

教養孩童使他走當行的道
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



不再自卑

劉廣華

自卑感，英文叫做 **Inferiority Complex**，實在是一種心理病。這是一種消極的自我評價。患上這種心理病的人，經常以為自己在某些方面不如他人，因而自暴自棄，不求長進。產生自卑感的原因有許多，最普通的一種是生理上的缺憾，例如個子太矮，樣貌太醜陋，或生來身體就有某一部分不正常等。

其實解決這個問題非常容易。在消極方面，你不要怨恨你的父母，因為不管你的樣貌如何，你的父母都愛你，因為你是他們生的。你也不要怨恨天父，因為在天父的眼中，你是祂的珍寶，祂一定看顧你。你更不要怨恨你自己，因為當你怨恨自己的時候，你的志氣會消沉，你的勇敢會減少，你的情緒會低落。在積極方面，你要在你不完美的軀體上面，創造一個完美的形像。

春秋時代，齊國宰相晏嬰，又叫晏子，歷史記載，他身高不足五尺，手無縛雞之力。但是，上至國王，下及百姓，沒有一個人不敬重他。據說晏子出巡，衣冠樸素，容貌慈祥，談吐溫文，舉止穩重，十分有吸引力。當百姓跑前來觀看的時候，他們不是看見一個矮子，而是看見一位偉大的宰相。如果晏子能夠做到，那麼信靠神的人，也必能夠做到。

使徒彼得，出身漁夫，被稱為沒有學問的小民（聖經使徒行傳第四章 13 節）。但是他不自卑，因為他信靠神。結果他得神大大使用，成為第一世紀最偉大的佈道家。他在彼得前書引用了以賽亞先知的一句話，說：

“信靠祂的人必不至於羞愧。”（聖經彼得前書第二章 6 節）

產生自卑感另一個最普通的原因，就是有些父母不

會教孩子。父母是孩子第一任老師，責任重大。很可惜，有許多父母在教孩子的時候，只是責罵，例如“你這個笨蛋”，“你比豬還蠢”，“你真是一個飯桶”，“你真沒有用”等等。這些說話，很容易傷害孩子的自尊心。自尊心一旦被傷害，就會產生自卑感。從此，你的孩子就可能產生“我是一個失敗者”的心理。“失敗者”英文叫做 **Loser**，是美國孩子最看不起的人。別人看我是一個 **Loser**，影響還小；我看自己是一個 **Loser**，影響就大了。

如何幫助你的孩子消除自卑感呢？首先你要幫助你的孩子栽培自信心，因為自信心可以征服自卑感。一個自卑的孩子最怕失敗，而最怕失敗的原因就是沒有自信心。所以為人父母的，要經常對孩子說鼓勵的話，例如“你行”，“你多試一試就能”，“這有甚麼了不起呢？我知道你可以做”等等。其次你要幫助你的孩子認識自己的長處和短處，接下來就是教導你的孩子發展自己所長，對付自己所短。

可能有些讀者會說：“坦白說，我很自卑，怎麼辦呢？”事實上，有許多人都有自卑感，甚至有許多偉人也曾經被自卑感所困。例如“DNA 雙螺旋結構”的發現人，原是英國科學家露莎蓮法蘭克林（**Rosalind Franklin**）。露莎蓮在世界有名的劍橋大學榮獲博士，是一個已經出人頭地的大科學家。只因她從小有點自卑，所以她對自己的發現沒有信心。她對自己說：“我還是留給後人繼續去研究吧。”結果，美國科學家詹士華臣（**James Watson**）與英國科學家法蘭西斯奇克（**Francis Crick**）合作繼續研究，最後在 1962 年獲得諾貝爾獎。如果露莎蓮征服了她的自卑感，這項殊榮應該是屬於她的。

還有一個例子。當後人批判曹操的時候，都罵他黑心，狡猾，奸詐，陰險，無情。一提到曹操，就把他視為邪惡的代表。按筆者膚淺的研究，其實曹操的一生都

被他的自卑感困擾。曹操出身微寒，是被人看不起的宦官（閹臣）之後人，加上他生得身材矮小，氣貌不揚。可惜他沒有效法晏子，施展他的才略去救國護民。相反的，他讓他的自卑感昇華，變成自大狂，結果一生都使用手段去抬高自己。不過到了最後，他還是給他的自卑感打敗了。他始終沒有稱帝，因為他內心自慚形穢，不像人君。他死後留下的遺囑，內容婆婆媽媽，完全沒有帝皇的氣魄。

基督教是生命的宗教。只要你肯接受耶穌基督做你個人的救主，祂就賜給你新生命。聖經說：“若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。”（哥林多前書第五章 17 節）當然，連自卑感也不見了。

金燈臺活頁刊第一四四期 09.11

不充實的暑假，才可讓孩子充電

孩子暑假怎麼過？家長排隊爭補習社暑期班名額，還不是怕孩子放假太閒？但將暑假變得比返學更忙，大家都累吧！不如讓孩子有空間玩樂，有「插電」機會，何解總要「充實」才是好？

距離學校放暑假還有一段日子，但不少家長已開始部署，張羅如何安排子女的暑假時間表，忙就必然的了！暑期活動班、補習課及興趣小組等，一早爭報名。昨日沙田區一間補習社的中小學暑期補習班，學額先到先得，早上 9 時開始報名，結果有數百人通宵排隊，據報道，高峰時人龍打「蛇餅」，補習社樓下停車場擠滿數百名家長，上午後補習社已在網上發出公告，不少暑期課程如小二中英數全科補習、小五英文班等，學額已爆滿。

手快有、手慢無，相信不少家長失望而回，連暑期補習也爭崩頭，已是平常事，家長心態不難理解，一來怕孩子暑假期間太 hea*，放假後回校成績倒退，之前的努力豈不浪

費？又或怕「人有我無」，其他父母想必也安排子女暑假忙補習，自己孩子卻沒有，怕失去優勢、輸給別人。故此，一心相信孩子的暑期不能 hea，不用返學的時間也要排得密麻麻。

不過，暑假要過得「充實」才是好嗎？一年的學習期完結後，可以放一個长假，原本不就是為了讓孩子休息、充電嗎？上學日子已經忙個不了，放假還有應付父母安排的各類活動及課堂，根本沒機會叫一叫。

父母眼中，暑假的時間若不學習是荒廢光陰，但誰說給孩子一個不補習、不參加密密麻麻的課程的暑期，就一定少了學習的機會？《The Over-Scheduled Child》作者、美國學者羅森菲爾德（Alvin Rosenfeld）就曾指，給孩子保留足夠的空白時間，反而令他們有空間及機會找到及發展個人興趣。

空白的時間，並不等如閒着沒事可做，暑假不是用來達成學習指標或完成任務，例如不是為了考甚麼音樂升級試、也不是為了完成多少本作業。有沒有想過可以做些沒明顯目的但又好玩的活動？英國有一間小學校長，以七歲的孩子為例，指大可找來壞掉的吸塵機、DVD 播放器等任由他拆掉，自行探究其結構，又或者趁放假讓孩子多參與做家務，與家人一起煮飯，又或為睡房牆壁塗上油漆等，讓孩子小小的腦袋，既可暫時放下沉重的學習課程，又可有探索樂趣學習的機會。

香港中層家庭的孩子的暑假班多姿多采，基層的孩子也不乏選擇，姑勿論是為了避免子女放長假忘了所學知識，抑或是為了免於孩子在家悶得發慌，父母期望子女放假期間仍保留學習狀態，也不是沒道理，但卻不一定要剝削玩樂的機會，學習又不一定只限於課堂內或每天只能待在補習社消磨時光。讓孩子到戶外遊山玩水、參觀名勝古蹟等，可接觸大自然，開闊眼界，學習看地圖、路線、上網找資料，又看看一場球賽，從中掌握如何計分，不但是學習，更可以是從課堂上難以得到的自理、規劃、自行學習等方面的培養。

悠長假期太 hea，確實會令學童把部分所學到的知識「交回」給老師，即被稱為暑假學習流失（Summer Learning Loss）現象，有研究指學生在暑假後的數學水平，

平均倒退兩個月，但要減少學習流失，卻不一定要靠填滿每天的時間表。美國田納西大學有研究指，孩子若在暑假期間看 12 本書，效果已等同參加暑假學習班。父母與其煩惱如何爭先報名暑期班，不如花一點時間，問問孩子有甚麼真正感興趣的事？將暑期當作給孩子「留白」的機會，鼓勵、協助他們做自己想做的事？去年一項調查指，本港 33% 的受訪小學家長擬為子女報讀 3 至 4 個暑期活動，有 6 歲小女孩平常已參加 6 項課外活動，其父母還要給她再多 3 項暑期活動，怎吃得消？現今孩子從來不缺補習班、興趣班從不缺，缺少的只是自由玩樂的時間。暑假就讓孩子好好充電吧，父母一廂情願要報名的補習班或活動，就適可而止吧，難得叫一叫，不充實也就算了！

資料來源：經濟日報沈帥青撰文 <http://goo.gl/Kgt1ug>
hea*: happily ever after

麥克阿瑟為子祈禱文

主啊！教導我兒子，在軟弱時，能夠堅強不屈；
在懼怕時，能夠勇敢自持；在誠實的失敗中，毫不氣餒；
在光明的勝利中，仍保持謙遜溫和。
教導我兒子，篤實力行，而不從事空想；
使他認識你，同時也認識他自己，這才是一切知識的開端。
我祈求你，不要將他引上逸樂之途，
而將他置於困難及挑戰的磨練與刺激之下；
使他學著在風暴中站起來，而由此學著同情那些跌倒的人。
求你讓他有一顆純潔的心、一個高尚的目標，
在學習指揮別人之前，先學會自制；
在邁向未來之時，而不遺忘過去。
主！在他有了這些美德之後，我還要祈求你
賜給他充份的幽默感，以免過於嚴肅；
賜給他謙虛，使他永遠記著
真正的偉大是單純，真正的智慧是坦率，
真正的力量是溫和。然後作為父親的我，才敢輕聲的說：
「我總算這輩子沒有白活」。阿們！