

# 菩提輔導季刊

我的家庭真可爱，整洁美丽又安康...

兄弟姐妹很和气，父亲母亲都慈祥...

虽然没有好花园，春来秋回长草木...

虽然没有大厅堂，冬天温暖夏天凉。



孩子。。。。  
 那天你看到我日渐老去，身体也渐渐不行，  
 请耐着性子试着了解我。。。。  
 如果我吃得脏兮兮，  
 如果我不会穿衣服，  
 有耐性一点。

你记得，我曾花多久时间教你这些事吗？  
 如果，当我一再重复述说同样的事情，  
 不要打断我，听我说。。。。  
 你小的时候，我必须一遍又一遍地读着同样的故事，直到你静静睡著。。。。  
 当我不想洗澡，不要羞辱我，也不要责骂我。。。。  
 当你看到我对新科技的无知，给我一点时间，  
 不要挂着嘲弄的微笑看着我。。。。

我曾教了你多少事情啊？  
 如何好好的吃，好好的穿，如何面对你的生命。。。。  
 如果交谈中我忽然失忆不知所云，给我一点时间想。  
 如果我还是无能为力，请不要紧张。。。。  
 对我而言重要的不是对话，而是能跟你一起，和你的倾听。。。。  
 当我不想吃东西时，不要勉强我，  
 我清楚知道该什么时候进食。。。。  
 当我的腿不听使唤。。。。  
 扶我一把。

如同我曾扶着你踏出你人生的第一步。  
 当那天我告诉你不想活下去了，  
 请不要生气，总有一天你会了解。  
 试着了解我已是风烛残年，来日可数。  
 有一天你会发现，即使我有许多过错，  
 我总是尽我所能要给你最好的。。。。  
 当我靠近你时不要觉得感伤，生气或无奈。  
 你要紧挨着我。  
 如同我当初帮着你展开人生一样的了解我，帮我。。。。  
 扶我一把，用爱跟耐心帮我走完人生。。。。  
 我将用微笑和我给始终不变无边无际的爱来回报你。



许多父母费尽了心血，孩子反而认为他们啰嗦。  
 大家都问：“现在的孩子怎么啦？”  
 许多孩子也觉得苦恼，怎么努力也不能让大人满意。  
 他们都说：“大人很难懂！”

现在的父母都是上个世纪成长起来的。他们要在新的世纪中以过去获得的知识和经验来教育今天的孩子。而这些孩子却将要在新的世纪生存和发展，这是教育中的永恒矛盾。在社会以空前的速度向前发展的今天，这种矛盾显得更加尖锐。那现今的父母该如何减少亲子之间的冲突？

**爸爸的话**

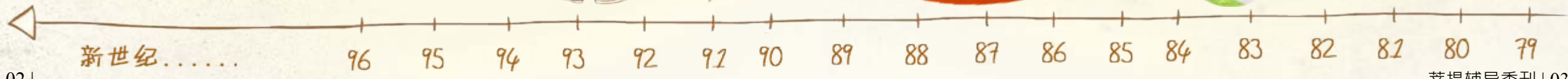
身为三个孩子的父亲，对于孩子的教育我从不  
 用打骂的方式。希望孩子们可以在  
 父母的爱与陪同下健康成长。而孩子们  
 也都很孝顺，也会尊敬和感恩父母，这也让  
 我感到心满意足了。  
 多年来在咨商辅导的经验告诉我，现今环境与生  
 活的改变，让家庭中的亲情被忽略了。父母亲只顾  
 孩子在物资上的满足，忘了他们在心灵上的  
 需要。缺乏爱，让孩子感到没有安  
 全感，这对他未来的人格  
 发展有很大的  
 影响。

**孩子的话**

爸爸  
 从我未出生就伴  
 我至今，随着时间渐渐长大  
 的我，亲眼见证他是如何待人处  
 事，亲身体验他是如何对我呵护备至。  
 他不是一位为公司尽忠职守的好员工，  
 也是一位人人称赞的好好先生，孝顺儿、好  
 女婿、好哥哥，好老公与好爸爸。试问会做家  
 务、善待身边每个人、刻苦耐劳、不抽烟、不  
 酗酒、不嫖，定期买个彩票当买个希望的  
 男人，世上到底还有多少位？  
 他给予我的爱，是无人可以取代的。  
 接下来的岁月，我希望他能平安  
 健康，伴我更长久。

**妈妈的话**

从台湾  
 远嫁古晋，为人妻，  
 为人母，已三十几年。我是今生无  
 悔，更会是勇往直前。  
 先生是忠于婚姻的好男人。而当年对两个儿  
 子的尽心教养，点滴在心头，如今已平顺长大。  
 一个成家立业，一个也能独立生活，服务人群。虽  
 无惊人的成就，但也没给社会添乱。我俩老有着  
 无限无限的喜悦。  
 至于儿子是否会陪我俩逐渐老去，不是  
 我能预期掌控，得之我幸，不得我  
 命，不敢奢求。感恩！



# 如何营造快乐的家庭气氛？

## 1. 注意和孩子说话的方式

每天和孩子说话的方式是营造情感环境的一部分。此外，要给孩子敞开心扉的机会，就必须选择好要说的话，并注意表达的方式。

我们常常忽视孩子内心是多么在意家长的批评，忽视这些批评对他们的感情影响有多大。心理学家马丁·塞利格曼发现，当家长总是过分地责备孩子时，孩子们会感到特别内疚，特别惭愧，情绪上就会非常冷漠。请看这两种说话方式的区别：

“罗杰，这房间总是像猪窝！你真懒惰！”

“罗杰，你的房间今天太乱了！你必须收拾好再出去玩！”

第一种方式是告诉罗杰他总是什么也做不好。另一种是告诉他到底该怎样整理房间才能让妈妈重新喜欢他，而不会让他感到自己有改不了的品质缺点。为了让批评有益于孩子，我们必须说出具体而有针对性的原因。

另一种对孩子有益的批评方式是让他们知道他们的行为对我们的影响。这样做能激发他们同情心而不是怨恨。

## 2. 让家里保持整齐

每天看到家里始终保持干净整齐，井然有序，能让孩子们和家长们感到更加轻松愉快，这也意味着大家都有个平静的好心情。每当产生争执、情绪紧张或者发生危机感，秩序井然的家庭就是获得亲人安慰，得到亲人支持，永远不会改变的可依赖的生活港湾。

想想早晨的情形。你的孩子们去上学的时候，是心情平静，充满信心，还是脾气暴躁，心烦意乱？

那么晚上和临睡前又怎么样呢？你是否会因作业和看电视的多少和孩子怄气呢？临睡前保持平和心境的习惯，能驱散孩子关灯后独自睡觉时产生的黑暗恐惧心理。

不过，过于刻板的习惯不利于孩子个人气质、个人兴趣和个人特性的形成。

优先创造和家人相聚的机会

## 3. 召开家庭会议

许多家庭高度重视家人相聚的时光，比如定时召开家庭会议，让大家说出一周的烦恼，从而解除烦恼，同时分享快乐。

心理学家马丁一家周五晚上聚在一起的时候，还借机提前安排好下周要做的事情。这样一来，就消除（大部分地）了反复考虑某人是否有参加第一次训练的球鞋，是否有做报告要用的书，或者是否有去听音乐课要坐的车引起的焦虑。

## 4. 培养爱心

研究者发现，家长花时间和孩子一起玩，一起开玩笑，共同分享自己的思想感情，孩子们会表现的更友好、更宽容，更富爱心。

总之，献出爱心能培养爱心。还有什么能比我们愿意花时间和他们在一起，更能让孩子们相信我们爱他们？许多家长说，和孩子们一起厮混的时候，如趴在床上看电视，长途旅行时一路聊着天，感到心情特别好，这时，孩子知道他们得到了家长的全心注意。这些时候，受伤的感觉和隐藏的恐惧就都被说出来了。

## 5. 培养良好的习惯

确定一天或一周内某一特定时间家人相聚，传达给孩子们的是持之以恒的观念。即使孩子们长大了，变化了，这种特别的感受也不会改变。对某些家庭来说，每周五晚上都要欢快地玩拼字游戏，吃比萨饼，去看电影。这种习惯使孩子们有了盼头。

## 6. 怀着同情心处理争端

即使最完美的婚姻也会有争执，有经济困难，有情感的困扰。在父母离婚，有继父（继母）的家庭，这些变化考验着每个家长。烦恼是人类生活的一部分，充满爱心的家庭不会忽视这一点。尽管有烦恼，他们仍努力创造良好的心理环境。

在处理父母争执的问题上，比如，当一切问题都解决了的时候，我们可以让孩子们知道：“有时我们也会意见不同，发脾气。不过，现在我们已经解决了。很抱歉让你们听到了我们的争吵。”

## 7. 安排家长独处的时间

父母是营造家庭气氛的人。当我们为欠了多少钱而烦恼，为就职的公司要裁员而焦虑，或生配偶的气时，就会产生压抑的家庭气氛，使孩子感到威胁。正如一个朋友哀怨地说：“家长也需要独处的时间。”一起散散步，在没孩子的地方谈谈心，有助于缓解焦虑，而固定的“家长独处”日有助于我们重新体验当初使我们走到一起来的爱的感觉。



又有活动咯!



由晋汉省华小教师职工会主办，古晋菩提辅导中心承办的2011年华小教师谘商与辅导技能研习营于6月25日顺利举行。此活动获得达邦中华公学沈英明校长慷慨借用该校图书馆进行，并获得晋汉省54间华小105名老师踊跃参与，反应热烈。本辅导中心林明申督导的精彩授课方式让参与者受益不浅。主办当局希望有机会再继续办更多类似的活动以提升教师们的辅导水平。珍惜每一次的学习机会，积极发挥自助助人的精神。

场面架构练习



大家都聚精会神在听课



拍张全体照留念



晋汉省华小教师会主席兼石角中华公学校长方孝训表示，举办研习营的主要目的是提升教师们的辅导技巧。他认为小孩在成长过程中难免会遇到一些问题，辅导老师的工作不但挑战性高，而且还得富有爱心及耐心。他希望教师们能将这次研习营所学习的知识与技巧带回各校，并灵活应用，让更多的学生能受益。



尖山中公的沈碧嫻辅导老师认为参与这次的研习营让她温故知新。经过岁月的流逝，会遗忘一些技术性的用语。此外，她认为本身需继续加强同理心与场面架构。珍惜参与辅导活动的机会，充实自己，以便能更有技巧性的帮助到学生。



陈燕燕老师目前在古晋中华小学第二校担任辅导与谘商主任。她表示参与这次的研习会让她受益良多。陈老师表示她想了解与掌握九大学派的运用。平日多运用同理心，因同理心能了解孩子们的感受与需求。



来自西里益中华小学彭光远老师表示之所以会参加这次的研习营的主要原因是想知道辅导有什么不同的方法。辅导最重要是用心，和学生互动很重要，建立关系，去了解学生的感想，以便能帮助学生。



任职于古晋中华小学第四校的钟秀珠辅导老师认为每隔一段时间，都需要复习与提升自己的知识。每一次的学习都能带来新的智能和新的体会。肯定与无条件的接纳，爱与关怀让学生愿意透露更多的信息。比起大声的责备学生，倒不如好言相对。平日她劝导学生应避免吸收负面的评语。在心中耕耘灌溉良好的种子，让善与正面的树苗铺满心田。

## 菩提辅导中心简介：

菩提辅导中心成立于公元1999年，设立了一间综合性的面谈与电话室，在2000年正月正式开始提供电话辅导、书信辅导与面谈谘商服务。本中心秉持着**取之社会，回馈社会**之宗旨，自创办至今，每年都举办辅导课程和讲座会开放予公众人士参加，并且不分种族或宗教信仰，每年举办一届超过50个小时的辅导义工培训工作。现已培训超过百位辅导义工，除了提供谘商辅导服务，我们也接受社团和学校的邀约提供心灵辅导和激励课程讲座。

## 服务项目：

- ✓ 电话咨询与辅导
- ✓ 面谈谘商（需预约）
- ✓ 书信辅导
- ✓ 心理辅导讲座

服务专线： 082-256428 / 256429

服务时间： 每逢周一、四 晚上七至九点

辅导信箱： P.O.BOX 1775  
93736 KUCHING  
SARAWAK

电邮： putifudao@gmail.com

