

優秀是訓練出來的 列印文稿 

引言：

弟兄姊妹平安，我們繼續學習「優秀是訓練出來的」。學習怎樣從聖經的原則來訓練孩子，讓他們真的成為優秀的人才、神國度的精兵、許多人的祝福。我們這門主日學從開始到現在，已經講了很多訓練方面的原則，應該注意的事情。那今天希望花一點點的時間，在訓練孩子實際生活裏舉例子，重新溫習。也更確定知道怎麼把這些原則運用在實際訓練孩子上。

一.訓練兩大類：

其實訓練孩子的方法非常簡單，所有的訓練嚴格地講起來，分成兩大類。**第一類：幫助他不要做不該做的事。第二類：幫助他去做應該做的事。**

1.讓孩子做選擇

我們知道訓練孩子不做不該做的方法非常簡單，就是讓他作選擇。可以用 1、2、3 這種方法讓他作選擇，他就對他選擇的後果負起責任來，很快的就知道不該做的事，他就不做了。因為做了後果他不喜歡，他就不會做。所以訓練一個小孩子不要罵人、亂丟東西、遲到、哭、坐在地上鬧，用數 123 的方法，用選擇 A 還是 B 的方法都是非常有效的。

2.鼓勵

訓練小孩子去做他該做的是比較困難。最主要用的方法就是鼓勵，持續不斷、一步一步的鼓勵，去培養、鼓勵讓他在該做的事情上越做越好。

3.原則根基在於聖經

訓練孩子最基本的原則都必須根據聖經。因為原則不對，訓練出來的結果一定不好。

二.透過玩樂來學習：

我們在美國住了很多年，發現有一些朋友除了念書以外，什麼都不懂。他們活得非常的不快樂，在公司跟人相處也很困難，在家裡面跟配偶、兒女相處也有很多的難處。這些人的生命中除了讀書、工作，真的不懂得什麼叫玩。很多中國人認為玩是有罪，特別是一些基督徒覺得是一件壞事。我們須要知道玩是必需的，不是小孩子要玩，大人也必須要玩。**神造我們，是讓我們很愉快的在地上快活度日的，是要有很多的娛樂的。**所以娛樂本身沒有錯而且在玩的中間，可以觀察很多的事情，會對很多事情有不同的反應。我們可以學習發展我們的性格，所以玩本身不只是玩而已，玩的本身背後還是一個很重要的訓練。

1.父母是重要的玩伴

我們要問是什麼東西吸引我們去玩？背後吸引我們去喜歡玩這東西是良善還是邪惡？這會對我們這個人有很長遠的影響。我們要培養孩子懂得玩，在孩子小時，有一個非常重要的事情，就是父母要成為孩子最重要的玩伴。如果你的孩子很喜歡跟你玩，弟兄姊妹我告訴你，你很成功。如果你的孩子躲你遠遠的，看到你就怕得半死，你很失敗。很多作父母都覺得跟小孩子玩是浪費時間，去寫功課、彈鋼琴，去做這個、那個。其實玩是非常重要的的一件事情，在玩的中間可以發展出很多好的品格來。

2.注意他的玩伴

我們幫助孩子玩，不只是我們要成為他的玩伴，還要能夠訓練他。讓他玩最主要是要跟人玩。現在很多孩子不會跟

人玩，只會跟電腦、機器、電視玩，那是很危險的。那樣下去的孩子會得憂鬱症、自閉症。所以作父母在這件事情上一定要注意，而且要注意他跟什麼樣的玩伴一起玩。要知道跟他一起玩的人是什麼樣的人。這也是為什麼父母一定要積極參與孩子玩這方面的活動。

3. 動靜態的平衡

訓練孩子玩的過程裡也有一樣重要的事情，就是動態、靜態中間的平衡。根據孩子的個性，有一些天生是非常靜的，那可能你要鼓勵他有一些戶外的活動；那麼有一些孩子天生可能動得一塌糊塗，一分鐘都坐不住的，那這種孩子就要反過來幫助、培養他去玩讓他安靜的東西。

4. 玩具的選擇

選擇玩具也有幾個值得提醒弟兄姊妹的地方。

a. 避免靠運氣的玩具

盡量避免是靠運氣來玩的遊戲。如果我們選堆積木、打球、做各樣的模型，小孩子在玩的過程中間，每一個步驟是他來決定成功還是失敗，不是靠運氣、靠擲骰子，隨便碰巧碰出來。這個非常重要，如果一個孩子都是玩碰運氣的東西，將來面對人生很多事情時，不會有動力好好努力，他一直在想有什麼辦法可以碰碰運氣。所以我們一定要常常讓他在遊戲的中間，是他的決定、智慧、手、能力，不是碰運氣。

b. 鼓勵孩子做球類運動

中國的孩子很少積極參與球類活動，這是非常遺憾的事情。**其實打球與人的互動，對著一個人的忍耐、堅持、負責任的品格都有很好的訓練。**我記得在我們教會很多年前，有一個小女孩真像男孩，皮得不得了，一天到晚就喜歡跟男孩子打球。她的父母從台灣去美國，而且都是台大畢業非常會念書。父母看到這個女兒，頭痛得要死，天天罵她「妳不好好念書、做功課、彈鋼琴，一天到晚只曉得打球，妳將來要幹什麼呀？」她父母作夢都沒有想到，他們家的女兒就在打球中間，培養出許多非常好的品格。因為女孩子打籃球的不多，她打得非常的好，後來就進了哈佛大學。我們不要以為打球就只是玩而已，打球其實很重要。

c. 替孩子選擇健康的玩具

在孩子的發展過程中間，鼓勵孩子自己組裝那些小車子，做模型飛機，這一類的遊戲、玩具是比較健康的。大富翁，還有什麼那些其他的是不健康的。特別是近代很多的孩子都喜歡玩電動玩具、電腦上的東西，這是非常不好的事情。我們作父母的須盡量減少他們在那方面的玩。那一類的遊戲大部分都是一個人玩，沒有跟別人玩。那樣的遊戲，很多是碰運氣，並不是完全靠我們的智慧的。所以作父母在選玩具就要注意。

5. 遊戲的時間以不影響睡眠為主

訓練孩子玩的時間上應該花多少時間呢？原則上以不影響他的睡眠為原則。只要不影響他們的睡眠，多玩一玩沒有壞處。今天很多作父母因為自己很累，體力不夠，常常希望孩子像白痴一樣，最好就坐在那裡什麼都不要動，光看書就好了。我也認識一些父母，天天叫孩子看書，結果他的孩子什麼都不動，變得非常的內向，身體也變得很不健康。其實這不是一個聰明的選擇。

6. 教導處理遊戲中的衝突

孩子玩的中間須要跟很多孩子一起玩，當然可以確定一定會有衝突。那麼我們幫助孩子處理所發生的衝突，這是一個非常好的訓練。一方面教導他們怎麼樣來處理人跟人中間的矛盾、爭執，另外一方面也讓他們懂得什麼叫作團隊精

神。讓他們知道有的時候，一個人會被別人影響、害到；一個人也可能會害到別人。我們家裡給孩子一個規矩，如果有一個人不高興，所有其他的人也就沒有什麼好高興的，就收起來不要玩了。我們絕對不允許孩子，把自己的快樂建築在別人的痛苦上。藉著欺負、嘲笑別人給自己帶來快樂，這是絕對不允許的一件事情。假如發現兩個孩子在玩，一個笑得高興，一個哭得要命，在那邊叫「不要啦，你不要那樣欺負我！」作父母的如果這時候去問有什麼問題？欺負人的就說我們在玩啊！那另外一個一定說「不，他在欺負我！」在這種情況之下須要求神給我們智慧，讓我們懂得怎樣處理這樣子的事情，怎麼樣讓他們能夠明白尊重對方，曉得不可以讓別人受到傷害。

7. 遊戲中學會超越勝敗

我們要教孩子在遊戲的過程要知道一件事，輸贏是次要的，重要的是「have fun」大家要玩得開心。如果一個人在玩的過程中間，學會了超越勝敗的心的話，這人一輩子都有福氣。今天很多人活在地上，所在乎的就是得失成敗。其實一生活在地上得失成敗是次要的，「have fun」快活度日，這是聖經裡面的話，那才是最重要的。如果你一點都不快樂，得到全世界又有什麼用呢？你已經失去了生命了！

三. 幫助孩子怎樣吃：

作父母的須要教導、培養訓練孩子怎麼玩，那至於作父母的也須要幫助孩子怎麼吃東西。腓立比書三章十九節：**『他們的神就是自己的肚腹。』**今天很多人活著就是為吃，很多人一輩子的飲食習慣，都是他從小訓練出來的。世界上各地的小孩子都很容易被訓練享受必須吃的東西。我們不是給孩子他愛吃的東西，要給孩子他應該吃的東西。

1. 孩子吃什麼的主權在父母

你要記住孩子吃東西，吃什麼，什麼時候吃，如何吃，這個決定權是父母不是孩子的。很多人說：「這很難哪！」我告訴你一點都不難。世界上所有有價值的東西都不是簡單的，都是需要花一點工夫的。

2. 不可浪費食物

在吃東西這件事情上一定要記住，不可以讓孩子浪費食物。今天有很多家庭就不注意孩子浪費食物。如果從小浪費食物，將來一生什麼東西都浪費。

3. 節制

那另外一點很重要的，是我這幾年發現。很多中國的父母忽略吃東西要有節制。弟兄姊妹要知道人一生活在地上，已經有夠多的試探和麻煩，不要再給他製造更多的難處。一個人太胖是一件好辛苦的事情，想要減肥真是不容易。大陸、台灣、香港、美國現在減肥的公司都賺錢，但是都沒有用。孩子小的時候就要很注意，不要讓他養成壞的吃東西的習慣，免得他將來一輩子要減肥好辛苦。允許小孩子肥胖是對小孩子有極大的傷害的。在他長大後，不但健康有問題，自信心也受到威脅，可能在愛情方面也有危險。他要花很多的錢、時間、精力去減肥，太辛苦。所以作父母的要注意，在家裡面不要買那些垃圾食物、會胖的東西，不要給他們不合適他們吃的東西。家裡面常常要預備各樣的水果、健康的食物、乾果、可以生吃的蔬菜。

a. 教導孩子自我控制

肥胖不是吃的問題，其實跟品格有關係。當父母明白這一點時已經太晚了，怪孩子已經來不及了，反而造成孩子的自卑、憤怒、欺騙。肥胖的問題，是一個人缺乏自我控制的表現。

b. 避免在家放垃圾食物

所以在家裡面，甜的果汁、飲料，絕對不可以一邊吃東西看電視，澱粉的東西盡量減少。很多人從小就是吃一大

堆甜、澱粉的東西，等到十二歲發現他太胖的時候，要給他減下來好辛苦。胖的細胞一旦長成就一直在身上，是很不容易解決的一個難處。

4.訓練孩子吃東西的速度

有一些孩子生下來是狼吞虎嚥，有些生下來是不愛吃東西，這兩個問題都容易訓練。太快、狼吞虎嚥的小孩子，要訓練他慢慢的吃。訓練他在吃飯的時候，跟我們分享學校的事情，要讓他多講減少他吃，控制他的份量。還有些小孩子他太愛吃也很麻煩，另外的小孩子又不愛吃，什麼都不吃也很麻煩。所以在訓練孩子吃的事情上，你一定要知道他是什麼樣的型，然後你用不同的方法來訓練他。有些孩子吃得特別慢，你訓練他的時，一定要把他吃的東西分成好幾份，一次給他一小塊，吃完以後給他一些鼓勵。溫柔、愛心的訓練他，吃東西是應該一件很喜樂的事。

5.餓了才給孩子吃

一定要讓孩子餓了才給他吃。有一個教授曾經跟我說過一句話，從來沒有看過一個小孩餓壞的，孩子的身體不健康都是吃壞的。作父母的須要有智慧，平常讓小孩子多多的運動，除了正餐以外，沒有任何的零食。小孩子餓了什麼都好吃，絕對不可以什麼時候要吃就要吃。這樣子訓練他，他吃正餐吃得好，身體就健康，就不會有肥胖的問題。我記得很清楚，有一次在很貧窮的地方講道，那裡的弟兄姊妹拿了一個椰子給我喝，喝完他們就把椰子打開，裡面有椰仁。有七八個小孩子就站在門口盯著看。我並不喜歡吃椰仁，所以我就跟他們說讓孩子們吃。我說了這句話，那七八個小孩子衝上去，一人抓一口，好吃的不得了，一下子就吃完了。所以當我們發現孩子不吃東西時，訓練孩子好好的吃東西不是那麼困難的事。

結論：

作父母的只要有一點智慧，適當的鼓勵、方式，就能夠解決孩子吃東西的問題。雖然吃東西、玩是件小事，但是弟兄姊妹記得，這些都對孩子的品格有著非常長遠的影響，所以日常生活的細節都要注意。如果今天作父母忙到一個地步，根本沒有時間管這些細節，沒有辦法培養、訓練他們，在小事上不能訓練他，在大事上訓練他就不容易了。為什麼特意的選這些小事情來先跟弟兄姊妹交通？就是希望幫助弟兄姊妹看到這些小事的範圍裡，都有很多寶貴的功課值得我們學習。我們如果有耐心、愛心、智慧，神就能夠幫助我們，把我們的孩子訓練得好，能夠討神喜歡。

我們低頭禱告：天父我們感謝你給我們這樣的機會，學習怎麼訓練我們的孩子。我們實在求你幫助我們，讓我們知道在哪些方面下手，也讓我們注意到他生活的每一個小的方面。藉著這樣子的訓練我們能夠把孩子訓練得討您喜悅。我這樣的禱告是奉耶穌基督的名，阿們。