

做孩子的心理醫生

我在臨床做了十六年，前幾年做的是精神病人，做精神病人對於我現在做親職教育有很深的影響，因為精神病人其實是在囚籠裡頭不會回來的黑暗份子。原先我跟很多人一樣，一直認為一個人會住到精神病院一定是腦袋秀逗，前半段的假設是對的，但是有一部份的假設是錯的，我們以為他笨，事實上我在醫院裡頭看到很多孩子其實很聰明。

我在醫院曾經看到一個從台大醫科畢業的孩子，我花了很長的時間跟他接觸，他只要看到穿白袍的人走近，就會狠狠的瞪著對方，有時甚至會無預警的搥對方，所以所有的醫護人員都很怕他。我大概花了三個月的時間才可以跟他坐下來慢慢談，大概半年後他才能意識到我對他的關心。我常常利用下班時間去陪他下五子棋，也就是從這兒開始，讓我覺得很難過。我常在想：「一個這麼聰明的孩子，為什麼現在只能跟我坐在這兒下五子棋？」於是，我開始追尋他生命的歷程。

我從他身上發現兩個秘密：第一個令我驚訝的是——他從小學到高中從來沒有考過第二名。這讓我想到了金庸筆下的一個人——東方不敗，這時我才領悟到原來東方不敗指的就是一敗塗地。有人是東方不敗，但是只要一敗就會塗地，所以從中抽離出一個很重要的物質就叫做成功。有人十幾歲就成功，有人中年成功，也有人老年才成功，但是太早成功所代表的就是壓力重重。

孩子在成長的過程裡頭並不是靠第一名長大的，他要的是學習動機，學習動機及學習歷程比學習結果重要，但是我們現在往往只在乎結果，不重視歷程，這樣一來，對孩子而言就是壓力。我們期望孩子成績好，永遠名列前茅，而孩子就會想辦法保持第一，壓力因此而來。在心理學來講這就是「高期望」，但是「高期望」=「高壓力」。沒有一個人能夠永遠得第一，有一個專家勞瑞爾曾說：「我是物理學專家，所謂的『專家』就是在我的領域裡我會，其它的領域我就叫白痴。」但是現在我們要求我們的孩子全會，全會也就代表了全不會。所以一個人要演活自己，何謂演活自己？就是一個人演一個自己才能全心全意的演好自己，如果一個人分兩顆心，就叫做半心半意，一個人要學三樣好，就叫三心兩意，一個人要多才多藝、四項全能就叫做分明找死。因為一個人不可能什麼都會，如果什麼都會就不叫「專家」。

從這個孩子身上我又想到金庸筆下的另外一個人，叫做獨孤求敗，獨孤倒過來就叫做孤獨，獨孤求敗好孤獨，這意謂著人在高處不勝寒。我們看到我們的孩子成績很好，考試第一名，但是我們忘記了孩子他好孤獨、好寒冷，也忘了他有壓力。所以我們一直以為孩子成績好應該很有自信，但是從研究中我們發現：成績好的孩子大多沒有自信，成績差的孩子大多數很自卑。

以前有部連續劇叫保鏢，裡面有個人物我非常喜歡，叫做賈糊塗，我喜歡他那種難得糊塗的個性，所有不能解決的問題，最後都是賈糊塗解決。我們在老子裡頭有看到一句話：大智若愚。有的時候有些人看起來笨笨的，學習笨笨的，走的笨笨的，其實是最聰明的。有很多人都是這樣子，例如非洲之父史懷哲，他是一個醫生，他的成長過程並不順遂，他大學沒考上，後來因為他手風琴拉得很好，所以進了大學唸歷史系，他大學畢業後，三十歲才開始念醫科，卅八歲醫科畢業，人生過半的史懷哲畢業之後到了非洲創造了一個不朽的基業，成為非洲之父—慈悲的代言人。另外一位，印度的聖雄叫甘地，甘地是印度的國父，但是他在四十歲之前是紈袴子弟，他一直以為自己是英國人，穿著很英國、

打扮很英國，直到有人告訴他，他是印度人，四十歲他的夢才幻滅。他四十歲的時候帶領著印度做和平的革命，創造了不朽的聖雄甘地。還有一位我們更熟悉的人叫做劉其偉，他今年九十二歲過世，卅八歲才學畫，畫了廿八年，在六十六歲時才成名，活了九十二歲，但是他畫出了畫壇奇葩。今年諾貝爾物理學獎的得主，有一位是日本人叫小才昌俊，他研究微粒子。他念書時的成績是慘得不能看，但他在得獎時說過一句話：「成績單不是人生的保證，我就是例子。」

我花很多時間在做研究、做實驗，所以我不可能背很多東西，「背」跟「思考」、「想像」及「創意」是有差別的，我們現在的教育就是背得多分數就高，但是你可有想過，有位禪師講過一句話：「這一分鐘你找到美好，這一分鐘你就不會找到不美好」。而我的理解是：「這一分鐘你拿書來背，這一分鐘你就不會思考、不會想像、不會創意。」因為它同時進行，但是未來的世界是送給會想的人，不是送給會背的人。1965年的諾貝爾物理學獎得主叫費曼，他曾說過他爸爸送給他三個能力：會思考、會想像、有創意。從他爸爸的教育中他才知道，一個問題可以有很多個答案。宇宙是無限大，而地球在宇宙中並不是唯一，我們的孩子也許可以贏得全台灣、全亞洲，甚至全世界，但是他在宇宙中還是渺小的。很多事情以前是對的，現在卻是錯的。例如：飛機在以前不會飛是對的，現在卻是錯的。所以，我們的腦袋如果只是死記，我想孩子未來有的只是壓力，未來學歷並不難拿到，而未來徵才要的是會工作的孩子，不是會讀書的孩子。因此，我們要培養的是孩子的能力。未來有些東西是很重要的，例如：志氣要高、勇氣要足、骨氣要硬，我想這是一個孩子應該要具備的。而這些是我在這個台大醫科的孩子身上所發現的。

另外一個秘密，就是他告訴我：「如果我學音樂，我現在會是一個快樂的音樂家。」換言之：如果他學音樂，他就不會住在精神病院，如果他沒有住在精神病院，他就會有人生。還有另外一個個案，原本應是孩子住進來，最後卻是媽媽住進來。一個孩子他的求學過程很辛苦也很順利，因為他媽媽對他的期望很高，而他也很順遂的考上托福出國留學，在他畢業拿到學位的當天，寫了封信寄回台灣給媽媽，之後便跳河自殺死亡。信中有句話非常刺痛人心，他說：「媽媽，妳的夢，我幫妳圓了，請妳放我一馬。」媽媽看完信之後受不了，住進了精神病院。

我們千萬不要忘了，每個孩子都有適合他的位置，所謂天生我材必有用。心理學家早已提出多元智慧的理論，意思是說，每個孩子都有自己的舞台，都有一套不同的智慧結構，有些人長於音樂，有些人長於科學，有些人長於運動，會音樂的人學不成科學；會科學的孩子藝術並非頂尖；我們不要老想把孩子當做科學家來養，重要的是找出孩子擅長與眾不同的智慧。我們一定要記住一件事情：行行有狀元，而且未來一定是每一行每一業都有狀元。當然在學習、成長的過程中，孩子必定是跌跌撞撞，所以，我們要教孩子：這一條路走不通可以走另一條路，不要因一時的跌倒而失志，人生是可以轉個彎的，柳暗花明又一村，人生是可以失之東隅，收之桑榆。

你是否記得當你的孩子小時候哭鬧時，你敏銳的聽聲音便能知道他是尿床還是肚子餓。我發現在孩子六歲以前，每一個爸爸媽媽都像心理醫生，為什麼孩子長大以後，你就不像了呢？你以為孩子長大了嗎？還是你敏銳的特質不見了？還是有些東西去阻礙了你敏銳的特質？或者是不夠用心呢？其實這些因素都包括，但是我認為不夠用心是最重要的。心理學家皮亞傑曾說：「請你記住，孩子的名字永遠叫『小孩』。」縱使是資優，他還是小孩。專制成性的中國父母最不會利用同理心了解孩子

心裡想什麼，我們以為孩子自己生的，應該了解的；其實不然，孩子在每個年紀都有一些不一樣的成長使命，三歲的孩子與十一歲的孩子絕對不一樣，孩子需要我們做父母的用心去了解。何謂了解？就是三歲時就把他當做三歲的孩子來看，五歲時就當做五歲來看，十歲時就當做十歲的孩子來看，這才是了解。

一個孩子的學習需要動機，動機是成就的原動力。例如：閱讀是一種動機，假若閱讀不是一種動機的時候，閱讀就是一種考試，如果閱讀是一種考試，那麼閱讀不會持久，也就不會有成就。因為人生是一輩子的事，閱讀也是一輩子的事，假如你唸完書就不再閱讀，那麼你就會變成草包。而做學問不是死記東西，是要知道它在哪裡。所以爸爸媽媽們對面孩子的詢問時，可以常常用「我不知道，我們一起來查書」來回答。「我不知道」表示人有進步的空間，如果全知道，就是全不知道，假若一個五歲的孩子全都知道了，那就完了，表示他已經滿了。有的時候我們會覺得孩子在這個年紀不夠飽滿、不夠豐富，但是換一個角度來看，也正因為他不夠，表示他正等待吸收很多東西。所以滿分哲學到底是對或錯？一個每一次都考滿分的孩子，對他而言已經足夠了，因為他沒有再進步的空間，也不能夠退步，那麼下一次的考試該怎麼辦呢？這時他的壓力就來嘍！所以我們應該要讓孩子有進步的空間，即使退步了，我們也要給孩子鼓勵使他有唸書的動力。

孩子專心的時間會因興趣而有變化，例如對數學有興趣的孩子，他的專心時間就會加長。若孩子常常忘東忘西並不表示他不夠聰明，因為在十歲以前的孩子腦袋裡頭只能專心做一件事情，但是我們可以想別的方法加強孩子對事情的專注，使他不容易忘記。例如：下雨天時，我們可以將雨傘掛在電梯門口，提醒孩子不要忘記帶雨傘。教育是可以有很多種不同的方法，如果一種方法行不通，我們可以用二種、三種，甚至更多種，盡量少責備、多了解。

在做教育之前，我們要學會一件事：會愛自己的人才會愛別人。人生有四個要件，而這四個要件是做教育的準備：健康、快樂、時間、美好生活，若再加上一點金錢，就叫做富有的人。如果一個人只是努力工作、努力賺錢，然後逼著孩子好好讀書未來努力工作、賺錢，那麼這就叫做有錢人。人生裡頭有二件事情是很重要的：一是努力得到我們想要的；二是享受我們得到的更為重要。我們常常盲目的生活、工作、賺錢，而賺錢的目的不就是要讓自己的生活更美好嗎？但是大多數的人卻不知道要享受我們得到的。我認為人生過四十之後一定要有兩個圓在交集，一個圓是「精神」、另一個圓是「物質」。四十歲之前我們可能為了過更好的生活而每天工作、賺錢，假設人的一生成活八十歲，四十歲已是過半了，所以四十歲之後，我們不能永遠只想到工作而忽略了生活中的美好。要擁有美好的生活，最重要的就是要有健康，身體健康是心理健康之母，心理健康是家庭健康之母。沒有健康，教育便是虛假，所以有健康的體魄才会有好心情，有好心情就不會對孩子亂發脾氣，也就能夠有耐心聽聽孩子說的話，相對的親子關係就會更融洽，家庭氣氛會更和諧。

另一個重要的要件便是快樂。現代的孩子普遍都不快樂，因為功課太多、壓力太大，所以如果孩子有機會開懷暢笑時，我們不要去嚇阻他，要尊重孩子的快樂。研究指出：快樂的人比不快樂的人學習效率多了 1.76 倍，假若我們的孩子是快樂的，那麼他的學習≠ 壓力、學習≠ 高期望。我們甚至可以花點心思製造快樂，例如：每天找個時間全家坐在一起說說笑話。當孩子說笑話給我們聽時，即便不好笑，我們也要笑得很開心，孩子會說得更多，並且從中得到自信與快樂。

童年，對我們來說已經是很遙遠的事，有些人甚至沒有美好的童年回憶，但我們別忘了，現在正是孩子的童年，我們有機會再過一次童年，陪著孩子一同成長、一同過童年。所以，我們要學習拒絕忙碌，錢是永遠賺不完的，事情是永遠做不完的，而孩子的童年卻只有一個，撥出一些時間陪陪孩子、了解孩子，親子關係才會建立，互動會更好。

