

父母給愛的方式「停收等慢」

(本篇文章摘自：商業周刊第 977 期 作者：李盈穎)

父母給愛的方式必須設限，忍一時，能給孩子更強壯的心靈、更卓越的競爭力，停止溺愛，永遠不嫌遲！

「為人母者，不患不慈，患於知愛而不知教也。愛而不教，使淪於不肖，陷於大惡，入於刑闕，歸於亂亡，非他人敗之也，母敗之也。」《資治通鑑》作者司馬光在《溫公家範》這麼說。

對溺愛世代的父母，這句話無疑是當頭棒喝。這群父母往往給了太多的愛，卻不知道「該給什麼」、「該給多少」？

友緣基金會執行長廖清碧表示，現代孩子最需要具備的十一種大能力（編按：十一種能力包括：同理力、自信力、勇敢力、接納別人的能力、適度的表達力、決定的能力、等待力、親和力、尊重力、合作力、智慧力），經過核對後發現：被寵溺的孩子幾乎樣樣缺乏。

尤其，父母溺愛孩子的「首要傷害」，會造成孩子缺乏同理心。因為孩子從未被父母喝叱「不行！」，他就無法體會別人的情緒、需要、想法。被溺愛的孩子也容易沒有自信，因為父母為他做了一切，他還能做什麼？而總是伸出一隻手要幫孩子的父母，也要小心孩子表達力會有問題，因為在他還沒表達前，父母就已為之代勞了。

所以，不論你的溺愛是放任型，或是過度保護型，父母都要謹記四口訣：「停、收、等、慢」，收回一隻手，讓孩子自己面對問題。

首先，要停下來。

停：給愛前，先問這是誰的需要？

溺愛的父母在行事前要停下來問問自己：「我現在要替他做的，是

我的需要，還是孩子的需要？」

第十屆梁實秋文學獎散文創作類佳作，樊雪春寫的〈我看見我的女兒〉一文，內容就描述她母親給她的是一份「專斷的愛」：

成長的歲月中，她嫌我洗澡洗不乾淨，帶著菜瓜布好心的把我拎進浴室，做一場脫皮之旅，她洗得很高興，我則是低著頭像一隻代宰的羔羊，就這樣一直幫我洗到十八歲。她嫌我的頭髮太長，蓋住了眼睛，把我拎到理髮店，剪一個西瓜皮。理髮師一面剪，我一面掉著眼淚……如果我拒絕吃下當歸雞，她會滿懷憤怒的把雞吃光光……「沒人要的雞我自己吃。」她恨恨的說。

「母親的背影，是我最熟悉的姿勢。」樊雪春這段話隱喻著，母親的好意和子女的需要經常背道而馳。因此，父母在給愛的時候，一定要問自己：這是誰的需要？

收：孩子的問題，留給他們解決

第二，有些事要收手，好父母最好是少一隻手。父母應該問：「現在發生的問題，問題所有權人是誰？」

讓孩子處理屬於他自己的問題，是一件很重要的事。政大心理系教授鍾思嘉指出，父母這樣做並不意謂停止對孩子的愛，而是肯定孩子處理問題的能力。「這個管教態度對子女而言，就像送給子女一份『信任他』的禮物，不用花錢，卻是一份無價禮品。」

如何劃分問題所有權？可以問自己兩個問題：「這事有沒有干擾或妨礙到我的生活？」、「這事對孩子和他人是否造成傷害，甚至危害生命安全？」如果答案都是否定的，就不關父母的事，父母要收手，不要剝奪孩子解決問題的機會，父母只要從旁鼓勵和注意就夠了。

等：不立即服務，讓他為自己負責

第三，父母要學會等。等一等，不要立即反應，讓孩子經歷自然與合理的行為結果。

父母一直為孩子做太多不必要的服務，叮嚀嘮叨，結果讓孩子養成不在乎的習慣，父母就得一直扮演「為孩子負責」的角色。

張老師基金會桃園分事務所總幹事涂喜敏舉例，很多父母一早就耳提面命要孩子帶外套、到學校後要記得隨溫度變化穿脫，出門前又親自將衣服穿上。如果這時父母能夠停下來，讓孩子自己嘗到沒帶外套的自然結果，父母往後就不需再吃力不討好的提醒了。

鍾思嘉也輔導過一個個案：田先生有四個女兒，在一次家庭會議後，他們同意在晚餐後負責收桌面、洗碗筷，但幾天後，他們忘了該盡的責任。隔天，田太太也停止做早、晚餐，孩子不解。只見田太太說：「很對不起，我實在沒法在又髒又亂的廚房裡做飯。」

接著，田先生夫提議出去吃飯，孩子歡呼的問要去哪一家。想不到田先生說：「我沒有說要帶你們一起去啊！你們得照顧自己，自己想辦法了。」結果，等到他們回來，孩子都吃過了，而且也把廚房整理乾淨。

第四，要慢。因為延後孩子享樂，是他以後競爭力的來源。

慢：延後享樂，競爭力更強

這是個非常有名的實驗，心理學家華特·米歇爾（Walter Mischel）針對史丹佛大學附近社區的四歲小朋友們，進行一系列為期十多年的追蹤研究。當時，他手上拿著兩種零食，讓每個小孩區分出最喜歡和次喜歡的。然後他告訴小朋友說，他會出去這個教室，但不知道什麼時候回來。不想等的小朋友會拿到次喜歡的食物；如果可以等，但不知會等到何時的小朋友，會拿到最喜歡的食物。

十多年後，米歇爾發現：「等待越久的小孩，長大後處理挫折的能力越好，比較專心，表達力、邏輯力、計畫力等也越好，且其日

後 SAT（美國大學入學的學力測驗）的分數越高。」這就是被稱為「延後享樂」（delay of gratification）的經典研究。

改變給愛的方式：先降低頻率，再找出孩子真正的需求

要 父母突然改變與孩子長期相處的模式，並非一蹴可幾。初期，父母可先將溺愛的頻率降低，然後再將「給愛」的方式移轉成孩子真正需要的。元智大學校長彭宗平舉例：「很多高中生的父母，花一千小時為他們補習上學接接送送，但大學基測出來，卻只能以分數落點去找志願科系。其實父母應該做的，可能是花五十個小時陪孩子去瞭解適合的科系，這五十小時的影響遠比一千小時的接送要重要。」

「停、收、等、慢」，將你的愛昇華，才能真正對孩子有幫助。

*生活大能力，你的孩子得幾分？

答題方式 請根據孩子的真實狀況快速給分，依照符合程度，分數各異：偏高 2 分、一般 1 分、偏低 0 分，做完 24 題後，累計總分

(檢測對象 此問卷設計係針對孩子 6 歲至 12 歲的父母)

1. 大部分時間，自己整理書包、準備上學用品
2. 受挫或被拒絕時，不會一直吵鬧，或與父母交換條件
3. 很想要超市、百貨公司的某樣東西，未經同意，能等待或放棄
4. 借東西前，會先向物主說一聲
5. 做錯事不會一直說是別人的錯，會想下次怎麼做更好
6. 會時常關心家庭其他成員
7. 客人來家裡，會分享所有物或玩具，或給大家留愛吃的東西
8. 規定、約定打電動或看電視時間，或上床睡覺時間，可以遵守
9. 需要做決定時，知道自己要什麼，不會不知所措
10. 對於分配到的打掃、洗碗家事或功課，大多能負責
11. 清楚表達想法或需要，不需父母猜測、詢問半天
12. 遇到問題，自己想辦法解決，不會馬上喊父母來協助

13. 能自然的對別人招呼，如鄰居、管理員
14. 被指出錯誤，會反省，會思考別人說的，不是只有「我對」
15. 生氣適可而止，能說出為何讓他生氣的事
16. 當父母稱讚別的孩子，也能學習欣賞別人
17. 知道父母為他做的一切不是理所當然的，會表達感謝
18. 在家與在校，態度、表現一樣
19. 在零用錢的額度內適當使用，不超支、不預支
20. 喜歡自己、欣賞自己、肯定自己，有自信的
21. 容易親近，大方和善，或樂於與人合作
22. 喜歡動手幫忙做家事，不懶散
23. 在大熱天，雖會煩躁、抱怨，也能去做該做的事
24. 不會一直比較物質的貴賤，或覺得高人一等

檢測結果

37分以上 你不會太寵愛孩子，你的孩子已具備很好的社會化能力，能應付變遷快速的社會

36-25分 你有一點寵愛你孩子，現在你要幫助他建立較欠缺的能力

24-12分 你蠻寵愛孩子，有時過度保護，有時又太放任，阻礙他發展相關能力的意願與標準

11分以下 你已經過度寵愛你孩子，使他無法建立許多能力，你應該要檢視他欠缺這些能力的原因，謹記「停收等慢」4口訣