輔導文粹-親職教育

旅日歌手、史丹佛大學教育博士

**陳美齡:爸媽要做的，是看到孩子的獨特**

1970年代當紅歌手、婚後旅日的陳美齡，教出3個兒子都念史丹佛。她認為，每個人都不一樣，有自己的價值，世界因此精采，爸媽要做的就是看到孩子的個性和特質，讓他們表現出長處。

很多人認識陳美齡，是透過網路上一則瘋傳的短片「家長絕對不能做的10件事」，點閱率破940萬，在兩岸三地掀起熱議。

1970年代，陳美齡曾是和鄧麗君齊名的當紅歌手，紅遍東南亞。婚後旅日，34歲時，帶著大兒子到史丹佛（Stanford）大學念教育學博士，並教出3個兒子也念史丹佛，一家都是「學霸等級」。

很多人問陳美齡是怎麼辦到的？她的教育方法融合了在多倫多大學念兒童心理學技巧、在史丹佛所學的教育理論，再加上從小來自父母的教導。最特別的是，3個兒子也是她的老師。陳美齡說：「不是生了孩子就是媽媽，是帶孩子的過程裡，孩子教妳做媽媽的。」

**從正向角度欣賞孩子的特質**

陳美齡認為，每個人都不一樣，有自己的價值，世界因此精采，爸媽要做的就是看到孩子的個性和特質，讓他們表現出長處。

她的大兒子個性沉穩，連Baby時都不愛哭、很專心聽大人說話，上學之後很受老師喜愛；老二則完全不同，坐不住、什麼都要玩，喜歡搞笑、說笑話。

老二念小學二年級時，老師請陳美齡和先生到學校，說他的狀況很多，褲子裡好像有螞蟻、坐不住，喜歡跑去看人家在做什麼；老師說一句，他說的比老師還多；東西也常丟三落四。

爸爸跟老師說：「昇平不好的地方，我們知道了，那他有什麼優點嗎？可否請老師幫忙，當孩子有一點進步時就讚賞他。」

回家後，陳美齡跟兒子說：「以後上課你去坐第一排，專心看著老師；然後想像你的褲子和椅子是黏在一起的，如果上課想起來走動，必須把椅子放在屁股下、搬著走。上課想講笑話的話，先忍住，回家再跟媽媽講。」

針對丟三落四的毛病，陳美齡教他起床後、出門前、在校時要確認該做的事有哪些，一定要check都做了或東西都帶了。後來兒子洗完澡會直接換上第二天上學要穿的衣服，他說：「check很花時間，我把衣服先穿好，就多出時間check了。」直到上了初中，才改穿睡衣。

很多人說他是ADHD（注意力不足過動症），但陳美齡不這麼認為，「只要孩子真的明白，用心去做就可以做得到，但爸媽要幫忙、教他方法。」

**和孩子玩自創的動手動腦遊戲**

陳美齡不喜歡買玩具給孩子，孩子小時候常和他們玩些自創的小遊戲。常玩的一個遊戲是，攤開雜誌或報紙找某個字，比如「花朵」，誰先找到誰就是最棒的。玩遊戲的過程中，大家全心投入、緊張的不得了，不只好玩，孩子也學會更多的字。

平時開車出遊，則和孩子玩「找找看」的遊戲，例如：找到同時有2、3、8數字的車牌，或是上衣穿紅色、褲子是綠色的人，誰最先找到就是最棒的。還有一個「語詞接龍」的遊戲，規定一個題目，例如：只能接「漂亮東西」的詞，他們會說「媽媽」，陳美齡笑說：「我會稱讚他說得好。」孩子年級大一點的時候，就說國家名、首都名、總理名或花朵名，「什麼都不需要，就可以玩得很開心。」

這些動手動腦的小遊戲，「不僅可以訓練孩子的反應力、觀察力、專注力，還可以認字、學一些知識，是很好的學習，」陳美齡說。

現在回想起小時候玩過的遊戲，陳美齡全家笑得開懷。她認為，每個家庭都應該有獨特的遊戲、暗號，「是我們家才會玩的遊戲」，這些回憶會為孩子帶來歸屬感，當他不開心時，會知道自己不是孤獨的、有愛他的人，自己很幸福。

**學習就是玩，玩也是學習**

陳美齡認為，學習應該是開心的，學習和遊戲分不開。孩子小時，她在家裡牆壁上貼了一張平假名圖表，問孩子那個字是什麼？如果讀不出來，讓他跑過去看。學習就像玩遊戲，孩子學得特別快，3個兒子分別在3歲、2歲半、2歲學會所有的平假名，自己喜歡哪本書就可以自己讀。

陳美齡特別重視閱讀和文字力，在兒子學會抬頭之前，就開始給他們看書。她說：「看到他們的眼神隨書本移動，小孩的腦袋真是不可思議。」

因為很早學會平假名，3歲左右開始他們就自己讀繪本了。陳美齡除了讀故事給孩子聽，還會請他們讀給媽媽聽，等爸爸回家後、把書本闔上，再讓孩子給爸爸說一遍故事。陳美齡說：「這就是學習的過程。」包括：閱讀、聆聽、記憶、理解、口語表達，從小他們很習慣這些，上學之後學習就容易很多。

問陳美齡當媽媽有沒有覺得很累或感到挫折的時候？「累，是每一個媽媽都會的，我要煮飯、看孩子、還要工作，3個小孩怎麼會不累呢？」陳美齡說，「但累不表示我疲倦，我的身體是累的，可是我是很興奮的，因為平常工作忙碌，和他們在一起的時間是我的獎賞、獎勵。」

陳美齡說起話來輕聲細語、十分溫柔，「沒有100分的媽媽，我們也不需要做到100分，只要讓孩子知道我們愛他就好。」

**家長不該做的第一件事**

陳美齡細數家長不要做的事，第一件就是「不要拿孩子和別人做比較」，這個體悟來自於她的自身經驗。

陳美齡在六兄妹中排行老四，三姊妹從小就被比較。大姊陳依齡長得漂亮、個性活潑，長大成為邵氏電影的演員；二姊陳曦齡書讀得好、聰明伶俐，後來是香港小兒科醫師。每當別人比較三姊妹時，媽媽會說：「懷美齡時家裡環境特別差、營養不夠……」因此她小時候很自卑、覺得自己的價值很低。

每個孩子都有特點，有擅長和不擅長的事。「可能別人長得好看，可是你長得高一點；別人考100分，可是你跑得快一點，」陳美齡說，「父母如果喜歡拿孩子跟別人比，會讓孩子變得害羞、失去自信、『自我肯定力』低，所以千萬不要比較。」

陳美齡教小孩接受、欣賞自己，「別人是別人，我是我。」不需要跟別人比，這樣是浪費時間。

如果真要比，和自己比就好，「今天的我是否比昨天的我更好？如果明天要變得更好的話，今天我能做些什麼？」

**陳美齡小檔案**

年紀：1955年生  
學歷：加拿大多倫多大學社會兒童心理學、史丹佛大學教育博士  
經歷：14歲在香港出道、17歲赴日發展，聯合國兒童基金會亞洲親善大使、香港浸會大學特別教授  
著作：《50個教育法，我把三個兒子送入了史丹福》、《40個教育提案──把快樂帶回給香港學生》、《人生的38個啟示──陳美齡自傳》、《家長不要做的35件事》。

資料來源: https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/11281