

希望之樹悅讀會

主題：淬鍊人生一走過

(第一次讀書活動)

書名：有些事，這些年我才懂

日期：102年03月21日 地點：CC201

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

【讀書心得 / 討論內容】

導讀：

輯一 你是誰？（你認識自己嗎）

· 斷奶後，認識自己的開始 · 作家的條件 · 這真是天方夜譚呀！ · 鬼字 · 黃牛慢走，火車快飛 · 媽媽溜掉了

◎這些年我才懂：故事就從媽媽的告別式說起吧。我唯有努力擺脫自己所創造的那個被稱為作家小野的身段，才會找到原來的自己，這是我這些年才懂的事。

輯二 找到你的信仰了嗎？（找到你的信仰了嗎？）

· 失敗後，尋找快樂和信仰 · 蒙古 HAYA · 天生反骨 · 李安教會我的兩件事 · 起飛前的昂然 · 離開時的身影

◎這些年我才懂：我的故事將從我的失敗經驗開始。當我能完全臣服於自己的失敗，洞穿了自己的脆弱和不足之後，反而成為一個完整可愛的平凡普通人。這是這些年我越來越清楚的事情。

輯三 誰是你靈魂的主宰？（誰影響你最深？）

· 被觸動的靈魂，不寂寞 · 今年三月，我們新加坡見 · 窗外幻想的風 · 愛的教育 · 海星和飛機 · 六月夫妻 · 局外人 · 莫迪里尼亞和倒立先生

◎這些年我才懂：我會成為一個像春蠶吐絲般的作家，是因為我大學時選擇了單純、理性的生物系，雖然後來我放棄了在生物的領域繼續深造，但成為作家的路就是要這樣繞一大圈才能徹底走出來的。這道理我完全懂了。

輯四 如何與大自然愉快相處？

· 走近之後，我就是他 · 入空山帶寶藏而歸 · 替我回羅山 · 花蓮好近 · 大雨中的櫻花手作步道 · 荒廢的果園 · 8A · 荒野中的千里步道

◎這些年我才懂：我走在一條植著山櫻花的「手作步道」上，這條步道是由許多志工們配合政府相關單位用智慧和勞力合力完成的，他們阻擋了水泥道路的入侵，讓步道四周的動植物共存共榮。人類的生命源自於大自然，所有人類所創造出來的東西，在大自然裡都可以找到解釋，這樣的信念我越來越堅定。

輯五 你願意與誰同行？

· 沒有人是陌生人 · 在你的前戲中熱舞 · 人間昏迷 · 帶一片風景走 · 老婦人的半碟冷菠菜 · 另一種乘著光影去旅行 · 雨中的告別式

◎這些年我才懂：就從一封陌生的小學生的來信說起吧。我曾經對於每天不斷出現在信箱對我有所要求的信件感到煩躁不安，可是當我用愉悅的心情去面對時，才知道這是多麼美好的事。原來我可以輕易讓對方感到滿足和快樂。就算是婉拒也可以是那麼心平氣和。

輯六 人為什麼痛苦？

· 最大的幸福，總是在痛苦後 · 痛苦形塑自我 · 暗夜相逢 · 投籃機的啟示 · 躺下來聊天 · 再好好愛我一下吧 · 坐在隔壁的三毛

◎這些年我才懂：人生歷經不同的痛苦煎熬後，我終於了解，學習如何化解痛苦，還不如練習用一種自我解嘲

的幽默方式，慢慢將痛苦吞食，或許在某一瞬間，還會有甘甜的滋味在喉間。

輯七 如何獲得幸福？

· 幸福的 784 / 999 · 這樣大家都方便 · 媽媽的腳底按摩 · 兩個姊姊在樹上 · 你到底在哪裡？ · 畫美麗的臉給有緣人看 · 如夏之春 · 流浪者阿默

◎這些年我才懂：幸福就是這樣隨手可得的。每個人每天每時每刻都有可能體驗到幸福，除非你是一個非常頑強又自以為是的人，把幸福當成是不能回收的垃圾，隨手丟棄，讓垃圾筒裡堆滿了你丟棄的幸福，兀自嘆息。

結語：

秘魯作家尤薩一句話的啟示：「因為不幸福，我才寫作」，在心情低落時，一個人會將心情透過部落格、寫作、文字化的記錄下來，隨著年齡增長、世俗的磨練（家庭、婚姻、孩子…）對於人生的思考也逐漸有了不同的體悟，此時再回溯父母時代的成長及現代陪伴孩子的點滴，三代間的回憶之種種，隨時代和經驗變遷總是會很不一樣的！

在成長過程中有些無法預期的衝擊，在沒有心理準備下造成難以釋懷的陰影，如果沒有再回過頭來處理好內心的感受，這份遺憾就會永遠存在。父母的管理和教養不一定有對錯，但一定有影響！所以從家人互動中來重新認識自己，沈思就是重新認識自己的自我聊癒。

有些事，這些年我才懂，這本書，並不易讀，藉由作者的七個問答題的人生考卷，停下來慢慢去思考，隨著每個閱讀者的年齡、心態，各有不同的體悟與解讀。

第一題：你是誰？（你認識自己嗎？）

→從家人互動中認識自己，隨時代和經驗變遷總是會很不一樣的！

第二題：人為何而活？（找到你的信仰了嗎？）

→做自己是快樂的，但也為他人接受才行！→使命感，是活著的一個羅盤，指引著前進的方向！→人生中，有時放下，反而是更好的開始！→人生中上台的風光，總是輕易地可以蓋過優雅的下台！

第三題：誰是你靈魂的主宰？（誰影響你最深？）

→我們的出身絕定了多數的回憶和性格，值得深思和警惕！→生命觸鬚 沒有伸出去，人生的美好少了許多！

第四題：如何與大自然愉快相處？

→真正的教育，應該回到真實的生活中！→詩詞對於山林的寫實和寫意真是歷久彌新呀！→要不計較幼兒一時的成績，讓玩樂中也可以學習，父母要真的很看得開才是！→定期遠離塵囂可以洗滌身心靈，切記！→很多的在意，不過是我們的「比較心」和「作繭自縛」作祟。

第五題：你願意與誰同行？

→能記錄下老朋友曾共有的幸福時刻，真是人生一大樂事呀！→看戲感同身受的是自己的內心和故事，由此而滋潤生命！→也許如同羅曼菲所形容，當你和死神那麼接近時，就不那麼地怕死了！

第六題：人為什麼痛苦？

→兄弟姊妹的隱形競爭，有時往往超乎父母所能理解和想像的。→個性不同的兄妹，彼此的感受和期待也是不相同，沒有說出口的「痛」往往也是最痛的！→因為自尊心，我們往往忘了「初衷」。→人我經驗匆匆一瞥，留得善緣的，往往還有待過得了良心的真情相對才是！

第七題：如何獲得幸福？→心能寬，天地也能寬，這是老人的智慧，還是人生的歷練呢？→這樣的體會，往往到了中年體會更深刻！→中年過後兄弟姊妹的和諧關係，往往是植基於童年以來的親密互動。→知道個性相處起來心理有數，互動起來才能順利無礙。→真正的幽默，往往也是一種樂觀豁達的人生態度，更是幫自己和幫別人抒壓的捷徑！

希望之樹悅讀會

主題：淬鍊人生—選擇

(第二次讀書活動)

書名：好媽媽勝過好老師

日期：102年04月22日 地點：CC201

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

【讀書心得 / 討論內容】

導讀：

- * 家庭教育是孩子成長的起點 ~
- * 作者的文筆很流暢，讀起來行雲流水，一點都不覺得她在說教，可是她的話句句有理，值得父母深思。
- * 媽媽是朋友，媽媽是老師，媽媽是孩子的引路人，媽媽教育方法的差別，常常影響孩子的一生。
- * 父母之愛都深如大海，但有質的差異。決定質量高低的，不是父母的學歷、收入、地位等，而是對孩子的理解程度和對細節的處理高度。
- * 家長掌握著孩子的命運。任何改變孩子的打算，都必須從改變家長自己做起。家長教育理念上的「一念之差」，可以讓孩子的命運「千差萬別」。
- * 作者在書中提出了很多讓人耳目一新的教育原則：如在「不管就是最好的管」一文中提出：「要尊重兒童，對孩子管制、指導或干涉太多，孩子的許多正常生長秩序被打亂了，孩子就會變得無所適從」
- * 智力啟蒙最重要手段就是閱讀，它是一種乘法手段，可以讓兒童的聰慧以幾何級數遞增。

[本書特色]：

1. 《好媽媽勝過好老師》精采內容足以引起一場家庭教育的革命，改變很多家庭教育的錯誤觀念。
 2. 作者現身說法的實例故事與分析有著極強的實用性，是很好的借鑒，是父母教育孩子必讀的工具書。
 3. 本書是近年來難得一見優秀的家庭教育原創作品，是教育專家尹建莉的教子手記，是一本還未上市就以「手抄本」流傳的媽媽教養書。
- 這是一本有勇氣、有思想、有智慧的書，是難得的家庭教育讀本，既敢直接面對教育問題，又深入地思考，有獨到的教育觀念，更有教育智慧，最重要的還有無所不在的愛心。

第一篇.好媽媽勝過好老師

第一章：媽媽的天職

1. 媽媽，沒有人可取代--不要做「缺席」的媽媽
2. 孩子可以「逗」，但不能被「捉弄」--不要用「恐嚇的話」嚇孩子
3. 如何讓孩子愛吃飯--不要再「逼」孩子吃飯了

第二章：孩子都會有癡迷的事

1. 家長要以身作則--不要做「愛看電視」的父母
2. 不是電腦遊戲的錯--不要做「獨裁型」的父母

第三章：小事兒就是大事情

- 1 打針有點兒疼--不要用「哄騙」「收買」的方式教養孩子
2. 女兒的「祕密」--不要做「粗線條」型的父母

第二篇：媽媽改變，是孩子成功的起點

第一章：改變孩子，從改變家長做起

1. 「不管」是最好的「管」--不要做「操控」孩子的父母
2. 有能力，就不需要暴力--不要做「不打不成器」的暴力父母
3. 兒童過動症的迷思--不要把「不乖」與「過動」做聯想

第二章：一生受用的品格教育

1. 孩子天生不會說謊--不要做個「說假話」的父母
2. 談霸凌 - 「壞小子」欺負我女兒---不要做個「以牙還牙」的父母

第三篇. 做父母應有的智慧

第一章：讓孩子勇於說出自己的想法

1. 河流可以是粉色的--不要做個「標準化」的父母
2. 做「聽話」的父母--不要做「囉唆」的父母
3. 可不可以質疑權威?--不要做「盲目配合老師」的父母

第二章：培養良好的學習習慣

1. 陪孩子寫作業，教不出獨立意識--不做「陪讀、陪寫」書僮型父母
2. 懲罰你，不讓你寫作業--不要做「撕作業簿」的父母
3. 替孩子寫作業--不要讓孩子沒有自由的時間
4. 認識暴力作業--不要做「填鴨式」的父母

第四篇. 有趣的閱讀，豐富孩子的生命

第一章：被魔杖點中的孩子聰明又幸福

1. 大量課外閱讀，從小做起--不要讓孩子只讀教科書
2. 「好閱讀」與「壞閱讀」--不要錯過孩子的早期閱讀
3. 培養閱讀需要的誘因與技巧--不要「命令」孩子「課外閱讀」
4. 要選「有趣的」的書--不要忘記：閱讀需要興趣相伴

第二章：提高寫作能力的「捷徑」

1. 如何寫一手好文章--不要忘記閱讀是寫作的基礎
2. 寫作文的最大技巧--不要教孩子寫作時說假話

[讀後感言]：

整體而言，我非常非常佩服、讚嘆作者的理念，讓我深深感動的是作者的自省能力，以及毫不吝於承認和修正錯誤的態度，這也是我覺得本書傳達的理念中最为珍貴的部分。

而對於孩子的態度中，我覺得其「尊重」是最難的課題，也是作者的核心概念，尊重孩子之為人、之為一個有獨立意志的人、之為一個獨立的個體，尊重他的想法、感覺、選擇，這對家長來說多麼不容易！做家長絕對絕對是世界上最困難的工作，但又是世界上最有價值的工作，在教、管、及尊重之間拿捏，是那麼的不容易！

天冷了，孩子應該也會覺得冷，於是要他穿衣；肚子餓了，孩子應該也有餓的感覺，於是要他吃東西；孩子應該不知道將來要選什麼校系；孩子應該不理解怎麼與同儕相處；孩子應該無法理解課業的重要.....如果，我們還是認為孩子們有那麼多的地方，無法自己處理，於是到最後孩子就真的失去自己的聲音了。

作者的理念讓我們，相信孩子們(及任何個人)有內在的力量，相信他們的判斷與決定，而我們只須提供支持，而不是提供方向，被相信、被賦予可以為自己做決定的權力，多麼美妙！

孩子的潛力是無限，而我們實在不應該用自己的框架、有限的思維去加以限制他們；事實上，人生沒有一條路是行不通的，沒走過那條路的我們，怎麼有立場跟他們說那條路不好呢？

作者絕對是個引發孩子內在動機的專家，這點令我深深敬佩。但是作者教育孩子的核心理念太理想、太夢

幻了，大多數的父母，在沒有隨時可以討論、尋求協助的資源下，貿然展開，可能免不了要手忙腳亂，讓親子關係陷入危機。

比如說讓孩子自由、尊重他的選擇，這背後支撐的是用心至極的觀察、敏感地從其他來源了解孩子的狀況，以及適時地巧妙提供幫助，不著痕跡地引導孩子；沒有足夠的敏感度或是用心、就沒有足夠的彈性去應變或解套，換來的可能就是孩子感到無所適從、感到被忽略，在生活中孤單地嘗試、尋找出路，則帶來的傷痛絕對不會比較小。

最後，對於這本書，唯一讓我不滿的地方就是，書名；好像把教養的問題都放在「媽媽」的頭上了，我非常不贊成這樣的想法；教養應該是「父母」的責任，需要父母同心、同調的執行，才能發揮其功效，單靠媽媽一人是孤掌難鳴的，而在我們華人文化裡父親在教養孩子這方面普遍是缺席的，而這樣的書名，對於改善這樣的情況，是一點幫助也沒有的。

整體而言，是一本非常理想、非常好的書，建議家長，得用心品味、細細思考、做好所有的功課後再行動；但無論是否遵循書中作法，相信用心體會孩子的感受、願意與孩子站在同一個高度思考、願意時時檢視自己的作法，就是對孩子最好的教養了。

希望之樹悅讀會

主題：淬鍊人生—明白

(第三次讀書活動)

書名：讓孩子安心做自己

日期：102年05月27日 地點：健康學院會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

【讀書心得 / 討論內容】

導讀：

十八個從兒童本位出發的幼兒實用教養守則，愛孩子，就從了解他開始，以「尊重小孩」為內涵的教養，是從信任、接納，甚至欣賞小孩的能力前提出發，從孩子的「需求」來理解他們的行為，進而幫助孩子認識自己、成為自己。方法用對了，孩子將因你而不一樣。

Part One 品格

- | | |
|-------------|---------------|
| 01 學得慢怎麼辦？ | 02 如何讓孩子乖乖聽話？ |
| 03 孩子說謊怎麼辦？ | 04 別逼孩子打招呼？ |

Part Two 情緒

- | | |
|--------------|-------------|
| 05 疏通孩子的情緒 | 06 教出孩子的同理心 |
| 07 讓他成為體貼的小孩 | 08 帶領幼兒面對錯誤 |
| 09 當爸爸媽媽不再恩愛 | |

Part Three 安全感

- | | |
|------------------|-----------------|
| 10 給孩子固定的生活時間表 | 11 過節，讓孩子與家緊緊相連 |
| 12 種下信任、有趣與感謝的種子 | 13 如何幫孩子克服恐懼？ |

Part Four 發展與學習

- | | |
|-------------|---------------|
| 14 允許孩子說錯話 | 15 鼓勵幼兒探索寫字 |
| 16 看見幼兒的創造力 | 17 讀繪本學英文有用嗎？ |
| 18 培養自信的小孩 | |

佳句分享：

1. 失望，是人生的一部分。在失望中學會忍耐，在希望中學會感恩。
2. 行為是有限定的選擇—在範圍內做選擇，而不是由他做決定。
3. 不同的需要，導致不同的選擇和決定。
4. 真正的溝通，始自看見彼此的需要，找到利己也利他的妥協點。
 - A. 從孩子的堅持了解需要，找到妥協
同理心對待，不批判孩子的需要—同理是尊重，批判造成防禦
明確表達大人的想法和需求，避免模稜兩可—自由與放任的界限
提供孩子有限的選擇
影響選擇的因果關係
 - B. 從孩子的行為看見需要，找到妥協。
負面的情緒需要疏通—疏通情緒 3 步驟—接納 指認 調節
5. 要培養一家的溝通能力，要從成人有錯就反省，道歉的身教開始，知錯能改—知善後
6. 生活規律代表著可以掌握外在世界的互動模式和規律。

能預測變動，會覺得有安全感和能力，學會如何處事

7. 一個家就好是一棵大樹，需要長時間去成長，卻不會自然長好，它需要經年的有心的灌溉。灌溉信任，他相信自己會是好孩子，灌溉有趣，他成為歡樂的泉源，灌溉感謝，他學會尊重。

8. 如何區分行為和愛是不同的兩件事，愛他是沒有條件的，但行為卻有合適或不合適的區別，而行為是可以改變和選擇。

9. 一個家庭少了尊重，愛就無法深遠。

10. 為孩子擋住害怕，反而剝奪了他經歷畏懼的過程。經歷畏懼過程，面對生命的勇氣就會慢慢發芽。

11. 不變，是幼兒的成長需要；不變，更是一種幸福的承諾和感受。

12. 自我滿足以後，才學會分享。

問題與討論

1. 孩子給你最美(最深)的感動是?Why?

昭蓉說：在他們的心中，媽媽是重要的位置。他們把我對他們的期許或要求放在他們的心上，想努力去完成。儘管我的期待與他們的能力或想法(考音樂班/運動競賽…)不一樣，會發生好多故事，但他們總是想要努力。

慧華說：只要在幼兒園做的小禮物(例:母親節禮物)，用他的小手送給你，然後說:媽媽我最喜歡你了，聽在耳裡都很感動。因為是孩子親手完成，孩子的臉上表現出成就感及開心的樣子。

慧美說：記得大約3、4歲時，哥哥曾說：長大後想買一棟房子，讓所有他的親朋好友都住進來，這樣就可每天見面了，當時不只我感動，在場的親戚都為之動容，重點在於雖是童言童語，但有這份心意就夠了。

2. 育兒過程中如果可以重來，你最希望的是?Why?

昭蓉說：給他們更大的安全感與選擇權。總是考慮家庭(大/小)的和諧要他們配合。在關鍵時刻沒有保護他們。自我情緒的管理失當，說話太過份。

慧華說：多陪孩子玩耍吧!。因為覺得自己的時間太少也很累(其實自己想休息)。

慧美說：1. 餵母乳—因兩個小朋友都是過敏體質。

2. 一歲多的那次住院再用心些—因懷疑老大的過敏體質有部分原因是這次疏忽造成的(急著出院)

3. 有些妹妹的活動盡可能自己參予，不勞煩奶奶：因為當有些處理方式不同時，不好太堅持

貞雯說：沒想過要重來，就像小孩塞不回去一樣，我只能往前走，或許他們在大一點才會有這樣的想法吧

3. 孩子，他安心做自己嗎?

昭蓉說：我想我孩子在自己和父母的期望中掙扎吧！會分享這本書，是因為我看到赫伸的徬徨。國中生活：交友/成績/休閒/興趣/同學競爭/時間管理…壓力；他需要也期待能獨立/自主，卻也害怕/舉棋不定/期待支持。而我們明白自己得放手/放心，雖不捨/心急 OR 沒耐心。一切卻需要在同一個時間的線上取得平衡，真的好難。

慧華說：有點安心，目前孩子只會想玩耍根本不會想任何事，我只要陪在旁邊看著他。至於長大後，就不一定了，要看情況而定吧！

慧美說：說實在話，現在問我這個問題，可能還不是時候呢?-這是我個人認為 因為一直到他們考到大學是否會有答案呢?---我深深懷疑著也許最大的罪魁禍首就是生為母親的我，也或許是考試制度我總是覺得 --- 人的一生中花了很多時間在學校求學，也花了很多的時間在尋找適合自己的方向即使是從小就有興可以多接觸各類才藝，是否就可以一箭命中呢?是否我任由他們去做他們喜歡的事，他們就可以適性的發展呢?這仍然是我現在最大的一項作業。

貞雯說：我不是很懂教育理論，我曾對小孩說(不只一次)，你們兩位頭胎來張家，我們的環境(包括親人、

住宅…)就是這樣，我們只能提供這們多，你們自己看著辦吧！好像有一點威脅，完全沒有考到他們有沒有安心做自己。幫他們想太多我自己也覺得很煩，我的時間(除了工作)被他們用掉很多了，我還能怎麼樣呢?怎麼沒人問媽媽有做自己嗎?