

您的孩子身體不好嗎？

醫學早就證實，運動可改善體質強健身心，紓解壓力，治療憂鬱症最好的藥方就是運動。筆者的學生家長中亦有多人反應：本來我的孩子一年總要感冒好多次，健保卡都要用到D卡、F卡，練了跆拳道後，A卡都用不完了。也有頭痛的、氣喘的，竟然不再發作了；鼻病的，練完後鼻塞的症狀，也改善了。所以您想想，光是拿醫藥費來付學費都還有剩，同樣是花錢，吃藥、打針、難過、不舒服，還要擔心孩子，倒不如拿這些錢來學跆拳道，既健身防身又可學到一技之長，一舉數得，您自己算算那樣較划得來，何樂而不為？

怕孩子受傷嗎？

請問每位家長，有誰不曾受傷過？走路不曾跌倒過？不曾車禍過？各位都沒學過跆拳道，卻也都受過傷。但發生車禍，您仍然繼續開車、騎車，走路跌倒，照樣爬起來繼續走。也沒聽過出個車禍後，從此不再開車，騎車的，走路摔傷後，從此不再走路的，人何必因噎廢食呢？更何況，依筆者從事級任導師與教練，多年經驗發現，練跆拳道受傷的機率，絕不比體育課，或是下課十分鐘玩耍受傷的機率高，甚至低出許多，那是因為在有系統的專業教學引導訓練之下，更能知道如何避免運動傷害的發生。反而學生自行玩耍，無人照管的情形之下，受傷情形更高。再者跆拳道若是練得不錯，身手矯健，反應靈敏，平常人可能受傷的場合，更有機會能逃過一劫。

聽說拉筋會長不高？

不知道這個謠言是由誰開始說的？中國人柔軟度差要由此人負相當大的責任，此完全是無稽之談，沒有根據的臆測之詞，可曾有人做過統計和調查，來證實此事？

據國泰醫院某醫師（抱歉忘了名字）表示，長高是由軟骨兩側生長，拉筋是拉你的肌腱，又不是拉骨頭，怎麼會影響生長，如果會影響，也應該越拉越長才對，怎麼會長不高？

這應該是某些人看到練體操的選手個子都小小的，就以為拉筋會影響身高，其實身高 90% 是由遺傳決定，10% 則與營養和運動有關，但除非你的運動會傷到骨頭生長點，否則絕不至於長不高，越運動越刺激生長點，造骨運動越盛行，反而越會長高。體操選手個子矮小則是跟選材有關，想想，體操選手在場上表演比賽，需作翻騰動作，身長越長，所產生的離心力越大，所需空間也越多，個子高的人是不是很不不利？180公分的人可能幾個空翻就出界了，而一個150公分的選手卻仍穩穩的在場中，就可以知道了。

或者是舞蹈家的身材也不高大，這也是同樣的道理，誰喜歡看一根竹竿在舞台上跳舞搖晃，180公分的女芭蕾舞者是怎樣的德性，大家可以想像，一隻長腳蜘蛛怎樣才能做出優雅的動作。絕對是身材勻稱，不可太高太矮太胖太瘦的人才會有這個能力。當然是選材時就已經決定他適不適合從事發展此項目

了。

因為各種運動的特性不同，選手的體型也會有很大的不同，譬如柔道選手重心須低、穩，在同一個量級中，當然是較矮壯的人較佔優勢；而籃球、排球等運動，籃框、球網都架在高處，當然是挑高個兒來練才會事半功倍；而舉重選手手腳較短的力矩較短，同體重的絕對比手長腳長的吃香；根本就不是練籃球會長高，練柔道、舉重會變矮，要不然 NBA 怎會有個 5 尺 3 吋的矮將，而柔道舉重也有 190 公分的巨漢？其實台灣有個全世界最高的體操選手，身高 180 公分，他根本就不適合練體操，偏偏他對體操又很有興趣，如果拉筋會長不高，他怎能長到 180？跆拳道選手也是從小就得拉筋，可是出來比賽的選手每個都又高又瘦，其實這也是選材與條件的結果。不過空手道選手在體型上的限制似乎沒這些項目明顯，胖瘦高矮都有，也許跟技巧性較高有關吧！只要肯練，下苦功，先天上體型身材雖然較吃虧，還是可以由後天的努力彌補，如果兩者努力相同，當然條件較好的人一定較佔優勢。

您的孩子不乖嗎？

有的家長會說：「我的孩子已經很壞了，再學跆拳道不是更厲害了嗎？」大家都知道疏導重於防堵的道理，卻為何不懂得如何去做呢？他喜歡，就讓他去做，他有攻擊性，就讓他去發洩，但我們須在適當的規範之下，讓他做，而不是胡作非為，在跆拳道的訓練與紀律規範之下，他必須學習遵守遊戲規則，在規則的約束之下，他可以發洩紓解過剩的精力，又可不受懲罰。比賽中獲勝，有了成就感與榮譽感，反而更不會任意出手欺負弱小。各位看報紙新聞報導，暴力事件的主角，又有幾人是練過武術的？練武的人特別注重武德修養，忍耐性比一般人強，是更不容易惹事生非的。缺乏自信的孩子，練了之後，會肯定自己，對自己產生信心；桀驁不馴，暴力傾向的人，可發洩怨氣，並學習受規則的約束，變得更守規矩，控制自己的情緒，該生氣的時候才生氣，不能生氣時一定忍下來；懦弱的孩子，則要學習勇敢，學習面對挑戰而不退縮；生性迷糊散漫的，注意力必須集中。如此多的好處，你為何不把握？

孩子為何會變壞？

現今教育只注重智育，不擅讀書的孩子，常被忽視看不起，為了引起別人的注意，他會選擇其他方式，譬如作怪、甚或加入幫派當大哥，讓別人來怕他，從而獲得英雄式的催眠成就感。學跆拳道的孩子，可在練習的過程中，發洩消耗他多餘的精力，在比賽中滿足他的成就感。怎麼會去變壞呢？在人家使壞的時候，他要練習，哪有時間去做壞事呢？在人家飆車的時候，他要休息，否則那有精力應付明天的訓練，如此一來，他有時間去變壞嗎？當然你不一定讓他練跆拳道，只要他有目標，能獲得成就感，從事其他有益的活動，絕對可以避免孩子變壞的。假如你的孩子已經變壞或即將變壞，檢討一下你是否剝奪他的興趣，強迫他做他討厭的，偏偏又做不來的。

您有能力 24 小時，一輩子保護您孩子的安全嗎？

想想張富貞在軍史館遇害的情形，在戒備最森嚴，號稱全國最安全的博愛特區內，一個應該要保護她的警衛，反過來成為奪去她生命貞操的惡魔，當時除了她自己，有誰能保護她，解救她，可是她沒能力。想想看，假如她有防身的技能，也許就逃過一劫了。法律只能在事後懲戒壞人，還得找的到歹徒才行，彭婉如案到現在還是一團謎，更不用說懲罰兇手了。而且你會老，孩子會長大，不可能一輩子跟在他身邊保護他，只有他自己才是自己最忠實的保鏢，你說他該不該學點防身技巧？而且防身不見得是要對付歹徒用，假如你反應夠快，也許哪一天突如其來的災禍（也許是一個車禍，或是爬樓梯時一個踏空，走路時的滑腳），就因為你眼明手快而逃過一劫也說不定。

只要孩子讀好書，其他都不要管？

這是 20 年前錯誤的教學觀念，現代已經開始嘗到苦果。只會讀書，什麼都不會做，製造出一批批的考試機器與生活白痴；只要會讀書（考試），就是好學生，做壞事、錯事都可以原諒，所以博士碩士班的研究生會下毒、殺人，台大法律系的學生會搶劫，疼孩子就不要害孩子，愛之適足以害之，愛跟寵是雙胞胎，長得很像，很多人是分不出來的。那天看到報紙有篇投稿，一個三歲小孩因為他爸爸洗魚缸，暫時把魚撈到浴缸，他看了很興奮，將沐浴精倒入水中，幾乎將整缸魚給搞死了，因為他要幫魚洗澡。作者有感而發，這小朋友的出發點是好的，但他根本搞不清利害關係，憑他的舊經驗，在浴缸就是要洗澡，洗澡就得用沐浴精，他並沒錯；大人的世界裡不也是如此嗎？依大人的經驗，想法與價值觀念要求強迫孩子接受，根本沒考慮到所做的適不適合孩子的天份、性向與興趣，如此是在幫孩子或是在害孩子呢？現在已經漸漸有人發現這些問題了，「我的孩子是考試天才，但他是生活白痴，怎麼辦？」請大家不要再作繭自縛了！

以後我又不一定走這條路，那就不要學了？

人活在這個世界上，每個人所走的路的終點就是死亡，每個人從一出生就開始往死亡的終點前進，如果這麼說，那就什麼都不要做也不要學了，反正死後就是一場空嘛！

其實話絕不能這麼說，人活著追求的是過程，不一定以後選擇這條路現在才去做，學音樂不見得以後就當音樂家，不見得每個學音樂的就要靠音樂吃飯，它可以為我們帶來快樂，陶冶性情……；讀書也不見得以後就是教書，學會了可以讓我們一輩子受用；參加籃球隊的人世界上有多少人，以後能成為職業隊的又有多少。同樣的，學跆拳道你以後也不一定走這條路，但在練習的過程中，你可以獲得各種的經驗，失敗的、成功的、快樂的、挫折的、健康的身體、自信……..學到努力耕耘才有收穫，更重要的，萬一哪一天遭

遇危難才後悔當初我為什麼沒學或沒好好的學已經來不及了！

書都讀不來，還做其他事？

請問各位家長一個殘酷的問題，你的孩子功課不好，你在讀書的時代，功課是否頂尖？如果不是，你又何忍苛責，不止是外貌會遺傳，智力也會的。假如你自己都做不到，又怎能要求還孩子做得比你好？智力跟體力一樣，雖說後天的練習可進步，畢竟有一限制，要求一個中等智力的孩子做到天才的成果，就好像要求一個體格瘦小的人舉起數百公斤的重物，是很殘酷的，你是否正如此戕害孩子？只要他盡力了，就該給他鼓勵，孔子說因材施教，請問幾個人做到了？包括家長與學校老師，有幾個不陷入分數的迷思的？奉勸各位：天生我才必有用，讓你的孩子作他適合的事，而不是你認為該做的事，也不是現在最流行最熱門的事。如果他有音樂、美術、體育，甚至機械方面的天份，何不讓他好好發揮，也許他就是明日之星、大師、發明家呢！再看看，現在社會上有成就的人，每一個在學校時都是佼佼者嗎？

現在有一種最新的由豪爾·迦納博士 (Dr. Howard Gardner)，美國哈佛大學教育研究發展心理學教授提出的「多元智慧」的觀念，不是只有數理邏輯能力和語文能力強的人才能出人頭地。

依美國哈佛大學教授迦納(Howard Gardner)於 1983 年提出的「多元智慧理論」，認為人們至少有具有語文、邏輯-數學、空間、肢體-動覺、音樂、人際、內省等七項智慧；於 1995 年再提出「自然觀察者智慧」為第八項智慧，更於 1999 年再提出三項候選智慧：存在智慧、道德智慧與神靈智慧(吳靜吉，2001)，使人們智慧項目達到十項。每個人在各項智慧統合運作的方法各有不同，一般人為某些智慧很發達，某些智慧一般發達，其餘智慧較不發達。因此，一般人眼中的「好學生」，其實只是他的語文、邏輯-數學等智慧比別人好，而並不代表就是全能，因此，教育若只偏重語文、邏輯-數學等少數智慧將是嚴重的錯誤。

怕影響孩子課業嗎？

眾多家長不讓孩子從事運動的理由是功課會退步，但想想，不練了，他的功課就會立刻進步嗎？他永遠不會再退步嗎？人不是任何時候都能處在最佳狀態、高潮的顛峰期，人生本有起起落落，所以我們應該確實的去找出問題癥結所在，而不是隨便找個理由推諉，把責任推給運動教練，都是因為運動才害我的孩子成績退步，隨便找個代罪羔羊，這是很不公平的。

我曾經有個學生，本身功課真是一團糟，偏偏運動特別好，對跆拳道非常有興趣，只練了一年多就趕上比他多練好幾年的前輩，可是因為課業成績不好，讓他的老師非常沒面子，於是向他的母親抱怨，可想而知，他當然是不能再練了，可是他也不會利用不練的時間去唸書，因為他是一個靜不下來的孩子，這個時間跑去打工，沒想到在下班時間出車禍，不幸過世。他去世的第二天，他的學姊跑來向我買黑帶，因為在生前，他告訴學姊，它最大的心

願就是升上黑帶，考上體育學院，可是為了兩個大人的面子，讓他留下了終身遺憾，這孩子不是不會規劃自己的路，只是大人們自以為是，認為只有教科書上的才是讀書，難道學體育就不是讀書嗎？如果不是這兩個大人錯誤的決定，他目前不但活得好好的，也走出自己的一片天了，如果講的難聽一點，他是被這兩個大人的虛榮心與面子害死的。

請不要誤會，寫這篇的用意不是教孩子不要唸書，只是假如他實在讀不來，就放手讓他從事他喜歡的事吧！這才是因材施教啊！如果他本來就讀的不錯，以後獲得甄試與加分的機會，不是有更好的學校讀嗎？

再講個更現實的問題，您要他好好讀書的目的是什麼？不外乎幾個原因，首先當然是面子問題了，小學時輸隔壁的某某幾分，好沒面子；贏了誰的孩子幾分，心裡爽的要命；考過聯考，孩子讀一中、女中的話走路有風，講話大聲，私立的就低頭不語，回家再好好教訓一番。大家仔細回想是不是這樣？其次就是希望拿學歷高一點的文憑，以後找好一點的工作，賺多一點錢。可是如果他多了這項技能，以後除了他的本業之外，多餘的時間當作副業，不也可增加一份收入嗎？而且這還是他有興趣的事。

我的女兒已經很男性化了，再練下去不是變成男生了嗎？

請問同性戀裏有幾個練過，會有女性有男性化和男性有女性化的情形乃是一種自然的現象，不要說人，連鴿子都會有同性戀；有不少男生也喜歡做女性打扮一般，與練不練是沒有因果關係的。反而你越壓抑她，她越覺得當女生處處受限、不自由，不能這樣，不能那樣，反而讓她更想當男生，男性化反而更嚴重，何不開放平常心，順其自然，畢竟現在已經是多元化的社會了，男生可以當護士，女生也可以做男人的工作，總統也不一定要男的或女的，衣服也頗多男、女共穿的中性服，吾人又何必庸人自擾，自尋煩惱呢？

我（的孩子）條件不好，運動神經又差，可以練嗎？

我從小就是個早產兒，身體不好的我從五歲就被父親拉下來練習跆拳道，國小開始再同年齡的孩子當中我是最矮的一個，踢也踢不高，拉筋也拉不下去，誰能夠想到現在的我是最喜歡運動的呢？曾經教過幾位學生，孫立與袁即琪兩位學員雖然都是胖胖的，但是苦練之後都有非常好的成績他們憑的是什麼？很簡單：毅力、鬥志、企圖心、意志力、只要你想要，你就一定可以達到。我所教出來的學生帶出去比賽在桃園縣沒有第一也有第三，只要你肯下苦心我一定讓你有成果。