



發行月份 民國 105 年 3 月

發行人：羅賜欽

主 編：謝秀霞

執行編輯：張頌憫、黃靖雯、  
賴麗茹、李佩霖

發行處室：大同國小輔導處

## ※宣導活動記事

♥~家暴防治宣導~ ♥



♥ ~ 轉入生座談會 大同歡迎你與妳 ~ ♥



♥ ~ 志工大會 ~ ♥



# 心靈成長文章分享

❤~孩子愛抱怨、找藉口？

心理師洪仲清：與其要求不抱怨，不如...~❤

朋友抱怨她的兒子愛抱怨，有錯就找藉口。好像就算全世界都錯，他也沒有錯。巧的是，她先生也抱怨過她做事推託，只是那一次她先生把說出口的結果，是她氣得不跟她先生說話好幾天。簡單來說，抱怨似乎變成一個循環，愛抱怨的父母，很難忍受愛抱怨的孩子。

「行有不得者，皆反求諸己。其身正，而天下歸之。」—《孟子·離婁章句》所做的事，如果無法如願，都可以自我反省，試著自己先改過。等到自己的身心都純正了，天下的人自然都來歸附了。

這道理不難，但是喜歡抱怨的

人，常是寬以待己，嚴以律人。道理是他人要遵守的，自己負責評斷就好了。

有一位媽媽，回到家就喜歡評斷別人，誰很小氣、吝嗇，誰一講話就讓人討厭，誰的孩子別跟他一起玩，誰的孩子反應很慢.....然後，某次她問我，孩子很「白目」，分不清楚場合，出去都會當面講別人的缺點，讓大人很尷尬，怎麼辦？

我想，媽媽不是不知道怎麼辦，孩子的話出口，多少都該有警覺了。只是，管不住自己的舌頭，又不想負起責任，所以想要尋求專業意見，找機會把責任推給別人。然後，自己想聽的話來聽，草草執行之後看不到效果，說不定又跟別人抱怨，其實專業人員也不專業？

所以，我常喜歡談，技巧其次，價值觀與態度的改變，才是關鍵。推

託、卸責、都是別人錯，這樣的態度不轉變，叫孩子做一百天不抱怨的紫手環運動，又怎麼會有長遠的效果呢？

還是，最好都是別人改，我不用改？最好是別人來配合我，讓我做自己，最輕鬆自在？真的都不改，做自己，就最輕鬆自在？如果是這樣，那麼多抱怨哪裡來？

我常想，抱怨的時間拿來修養自己，都足以產生小的改變了。然後，有小改變才能引發大改變，自己改變慢慢才有機會引發別人改變。

阿里巴巴的馬雲說：「這世界不缺抱怨，缺的是解決問題的方法。」

那怎麼解決孩子愛抱怨、找藉口的問題？從父母自己開始是很棒的選項。

「數算恩典」是一個很棒的概念，這原本是使用在宗教上。但是，回歸到教養，我們也可以變化來使用。

有沒有想過，我們如果能把一天抱怨、推託的次數，把其中的一半，拿來想想生活中有沒有值得感恩的事，有沒有簡單就能做到的小改變，不知道該有多好？

如果沒辦法每天做，那是不是至少一個禮拜找一個晚上，大家都在的時候，試著做做看？

我曾經跟一個家庭互動，年輕人告訴我，她很希望爸爸媽媽，能夠好好聽她講完一件事。而不是第一件事沒聽完，又講到其他的事去，這樣她的話永遠講不清楚。我最後問父母，家裡面，有沒有大家坐下來，好好說話，談談最近家裡的問題的時間？

沒有。媽媽代表回答。

其實不只這個家庭，我認識的不少家庭，也沒有這種時間。要不然就是，一講沒多久就吵架，久而久之大家就不想講。要不然就是聚會的時

候，常面臨誰要避開誰的問題，連大家一起講話的機會都沒有。

很多事，不好好講，當然不容易有講開的機會。尤其是家庭裡很多事，牽扯好幾個人，大家都要一起配合才行。

那麼，先從感恩開始吧！坐下來一起感恩，起碼比說教入耳。

我只要有機會，就會跟孩子聊天，排隊、等待、坐車、走路、休息的時候，只要孩子想聊。孩子很愛分享他遇到的各種事，我常不經意地順著他的話聊到：哪一個人照顧他要花時間陪他，他要知道；哪一個人又講了誰的壞話，那是他很生氣，怎麼做才能讓他別那麼生氣；他可以到很多地方玩，要感謝誰呢.....我做人做事都有很多地方不周全，所以也一起跟著孩子感謝許多人的包容與協助。謝謝警察先生保護我們，謝謝郵差先

生送信，謝謝廚師做好吃的東西，謝謝姊姊送我們氣球.....

**我聽過一句話：「我們在人生中的報酬，永遠與我們對待別人的體諒成正比！」**

我們在抱怨別人的同時，別人也可能正在抱怨我們。我們不體諒人，挑小錯來嫌棄，別人的付出也不會想繼續。

**有時候抱怨跟分享心情與爭取權益之間的界線很模糊。所以，與其只講不抱怨，不如多談珍惜與感恩。即使對孩子，也可以感恩。**

我最常對孩子說，謝謝你陪我。孩子對我說，是你陪我！

**陪伴與珍惜，送禮自用兩相宜。**

作者 | 洪仲清

國立台灣大學心理學研究所臨床組畢業，領有臨床心理師合格證書。曾經在台北市立聯合醫院擔任臨床心理師近7年，工作之餘，仍希望透過書寫，和大家分享自己在生活及工作中的想法，期待藉由溫暖的筆觸及心理學的專業知識，幫助在人生旅途中困頓的朋友們，能找到心靈上的寧靜，並接納、修復自己與關係。

本文經授權轉載自遠流出版《我想傾聽你：懂得傾聽，學會不過度涉入，讓我們用更自在的陪伴豐富彼此》

篇章：一天一藉口，幸福遠離我

※資料來源：風傳媒 2016/03/16 洪仲清※



# 輔導處

## 3、4 月份行事曆

- 2016/03/01 志工大會  
轉入生座談
- 2016/03/08 專業團隊服務
- 2016/03/11 子職教育收件
- 2016/03/14 瑞文氏測驗週
- 2016/03/15 孝親家庭楷模選拔
- 2016/03/22 午餐教育宣導
- 2016/03/30 高年級心理健康測驗
- 2016/03/31 三年級家暴預防宣導  
人氣猴賽雷-人際關係團輔
- 2016/04/07 家暴融入性別教育
- 2016/04/12 志工大會
- 2016/04/16 親職講座：當小小兵煩惱同袍相處-家長如何支持孩子  
講師：吳宗展 諮商心理師
- 2016/04/27 資源班雙邊合作會議
- 2016/04/29 午餐滿意度調查

