撲克牌，總得善盡職責，打得淋漓盡致為止，不能有所退縮懼怕，時時激勵自己跌倒了再爬起來，別氣餒！我們都相信你會走得更好、更沈穩的。

再則，培養共同的默契和興趣，是維繫家庭常和樂、歡笑的良方，當忙碌的一星期過後，父親不妨和妻子、小孩結伴出遊，到郊外空曠、風景優美的地方休息，聽聽小鳥悅耳唧唧叫聲，摭拾自然界美好的音韻、美景，聽！流水淙淙地流著，看！白雲在藍天自由自在地游移著，停下來！撿一片秋後殘留的枯葉，捕捉那高掛枝上，炎夏長聲嘶叫的蟬兒，讓豪放無拘無束的生命，重新復活起來，忘卻平日繁密的報表、文件，讓此時此刻的我們，再次回到昔日鄉間恣意徜徉在大自然中的灑脫、自在。

於是，生命不再陰暗，生活不再是填得無空白的空間，原來是我們不曾用心去想，去徹底挖掘生活的資源，而讓生活中無明的混沌與塵埃，蒙上心頭，令人不知自拔、振奮。

流連在街頭的朋友們！不妨轉個彎兒，回家和家人共商，如何才能讓這顆寂寞、空虛的心，得到休憩，您將會發現，其實，快樂就在您的身旁，需要我們慧心體現生活的美好。

如何管教幼兒的探索行為

◎ 何長珠

讀過幼兒心理學書籍的父母，或許能同意：在小孩渡過學步期開始能在滿屋遊走及探險的時候，也正是父母與孩子展開管教拉鋸戰的時機——「嗨，不可以碰！」（傳真機）、「噢，NO，那是爸爸的電腦！」（他正爬在上面，想碰開關）——之類的驚叫，喝斥與機器聲，常交織而成爲媽媽的一天。設想一下：喊了一天的“NO”的媽媽和聽了無數遍“不可以”的寶寶的心情，會有多麼沮喪不愉快罷！

要避免這種挫折的情境並不是不可能。在物理環境部份，危險或重要的物品，必須或儘量重新安排。國外的資料亦顯示，家中的物件，最理想是有四分之三左右是允許幼兒去碰觸以便學習的。因此，媽媽要做的是和爸爸共同討論決定許可的項目。很明顯的例子，爐火、插頭，大家都同意不可碰觸，但收音機、電視機、電話等電器的傢俱則每個家庭的立場並不一致。作者的建議是，除非修理昂貴，否則能碰觸的物件愈多愈好，必要時，可有替代品，如舊電話等。

據作者之觀察物理環境，固然往往是激發管教情境之來源，但心理情境之控制，才是決定管教效果更重要之因素。本文之重點，亦即在討論父母管教時之態度，做法及其影響。爲便於了解，將以實例和選擇題之方式呈現。

例：假設妳的寶寶名字叫好好，現在是早上11點，妳正在廚房裡準備午飯，本來還看到好好在客廳沙發上玩積木（客廳與廚房相連），下一秒鐘妳忽然發現她正在玩弄冰箱旁邊的一包塑膠袋……裡面裝著的是「喝過要丟」的空可樂罐頭，那可能弄破她手指頭的。這時，你會怎麼做呢？下面有幾個答案，供你選擇：

(1)看一眼，跟她說：好好不要玩。她可能抬頭看妳一眼，也可能根本不抬頭，而妳也就算了。

(2)衝過去，把袋子一把搶開，同時提高聲調說：好好，不可以，這些罐子危險會割破妳手，你不知道嗎？

(3)趕快過去，把她抱起來說：NO，好好。同時走到客廳地板處把她放下，並拿起另一項

玩具。說：來玩這個車車，好玩噢！

(4)蹲下來說：好好，來幫媽媽把這個袋子拿去丟掉。同時，扶她站起來，走向垃圾桶（或指著垃圾桶的方向）並說：謝謝，好好乖噢！

現在我們不妨來討論一下不同管教方式的立場和結果。如果你的真實答案是(1)你可能屬於放任或容許型的父母。在管教的經驗中，你可能會變成必須重複很多次要求或發脾氣，孩子才會有反應。如果你的選擇是(2)那是很正常的成人反應，你採取的是“阻止”和“教導”兩種策略。但可能的危險是你的寶寶可能會被你的緊張所感染，而變成容易焦慮或不敢自己做決定的習慣（被動、退縮）。第(3)種做法的基本原則是正確的，即所謂的“分散注意力”（distraction）之策略，這也是管教幼兒探險行爲一個很有效的做法。此處的問題是，如果你的幼兒屬於有主見型，他／她可能會堅持（用哭或尖叫）要回那一個塑膠袋，這時，你怎麼辦呢？大人的法寶是哄、勸、強制執行，三者都不一定能保證奏效；最後，不管是大人贏或小孩贏，長期效果都仍值得商榷。因此，而有最後一招，也就是第(4)種做法，第(4)種做法最大的巧妙之處在變大人之願望爲小孩自己的意願。幼兒高高興興的自己去做了一件事，但卻同時幫助媽媽解決安全之顧慮。其所以被認爲是最有效的策略，是因爲它符合了如下的教育原則，轉移注意力，正增強（謝謝），社會性訓練（好乖噢！）和民主式管教（沒有強迫但卻不失方向）。

下次，當您再遇到一個寶寶探險而你想介入的情境時，請不要忘了練習本文所建議的法寶：第一、控制自己，不要說“NO”；第二、把你想要阻止寶寶做的事（“玩塑膠袋裡的罐子”），變爲你可以要求寶寶去做的事（把塑膠袋丟到垃圾桶裡去），但語句要簡單明確，語氣要堅定愉快。

祝 改變成功！！