

聯合報：考試沒教的事

第一課：同理心

土石流毀家園「教他們搬家啊」

【聯合報／記者梁玉芳、賴素鈴】

這一代的年輕學子面對的世界是他們父母不曾面對的新面貌：少子化之下，孤獨長大，獨立面對全球化的競爭、工作品種不斷變換、物質欲望高漲；知識以光速傳送與增長、夢想空間無限延伸。

但他們準備好了嗎？

現代家庭提供孩子優渥的物質環境，學校教他們應付升學競爭，但還有更多重要的事，是課本沒教、安親班不上，更是考試考不出來的。

本報採訪專家學者，為讀者整理出下一代該具備卻沒有學好的七門功課：

- ◎同理心
- ◎生活能力
- ◎表達與應對
- ◎挫折容忍力
- ◎感情功課
- ◎永續學習能力
- ◎當錢的主人

作家黃春明說起不久前發生在他身上的小故事：

「有一次我從宜蘭搭火車回台北，瑞芳那站上來一群高中生，擠在廁所外說笑打鬧。我從廁所出來，車一轉彎，我撞到一個學生。『你怎麼搞的？』他很高興。」

「反正你快死」 黃春明心痛



教孩子關懷自己以外的生命，培養同理心，是教育的重要使命。 記者林錫銘／攝影

「我說：『對不起，車子搖晃得很厲害。』他看看我，說：『反正你快要死了。』我心裡好痛，回家說給太太聽，台灣的囡仔怎麼變這樣？我就算快死也不用你這樣講。」

剛退休的暨南大學教授李家同今年初對菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同生氣了，斥責年輕學生：「我不是小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」

黃春明、李家同的心情，是許多人共同的憂慮：在優渥的生活中，在考試掛帥的競爭環境下，我們會不會養出了「沒有同理心」的下一代？

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，有個國小學生指著桌上的水果：「媽媽說那些個頭小的椪柑，不好吃，是給菲傭吃的。」洪蘭很吃驚，她當場剝了一個小柑橘和小學生一人一半，「你看，又甜又多汁啊。」

「為什麼不好吃的，是該菲傭吃的呢？」洪蘭感嘆，我們對弱勢者太不夠同理心了，身處優勢的人還視為理所當然，「大人教孩子對人有差別待遇，從小就學了看不起人」。

「我想印張名片，頭銜是：『晉惠帝培養專家』。我想，許多人都需要這張名片。」嘉義一位國小女老師投書聯合報這樣感嘆：我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念。

沒鞋的小妹 「再買就好啦」

女老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹買不起鞋子，母親要臨盆了，小女孩得到對面山頭去叫產婆，光腳的她咬牙跑過尖石路面。

班上有個孩子看完的感想是：「再買一雙就好了，幹嘛那麼辛苦？」老師看著學生，「他腳上穿的是NIKE，用的是名牌，暑假去美國度假一個月，會有這樣的感想一點都不為過，他是真的不懂啊。」

女老師指出，大人在孩子面前嘲笑那些付出勞力掙錢的人：「你不好好讀書，將來就像這樣辛苦工作賺錢，沒有前途！」言語中對階級歧視沒有自覺。

無數晉惠帝 在你我身邊

「所以我們在培養無數的晉惠帝。也許很聰明，功課很好，但沒有同情心。」

如何培養同理心

- 討論感覺。每天問孩子有什麼特別感受，藉此教他們了解別人也會經歷高興、滿足、痛苦、挫折、生氣、得意、驚喜及活力等情緒。

- 適度規範。讓孩子知道不好的行為會有哪些情緒成本，藉此幫助孩子了解他們的行為會影響別人。可以用合理的獎懲，而不是用父母的威權來讓子女知道，有權力的人必須以公平與尊重對待弱勢的人。

- 讚美孩子的好行為。當孩子做了好事，就指出來，讚美他。你可以說：「我看到你幫助妹妹，你真是一個好人。」這會讓孩子認為自己很好，也幫助他們把這項特質發展成主要個性。

- 善用行為楷模。孩子天生崇拜英雄，藉著讚美英雄來強化這種天性。孩子會效法、學習別人好的行為，內化正面的價值與道德感。

- 以身作則。孩子常會把父母當作偶像，且深受父母行為的影響，這表示如果父母仁慈、無私、有同情心、有愛心，孩子也會一樣。

- 提供道德指南。教導孩子明辨是非且做正確的選擇，這樣的討論攸關孩子倫理與道德觀的養成，且會鼓勵他們將規範內化，導引他們未來的行為。

資料來源：《我到我們的世代》
，天下雜誌出版

高雄大學應用數學系副教授游森棚有類似的擔心。他曾在建中任教數理資優班，大部分孩子都體貼善良，但讓他擔心的是：那些M型社會右端、身處優渥的孩子，對另一端的苦難缺乏理解與同情。

有一年，土石流毀了部落小女孩的家，她原本每天走一小時山路去上學，但現在課本沒了，作業簿沒了，路也沒了。

有一頓沒一頓 富小孩不解

資優生「祖辰」在周記裡這樣評論：「誰叫他們住在那裡。他們可以搬家啊。」游森棚非常驚訝，建議學生要設身處地想一想，但祖辰回他：「我又不住山上。」

游森棚思考：祖辰家境富裕，一路順遂，「他這樣聰明幸運的小孩，一輩子都不須體會有一頓沒一頓的恐懼，也不可能體會拚命想卡住一個小小位置的辛苦」。

祖辰並不是個案。游森棚說，許多名校學生家庭的社經地位遠高於社會平均值，對他們來說，土石流女孩是另一個世界。

未來的菁英 了解世界嗎

游森棚憂慮，當這樣把優渥視為理所當然的孩子長大，站上社會的決策位置，他們的決策與思考也摒除了他們所不了解的真實世界。「將來，會是什麼樣子？」他們可能為社會不同際遇的人設想嗎？

「如果沒有教會同理心，教育是失敗的。」游森棚說。

第二課：生活能力

別問媽襪在哪 「做自己主人」

【聯合報／記者梁玉芳】

小餐館裡，小學三年級的男孩完全不動筷子，只盯著牆上電視看卡通；好不容易進廣告了，一旁穿著套裝的上班族媽媽趕快拿起湯匙送到男孩嘴邊：「寶貝，再吃一口，現在上廣告了。」

母子餵食圖 令人開眼界

一旁用餐的上班族李文敏看見這段「母子餵食圖」，不禁傻眼，霎時覺得前幾天同事高調誇獎自己小孩「才小六耶，就學會自己燒開水了」那種喜孜孜的表情，也就不算太誇張了。

許多描述現代小孩「生活失能」的故事，在親友間、報章、網路部落格都可以輕易發現。有母親抱怨，如果沒有把柳丁榨成汁，孩子絕不會動手拿切片的柳丁吃，「因為他不會」。

也有人記起，國中畢業旅行時，班上一位同學不會自己洗頭，因為他從小到國中，都是到美容院洗頭的。

有位讀者投書聯合報說，媽媽都很喜歡買壽司，因為餵起孩子來方便，尤其是孩子月考時，她可以邊餵，孩子還一邊溫書；外出吃麥當勞薯條，手摸到的地方都有細菌不准孩子吃，結果餐盤上都是薯條尾巴。

少子化浪潮 個個都是寶

對孩子呵護備至，捨不得孩子動手，於是教養出許多尊貴的小王子、小公主，這是「少子化」浪潮之下衍生出的副作用，孩子生得少，每個都是寶。

教授洪蘭說，她到某所小學演講，看到一個小孩子到音樂教室上完課，不會自己穿鞋子，就坐在那裡放聲大哭。他的老師說，他一直就是這樣，因為家裡有菲傭幫他；到了小三，竟然不會自己穿鞋。

洪蘭大為驚嘆。她說，據報導說某位王子連牙膏都是侍從幫忙擠在牙刷上的，她的學生說：「哇，真好命。」洪蘭說：「不是，那是廢物！你一個人沒有辦法存活，時時要有個人幫你打理，依賴別人，不是很可悲嗎？」

「只要念好書 其他別管」

「只要把書念好，其他的都不用管。」是不少台灣父母的心態，能為孩子代勞的，不少父母都體貼設想，只求能「代子弟服其勞」。



滿地玩具要自己收拾。做家事能培養孩子解決問題的能力，學會照顧自己，成為獨立的個體。 記者林錫銘／攝影

台南縣歸仁鄉紅瓦厝國小校長謝水乾描述，開學後的上下學時間，無論小學、國中或高中，學校附近就擠滿接送孩子的車輛，有的家長甚至還幫孩子背書包進教室；甚至，中午到教室餵孩子吃午飯。

學灑掃庭除 學解決問題

「這些照顧，是愛，還是剝奪？」謝水乾指出，現代許多父母太低估孩子的能力，什麼都捨不得孩子動手，結果是「茶來伸手，飯來張口」，無微不至的照顧剝奪了孩子學習、成長的機會。

一位國小老師說，整理教室、打掃校園是學校裡生活教育的一環，但有家長對她說：「別讓我小孩掃落葉、倒垃圾，天氣這麼熱，他會中暑。」

謝水乾說，灑掃庭除都是教育，做家事其實是「問題解決」的過程，必須思考步驟、輕重緩急、應對進退；「如果孩子連自己的生活都無法打理，未來要如何完成職場上的任務？」這是父母無法代勞的。

洗碗又拖地 比電玩省時

「洗個碗，拖一下地，只要一、二十分鐘，不會比孩子打電動、看電視更花時間。」謝水乾說，更何況「時間管理」是該學習的重要觀念。

謝水乾引用美國學者的研究，追蹤一組青少年至成人期發現，童年時參與家務多的人，成年後獲得高薪工作的可能性比不做家事的的孩子多四倍，失業可能性則少十五倍。

他這篇標題為「做家务的孩子長大工作機會高四倍」的文章，成了網路上的轉寄熱門。「工作機會」成了讓小孩做家务的有力動機。

建築師謝園說，廿年前她訓練兩個兒子煎煮炒炸、縫扣補丁，樣樣都來，她不想孩子長大後成了「生活白痴」；她希望「家裡沒有我，大小三個男的，一樣可以活得好好的。」萬一像魯濱遜漂流到荒島，至少能生火、煮食，還能縫衣補褲。

碗盤放哪裡 家人都要知

家裡碗盤擺放、藥品、襪子收哪裡，全家都要知道，抽屜外也貼了標示；在她家，不會有人高喊：「媽，我的手帕呢？」這類問題。每個人都是自己生活的主人。現在兒子的女朋友讚嘆不已。

灑掃庭除都是學問

例子：小學一年級的小康負責出門倒垃圾，他可以學到什麼？

- 思考力：垃圾袋要怎麼綁，才會牢靠，不會沿路掉？
- 分析、判斷：要選哪條路走到垃圾車？甲路線：路上張家有條狗很凶猛；乙路線：路燈很暗；丙路線：比較遠，但路燈比較亮。
- 責任感：垃圾車還沒到，要放著就走，還是遵守「垃圾不落地」定，等到車子來了再丟？

資料來源：紅瓦厝國小校長謝水乾

如何培養生活能力

- 讓小孩自己來。穿衣、吃飯，生活事務儘量讓孩子自己決定、自己動手，當小孩會說「我自己會」，就讓他試試。
- 不同年齡，可以嘗試不同任務。比如小三可以學掃地、小四可以洗碗、遛狗等等，讓孩子有「家」的參與感。作家陳安儀的女兒小一就能自己烤麵包、泡牛奶，還為媽媽服務。
- 別怕小孩做不好。老怕小孩掃地不乾淨、打破碗，他就很難學會。一個碗不比「成長」更有價值。
- 父母要放手。華人父母太習慣「呵護」，作家龍應台反省：華人父母還會好意提醒成年孩子「不要上廁所」，是關心也是壓力。

第三課：表達與應對

嗯, 對呀...口語表達太「可愛」

詩人李進文有天接到某知名高中的學生來電：「請問你是李進文嗎？」他心想：「應該在別人的名字後面加個『先生』或『老師』吧？」但還是答了「我是」。高中生問他：「聽說你詩寫得還不錯，我們想請你當評審。」聽到前半句，李進文楞了一下。

讀名校 未必懂禮貌

事後回想，詩人不禁笑了起來：「你來邀我當評審，沒讀過我的詩，也要有禮地裝一下嘛。」表達尊重，該有更好的措辭。但他也納悶：這麼好的學校教出來的孩子，怎麼連基本的應對禮貌也不懂呢？

「五年級」世代的李進文回想，在沒有手機、電子郵件的年代，他和同學邀文壇前輩到校演講，總是戒慎恐懼，「要先寫信，還要親自拜訪、確認」，麻煩中卻多了儒雅餘韻。「現在溝通方便了，語言禮節也省略了。」



懂得表達自己的意見，是公民素養的基礎；合宜地說話與應對進退，拿捏分寸，由小學起。 記者林錫銘／攝影

在大學任教卅年的散文家廖玉蕙在課堂上總是鼓勵學生發言，去年開學第一堂課，她請一位學生說說對某文章的評析，但他訥訥不能言，不論她怎麼引導、鼓勵，同學推他、拱他，廖玉蕙形容，這學生「東扭西扭，半個小時過去，他就是說不出來。」

說話課 學校沒這堂

臨下課前，她跟學生約法三章：「下次上課，你第一個發言喔。」結果，沒下次，這名學生退選了。

會說話，能如實、得體地表達自己，在重視溝通、講究行銷的年代，已是重要競爭力；但是，在我們的傳統文化及教育體制裡，很少重視「說話」這一課。

在家，小孩子的美德是「有耳沒嘴（台語）」；在學校，盛行的「紙筆考試」壓抑了許多基本能力，包括起碼的口語表達、應對禮節。

學說服 這都要訓練

「我都跟朋友說，你們以前在玩的時候，我都在葡萄架下練演講呢。」花旗銀行個人消費金融總經理管國霖日前建議社會新鮮人，說和寫的能力是很多年輕人都缺乏的；「在現代只會做事是不夠的，還要會包裝，要能說服別人，這些都要訓練。」

美國不同機構的調查也顯示，企業對大學畢業生最不满意之處，首推「極差的書寫及表達能力」。

廖玉蕙指出，外國教育方式是鼓勵學生充分地表達自我，說話、報告，是重要的訓練；中國大陸年輕人的伶俐口才，早給世人深刻印象。「跟對岸學生一比，台灣學生說起話來真是太『可愛』了。」

無厘頭 應對失準頭

她曾經規定，上台報告不能一直講「對啊，對啊」，也不能拿「然後」當發語詞。結果學生不斷笑場，少了這些口頭禪，話都說不順暢了。

經常在校園演講的學者洪蘭也感嘆，「我們太少訓練孩子培養正確表達自我的能力了」，她憂心，面對全球化、兩岸人才競爭，「我們可能輸的，就在這點：我們許多孩子說不出自己的想法，也相對缺乏獨立思考的能力。」

在影像媒介中成長的孩子，說話或許多了「無厘頭」式的隨興與創意，但應對的分寸卻失了準頭，他們還在尋找適切的語言表達自己。

宅孩子 難面對真實

教書卅年的廖玉蕙觀察，「這一代的學生比起卅年前，當然活潑多了，但是害羞、靦腆的學生仍占大多數」。她揣測，現代孩子對電腦飛快打字，真實情境中，話一出口，無法 delete、也不能換個身分重來。

面對詢問，很多孩子成了「省話一哥」，只會答「還好啊」、「沒有啊」，這類「無可無不可」式的答話走天下。即使是求職，面談主管問「對某某工作有興趣嗎？」仍是：「還好。」專家建議，不如回答「我的專長是 X X，但是任何領域我都願意試試看」。後者的說詞就漂亮多了。

太直率 得罪人不知

一位國立大學的教授說，研究助理常替他得罪人，對邀稿或演講邀約，助理會直統統地回答：「怎麼這麼晚才來約？」「都快下班了，你不能明天再說嗎？」不管對方是誰，就是「直率到底」。直到有人向教授抱怨，他才知情。

教授感嘆：應對進退得從頭教起，否則進了職場要吃大虧。但是他也懷疑：說話的措辭、應對的分寸，不是從小就該學到了嗎？

說話修鍊術

散文家廖玉蕙認為，懂得說話，這是現代人必學的一門科際整合的課，起碼包括：對環境的觀察、對人性的理解、專業知識、自信、足夠的語彙、邏輯清楚；還要用對方能懂的语言、能考量說了的後果。

多說

●從小可以培養：父母可以讓小孩說一遍剛剛讀到的故事，或者每天把今天高興的事有頭有尾地描述，就是很好的練習。父母可以多反問：為什麼呢？練習思考與表達。

●教室中練習：給孩子發言的機會，互相討論；不只是辯論、演講比賽的選手才必須學會表達。

多聽

●利用科技：作家的有聲書、網路下載名人演講影片（包括馬丁路德金恩博士的演講都有網站可原音重現）。

●現場聽演講：看名家的臨場反應與措辭。廖玉蕙盛讚評論家王德威的演講，若謄寫下來就是搖曳生姿的散文。

多充實自己

●專業素養：內容比技巧重要。

●了解聽你說話的人：用他們能接受的語言敘說。

第四課：挫折容忍力

不錄取 就跳樓？ 學跟挫折做朋友

公園裡，媽媽帶學齡前的兒子散步，兒子看到別的小朋友吃蘋果，吵著「我要吃那個！」媽媽真的上前跟別的小孩的家長要了一顆蘋果給兒子。

面對不如意 高難度功課

看到這一幕，政治大學心理系兼任教授陳皎眉很驚訝，腦海裡立刻浮現役男在地上打滾、哭喊「這不是肯德基」的電視廣告。她說，這位媽媽雖然為了滿足孩子的欲望，幫孩子要到蘋果，卻失去機會讓孩子了解：人生的現實是「不是想要什麼就有什麼」的。

人生不如意十之八九，如何面對這些「八九」，愈成高難度的人生功課。近年，年輕學子為了細微原因（考不好、口角、失戀、長青春痘）輕生的新聞，常讓社會驚嘆、讓家長心碎；結論不脫「挫折容忍力太弱」的「草莓族」責備論。但是，「草莓」又是誰培育出來的？



人生本有不如意，愛孩子就要協助他培養挫折免疫力，縮短復原期。記者林錫銘／攝影

在台北市知名「貴族」學校任教的陳老師努力安撫班上午休時間吵鬧的學生，隔天家長來「溝通」：「不要強迫我的小孩做他不喜歡做的事，這樣會壓抑他的成長和學習。」

孩子太順遂 家長有責任

陳老師有一次勸學生吃掉營養午餐裡的紅蘿蔔，家長一樣要求老師別強迫小孩。「現在的家長實在太順著小孩了。」她無奈地說。

陳皎眉認為，有些年輕人缺乏挫折忍耐力，其實跟父母過度呵護有關，事事順著孩子，「太順心的環境，孩子就學不到社會規範，也學不到如何處理挫折。」但人生原本就不完美。

台大社會系教授薛承泰指出，父母的呵護大傘也伸張到校園，讓老師的管教動輒得咎，「老師反而要討好學生，讓孩子更自以為是」。

日本社會稱這類過度伸張權利的家長為「怪物父母」、「暴走父母」；學校演話劇，只有許多「白雪公主」，沒有「七矮人」，因為家長都求自己的孩子非演「白雪公主」不可。

沒遇過挫折 怎學會處理

薛承泰說，現代的職場競爭更形激烈，一路成長順遂的孩子反挫的程度也更大；最近有社會新鮮人求職面試被淘汰，轉身就跳樓自殺。這樣的死，比鴻毛更輕。

「要把挫折當成常態，讓克服挫折的時間縮短，培養免疫力。」精神科醫師王浩威說，沒有遭遇過挫折，就學不會怎麼處理。

許多父母努力為孩子鋪設坦途，從小為孩子挑最貴、最好的學校，選最好的老師，並設法讓孩子得一些獎，進好大學；但出了社會，很多事是家長沒辦法操控的，孩子終究面對空前的挫折感。

王浩威奉勸父母，愛孩子就讓他多磨練，比如，「上大學的兒子要騎機車上課，父母就別用危險的理由不准」。

過度的讚美 自我不真實

有一派教養論建議父母要常稱讚孩子，但陳皎眉發現，「家長應用得太過頭，變成過度誇獎」，長久下來，孩子認識的是「不真實的自我」，只要表現不佳，挫折感和情緒起伏就很大。

「對孩子的讚賞，適度就好了」，陳皎眉說，父母讓孩子接納「有長處，也有缺點」的自我，才能面對真實世界。

王浩威觀察，媒體也影響部分年輕人的挫折忍耐力。像「超級星光大道」等選秀節目，常見的賣點就是參賽者因失常而痛哭，努力打拚後終於敗部復活；製作單位塑造「挫折之後就是成功」的假象，歌頌成功，也用挫折來催淚，簡化了挫折的衝擊。

與失敗共存 成長維他命

有時，人就是得學著與失敗共存；結局不見得都會如人意。如果不懂得如何與挫折做朋友，可能引發骨牌效應，從此一蹶不振。

「正面思考是醫治挫折的良藥。」教育部訓委會主委柯慧貞說，焦慮症、憂鬱症患者面對挫折常難以招架，根本原因就是缺乏正面思考能力。她建議從小培養正面思考習慣，學習解決問題，讓挫折成為孩子成長的心靈維他命。

面對挫折備忘錄

- 父母要學習「讓孩子為自己負責」。比如：孩子賴床屢勸不聽，父母與其生氣，不如讓孩子面對上學遲到的後果。
- 讓孩子自己選擇，並承擔責任。選擇打電玩或是做功課，由孩子自己決定，並承擔後果。
- 重視「過程」而非以「結果」苛責。換個角度，許多不如意也沒那麼嚴重。
- 別當「怪物家長」，阻礙老師的適度教導。
- 鼓勵孩子參與課外活動，有機會當志工更好。
- 多看、多聽名人的失敗與挫折經驗，參考度比成功經驗高。
- 從小培養正面思考的能力，相信任何事情有正面意義。

家長隨堂考

Q：孩子學走路時跌倒大哭，你怎麼辦？

- A. 對孩子大叫：「，你怎麼那麼笨，趕快自己站起來！」
- B. 抱起孩子安慰：「哭、不哭，哭哭羞羞臉」
- C. 不管他，當做沒看見。
- D. 走到孩子的旁邊，對他說：「痛喔！試著自己站起來！」將手伸到孩子要花點力氣才能構到的地方。

解答：D 較正面。

A 是責備，會讓對自己有負面評價；B 讓孩子沒有機會自己面對挫敗，也壓抑哭的需求；C 可能讓孩子覺得漠視；D 試圖同理，也鼓勵孩子自己面對，卻不剝奪孩子展現自己的能力。

（資料來源：實踐大學心理輔導老師吳健豪製表／記者鄭朝陽）

第五課 親密關係

大人不准…愛與性 只能錯中學？

在一場性別教育的演講中，一個國中生舉手贊成「國中生可以談戀愛」，政大心理系教授陳皎眉問：「你可以負責任嗎？」國中生對「負責任」的說法是：「如果和她有小孩，我會承認是孩子的爸爸。」陳皎眉再問：「你養得起孩子嗎？」國中生頓時語塞。

不讓你追 就該被殺千刀？

「難道拒絕一個人的追求，就應該被砍一百七十六刀嗎？」一封網路流傳的控訴信，是多年前一起情殺案的被害家屬心情。只因拒絕追求，女孩被小開開賓士車撞倒，再亂刀狂砍斃命。發狂的情節和今年的割喉毀容情殺案件，一樣令人驚心。

曾幾何時，談戀愛的風險大增，除了「分手」可能成了致命危機之外，不時出現的「少女廁所產子」新聞，讓大人驚覺：對於愛情、對於性，即使大人不允許、不討論，年輕孩子早就在「做中學」。

實踐大學心理輔導老師吳健豪觀察，青春交友、戀愛是青少年重大的情緒波動來源，從猜測「她喜歡我嗎？」「如何告白」到交往、相處與分手，課本上沒有步驟說明，學校頂多把兩性關係當營養學分，很多家長更不知從何教起。

學習愛情 只能看偶像劇？

兩性議題作家陳安儀說，從小學到大學，很少人上過交友婚姻戀愛課程，這很可怕，「在人生重要的大事上，我們竟然都是在錯誤中學習。」

陳安儀說：「我們對怎麼談戀愛這件事，都是從瓊瑤、羅曼史小說、偶像劇裡學來的，一點都不真實。」

兩性相處 瑞典小學就教

婦運團體一向推崇瑞典的兩性教育。瑞典政府認為，教導孩子性與親密關係是老師的責任，早在半世紀前，瑞典中小學全面實施性教育，教導孩子性與親密關係，並陸續出版《性教育教師手冊》給學校教師參考使用，台灣已有中譯本。

教育部訓育委員會常務委員柯慧貞的親友常問她：「我兒子才念國中，最近交了女朋友，怎麼辦？」好奇又焦急的家長逼問兒子，卻一無所獲，女學生懷孕也不敢告訴大人，為什麼孩子不讓父母成為情愛問題的避風港？

我懷孕了 我敢跟爸媽講



怎麼告白？怎麼交往？怎麼分手？課本上沒有步驟說明，家長更不知從何教起。記者林錫銘／攝影

柯慧貞認為，如果父母能放下威權，改扮輔導員，提供資訊讓她或他知道戀愛、懷孕後要面對的問題和責任，最後由孩子自行決定，就不致讓孩子孤立無援。

父母不能幫孩子過日子，但可以教他們該珍惜什麼。

陳皎眉也常見父母限制孩子交往對象，說是為孩子好，但什麼才是好？「只要孩子認為彼此真心相待，可共創幸福家庭，父母觀察對方也善良、有上進心，就要信任孩子的判斷力。」她說。

失戀經驗 願跟孩子分享

「分享也是教育。」吳健豪說，父母親可以和孩子分享自己的交友經驗，即使是失戀、離婚都是好故事，「孩子會知道，交友、經營婚姻沒有成功和失敗這回事，而是兩人的磨合程度。」

所以，東海大學社工系主任彭懷真鼓勵大學生談戀愛，因為談了戀愛，「你懂得分享、關懷和負責。」走過愛情之後，會重新探索和認識自己，而且看清楚：不必把自己寄託在另一個人身上。

「我男友一天打二、三十通電話問我在哪裡、在做什麼。我快窒息了！」吳健豪發現，太黏情人的人常有心理壓力，導致異常行為模式，且壓力往往來自原生家庭，像在手足間被冷落，或失去至親，因此沒安全感。「談戀愛正好找出壓力點。」

他提分手 我學危機處理

情侶分手常教人痛徹心扉，但精神科醫師王浩威鼓勵年輕人應該多談戀愛、多練習分手，「這過程讓你學到如何跟別人相處，知道哪種人適合自己。」

陳皎眉也要年輕人切記：「你有追求幸福的權利，別人也有拒絕的權利。」

今年七月發生的割喉情殺案，情侶相戀同居三年，一提分手，男友竟成「愛情恐怖分子」。中央警大教務長黃富源說，談分手是「人際危機處理課程」，「修得好一起成長，修不好可能一起毀滅。」所以，感情這門課能不好好修嗎？

他是不是恐怖情人

- **不尊重我：**
對生活、行動自由、財產，甚至性自主權的不尊重，都要提高警覺。
- **挑剔、吹毛求疵：**
愛得濃烈，情人眼裡出西施，青春痘可以看成酒窩。當愛人開始對芝麻小事找麻煩時，就要小心。
- **對小事暴怒：**
情緒反應不符合比例原則，例如只是牙膏多擠了點，卻被斥責浪費、揮霍等。

(資料來源／黃富源)

怎麼修好戀愛課

- 知道愛人與被愛是學習認識對方和自己的過程，不以成敗論英雄。
- 父母在生活中分享戀愛經驗、相處之道，讓孩子有學習對象。

- 與其禁止孩子談戀愛，不如開誠布公談論親密與性。
- 當孩子的情感後盾，即使情場失利，也有家人支持，不致對人生絕望。
- 國中到大學可開設交友、戀愛、婚姻課程，討論人際互動與兩性交往議題。

第六課 永續學習能力

5 小時：23 分鐘 張忠謀與你的差別

去年成功大學醫學院的畢業典禮上，成大校友、作家龍應台告訴台下學弟妹：廿餘年寒窗結束，不是學習的終結，而是「站在制度性學習的終點，自主性學習的起點」。

強烈動機與紀律

在知識經濟的時代，如何自主學習、讓知識再生，已是現代人面對競爭、不被淘汰的重要技能。當求知路上不再有教室、沒有課表、沒有考試、不須再拚文憑的時候，更讓人體驗求知的美好滋味；這需要強烈的動機與紀律。

六十一歲的木雕家吳榮賜，幾年前曾是淡江大學中文研究所出名的「阿伯學生」，「同學都笑我，年紀一大把，念完出去已經『無效』了。」

吳榮賜說自己「半世人不識字」，木雕作品常出國展覽，他感受到自己的不足。「英國劍橋大學的校長『辦桌』請我，我連開口跟他說聲謝謝都沒辦法，實在真『見笑』。」吳榮賜決定發憤讀書。

創意幽默多讀書

出了校門之後，閱讀與網路是接觸新知的重要管道。

前清華大學校長劉炯朗說，他對年輕人唯一的忠告是：多讀書，所有新時代所需要的創意、領導能力、品格、幽默感，都在書裡了。

認知學者洪蘭也指出，現代腦科學研究已經證實閱讀可使大腦神經連結綿密，迴路活化得深，一個迴路運動電位的流動容易激發另一個神經迴路，變成「靈光一閃」，想出新點子，或是「舉一反三」，能增加創造力。在講求創新的現代社會，這是一項重要的助力。

但是，「過多的紙筆考試，打壞了學生找書來看的好胃口。」洪蘭說。

平凡與拔尖差別

一項調查指出，就算八成的台灣人都認為讀書很重要，卻有四百五十萬台灣人不看書，每周讀書的時間只剩二點七二小時，平均每天只花廿三分鐘看書。



小男孩對螃蟹好奇，上市場買了蟹、也買書，對照學習得津津有味。就算考試不考，「獲得新知」本身已是樂趣。
記者林錫銘／攝影

被年輕人視為偶像的台積電董事長張忠謀曾說，他每天花五小時讀書。對照前述調查，「五小時」和「廿三分鐘」，或許就是平凡者與創業家的差別。

張忠謀主張：要有計畫、有系統、有紀律地讀。劉炯朗也說，讀書要有計畫，有計畫才有效率；以自身經驗為例，比如他要學習新的基因新知，先弄清楚什麼是DNA，再明白幹細胞，然後理解科技與倫理間的關係，再研究相關法令。

進入網路時代，「閱讀」活動的媒介不再只是紙本書，網路更是資訊浩海。只可惜，網路常被汙名化，只因大部分人拿網路當殺時間的玩具，或是交網友的聯誼所，忽略了網路更是自我教育的利器。

18分鐘心靈滋養

創設網路創意網站「大小創意齋」的知名建築師姚仁祿，早早擁抱網路帶來的知識衝擊。點開筆記型電腦，他擷取靈光啟發的網站包括TED.com，其中收錄數百位名人的演講，「世界上一流的腦袋，用十八分鐘講解最厲害的見解」。

姚仁祿說，不論來者是諾貝爾獎得主、總統，一樣十八分鐘見真章；不用出國、不用付費，在自己螢幕上就能透過演講實錄，向這些偉大心靈汲取養分，錯過豈不可惜？

出版人郝明義在著作「越讀者」中，以「第三類文盲」形容那些「不知如何利用『網路』與『書』享用閱讀所帶來的樂趣與機會」的人；他與讀者共勉：「千萬不要以為識字、上網，讀過大學就沒事了」，當人類文明愈高，我們更該在意自己閱讀的，是人類智慧菁華，或者糟粕。

資訊不代表知識

文化評論家南方朔直言「資訊並不代表知識」。他認為，網路上有許多片面的知識，甚至垃圾資訊，一天花好幾小時在網路上的大有人在，但可能「只是裝了一腦袋垃圾」。

南方朔指出，網路媒介當道，朝生暮死的知識太多了，「我們更需要有系統的、恆定的知識價值觀」，因為那是穩住人生核心價值的基本功。

學習精進術

多讀書：

—從小可以培養：父母可以引導孩子接觸書本、陪伴孩子讀書，並且和孩子討論、分享想法，訓練他們思考和表達的能力。

—養成閱讀習慣：讓孩子選擇愛讀的書，廣泛閱讀受益無窮。

多思考：

—讀書筆記與評論：閱讀之後寫下讀書筆記或評論，無論認同或批判，都有助於反芻書中義理，並進一步獨立思考、與作者對話。

—內觀的能力：閱讀或安靜冥想，都是一種往內思考的內觀能力，有助於保持心性的澄明。

涉獵既深且廣：

—知識的深度：有計畫、有效率、有系統的學習，循序漸進打好知識的蹲馬步工夫。

—知識的廣度：看起來有用、沒有用的都要學習，像海綿般廣泛吸收，有一天就會發現，無用之為大用的奧秘。

永續學習的能力：

可以帶來知識再生的力量，讓我們的一生保持源源不絕的學習動力。起碼包括：基本知識與經典文獻的涉獵、養成閱讀與思考的習慣、凡事好奇的心、懂得吸收前人的智慧、能向內觀照的安靜、以知識和智慧作出人生的決策。

第七課 當錢的主人

駕馭欲望馬車 別急著吃棉花糖

一位國中生向班上同學炫耀他價值七萬元的手表，但同學不領情，反嗆他：「我這支表只有五百元，但是功能比你的好。」

到這所國中推廣「理財素養」的財金智慧教育推廣協會秘書長陳琬惠見狀，心下一陣暗喜：「剛剛真的沒白講了。」

價錢與價值差別

在消費至上時代，要擺脫物欲糾纏，當錢的主人，大人得教小孩看清「價錢」與「價值」的差別；「炫耀」、「同儕壓力」不該是消費的動機。

「太多人談『理財』，卻窄化成『投資』；重要的該是教孩子管理欲望，懂得如何延遲享受、控管風險」，陳琬惠說，要過「財務自由」的生活，「錢滾錢的投資，該是最後一環。」



讓孩子學習支配零用錢、記帳、儲蓄，都是培養理財素養的基礎功課。記者林錫銘／攝影

欲望失控成卡奴

有線電視眾多頻道裡，教人買股票、購物的頻道占了大半，不斷刺激人的欲望；財經雜誌鼓吹「一億人生」、「三千萬才能退休」，金錢成了唯一衡量人生成就與構築安全感的元素。現實卻是，大半的人當不了郭台銘、成不了名媛，卻淪為「卡奴」。

學習「當錢的主人」，是現代人非常欠缺的一門人生功課，許多年輕孩子還未準備好，問題就已橫在眼前。高中生一個月上萬元的手機話費，有家人幫忙付掉；清寒學子一踏出校門就面對助學貸款還錢的難題。

檢視現行的國小到國中的教科書，談及「理財」的內容極少，某版本的內容卻讓陳琬惠倒抽一口氣，教科書上寫著「理財應詢問專人」，下頭配張「理專（理財專員）」的照片；但是「理財該是自己做功課，聽信理專或電視上的『老師』，風險太大」。

猶太人八歲存錢

理財作家夏韻芬曾撰文分享猶太人怎麼教孩子理財：送股票給剛滿周歲的小孩；三歲時教孩子辨認硬幣和紙鈔；五歲讓他們知道錢如何賺來的；七歲得看懂商品價格，教他「錢能換物」的觀念；八歲教他們儲蓄；十一歲到十二歲，則要能看穿電視廣告的假象，並執行兩周以上的開銷計畫，懂得正確使用銀行的術語。

「為什麼廿年前，沒人教我人生理財課？」作家陳安儀感嘆，她大學時代就很會賺錢，別人兼家教一小時的鐘點費三、五百元，她去補習班教作文的薪水一個月有兩萬多，媽媽還給她房租費、零用錢，但她「一毛錢也沒存下來，全買東買西，花光了。」

陳安儀算算，如果她從大一就懂得每個月存五千元、買基金，大學畢業不但拿到文憑，人生的「第一桶金」也早該到手了。

陳安儀說，年輕孩子不會明白，人到四十，那種「不知還可以賺多久」的危機感。家累、責任，都讓她感慨沒有早早學會「當錢的主人」這一課。

零用錢學會理財

許多理財專家建議，零用錢是讓孩子學習支配金錢及管理欲望的第一課。父母可讓孩子記帳、自主決定花多少、存多少，學到儲蓄及財務規畫，更能學到延遲享受。研究證明，「不急著吃棉花糖的人」較易成功，而一拿到棉花糖就吃掉的人，可能會累積債務。

但是，不少父母給太多零用錢了，「有小學生一星期有一千元零用錢，全部花光光」，書包裡全是CD及遊戲機。陳琬惠認為，國中生一周零用錢五六百元就夠了；小學生手上有一千元，是「太超過了」；多到超過需要，就不懂得珍惜。

教孩子看穿廣告

看穿廣告的意圖、不接受促銷宣傳的洗腦，是年輕人對抗旺盛消費欲的金鐘罩。此外，「記帳可以檢視消費行為。」財智協會發現，切實記帳的大學生每個月的消費額會有效遞減。

隨著年紀及收入漸長，投資之前須有「風險規畫」，為自己及家人存一筆「緊急預備金」；再認識各種投資工具，為人生目標如結婚、出國、買屋，選擇不同理財途徑。

如同日本暢銷漫畫「貧窮貴公子」說的，主角山田太郎的「家訓」第一條是「千萬不要借錢，因為還不起」；更重要的是「不要借錢去消費」、更「不要借錢去投資」。

胡亂投資成黑洞

理財作家何宗懿建議，如果沒先學到「財務管理」的基本功，就貿然投資，拿本應交學費或有其他用途的「死錢」作投資，一旦失利被套牢，就得另尋方法填坑，結果財務黑洞就越來越大。

財務自由備忘錄

「當錢的主人」，你必須：能養活自己、能養活家人、能讓財務不失控。

先理債再理財、行有餘力才談投資；不做好高騖遠的發財夢，別追著錢跑。

家庭理財教育

- 經驗加值：父母可以討論自己管理財務的成功、失敗經驗，提供孩子借鏡。
- 讓孩子理解「選擇的有限性」：買了這個，就不能買那個。
- 練習記帳：孩子也有自己的收支簿，共同討論。
- 父母給錢要有方法：有限度、有計畫的給錢，不讓孩子覺得理所當然。
- 重拾儲蓄美德。
- 沒有白吃的午餐：例如讓孩子用勞務賺取零用錢，或使用者付費，嘗試讓孩子負擔部分家用。

個人財務管理

- 落實財務控管：做好個人財務報表，弄清自己的所有資產與負債，以及收入、支出的現金流向。
- 擬定個人預算：實用的老話：量入為出。
- 延遲享樂：「不急著吃棉花糖的人」可以獲得成功，而一拿到棉花糖就馬上吃掉的人，可能不斷累積債務。
- 嚴格分配比例：不論資金用來投資或支付貸款，都必須恪守在所得的三分之一。