

图书基本信息

书名：《华德福教育书籍《病是教養出來的》》

13位ISBN编号：9789868752214

10位ISBN编号：9868752213

出版社：台湾人智出版社

作者：許姿妙

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

寫在本書之前 光鮮亮麗背後的「不治之症」 L家四名兄弟姐妹，出身北部教育世家。爸爸是某教育局的督學，媽媽也是教育界人士，四個孩子目前在社會上都擁有人人稱羨的工作。大姐不到三十歲已經是留美的大學教授，大哥也是留法的大學教授，排行老三的妹妹是中學老師，最小的弟弟也擁有一家升學補習班。左右街坊談起這一家人，無不讚嘆L家兩老教育有方，足為鄰里的典範。然而，在光鮮亮麗的背後，這一家四個孩子其實都有著不足為外人道的「不治之症」。大姐二十多歲的時候罹患卵巢癌，當時雖然經過手術和化療，但是直到現在仍必須年年定期追蹤。大哥有肝硬化，飲食起居都要時時留心，還有小時罹患過的氣喘，偶爾還會不定期發作。妹妹從小罹患自體免疫失調疾病，體弱多病的她多次進出醫院，中西醫都對她的病症感到棘手。小弟自大學時候開始病發原因不明的脊椎病，必須長年服藥止痛，嚴重影響日常活動。這四個孩子的病，雖然都沒有立即的生命威脅，但是遷延多年，也都沒有根治的辦法，尤其以現在的主流醫學來看，都是不能醫好的「不治之症」。初次接觸這一家人，得知四個孩子的病，讓我感到十分不解。因為以這樣的家庭出身，他們所接受的生活和醫療照顧，應該都在一般水準之上，為什麼還會在年紀輕輕的時候就發生這麼嚴重的病症。而且四個人發病部位分散各處，當中也看不出有遺傳因素，這又更令人不解了。

及至我深入了解他們的成長過程，才終於恍然大悟。不能消解的負面能量轉而攻擊自己的身體，助長細胞不正常分裂形成腫瘤 大姐天生外向活潑，從小就喜歡參加各種課外活動，但是因為爸媽堅持教育傳統，只能認同「唯有讀書高」的唯一價值，所以從她升上國中以後，就斷然砍掉她的所有課外活動，每天只有上學和補習。又加上她是第一個孩子，必須成為足堪弟妹的榜樣，所以爸媽對她的學業表現一點都不能鬆懈。手巧的她喜歡畫畫、做手藝，又愛唱歌，還成天和同學湊在一起吱吱喳喳，一下子不能適應這樣封閉的日子，和家裡發生過無數抗爭，天天哭得一把鼻涕一把眼淚。她對課業不是很積極，爸爸只好親自坐鎮在她的書桌前，早也盯晚也盯，總算把她送上北一女中。當時的她總是不斷的拔自己頭髮，把頭頂拔出一個禿洞，還不停咬自己的指關節，十根手指都被咬得又紅又腫。往後的高中生活，她也是在父母的不斷鞭策下才總算完成學業，考上大學。結果就在二十多歲罹患卵巢癌。

癌症的發生，從心理層面上講，常常來自病人的內在衝突。對這位大姊來說，想做而不能做，不想做卻被逼著做，這樣的衝突被強勢的父母所壓抑，無法向外表現出來，這股不能消解的負面能量轉而攻擊自己的身體，成為助長細胞不正常分裂的能量，這就是腫瘤形成的原因之一。

壓抑自己不對外界做出反應，導致內臟的「硬化」病變 大哥是家中長子，從一出生就背負著父母的殷殷期盼。他從小就有氣喘的毛病，常常半夜喘起來就必須緊急送醫。爸媽為了治療他的病，用盡所有方法，總算在他「轉大人」之前，把氣喘治好。和大姐相反，大哥安靜內向，也沒有太多的個人主張，是所謂典型的「乖寶寶」。求學過程中，他始終本分，總是捧著漂亮的成績單回家，雖然沒有突出的興趣或專長表現，不過他的「聰明好學、課業優秀」已經讓他的師長父母都無可挑剔。

對於這樣的寶貝兒子，父母視為莫大驕傲，更是把光宗耀祖的所有希望都寄託在他身上，不惜傾盡所有也要栽培兒子到歐洲留學。對於兒子的內向、不善應對，父母視為「讀書人的真性情」，為了保護這個「不食人間煙火」的兒子，更是對他的大小事都樣樣代勞，就連兒子上大學以後交女友，到後來的選擇伴侶，他們都強力介入。結果原本就不多言的兒子更不願向家人交代自己的生活，平日對兩老避之唯恐不及。悶不吭氣的孩子其實有著自己的主見。從小看著姐姐不斷為了課業成績和父母衝突，自己雖然置身事外，其實早就對父母的高壓和專擅態度深不以為然，他感受到家中缺乏溫暖，父母又對他綁手綁腳，所以早早打定主意要出去過一個人的自在生活。遠去歐洲多年並非偶然，而是早在他的策畫之中。

中醫說「鬱怒傷肝」，他一直壓抑自己對父母憤怒、不滿的情緒，導致他的肝細胞硬化。「硬化」是不反應、不表達情緒的結果，特性之一是「沒有反應」。他訓練自己對這個家庭的一切不做反應，因為長年壓抑自己應有的情緒反應，結果傷了肝。

家中動輒得咎的「出氣筒」，因恐懼的情緒而傷害腎氣 也許是對前兩個孩子投入過多，到了老三，父母已經有些「力不從心」。這個女孩似乎是個「爹不疼娘不愛」的孩子，不但父母的關愛較少，還常常成為大人的出氣筒。她雖然從小就意識到自己在家中的「地位」，所以很貼心而努力幫忙家務、照顧弟弟，但「多作多錯」，動輒得咎。認份而早熟的她很自動自發，從生活細節到功課都不勞煩大人操心，惟獨健康狀況實在糟糕。國小的一次盲腸炎手術之後就每下愈況，然後發現罹患了自體免疫功能失調疾病，身體的免疫功能會攻擊自己的腎臟，造成腎臟長年發炎出血。中學三年級的時候甚至因為嚴重的腸胃病，一半的上課時數都無法出席。自覺在家中孤立無助的孩子，常常因為莫須有的事遭責

難，只要兄弟姐妹吵架，她就是第一個被怪罪的對象，讓小小心靈經常處在恐懼之中。中醫學說「恐傷腎」，害怕的情緒會削弱一個人的腎氣（腎的能量），造成她至今還是長年因腎臟功能不良而代謝失常，引發身體水腫不消，經年累月的腰酸背痛。一再被否定的學習生涯，重創背脊的健康。最小的弟弟向來是最讓兩老頭痛的孩子。他非常活潑、喜愛運動，又熱愛音樂。但是和大姐一樣，這些興趣都不能見容於升學主義的主流價值，所以強勢的父母又比照「教育」大姐的模式，逼著他放棄所有的課外活動。可是小弟是一隻關不住的自由小鳥，中學三年的日子在親子不斷的碰撞中兩敗俱傷，小弟成了四個孩子當中唯一沒有考上第一志願的「異類」，父母也認為這是自己的一大「挫敗」，讓他們在親友之間抬不起頭。沒想到接下來的日子更是荒腔走板。小弟堅持要唸五專，爸媽卻堅持他的人生只有「上大學」一途可走，說「讀個專科算什麼」？結果小弟連考了四年大學，最後好不容易考上一所私立學校。也就是說，他一共用了人生中黃金少年的六年時間，埋首高中課程。這其中還有三年時間，過的是重考生暗無天日的生活。這三年對他是個一再被否定的痛苦烙印，他的父母也視為是自己的「奇恥大辱」，家中的高壓氣氛可想而知。上大學沒有多久，小弟就發作背痛，還曾經數度痛到昏倒，嚴重的時候，必須靠身強力壯的同學背上背下。小弟雖然最後是讀了語文系，也在補教界做得有聲有色。但是他藝術的天份在被硬生生打壓了十多年之後，依然在體內不斷吶喊，到現在依然難以走出情緒上的困擾。回想他十多歲時，正是一個人的自我人格形成之際，父母的意志讓他的自我發展受到壓抑，這是種下日後背痛不癒的惡因。而這也是很多正在國中時期的孩子都會駝背的主原。這樣一對出身教育界的父母，談到教育，他們都是專家。他們的強硬堅持，督促子女擁有高學歷和令人羨慕的工作，卻都帶著一身病痛。成功教育的終極目標真的就是高學歷、高地位、高所得嗎？被視為教育典範的成果，背後必須付出這麼高的代價，是否值得？如果一切可以重來，這一家人還會堅持同樣的教育模式，做為他們的人生選擇嗎？是不是有什麼更好的教育理念和方法可以改寫這樣的結局，讓他們的人生更為健康圓滿？

前言 錯誤的教育危害思想，扭曲性格，乃至引發肉體的病痛；正確的教育為一輩子的健康紮根！

為什麼病不會好 有一位罹患乾癬的二十六歲年輕小姐找我求治。她罹患乾癬已經十年，期間也遍訪過皮膚科，仍始終不能根治。她的病情其實不嚴重，之所以遷延不癒的原因，根據我的研判，實在是因為病人每天都熬到半夜兩三點以後才就寢。我告訴病人，乾癬是一種免疫性疾病，夜間晚睡會造成免疫功能失調，病是不可能好的。這位病人很有心要調整自己的睡眠時間，從此每到夜間十一點就上床等周公，可是無論如何就是睡不著，非得苦熬到三點以後，甚至東方的天空都出現魚肚白了，她的意識才會逐漸朦朧。我認為睡不著茲事體大，要幫她治病並須先從「安眠」著手。於是開了安神助眠的中藥讓她服用，一個月、兩個月過去了，病人仍然抱怨躺了兩三個鐘頭都無法入睡。這種情況發生在年輕人身上並不尋常。因為年輕人只要感覺累了，一倒頭就應該呼呼睡去。看來，我必須從心理層面去尋找原因。我問病人，至親長輩之中，是否有人對她特別嚴厲，讓她深感害怕？這位年輕小姐很篤定的說「沒有」，可是父母在她小時候天天吵架。爭執的導火線，起因於媽媽是活潑外向的人，喜歡外出找朋友玩，可是爸爸個性保守內向，希望自己的另一半乖乖待在家裡。偏偏媽媽不能忍受呆板無趣的家庭生活，所以兩人成天吵架，嘴巴吵不夠，還要上演全五行，拿刀互砍。她說，每次父母吵架的時候，她都躲在門後面偷偷的看，不敢去睡覺，就怕父母發生意外，一覺醒來人事全非。久而久之，她竟然不知道如何睡覺了。後來她的父母雖然離了婚，可是「不知如何睡覺」的陰影卻已經深烙在潛意識中，讓她過著無眠的夜晚。當一個難纏之症幾經治療都不見效的時候，我們已經不能單純著眼於肉體的現象。身為一名醫生，應該要認知到，每一個疾病的發生都是在表達一種需要，藉著疾病的發生促使病人獲得某一種能力，以便病人將來可以自由的使用這一能力。所以說，疾病是老天爺給予我們的個別課。以這位年輕的乾癬病人為例，她的乾癬究竟要表達什麼需要呢？原來，她需要的是「溫暖」與「愛」，可是她十年來所接受的治療，卻都是反覆的塗抹類固醇藥物，這種「不對症」的治療，當然無助於疾病痊癒。

生病具有重大的意義 從中醫的角度來看，乾癬是一種「血瘀症」，也就是血液循環不良的病症。年紀輕輕的人何以出現「血瘀」呢？就如病人自己所回憶的童年生活，她每天活在父母打鬧不休的恐怖暴力氣氛下，緊張害怕會讓人全身收縮，肌肉緊繃，經年累月的情緒壓力爆發於外在的，就是皮膚病變。這樣的病變，說明她需要父母的愛、家庭的溫暖。可是她的父母不會解讀身體釋放的訊息，只會帶她看皮膚科；而醫師也忽略了病人身體的真正訊息，所以不斷開出「標準用藥」。直到病人來到我這裡，我建議她找一位合適的心理諮商師做治療。當她學會給自己愛與溫暖之後，也同時決定要為自己做一點事情，展開大刀闊斧的改變。她開始積極的運動，睡眠也逐漸改善，就在恢復正常睡眠的那一個月，她的乾癬便痊癒了。行醫多年以後，我強烈體會

到：身為一名醫生，治療病人的第一規則，就是「盡你的所能，讓病人從這一疾病當中得到利益而痊癒」；畢竟疾病的唯一意義和目的，就是要讓人再度變得健康，而且是身心靈的全面健康。疾病能讓人產生新的意識，同時獲得更強大的力量。如果生病的人無法從疾病中獲得這些「利益」，那就是白白受苦了。

把家庭、學校與醫療的關係，從一直線變成鐵三角。把這樣的信念擴及到教育，身為老師、家長、醫師的人，就應該用正確的方法為孩子支持這一過程。這也就是為什麼我，一名中醫師，今天要來談教育和健康的關係。

我的工作是協助病人恢復健康，自然會希望所有找我治療的人能把病都治好，完全康復。但是實務上，許多病人不是單純用「辨證論治」的醫學方法就可以治療的。這些人身上究竟發生了什麼事？為什麼常規的治療對別人有效，對他們卻無效？我實在太不解，也太好奇了，經過經年累月的探索之後，我發現醫生其實是在承接病人早年受到父母師長不恰當對待的惡果。這些不恰當的對待和教育，在他們的物質身體上表現出來。我們都是有了孩子以後，才學習當父母的，所以儘管都是「為了孩子好」，卻難免犯錯，給予孩子不適當對待和教養。等到孩子上學以後，在獨尊智育、強調課業學習的價值觀之下，情緒和心理需求都容易被忽略，於是這些內在的問題逐漸反映在身體，以病痛的方式表現出來。這時候，就輪到治療病痛的醫生出場了。這就是家庭&rarr;學校&rarr;醫療，所呈現的一直線關係。

身心是一體的兩面，可是當孩子身體有了病痛的時候，又有多少家長、老師和醫生關注到孩子的心理層面？大家並沒有把「身」與「心」連結在一起，仍舊習慣性的將它們分開對待，所以孩子的一些問題遲遲得不到解決，並且在物質身體上逐漸形成更頑固的疾病。等到這時候，即使醫生使用再好的藥物，也治不好他們的病了。我個人以為，家長、老師和醫生這一條直線的關係，應該要改變成三角關係，而且形成穩固的「鐵三角」，也就是當孩子出現問題的時候，無論是問題行為或是肉體病痛，它們的原因都是密切相關的。很多人原來是可以不生病的，他們的病其實是從小被教養出來的。我每天在診間看到太多受病痛折磨的人，看了幾十年的病以後，我逐漸領悟到很多人原來是可以不生病的，他們的病其實是從小被教養出來的；特別是像憂鬱症這一類的情緒障礙疾病，和因為情緒障礙造成的肉體症狀。往往是病人因為從小受到大人不適當的對待，情緒長期受挫，因而發展出心理和肉體的疾病。最普遍可見的，就是大人把自己對現實的不滿投射在孩子身上，把全副的期待寄託在孩子的未來，如此焦慮的父母用種種自以為對孩子最好的教育，教養出身心都傷痕累累的孩子。這些傷害可能反映在孩子的過敏性疾病、過動、欺負與被欺負，乃至長大之後的心血管疾病、腫瘤、器官病變、人格異常、動輒輕生、神經系統提前退化等等。

在協助病人對抗疾病的過程中，我才深深體會何謂「菩薩畏因，凡人畏果」。我們凡人都只看到受病痛之累的可怕，卻傻傻的種著惡因而不知後患無窮。如果父母能夠從一開始就種對好的「因」，孩子便不必受惡果的拖磨了。因為這樣的感慨，讓我開始尋求教育與健康的正確連結。我將會在本書援引諸多中醫學臨床病例，與發源自奧地利的人智學（Anthroposophy），互相對照說明，用來解釋教育與疾病的因果關係。更重要的是，根據人智哲學發展而來的華德福教育（Waldorf Education）體系，能夠從源頭提出正本之道，讓為人父母者提前避免可能的錯誤和不幸。

華德福教育的駐校醫師。華德福教育體系的每一所學校，都有一名駐校醫師。他們的工作可不只是在照顧升旗典禮上暈倒的孩子，或是在孩子痛經的時給予一顆止痛藥。華德福的駐校醫師必須對人類畢生的身心發展過程有全面性的了解，並且可以和家長、老師共同協談孩子的偏差行為和健康問題，以便讓孩子在成長過程中健全發展。個人除了目前的診所工作之外，也身兼台中豐樂華實驗中小校，以及大地托兒所同時擔任駐校醫生，協助家長及老師了解每一個孩子的問題行無背後都有其健康的意義，每一個疾病都代表一種需要。這樣的駐校醫師制度，在一般的大型學校是幾乎無法實現的，而華德福教育堅持要讓孩子的身心靈從小就獲得均衡而健康的發展。我們的國民義務學校教育裡面有一門「健康與教育」課。大家或許覺得這幾個字簡直刻板到極點，很少深思過健康與教育的深重意義。沒錯！教育才是健康紮根的基礎。錯誤的教育所造成的健康傷害，很難事後補救。父母正確的教育方法，才是孩子畢生健全的人格與體魄發展的起點。父母若是明白「健康與教育」的正確因果，相信醫院就不會人滿為患，醫生也不必天天為補救錯誤教育的惡果而徒呼負負了！

## 内容概要

华德福生活馆：<http://huadefu.taobao.com/>

本书购买链接：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.13.49&id=14763798751>

你聽過主張慢學的華德福教育嗎？

你知道華德福是全球成長最快訴的獨教育體系嗎？

關於教育，你已經聽過各家各派的高論，而這一種，或許才是父母想要的解答！

一個人小時候的成長環境和所受的教養模式，決定他未來生什麼病！

看病如算命，看孩子生什麼病，就知道他受到什麼樣的教養！！

每一個疾病都代表一種需要，每一個孩子的問題行為背後，都有其健康上的意義。

教育世家的四個孩子，各自在專業領域擁有一席之地，卻都帶有困擾一輩子的「不治之症」，他們的病怎麼來的？

六歲的孩子既不吃藥，也不喝飲料，飲食作息十分正常，為何牙齒已經換到九歲孩子的程度，生理提前三年發育？

大學法律系畢業的高材生，為什麼在留學美國讀雙碩士之前，還要先考好公職「備用」，忙到無暇照顧自己的三餐飲食？

我們的教育惹出多少奇怪的社會現象，養出了多少怪異的疾病？

## 作者简介

許姿妙

學經歷簡介

- 中國醫藥學院學士後中醫系畢業
- 許姿妙中醫診所負責人
- 前台中市聯合中醫醫院針灸科主任
- 中國廣播公司「大地的聲音」、「生活中醫」主講
- 東森聯播網望春風電台，「健康有約」節目主講
- 台中文山社區大學中醫課程講師
- 台中大墩社區大學中醫課程講師
- 首創穴位埋線減肥療法
- 潛心研究乾癬、異位性皮膚炎、濕疹、青春痘等難治皮膚病，獲得突破性成果，並深獲日本及歐美等地的肯定。

## 书籍目录

寫在本書之前 -光鮮亮麗背後的 ” 不治之症 ”

前言-

錯誤的教育危害思想,扭曲性格,乃至引發肉體的病痛;

正確的教育為一輩子的健康紮根

導讀一,你這樣教育孩子嗎?

導讀二,請問教育的目的是什麼?

導讀三,台灣的父母,你為什麼焦慮?

第一篇-孩子準備好了嗎?-生理發長與腦部發育都有其內定的時間表

人體生理發展的時間表

提前學習,是在摧毀孩子的神經系統

提前用腦力,迫使小女孩性早熟

沒有安全感的孩子,在學習能力上居於劣勢

學習壓力如何傷害幼兒的腦

人生的第一個七年(0歲至七歲),培養孩子堅定的意志力

人生的第二個七年(七至十四歲),養成孩子豐富的情感

人生的第三個七年(十四歲至二十一歲),發展成熟思考及良好的判斷力

第二篇-不是孩子不受教,而是大人不會教-對四種不同氣質孩子的因材施教

土,水,風,火四種氣質特性的由來,

衝動自我的火相性格

跟著感覺走的風相性格

凡事等一下的水相性格

人生即苦海的土相性格

第三篇 常見的教養疑難與解答

沒有玩夠的後遺症:注意力不集中,過動,肢體暴力

未建立正確人我界線的後遺症:欺負與被欺負

不適當使用退燒藥的後遺症:發育遲緩,免疫病,皮膚病

缺乏情感教育的後遺症:厭世輕生

填鴨教育的後遺症:彎腰駝背

第四篇 豐樂華德福師長的話

後記

## 章节摘录

第一篇孩子準備好了嗎？ 生理發展與腦部發育都有其內定的時間表 孩子獨立成為完整而成熟的個體，需要二十一年時間；期間歷經每七年一個階段，循序而進，可以達到最佳的教育成果。

大家應該都玩過投接球遊戲吧！一顆球被拋來拋去，你丟我接，我傳你接，這樣的遊戲要玩得好，就要設法讓球不落地；要讓球不落地，彼此就要有默契，選定對方有所準備的時候出手。當對方眼睛直視著你，身體面向著你，擺好陣勢，摩拳擦掌，所有的肢體訊息都告訴你「我準備好了」，你才會將球投出去，因為這樣最能夠讓你們「接個正著」。趁人不備，一球投出，這是在「攪局」、「惡搞」，遊戲玩不成，還讓人很掃興。教育孩子的道理，也像是玩投接球遊戲，必須要等孩子「準備好了」，才能出手。否則，即使你有一整座寶山，投出去只怕把孩子砸得鼻青臉腫，根本無福消受。學習講求時機，不能用大人的一廂情願，要給就給。給錯時間亂亂教，將摧毀孩子的神經系統，潰散他的自信心，造成孩子一輩子揮之不去的身心折磨。你知道孩子準備好了沒有嗎？你知道什麼時候該給孩子投出什麼球嗎？

中醫學的老祖先在幾千年前就告訴我們了，而華德福教育則給了我們更紮實的方法與實踐。 \* 人體生理發展的時間表 我在本書所有闡述的教育觀，是從我的本行中醫學出發，同時融合西方的醫學與教育理念，尤其是奧地利哲學家史戴納(Rudolf Steiner)博士提出的「人智醫學」。人智教育哲學是史戴納博士所創立。初次接觸人智學，我嘖嘖拍案，簡直不敢相信一位西方學者所提出的教育概念，竟然與中醫學有這麼多不謀而合之處。史戴納博士是一位高瞻遠矚的教育哲學家，他完成這一套哲學理論的最大目的，是要呼籲西方人切莫過度物質化。西方自從工業大革命以後，思想便強烈傾向物質化，衍生出凡事講求實證的科學觀，一切都要「眼見為憑」。相對之下，東方對「無形世界」就保有更多的想像和容許的空間，並且肯定精神世界的存在。史戴納博士想要喚起西方世界重新認知「靈性世界」，明白宇宙不是只有物質而已。日後又以人智哲學為基礎，發展出華德福教育(Waldorf Education)人智教育、人智醫學、人智建築等等。

巧合的是，人智學和中醫學雷同，以七年為一週期，區分人的發育成熟階段。經由他的研究區分，可以明白學習是有其時間表，以及最佳時機的，這一點對教育者而言非常重要。父母如果不懂得循序漸進的道理，孩子就遭殃了。常聽一些父母抱怨孩子說，都幾歲了，為什麼連這點小事都不會，好像孩子一生下來就該這也會那也懂。正如我們都是成了孩子的父母，才開始學習如何當稱職的父母。在當父母這一個角色上，我們是跟著孩子一起學習成長的。孩子獨立成為完整而成熟的個體，需要二十一年的時間，期間歷經每七年一個階段。不知道什麼時候該給孩子什麼，孩子就會陷入身心混亂的狀態。

人體生理發展的時間表：  
· 0歲至七歲發展神經感覺系統：此時使用圖像式思考。（所以太早學寫字是沒有用處的。）  
· 七歲到十四歲發展節奏系統（心肺系統）  
· 十四歲到二十一歲發展代謝系統和骨骼四肢系統。（孔子曰：「吾十有五而志於學。」正可與此相呼應，說明十五歲時進入思考式的學習。）  
· 二十一歲到三十五歲之間，正值生理最強壯的巔峰期，卻同時也是承擔事業和家庭壓力最大的時期，由於心力消耗大，所以最容易罹患身心症（自律神經失調）。（孔子說：「三十而立。」亦即，人到三十，頂天立地，知道自己的責任，並全力以赴。）

· 四十歲以後，身體機能逐漸衰退。生理上，最晚發育完成的代謝系統和骨骼四肢系統先走下坡，許多女性在三十五到四十歲以後，呈現嘴唇顏色變深、臉色發黃的變化，說明消化系統已經開始衰退。這時候，行走不再輕盈，肢體變得僵硬，不復年輕時的靈活。  
· 五十歲以後，心肺功能逐漸衰退，出現心臟病、高血壓等症狀。

· 六十歲以後，神經感覺系統逐漸退化，出現視力不良、知覺退化、失智症等。從這一套發展理論可以得知，最早發育的神經感覺系統也是最後退化的，它必須要運作七、八十年的時間，父母如果不能把握孩子零至七歲的七年間充分發展神經感覺能力，那麼知覺退化、失智症都要提前報到。這一套理論看在各位父母眼中有什麼意義呢？很簡單，它標示了孩子各階段的教育目標，也就是七歲前培養孩子堅定的意志力，十四歲前養成孩子豐富的情感，二十一歲前訓練孩子良好的思考判斷力。

\* 孩童學習的最佳時機 人類從出生到七歲之間，主要發展神經感覺系統，而神經感覺的中樞在大腦。也就是說，七歲前的人體發展，是以腦部為主角。正因為如此，所以三歲前的孩子頭部顯得特別大，腦袋和身體的比例明顯與大人不同。這三年之間，由於腦部細胞迅速發展，所以許多現代教育就發明了「有助腦部發展」的方法，想要讓孩子變得更聰明，甚至是成為天才。這些方法包括零歲教育、幼兒認知啟發、讓孩子看電視、幼兒數學教育等等，其實這些方法並不會讓孩子真的變聰明，反而是在摧毀孩子的神經系統，並且阻止孩子學習使用及掌控自己的身體。  
\* 提前學習，是在摧毀孩子的神經系統 請注意，千萬不要過度刺激幼



兒的神經系統，否則就是在摧毀他的神經系統。至於什麼樣算是「過度刺激孩子的神經系統」呢？

電視、電腦的聲光，或是常帶孩子去人多的餐廳，還是逛百貨公司，甚至是讓孩子晚睡（也就是醒著的時間太長），都算是給予腦部神經過度的刺激。當孩子開始回應這些過度刺激的時候，就會發生問題。例如情緒不安定、過動。醫學上發現，不少過動兒的家庭，父母都晚睡，孩子也跟著習慣晚睡，造成小孩清醒的時間太長，接收太多了不必要的神經刺激，引發過動症。許多過動症的家長對孩子的病因百思不得其解，而其實，病因就是「太晚睡」這麼簡單。嬰幼兒都是頭大身體小，但是四歲以後，他們的身體比例會逐漸變大，朝向大人的頭身比例發展。然而，現在的父母執著於「三歲定終生」的迷思，太早讓幼兒接受認知上的學習，過度使用頭部，導致身體發展遲緩。這樣的孩子直到上了小學，頭身的比例仍然像嬰兒一樣，頭大身小、四肢乾瘦。那麼，什麼時候才是讓孩子接受認知學習的適當時間呢？皇帝內經說：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長。」又說：「丈夫八歲腎氣實，髮長齒更。」這兩句話都是在告訴我們，當孩子掉第一顆牙的時候，就是腦部開始進入認知學習的時候。中醫學說「腎通於腦」，當腎氣充盛的時候，腦部能量充足，才是真正進入學習的時機。牙齒是人體唯一完全不會再生的器官，因此當學齡孩童掉第一顆牙的時候，這一顆牙釋放的生命力就會進入腦部，成為發展智力的能量。至於其他器官的生命力，則主要用來進行各自的器官細胞再生，有剩餘的能量時，才會轉化為智力的能量。因此，孩子掉第一顆門牙（許醫師，一定要是門牙嗎？其他牙齒是否就不行呢？）與否，就成為他是否準備好進入學習的指標。不但如此，人在思考的時候，所使用的是消化系統的能量。讓孩子從幼兒時期就開始用腦思考，會削弱孩子的消化功能，形成中醫所說的「脾胃虛弱」。這樣的孩子胃口不佳，對營養的吸收利用差，連帶影響發育速度。所以智力的學習急不得，必須等到十四歲左右，孩子的軀體已經長得夠大了，再來動腦，以免影響孩子的身高發育。\* 提前用腦力，迫使女孩性早熟 我一個朋友的女兒，幼稚園才畢業，正準備進小學。她帶小女兒去檢查牙齒，牙醫一看，不能置信的說：「這孩子不過六歲，為什麼牙齒已經掉到九歲的程度了？」媽媽聽了，大驚失色，連忙打電話問我：「怎麼辦？我的孩子既不吃糖果，也不喝飲料，飲食作息都那麼正常，為什麼還掉那麼多牙？她的牙掉得這麼快，都還沒上小學，掉牙的程度就已經和三年級孩子一樣了。」追究原因，這孩子在幼稚園，就學了很多數學加減法，接受了很多認知訓練，她本身又是火相氣質（關於人的氣質分類，請見第二章）的孩子，在學習上十分認真好強，於是把牙齒的生命力都提前拿到腦部去用了。這時候的孩子，在生理發展上其實還不到用腦去認知學習的時候，但是學校安排這樣的課程，強迫孩子學習。個性求好的她又要自己全力以赴，所以牙齒的生命力提前消耗，乳牙早早就掉，成人齒也遞補上來了。從她的牙齒來看，這孩子的發育提前了三年，果然，她的乳房就在國小二年級發育，國小三年級來初經，這便是現代常見的「性早熟」。像這樣的個案，我就接觸過好幾例。小女兒才國小三、四年級就來初經，來了初經以後，身長就不容易抽高了。很多人都把孩子的性早熟歸咎於吃了太多含有賀爾蒙的肉品，或是高油脂食物。可是嚴格控管飲食的家庭，還是可見性早熟的孩子，讓父母感到很挫折也很徬徨。他們有所不知，原來過早的認知學習，也是在強迫腎氣提前發展，造成性早熟。我所接觸的幾個乳牙提早脫落、初經提前來到而長不高的小女孩，都屬於火相氣質的孩子。火相的特質讓她們都勇於接受困難挑戰，不輕易認輸，所以即使學校的課程難度分明已經超齡，她們也堅持學習到底。同樣的事情發生在其他氣質的孩子身上，結果就不同了。例如，我另一個朋友的女兒是風相氣質的五歲孩子，老師常向女孩的媽媽反映，說這孩子上課都不專心，讓媽媽憂心忡忡，擔心孩子是不是有學習障礙。身為華德福的駐校老師，我對此一點也不擔憂，甚至認為這是必然的結果。原因很簡單，對幼稚園的孩子進行認知教育，本來就不恰當，而對風相的孩子來說，這樣的學習簡直無聊透頂，所以他們會在課堂上突然站起來唱歌跳舞，成為老師的困擾。從以上兩例，可以對照出不同氣質的孩子，對超齡學習的表現南轅北轍。在相同的學習體制內，風相的孩子並不強迫自己去做過度認真的學習，所以比較不會因而發生性早熟，卻會成為老師眼中的頭痛人物；火相性格的孩子勉力學習，是師長眼中自動自發的好學生，但也因而迫使身體提早發育而性早熟。\* 提前學習，傷害大腦功能 絕大多數父母都非常關心孩子的智力發展，認為只要孩子夠聰明，學習就變得輕鬆容易，所以總是窮其一切可能的、自認為好的方法，想要提前開發孩子的頭腦，讓他們變得更聰明。最常見的，就是「提早學習」，以便「贏在起跑點上」。但是超齡的學習，不只是在孩子的心理上造成很大的壓力，這些壓力還會損傷孩子的腦部發育。至於是如何嚴重的腦力損傷，下一節會有詳細的說明。

### 精彩短评

- 1、看了第一本，确实革新观念
- 2、努力克服。
- 3、朋友写的书，精神与态度可嘉，内容通俗。
- 4、西安华德福教育 华德福在中国
- 5、还行，初级
- 6、没有什么科学论证，很多地方都很玄乎，但是结论不一定不正确。慢性病与心理状态相关，我是深以为然的。教养这个概念好大，营造健康的生活状态和心理环境，仅仅有爱是不够的，还要有反思和克制，以及在反思和克制中仍然充满幸福感的正面态度。
- 7、为了找自己原因治病，没想到和家庭有关
- 8、2016年参加完人智医学工作坊之后读过一遍，2017年初再读温故知新
- 9、一位华德福学校的住校中医的作品。华德福教育很多方面值得借鉴，中医有好的地方也有玄妙之处，得辩证地看。
- 10、多读无害。



## 章节试读

### 1、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第107页

小孩子发烧，父母经常记得六神无主，就去医院。其实发烧是人体对抗病原体的天然武器。通常烧一天就自行消退了，小病人唯一能做的就是躺在床上呻吟。还好41度以上连烧三天才可能烧出问题，何况“只是”39度多，家长不必过度紧张。因为第二天便会雨过天晴，孩子又生龙活虎了。中医所谓“变蒸”就是指每次发烧之后，就突然长一点。孩子正值发育期，调理身体的速度比大人快。所以孩子如果有病痛，父母不应该为了求快，舍中医而就西医。此外，发烧是为了淘汰掉来自父母的不良遗传。如果滥用退烧药，会发一年皮肤病来解决问题。小儿发烧正确处理方法发烧最怕的就是烧坏脑。只要不让热集中在头部，就可以避免烧坏脑的风险。发高烧之前，会先畏寒，这时要赶紧用热水袋敷在他们的肚子，热度就不会往头上冲，而会往四肢均匀散去。当体温升高，到40度，只用冷水（不是冰水）拍打孩子的手心与脚心，把热引到四肢，体温就不会继续升高了。最怕孩子半夜发烧，这时用繆带将柠檬切片贴在孩子的脚心，大人就可以安心去睡觉。因为经过以上处理，孩子过高的体温会渐渐退去。处理小儿热痉挛也是如此。热痉挛就是热集中遭脑部所造成，处理方法同样用冷水拍打病人手心脚心。

### 2、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第39页

我家的孩子1-3岁间要早早睡，睡前有bedtime story。周围很安静，灯光很温暖。电视、电脑、百货商场和餐厅都要少看少去。饮料、糖果、零食都不能接触，乖乖吃饭。三岁前的孩子头部显得特别大，脑袋和身体的比例明显与大人不同。那些“有助脑部开发”的手段包括零岁教育、幼儿认知启发、让孩子看电视、幼儿数学教育等等。这些方法是在过度刺激孩子，摧毁他们的神经系统，并且阻碍孩子学习使用及掌握自己的身体。电视、电脑的声音，或是常带孩子去人多的餐厅、逛百货公司，甚至是让孩子晚睡（也就是醒著的时间太长），都是给予脑部神经过度的刺激。当孩子开始回应这些过度刺激的时候，就会发生情绪不安定、过动等问题。

### 3、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第116页

讲解肝脏。提供模型，触摸，嗅觉，观察，提问：新鲜肝脏颜色血红，腥味浓厚，这代表什么呢？  
答案是由孩子透过具体的观察，进一步感觉和思考，亲口说出来，内化为知识。有了这个过程，孩子就会对自己寻求答案的能力萌生信心。所以问孩子问题，不管你认为答对或答错，都要给孩子鼓鼓掌。因为答案本来就没有绝对的对或错，可能性是无所不在的。

### 4、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第134页

我们选定一则故事作为表现的主题，依照各年龄孩子的发展，以各种神话、传说故事为引导，让孩子从故事情境中产生“图像”。当这样的“图像”形成，“感觉”就萌发了，于是每一位孩子都有能力表现自己丰富的想象世界，也都会满意且懂得欣赏自己和别人的作品。

华德福教育研习课程

来电04-23818886 陈尤莉老师

### 5、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第78页

大人要注意風相孩子的學習深度，別讓他們的學習停留在蜻蜓點水。想要引導他們深入學習，就要憑藉遊戲和玩樂的手段。  
遊戲一番！

他們最容易被說成“注意力不集中”或是“過動”，這時，父母該用鼓勵代替責備，包將她的一點點好表現，讓他在“愛的循循善誘”下穩定成長。他們該常和火相的人在一起，讓具有堅定目標和自律性的火相人帶領他們向前走（本人忘天）這就是為啥和某些人不合，還會在一起玩的原因么。

唉，看到下一段，本人都要哭了。寫的太對了。十八相抱什麼的，真的很需要。師長的安慰也真的很有效，記一輩子的。可渴望陪伴這一點，又似乎說不得很上來。渴望陪伴和關愛的特質，讓他們從繃緊中就特別需要擁抱，到了十七八歲還要“媽媽抱抱”。大人千萬不要拒絕他們的擁抱，因為這能安定他們的神經，滿足他們的情感需要。父母的“監督”絕不是嘮叨的，更不能打罵。因為風相的人非常敏感，需要旁人不斷給予鼓勵和肯定，讓她對自己有信心。更因為他們情感豐富，對愛的需求也更強烈，所以父母一定不要吝惜表現對他的關愛。父母必須具備“給予愛”的特質。很多父母往往吝於表達。要讓孩子感受大人的愛，必須用孩子能懂的方式去表達。像是講究縝密思考的土相父母，會一條條列舉孩子的缺點，這些都會刺傷敏感的風相孩子。像這種孩子，情感豐富，很易受感動，父母用愛來感動他，讓他願意接受大人的引導。本人爹媽是水相土相，鑒定無疑。

### 一輩子的功課

對於記性不好的風相孩子，父母不是要他們學會細心謹慎、長記性，因為他們一輩子也不可能像土相那麼老成持重，火相那麼一以貫之，水相那樣深度鑽研。他們真正要學的，是適應力與恢復力。因為在她們的一生中，要經歷比別人更多的善感多愁。可不是，我果然需要恢復力。會習慣把感傷或痛苦放大，需要比別人更強大的恢復力，才能從痛苦中走出來。與人廣結善緣，總是眾人的開心果後半句就不太同意了，因為這一部份已經轉化為水相土相的表現了。他們的思考是圖像式的。和他們溝通時，要懂得解讀圖像式的語言。

### 6、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第48页

大人和七歲前的孩子說話，應該輕聲慢說，以便穩定孩子的性情。遇到孩子哭時，大人不要強迫他閉嘴，或是講道理，能做的，就是摟著他們，讓孩子感受到你的愛與包容，孩子慢慢就會安靜下來。一個小男孩在日本機場哭鬧要爸爸來接他，三個大人全被惹惱。可這期間，沒有人把他抱起來，帶他離開候機室那個空氣污濁、人聲吵雜的環境，也沒有人安慰他，只有如出一轍的講道理。孩子哭鬧只是表達他不舒服、難過的情緒，可大人卻一無所知，一味抱怨。

作者的女兒小時候沒事就哭，也說不出問題在那裡，家人只好拼命猜。當我們一直猜的時候，就是引導她去感受自己傷心難過的原因。7歲以下，不會用語言表達，可聽得懂大人的話，所以大人要與他們玩“猜猜樂”。當所有選項都不對時，答案也就呼之欲出了。小兒發燒，是為了解掉得自父母的不良遺傳細胞。換牙開啟了大腦的學習階段

### 7、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第67页

以牙還牙，意志堅定，目標明確，不需大人下指導棋的火相孩子。生命主題曲就是“按照我的方法來做”。有自信有講求效率，不能容忍別人的笨手笨腳，當然要自己親上火線。父母對待火相的孩子，格外給予尊重，要孩子說他可以，他就能想出新的辦法來做，大人不要在一旁干涉，還要指揮他用老套的辦法。

先天上能量充沛，學習效率又快又好。火相的崩潰，旁邊的人不要費力安撫，只要趕緊快跑，一陣秋風掃落葉之後，一切又雨過天晴了。稱讚一定要發自真心。

身為他們的師長，要對他們瞭如指掌，讓他信服你，因為他們是“實力至上”的擁護者，只聽信比自己行的人。高壓的打罵教育智慧適得其反。他們思考正面，慷慨大方，具有俠義精神。也可以是一把大火，將一切燒得寸草不留。

需教會他們尊重別人，并崇敬大自然的權威。而他們一輩子的功課就是學習尊重，並且自我控制脾氣。

我就覺得有時會和某Group的人不太合，那麼是獅子座的，太陽光了，要麼是白羊座，衝動性太強。

恩，某豬是火相無疑。

### 8、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第53页

人生的第二個七年，開始充實情感。這個階段的教育重點，就是督促孩子遵循良好的起居規律，利用定時的作息強化孩子的身體，並且讓他們每天睡足十二個鐘頭，孩子才能發展出穩定而良好的心肺功能。而且睡眠及作息的規律性會令孩子產生安全感，並擁有平穩的情緒。學習教育上，教育意義感官為訴求。圖像式思考。像是唱歌畫畫等藝術活動，是他們的學習更快而有效率。歌唱練習可以強化節奏系統，等同是在強化心肺功能。

學習的素材則儘量運用大自然，好讓孩子與大自然產生鏈接，讓他們從小就熱愛土地，將來便不會輕言離開世界。有些優秀的孩子，選擇“輕生”，對人世絲毫不着戀，就是因為他們和世界缺乏連接，沒有被這個花花世界感動過。

華德福教育沒有制式課本，每門課的課本都由孩子親手繪製。老師講述今天的主題或故事，孩子就憑自己理解把內容畫下來。這便是一種圖像式的思考，經由這種方式，可以讓“心魂”活動起來。

什麼是心魂？一首詩靜靜地躺在紙上，可看到的人卻深受感動。一幅畫靜靜地掛在牆上，可看到的人卻大受感動。就表示心魂有了活動

沒有劃綫的作業本他們要讓孩子在沒有劃綫的紙上寫下排列整齊的字。當孩子不再寫得歪七扭八，就表示他們內在的規律性已經完成。

給低年級的孩子用彩色筆而不是鉛筆，就是因為彩色筆不容易寫，需要用較大的手勁，正好可以訓練孩子的意志力和手指的力量。

低年級用蜂蠟塑形，高年級則用泥塑，目的就是要讓孩子使用手指頭，藉以刺激腦部，並且形成三度空間的立體感。

讓國小階段的孩子畫很多畫，可以發現低年級的孩子畫的濕水彩，風格十分夢幻而浪漫，高年級就變得十分明確而具體，思想轉變的軌跡明顯可見。國小教育充滿了繪畫和歌唱，兩者都具有節律性和重複性，這樣的藝術會感動孩子。

### 9、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第56页

這時候會想突然長大，懂得思考了。進入另一個階段，開始發展四肢骨骼及代謝系統。

彎腰駝背是為何東方的父母比較威權，不給孩子思考的空間，直接要孩子順從並接受大人的口令。缺乏經由自己的腦袋思考所產生的滿足感，背脊就一天天駝下來。還有另一種可能，就是孩子的肉體已將長大，但是心智並沒有跟上成熟的速度，缺乏“自信的力量”來貫穿脊椎使孩子昂揚挺立。

自我意識不夠充分會削弱你的生命里而造成病痛明知不應該吃，卻還是吃了，只能證明此人的自我意識沒有發展健全，所以會任隨自己的意識興起或口腹慾望去做，造成一錯再錯。這就是過度的慾望和情緒干擾肉體，削弱了生命力而造成病痛。

### 10、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第43页

三歲之前沒有得到充分擁抱，或是沒有玩夠的孩子，他們的腦補會比同年齡的孩子少百分之二十到三十，而若是收到大人的侵害abuse，腦部會變的異常敏感。

這裡的侵害指貶抑孩子、打罵孩子、甩孩子耳光、打孩子的頭、背叛對孩子的承諾、對孩子冷言冷語、恥笑孩子、冷落孩子不給予關愛，給予孩子不喜歡的生理接觸（像是用力捏孩子的臉頰，說“你好可愛哦……”，或是孩子不想要擁抱的時候，你卻強行擁抱他）等等。都會造成特別的破壞。小孩真的很脆弱。

0-7歲，除了玩就是玩。最重要的生命任務就是“長身體”。看書、動腦這種認知的學習讓原本夢幻的孩子太早覺醒，以致摧毀神經系統。孩子到7歲掉牙之前都是不長記性的，這時候讓她學東西，都是事倍功半。尤其7歲以下的孩子，根本就是野獸，他們沒有自己的思想，凡事憑直覺和情感來表達。

### 11、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第105页

未建立正確人我界限的後遺癥：欺負與被欺負強迫孩子分享，種下欺負與被欺負的惡果。小孩子正在形成“我”的概念，逐漸意識到什麼是自己所有，意識到“我的就是我的”，大人為了表現自己慷慨大度，強迫孩子分享，無意破壞了他們的人我界限。會造成，成人之後，受到欺負，不敢言，不敢說：你只能到這裡，我不會再退了。也不會將所有的不合理的東西提出來。

有些“爛好人”，對請托總是來者不拒，就是缺乏“人我界限”。這樣的人即使受欺負，也不知道應該反抗，他們會一退再退，直到無路可退。當孩子說不要的時候，就表示大人已經觸犯到孩子的界限，該收手了。孩子一起遊戲，也是在學習人我界限的拿捏

幾個孩子一起玩，常常會吵架，大人無需干涉，讓他們去吵，吵到有一方哭了，大人在出面。這時，大人要讓老是哭的孩子知道應該開口向人說“不”，讓他懂得捍衛自己。如果不能做到這一點，以後在學校裡就容易被欺負。被欺負的人也有問題，因為他們缺乏明確的“界限”，才會容易受人欺負。作者和女兒聊天才發現她在學校受欺負，於是十分關心她，也陪她沙盤演練，最重要的是當她受到不愉快的言語攻擊，一定要當場表明自己的不悅：“請你不要這樣說我，我不是這種人。”要一個小孩子說出這些話，需要相當大的勇氣，勇氣何來？來自父母從小給他的支持，讓他勇於表達自己的“想要”和“不想要”

### 12、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第29页

為人父母者所要的，其實是教養出思考力、意志力與情感三者間圈兒均衡發展的孩子。孩子獨立成為完整而成熟的個體，需要二十一年時間，期間經歷每七年一個階段；循序而進，可以達到最佳的教育成果。

### 13、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第74页

生命的主題曲：藍藍的天

學習態度：三分鐘熱度，喜歡玩樂

需要：最需要陪伴，喜歡玩樂

如何對待：溫言和善，尤其不可對他亂發怒或威嚇

人生危機：醉生夢死，一事無成

人生學習重點：適應性及恢復力

金錢概念：不善管理金錢

台語：走路欠天欠天，做事散形散形，重要的事都不能交代。

因為風相的人心緒紛飛，所以十分健忘。在他們眼中，世界上沒有大不了的事，所以他們總是心情飛揚，開心自在。風相氣質的人就是這麼健忘，因為他們是活在自己的感覺當中，而不是活在清楚的意識里。遇到自律性強的火相，或是一絲不苟的土相父母，完全無法理解孩子怎麼會如此“散形”。

看到這段文字，每每大笑，這不就是我自己的嘛。可是想到自己的小孩也這麼健忘，我肯定會非常生氣的。所以要學習華德福教育強調從小培養孩子“自我意識”的重要。什麼是自我意識呢？別人讓你吃藥，你肯定要忘。可如果是你自己要吃的藥，比如減肥藥，不用誰提醒，自己就回去吃。當事情進入他們的意識，他就不再是過耳隨風的感覺，而會成為必須認真執行的任務。

開朗的外表下善感而脆弱的心

工作之後，獨自在山下生活，有時會察覺自己的敏感脆弱。但有時走路上班，會為身旁樹上的小鳥駐足，為小花拍照，為遊魚、蛙鳴而興喜。

風相的人充滿幻想，總是跟著感覺走，最容易放大感受，快樂可以是別人的一百倍，痛苦悲傷也會是別人的一百倍。這類人最易發生神經系統和精神方面的疾病。不喜勞動的風相人，對需要耗費體力的差事敬謝不敏，非做不可時，就點到為止。雖然有的地方，可待商榷，可和下面的水相對比了一下，本人還是屬於風相的。爹總是我愛幻想，不懂得現實。只是性格中的土、水、火在成長的過程有補強化，所以在某些事上會有非風的體現。

### 14、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第62页

土：固體- 具有礦物的性質（如同肉體幾十年風霜就會逐漸硬化萎縮，都是人體礦物化的特性表現。）

水：液體- 具有植物的性質（人體6-7成是水，大自然界以植物的含水量最高，所以人也具有植物的特性）

風：液體-具有動物的性質（肺部、腸胃的運動）

火：溫度（形成人的意識）在教養孩子的時候，應該針對孩子的氣質特性循循善誘，而不是用自己的氣質特性去管教孩子。教育就是要鼓勵孩子充分發與生俱來的良好特質，不足的缺失則要設法轉化、補強或平衡。

四種氣質的測試

在一個狹小的巷道中央擺一張長條椅子，讓橫跨的長椅擋住了唯一的去路，然後要孩子想辦法從這一頭走到另一頭。

火相，一腳踢開

風相，開始把玩它，忘了繼續走

水相，一屁股坐下來休息，不想走了

土相，不知所措，哭喪著臉抱怨

我覺得我偏水和風。。。哈哈，幹嘛要走過去，去玩玩多好，在休息休息~！

### 15、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第17页

疾病是老天爺給予我們的個別課。

生病具有重大的意義。

疾病能讓人產生新的意識，同時獲得更強大的力量。如果生病的人無法從疾病中獲得這些“利益”，那就是白白受苦了。

### 16、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第25页

教育最原始的目的，就是學會“活命”。而且是“健康的活下去”。體魄強健是最基本的條件，但是體魄不可能控油軀殼而獨活，因為人有靈性，還有精神層面的需求。“有體無魂”是談不上健康的。

絕大多數的父母應該寧可要孩子健康快樂，至於學業成績就不多計較了吧！

理論上是這麼說，然而回到現實生活中，一旦你有了孩子，孩子又到了入學的年齡，事情恐怕就不是這麼簡單的了。

可是，讀書讀到後來，可能會找不到工作，養不活自己，那麼只會讀書根本沒有用嘛！

### 17、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第1页

华德福生活馆-独家承销发行 隆重推荐《病是教养出来的-----孩子的四种气质》，这是第一本中医与华德福教育的完美结合。感谢走在前面的台湾同仁，可以说台湾已经在华德福教育本土化上做出了积极的贡献！我们就先享用吧。

了解详情：<http://item.taobao.com/item.htm?id=18487196660&>

### 18、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第96页

沒有玩夠會造成 注意力不集中，過動，肢體暴力

1.不給小孩看電視，小孩會動來動去，一打開電視，他們立刻安靜下來。可不要忽略，孩子的天性就是好動，不動才是反常。關掉電視，孩子還要吵鬧，可見孩子的意識如何收到聲光的控制。學齡前通過玩遊戲的肢體活動，間接刺激腦部神經發達，和課堂上的直接刺激是不一樣的。後者不讓孩子充分



使用肢體。

2. 母乳的蛋白質只有1.5%，而牛奶的蛋白質含量是他的好幾倍。寶寶的腸胃直到三歲前都尚未發展出高蛋白分解酵素，這是給他們牛奶，食魚吃肉，代謝不全的毒素在寶寶體內積累，最後不得不從皮膚，粘膜排出，形成各種過敏癥狀。

所以，三歲前的孩子，基本上應該吃素，最好能吃到九歲，等腸胃準備好了。再適當加入葷食。可以避免不必要的過敏病痛。3. 寶寶坐起來，爬行，站起來，學走路，過程中其實都不需要大人的協助，其實都是在剝奪孩子寶貴的內在經驗。原理奇異筆，塑膠玩具等化學物質污染。他們在空氣中不停散發各種化學成份，孩子吸入后，容易變得神經緊張。

4. 大人平均九秒，說一次“不可以”大人要做的，不是追著說不可以，而是把他的周遭佈置成“可以”的環境。

5. 不要恐嚇教育，而是對孩子實話實說，陳述大人的感受。啟發孩子也去感受自己的感覺，將來孩子才能表達自己的感受。

### 19、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第90页

生命是真实严肃的

学习态度：按部就班慢慢来

如果对待：需要受注意与被关心

人生危机：迷戀于無盡的擔憂與悲傷

金錢概念：節儉自認為承擔著人世間所有苦難的土相人

富有奉獻精神，但又非常固執內在的自我中心不能被挑戰其自我中心的表現方式之一，就是操控別人。

他們認為世間所有的痛苦都有自己來承受，全世界的人都不瞭解自己，所以變得喜怒無常。對待這樣的孩子，沉浸在自己的“痛苦”中無法自拔的時候，旁人不要否定他們的感受，反而要說一些自己或其他人經歷過的更悲慘的遭遇，告訴他們：

你這樣就痛苦嗎，我告訴你還有更淒慘的.....困住自我的土相人，做任何事都需要縝密而小心的計劃，讓他們跨出第一步如此的困難

渴求安全感，學習是聚沙成塔的積累內心其實渴求安全感，大人的關心一定要表現在細節上，會讓他們認為你是真的瞭解自己。要和這樣的人相處，必須要掌握技巧，知道用什麼方法可以感動他們，才能去說服他們，適當的示弱，動之以情，激發他們的同情心，事情才可能如你所願無私奉獻的工作，能將土相內在的自我中心轉化為心靈上的“救贖”。比如醫生，護士，牧師，社會工作者等。

### 20、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第40页

生命力的轉化什麼時候才是讓孩子接受認知學習的適當時間呢？

當孩子掉第一顆牙的時候。

中醫學說“腎通于腦”，孩子腎氣充盛，腦部能量充足，才是真正進入學習的適當時機。

人在思考的時候，所使用的是消化系統的能量。讓孩子從幼兒時期就開始用腦思考，會消弱孩子的消化功能。所以會所治理的學習記不得，必須等到十四歲左右，孩子的身體已經長得夠大了，再來動腦，以免影響身高發育。14歲是不是有點太晚了？已經初二了，從初一，13歲，開始就會有很多學習了，不進行也要進行學習了。後面提到“提前用腦，破是小女孩性早熟”，說因為幼稚園就教了加減法，有很多認知訓練，本身又是火相氣質，在學習上十分認真好強，於是把牙齒的生命力都提前拿到腦部去用了。“來了初經以後，身高便不容易抽高了。”

不過，同樣的事情發生在其他氣質的孩子身上，結果就不同了。在相同的學習體制內，風相的孩子並不強迫自己去做過度認真的學習，所以比較不會因而發生性早熟，卻會成為老師眼中的頭痛人物。

那麼怎麼讓孩子的腦部發育達到最佳效率？讓孩子感到自己和父母之間擁有安全的關係，就可以協助孩子有效發展腦力。所以有的家長完全不配做家長。做法是當孩子小時候，因為害怕、無助、難過而哭泣的時候，家長願意給予愛、溫暖、照顧與同理心，並且溫柔對待，加以安慰。

### 21、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第83页

人生危機呆板、冷漠又乏味、已染上成癮疾病。最大的特徵，就是動作慢。口頭禪絕對是“等一下”。當孩子說等一下的時候，媽媽讓他自己說要等多久，也許給個五分鐘，十分鐘的緩衝時間，孩子就肯行動了。如何對待：給予足夠的時間及空間，願意等待他們天生的好品味，讓他們能品嚐出口味上的些微差異。因為對美食著迷，所以他們多半體型圓滾，尤其有個大肚臍。水相的孩子時時充滿內在的幸福感，總覺得自己與世無爭。因為太享受內在舒適，所以對外界漠不關心，最具備宅男宅女的潛力。像裸植物一樣一天過一天。他們行事保守謹慎，不時興“心血來潮”這回事。想帶他們去哪裡玩，一定要老早前告知，讓他們有充分的心理準備，否則必定被他們一口拒絕，讓父母感到自討沒趣。除非正和我意，如果不提前說，我也會一口拒絕。這麼看來，我的水相氣質其實也有哦。那再多看看呢。和平主義的水相對傷害性的言論非常敏感，即使傷了他們，也不會起而捍衛自己。風相則會表達誇張而強烈。水相則一直在壓縮他們的情緒反應。這一點比較像哦。水相孩子受了欺負，只會說“還好”，有什麼事情，也只會說“沒關係，沒什麼，沒什麼好說的。”父母教導這樣的孩子，就要引導他的意識成長，學習自我表達。被動，怕生有拒絕新事物怕生這個事吧，開始上班了才覺得我真的有怕生啊！遇到困難也容易退縮，也確實是我會做的。遇到困難的時候，大人要引導他度過難關，堅持下去，否則他就會逃避，不願在前進。水相孩子注重品質，不求快，不八卦，但父母不能讓他單獨長大，雖然他對其他孩子玩什麼不在意，但是對他們的反應很感興趣。這樣的刺激能帶給學習和體驗，防止以後成為宅男宅女。此處提到了第二特質。

### 22、《华德福教育书籍《病是教養出來的》》的笔记-第128页

不分男女，不论手巧与否，没有一个孩子不爱做手工，情绪障碍的孩子尤其乐在其中。说故事，让机械性的手工动作与孩子有了情感的链接，丰富情感记忆，又能增进语言的学习教外文时，必定带着做游戏，或是跳舞唱歌做动作，目的就是要让“语言觉”和“动觉”发生深刻的连接。所以华德福的孩子从小学一年级就学习两种外语，并且都掌握的很好。但是直到三年级才学习字母。用身体充分去感受这些语言，还不认识字母的时候，就已经能听又能说了。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)