

衛生漫談：

## 心理學與 教養兒童

林振時

造宇宙的人，也該相信心理現象是神奇妙的創造。心理學是研究機體行為的科學，研究人的行為如何產生，如何適應環境，研究不適應時出現的問題，以及如何預防與治療等等。

當然，心理學不會指出人生的意義，也不會告訴我們神或信仰的真諦，唯有聖經才告訴我們神愛人，神找人，讓我們明白並享用神的大愛。

人的行為非常多樣而複雜，要研究人的行為，也是非常複雜；不過，心理學認為生物個體的行為，是個體對環境的反應。好比：手碰到熱的東西，就會把手縮回來；把手縮回來，就是種反應，同時，腦子把那燙的東西，記在腦子裡面，以後不敢再碰它，也是一種反應，是一種學習過程。心理學家從這些平常的現象，找出內在的聯繫，以進行各樣的研究。

心理學研究的成果，對瞭解人的學習過程是很有意義的，所以，不要一聽到心理學就頭痛，甚至排斥起來。

人一生下來就一直在學習，如學走路、學講話、學讀書寫字、學唱歌彈琴等等，都需要學習；與朋友交往也是種學習，教會裡的交通聚會及弟兄姊妹的見證，是互相學習，是信徒的特別福分。

心理學在兒童教育方面，有許多重要的成果，認為兒童六歲以前的照顧與教育甚為重要。對小孩的身體、情緒以及靈性的發育，是關鍵的時刻，不能疏忽。

多年前，一群年輕學生共同進餐。飯後，有人發現菜湯桶裡有煮熟了的老鼠，這可是一個驚人的發現；於是有的全身不自在，有的肚子不舒服，有的甚至大吐一場；有的說老鼠都煮熟了，皮都爛了，細菌還怕甚麼，只是心理作用。

有的人不吃豬肉，偶然吃了豬肉，也可能引起不適或嘔吐；大家也會認為沒甚麼，只是心理作用。

在許多人的心目中，所謂「心理作用」，幾乎等於：「無中生有，是虛構的，可以不理它。」

十九世紀以來，科學突飛猛進，許多發明或發現，都是眼可見，手可摸，物質主義、唯物主義大行其道；看不到、摸不到的，所謂形而上的，往往被輕視，或被否定批判。

四十、五十年代，中國醫學院校雖然有心理學課程，有的排在禮拜六的最後一課，大家都相當疲乏，不少還準備回家團聚，教務處不重視心理課，老師對學生的要求也不嚴。在唯物主義的國家，乾脆不設心理科，也沒有甚麼心理醫生，大家對心理學沒有正確的認識。

心理現象是客觀存在的現象；信仰神創

嬰兒到了六個月，神經與腦細胞數目的發育已算完成，數目不再增加，但它們會繼續增大。這時如營養不足，會引起不可改變的缺陷。

孩童在三歲以下，更是教導的重要時機，這時的小孩容易接受教導，也會接受管教，給他們正確的倫理道德教育，到老也不會忘記。聖經箴言也是這樣教導：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴廿二6）

小孩的發育需要母親照顧、撫愛與刺激，以促進生長。如母親忙於生計，隨便託人看管，缺乏撫愛與刺激；或乾脆讓嬰兒對着電視觀看，發育就會受到影響。最近，美國的兒科雜誌認為兩歲以下的嬰兒不該看電視，是明智的建議。

近年來，有的職業婦女寧願放棄高薪的職業，專心在家裡教養兒女，就是看到教養子女的重要性與時機。有教養的兒女不是金錢隨意能買得到的。看是少了一筆收入，實際上是得了更美好的。

小孩有甚麼好的行為或品格，應該及時讚揚鼓勵；不宜品評小孩的容貌外觀的美醜；說漂亮，小孩飄飄然，自高自大；說醜，小孩自卑自棄，會影響他一生。所以，不能在小孩面前隨便講話。

心理學家桑代克 (Edward L. Thorndike, 1874-1949) 提出的練習律 (Law of exercise)，認為練習或重複動作，能改進動作的成績。所以，讀書、寫字、彈琴、開車、演戲都需要操

練，即熟能生巧。中國人早就有類似的觀點，只是心理學家進行實驗觀察，提到理論的水平，就更有價值。

好比讀書，只是旁聽功課的人，就不如認真聽課又作練習的學生，懂得多，記得牢。原因就在於沒有好好的練習之故。

桑代克提出的效果律 (Law of effect)，大致認為人的學習效果，由於受益或滿足而加強。學校放假時給成績表優良的學生一些獎勵，有鼓勵所有學生的作用。中國人比較謙虛保守，不太表揚自己的小孩，深怕孩子自滿自大，反而會影響孩子的自信心。家庭裡適當的鼓勵，是有益處的。

許多人喜歡兩三歲的孩子，因為他們聽話；雖然有時會偏食，使脾氣，但也容易管教；年紀大了，許多的習慣和觀點就難改。過去提倡德、智、體三育，近代則增加

群育。幼兒應有同性同齡的朋友，可以互相學習；近代家庭趨於小型，只有一兩個小孩，更應該注意孩子的群體生活，從小就懂得與人相處的藝術，懂得發表自己的意見，懂得說服人，懂得讓步，經得起挫折，真心同情人，樂意幫助別人等等。

教養小孩，看似小事，實際上不單單是一人一家的事情，是好，是壞，將會影響社會或國家；極好極壞的人，可能還要影響世界。聖經說：「兒女是耶和華所賜的產業」（詩一百廿七3），教導兒女也就是看管神的產業，我們往往缺少這方面的智慧與知識！



## 食譜

覺非

### 烤椰子年糕

材料：

1. 糯米粉 三杯半
2. 糖 一杯半或一又四分之三杯
3. 澄粉 一又二分之一茶匙
4. 蛋 四個
5. 椰子牛奶 一罐 (約12兩)
6. 牛奶 兩杯半
7. 香草精 一茶匙
8. 牛油或油 半杯 (隨意)

作法：

1. 如加牛油則將牛油溶化備用。
2. 將所有材料放在一起，混合均勻，然後倒在塗有油之9 x 13吋的盤內。
3. 將油倒在和成的糊狀物上。
4. 用華氏350度烤一小時成金褐色樣。
5. 取出，待涼後切成塊食用。