

台北市立木柵國小 1 0 3 學年度上學期學校日資料

第一週	第二週	第三週	第四週
第五週	第六週	第七週	第八週
第九週	是的 我們是世界上 最好的那個人		第十週
第十一週	第十二週	第十三週	第十四週
第十五週	第十六週	第十七週	第十八週
第十九週	第二十週	第二一週	第二二週

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，父母這樣做並不意圖停止對孩子的愛，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。