

*Start with the Heart*

*How to Motivate Your Kids to Be Compassionate, Responsible, and Brave  
(Even When You're Not Around)*

# 心引力

從「心」教養，讓親子關係從對立走向並肩  
孩子會變好，你也是



凱西·庫克 著 蘇心美 譯

謹將本書獻給我的代禱勇士，  
他們始終如一實際地支持我，  
我由衷感激他們的信心。

他們的支持和上帝的恩惠，促成許許多多的好事發生。

上帝激勵我，他們也勉勵我。

我經常用詩篇九十篇17節來為這項工作禱告：

願主——我們上帝的榮美歸於我們身上，

願祢堅立我們手所做的工；

是的，我們手所做的工，願祢堅立！

# Contents

敬獻	003
各界讚譽	009
寫在前面	019

## 第 I 部 你做得如何？

- 1 關係法則** 023  
你和孩子之間有信任的關係，教養才有用。你要認識孩子，他們也要認識你。
- 2 品格：既是技能，也是意志** 039  
為何要培養孩子的品格？哪些是重要且互相關連的品格？品格對生活有什麼影響？
- 3 促使改變發生的原因** 065  
信念導致行為！找出並消滅生命中的謊言，擁抱真理，改變就會發生。
- 4 五大核心需求** 091  
改變的方法不管用？不良行為可能和核心需求掛勾了。





**5 相信三個信念，就能成長茁壯！** 111

懷抱關鍵信念好好「長大」，找出孩子心之所向。

**6 你是教練嗎？** 127

作孩子的老師、教練、啦啦隊員和裁判，陪他一起打贏人生這場球吧。

**第 II 部 我們可以做得更好**

**7 如何溝通：好讓孩子聽你的話** 159

怎麼讓孩子聽我說話？作樂觀、正面、鼓勵又熱情的父母。

**8 多傾聽！與他人良性溝通的基本要素** 175

孩子這樣說，我怎麼答？根據實例來操練！

**9 稱讚和糾正** 199

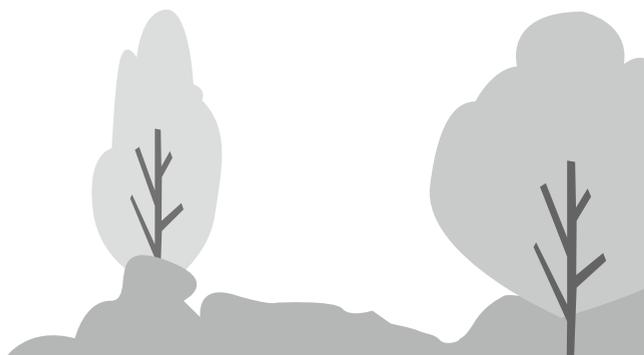
不要恭維要稱讚，不要批評要糾正。為什麼？怎麼做？做了會怎樣？

**10 你可以幫助孩子學習** 227

掌握環境因素和記憶模式，認識天賦與八大聰明，一起學得更好。

附錄 一 品格特質	243
二 如何教導品格	247
三 帕克的完整願景聲明	251
四 中學生對身分的看法	255
五 稱讚用詞	259
六 糾正用詞	263
致謝	269
附註	273
關於凱西·庫克博士和歡慶孩童事工	285





# 寫在前面

一年前，我和妻子開始聖經教養之旅。作為六個孩子的父母，我們努力培養他們接納聖經的價值觀，但有時卻覺得全世界似乎都反其道而行。數位時代充斥著錯誤的意識型態，越發讓孩子分心、焦慮、孤獨；社交媒體、電影、電動、音樂和名人，都在告訴孩子應該怎麼看待自己、上帝、家庭、政治和道德，以至於父母想要成功地引導孩子，似乎只能吃敗仗。雀希和我致力在反社交媒體的世界中，找到與孩子保持聯繫的新方法。我們希望孩子能因養成健康的科技習慣來獲得成功，但也希望他們既能在網路世界中保持聯繫，又不至於在現實世界中脫節。這促使我們製作了一部名為《連接》(Connect) 的電影。

尋求指導的過程中，我以這部電影為由採訪了凱西·庫克博士。凱西真是智慧的寶庫！她戳破許多孩子被洗腦的文化謊言，並找出相應的聖經真理，經由豐富多樣的課程將聖經帶



入生活中。凱西教導我，透過鼓勵孩子謙卑、同理、勇敢和堅持，可以裝備他們作出正確的決定，走向美好未來。現在，多虧《心引力》書中的原則，我有更多工具幫助我更理解子女、與他們溝通，並示範我希望在他們身上看到的品格。

當你向凱西·庫克博士學習如何引導、安慰和鼓勵孩子時，我希望你能將重點放在探索孩子內心，這是唯一能產生真實且長遠影響的途徑。希望你能像我一樣，從凱西每一章結尾提供的提問和實踐中，受到鼓舞。

我和家人從熊熊大火中撤離後，在酒店房間裡寫下了這篇序文。雖然我可能因此失去一切物質上有價值的東西，但想到我有上帝的愛、家人和子女們的心，是多麼蒙福。這就是我所需要的一切！

柯克·卡梅隆 (Kirk Cameron)  
美國知名演員

# 第 I 部

## 你做得如何？





## 關係法則

「**不**行，你不可以用IG（Instagram），我已經說過多少次了！你還太小，根本不需要IG。我希望你重視身邊的朋友，不要再問能不能有、什麼時候有，**我會決定**，你再吵也沒用！」

為什麼當父母已經說「不行」的情況下，孩子還不斷提出同樣的請求？你覺得家長做了什麼，或沒做什麼？

「叫你**把玩具收起來**，你還在玩？現在是怎樣？你最好**現在就給我收起來**！」

你覺得這位媽媽和孩子為什麼會走到這一步？究竟哪裡出了問題？

「你說背不出這些單字，什麼意思？你前兩週不是都背過了嗎？不要再抱怨了，單字背好也別跟我要獎勵，你已經證明自己不必靠獎勵也能做到。認真點，趕快背完！」

這位媽媽做對了什麼？還可以有其他的作法嗎？

上述這些場景，你是不是很熟悉？為人父母，實在不容易。我為每一位努力想要好好養育孩子的父母感到驕傲。而你正是這樣的人！因為你很想知道如何激勵孩子，雖然你對現狀不滿意，甚至想撒手不管了，但為了**改善親子關係**，你不會輕言放棄，對吧？否則你就不會翻開這本書了。

## 為何要建立你與孩子的關係

抓住孩子的心並透過教養來穩固心的連結，比你為孩子做的任何事都重要。你對孩子的愛、對他們能夠信靠基督得著救恩的渴望是關鍵。為了鼓勵孩子擁有真實的信仰，你必須從他們的心著手。

想使孩子改變、不斷進步、追求美好，你們的心必須先交織在一起。孩子願意順服你，你對他們具有影響力、能激勵他們，這一切都來自對彼此的愛。無論你期待激勵他們的結果是什麼，或許是從被動變得主動、從不尊重到尊重、從以自我為中心變得有同理心、成績從C進步到A，這一切，都必須從他們的心開始。

比起對子女的一舉一動緊迫盯人，多關心親子關係的品質更能影響孩子。當孩子認定你只看重行為而不關心他的想法時，他們也不會在乎你的想法，你的影響力自然就降低了。因此，務要優先考慮你們的關係。

我兒，要將你的心歸我，  
你的眼目也要喜悅我的道路。

（箴23：26）

為什麼你與孩子的關係如此重要？我臉書上的朋友這樣說：

我和女兒的關係，將影響她這一生如何看待上帝、其他成人，甚至整個世界。如果我和女兒的關係不好，這不只會打擊她，使她永遠做不好任何事，而且將來還會用錯誤的眼光看待自己。但是，如果我和女兒有正面和開放的關係，她會充滿自信、會更願

意接受上帝，對世界和其他人有更正面的看法。更何況，我希望她長大後還是會繼續和我分享她在學校、朋友之間的大小事，包含不順心的部分。我希望她向我尋求建議，而不是向世界尋找答案：因為我會把她引向上帝，而世界則會把她導向其他事物。

——維多利亞

我與孩子的關係很重要，因為人生中的成就都會成為過去，但傾注在孩子身上的愛和教導卻會影響他們和後代，這是我作為父親能留給孩子最重要的資產。

——道恩

與我的孩子建立穩固、以信任為基礎的關係很重要，因為這個世界每天都在改變他們看待自己和世界的方式。

——蘿拉

你和孩子之間如果沒有真實的關係，真正的互相尊重、順服父母或坦誠分享心裡話的可能性幾乎是零。除此之外沒有什麼可以彌補代溝。如同上帝先用關係吸引我們，以此激發我們內心渴望尋求祂的引導、順服祂的命令。如果父母想要的不僅僅是表面的順服，就必須重視並與子女建立真實的關係；如果我

們的願望是互愛、尊重與長久的友誼，一切必須從孩子小時候就開始建立基礎。  
——漢娜

容我再問一次，為什麼你與孩子的關係很重要？為什麼你的孩子與你們之間的聯繫很重要？你的孩子又會怎麼回答這些問題呢？

我先假設你和孩子的關係對你來說非常重要。請回想過去一週，你與孩子們的相處：有什麼例子能顯出你很看重彼此的關係？你們如何一起運用時間、才能和其他資源？如何禱告？有沒有花時間聊天、分享想法並一同玩耍？有沒有和孩子談心的時光？你如何將「關係很重要」的信念付諸實踐？

## 如何建立你與孩子的關係

你可以和子女建立並維持良好的關係，是本書提出所有觀點與方法的前提。如果他們不知道與你交心是安全的，就不會聽話，也不會信任你；他們大概完全不在乎你的想法，不想達成你為他們設定的目標，並將你的稱讚和糾正當作耳邊風。

「父母」(parent) 這個詞的拉丁字根，意思是「帶來」。當你和孩子建立充滿活力、不斷成長的相互關係時，會帶來許多積極正面的效益。要建立「心引力」，作父母的要以上帝的愛抓住子女的心，始終以孩子的心為念。



我的朋友麥克常花時間和三個年幼的女兒相處，女兒們知道爸爸把她們放在第一位。麥克是一位企業家，有全職工作、正在攻讀教牧博士，在教會中也有服事，並以其特殊的專業技能為幾個非營利機構服務。他很忙！但他選擇不讓忙碌奪走他和孩子的關係，對待妻子也是如此（真的沒有時間不夠這回事，一切完全取決於我們如何利用時間）。

蒂娜和傑夫總是以他們青少年的女兒為優先，他們會花時間與兩個女兒獨處。兩位女孩從小就一起參加許多活動，例如芭蕾舞、鋼琴課、露營等。現在長大了，她們面對任何事都很有安全感，因為知道父母了解她們，允許她們優先考慮對自己來說重要的才能和人際關係。她們也按著各自的興趣和能力，參與不同的教會活動與服事。瑞秋和艾比各自獨立，但和家庭的關係也十分親密。

沃德、莉莉和安斯利知道，父母（蘇珊娜和萊恩）重視他們和他們的朋友。當朋友們來家裡玩，不只受到熱情的歡迎，還常被餵得飽飽的！當蘇珊娜和萊恩到大學探望孩子們時，也必定會邀請孩子的朋友一起吃飯。父母想知道孩子受誰影響，而孩子也希望朋友認識他們的父母。看重孩子的朋友鞏固了他們的家庭關係，他們的孩子會想回家，想和他們在一起。

我祈禱你和子女相處得很好。無論現在情況如何，你們的關係都可以比現在更健康。如果你給自己親子關係的評分是「B」，那就讓我們把它變成「A」；如果目前是「C」，就讓我們

看看如何透過實踐書中的要點，讓它成為「B」，甚至是「A」。

當你將孩子的心放在首位，讓他們知道你關愛、認識並且理解他們，這些要點就能發揮效用。

每個孩子都希望且需要被了解；不被肯定、被忽視是很痛苦的，理解乃是愛的明證。請注意我的用詞，僅僅認識、理解、關愛孩子是不夠的，他們需要知道。



理解乃是愛的明證。

泰德·崔普（Tedd Tripp）的這段話，可以激勵正在養育青少年的你：

青少年時期的心理壓力會將孩子拉出家庭，但也是他們與『理解』他們的人培養同伴情誼的時刻。他們正在尋找『認識、理解、關心自己』的人並建立關係。你的孩子不該因此離家，你可以建立讓孩子被理解、被接納的家庭關係。<sup>1</sup>

我的朋友羅莉·維爾登伯格（Lori Wildenberg）也深知心引力的價值。你希望子女追求人生是他自己想要的嗎？羅莉寫道：「偉大而敬虔的養育策略，是建立在彼此的關係上。我想要以一種加深親子關係、培養責任感、為家庭帶來恩典，並塑造謙遜樣貌的方式與我的孩子互動。」<sup>2</sup>



有時我們會把事情搞得太複雜。沒錯，為人父母要顧及的層面太多了，而子女和我們都是複雜的個體。世界可能很混亂，文化也失序，但不要絕望，乃要心懷盼望，並非所有事情都像我們想像的那麼難。

### 穩固孩子的心

以下是我的「心引力清單」，可以穩固孩子的心並增加你對他的影響力，如此你就能激勵他們負責任、勇敢、富有同理心等，這些真理也是後面幾章內容的基礎。



- 
- 養育子女時，滿懷對上帝的信心。祈求上帝的旨意和引導，讓祂在孩子身上動工。當你遵行上帝心意並把結果交託給祂時，相信祂必做事。
  - 以恩慈和憐憫對待子女。雖然大方向是管教子女的原則要一致，但偶爾的寬容讓他們驚喜也很重要。你要知道他們什麼時候是故意不聽話，什麼時候不是。
  - 經常快速地原諒子女和自己。請記得，過去不能定義你的孩子，也不能控制他的未來。
  - 讓孩子知道你對上帝有信心，教導他們讀聖經，為他們禱告，一起上教會，一起參與服事。

- 看重兒女，而不是他們的行為。
- 你可以不喜歡孩子的行為，但仍喜歡並且愛他們。記得，我們都會有不順心的時候。
- 成為你希望子女成為的人，並教導他們如何做到。大部分時候，孩子會有樣學樣，當你期待他們成功，以身作則很重要。
- 孩子生而為人，不是生而為事；他們是什麼人，比他們做什麼事更重要。
- 養育上帝賜給你的孩子，而非養育你希望擁有的孩子。
- 與每個孩子創造你們獨有的共同記憶和默契。與孩子一起歡笑、作夢、思考，一起感受、玩耍、閱讀和探險。
- 用心教養子女。他們以後會想成為你的朋友，現在不是把友誼放在首位的時候。
- 切記，「需要」和「想要」不一樣。孩子不需要得到想要的一切，但父母要滿足他們的需要。
- 在試圖被子女理解之前，先理解子女。你可以提出更明確的問題、花時間傾聽，對話時放下手中的事物，全神貫注投入談話中。
- 如果希望子女長大後願意聽你說話，請在他們小的時候傾聽他們說話；如果希望子女長大後願意把問題告訴你，請在他們小的時候回答他們的問題。



- 當子女遇到問題，要記得他們不是問題所在。你要幫助他們，但不能讓他們覺得自己是你努力完成的待辦事項，或試圖解決的問題。
- 教導子女雖敗猶榮。生活可能充滿挑戰，他們必須學著從跌倒的地方再站起來。
- 無條件地關愛和重視你的孩子。理想情況下，無論他們做什麼，你對他們的愛都不會改變，他們不需要向你證明自己的價值。
- 看重進步而非完美。請記得，你和子女正逐步朝向完美，唯有耶穌是起初就完美的那一位。完美是終點，轉變是孩子和我們接近完美的方式。



我希望這份清單既可以鼓勵你，也對你提出一些具體的挑戰。當彼此都知道新的目標和期望時，關係更容易隨之改變，不是嗎？所以我將這些真理說在前頭，它們是後面幾章內容的基礎。有時候我帶領的孩子們會說：「我覺得我爸媽有本寫著教養守則的小本子，真希望他們能讓我看一看。」建議你可以和孩子分享這份清單，讓父母和孩子有共同的依循基礎。