

有心鼓勵，別變成壓力

文／李枝桃（仰望教育基金會執行長）

一個孩子來辦公室，氣餒地坐在我面前，我倒了一杯奶茶給他，順便介紹這茶是南投有名的紅玉紅茶加鮮奶做成的，試圖找話題打破沉默，但他默默喝著，完全沒有搭理我的意思。

於是我決定直接挑明了說：「寶貝，愛你的媽媽為了你很苦惱呢！」他的肩膀動了一下，但眼睛看著杯子。我開始訴說他的母親來找我的經過，「一個媽媽最怕的不是孩子吵鬧，而是孩子不講話，你不講出心裡的話，她如何幫得了你？」聽到這裡，他稍稍把眼神從杯子移開，但只是呆視前方。

「但我不是來當說客的，若你覺得來我這裡靜靜喝茶可以舒服點，歡迎你隨時想來就來，我陪你靜靜的喝茶就好。」

離開時，他終於擠出一個笑容回應我。

傍晚，孩子的媽媽急著問我談話過程，我大略說了一下，她頗感失望說：「在家就是這樣，不管怎麼問，他一概不回話。校長媽咪你知道嗎？我大概是最有耐心的媽媽了，無論他考試成績如何，我從沒罵過他、說過他，我很聽您的話，用陪伴和鼓勵來和孩子相處……」孩子的媽媽絮絮叨叨說著，突然讓人沒來由地產生一股壓迫感，那是一份厚重的愛的壓迫。

媽媽的愛，教人好沉重

後來這個孩子經常來找我，才一點一滴地說出他的感受。他知道媽媽是愛他的，因為媽媽把愛他、為他做的事，一五一十地訴說給他聽，還唯恐他忘了，經常掛在嘴上，時時提醒。

「她常說，比起其他的媽媽，她算是最溫和的媽媽了，不在乎我的成績，完全不給

我壓力。但其實她不知道，她的鼓勵是我最大的壓力！」孩子苦笑說，比如媽媽會說：「考不好沒關係，再加油，說不定下次第一名就是你了」、「同事都在比較孩子的成績，我說你的成績差沒關係，我不在乎」、「你不要洩氣喔！再加油！如果有需要可以去補習」、「你沒像哥哥一樣拿第一沒關係，不要自卑喔！再加油就好！」……

「校長媽咪，她說不在乎，為何還要我去補習？還說下一次第一名可能就是我，她常常對我說『加油喔！你可以的！』這句話雖是鼓勵，但卻讓我感到很有壓力，一次次的失敗都讓我質疑：是媽媽看走眼？還是我太差不夠好？或是努力得還不夠？」

他一口氣說完，苦笑著繼續說：「我把心中的壓力向哥哥抱怨，哥哥說他的壓力更大！」原來媽媽也會對哥哥說：「哥哥你好棒！要繼續加油下去喔！」、「不要擔憂落到第二名會被笑，只要加油就是了！」、「媽媽只是擔心你為了維持第一名而有壓力」這些話反而都在提醒哥哥，務必要維持第一名，否則會被笑！

放下焦慮，也要愛自己

我忍不住笑出來，「寶貝，你們一家人壓力都不小呀！媽媽很在乎外人對她的看法，尤其在乎你們兩個，她以為那些話都是鼓舞，能激勵你們呢！」孩子卻迫不及待說：「我寧可不要這種別有用心鼓勵！」

我向孩子解釋，這是表達和理解之間的落差，但媽媽對他們的愛絕對是百分百的。他點點頭：「我哥哥說，媽媽的愛太強烈，生活的重心都擺在我們身上，她和我們都喘不過氣來，真希望媽媽能多愛自己一點，不

用把我們的學習成績都視為她的責任，她可以喘一口氣，我們也才能吸到空氣，不會窒息！」

後來我把孩子的心聲告訴這位媽媽，她的眼眶一紅，眼淚掉了下來，承認說自己的壓力的確好大，深恐沒把孩子教好，唯一沒

想到的是自己。她感慨地說：「唉！自以為是好意鼓勵，沒想到變成了孩子的壓力！」

是呀！父母都是全心全意為孩子設想，所做的也都是為孩子好，但孩子的感受又如何呢？真的受用嗎？這名媽媽的感慨，真是最好的提醒！



北區 品德與教養親職講座

時間：109年9月24日(四)晚上7:00-9:00

講題：看見亮點，開啟多元智能

講師：倪美英 (親職教育專業講師)

地點：新北市碧華國小 (三重區五華街160號)

時間：109年10月22日(四)晚上7:00-9:00

講題：溝通有品質，發揮品德力

講師：郭育志 (溝通與人際關係講師)

地點：新北市新莊國中 (新莊區中正路211號)

時間：109年10月30日(五)晚上7:00-9:00

講題：薩提爾的親子對話

講師：李儀婷 (親職教養作家)

地點：新北市海山國小 (板橋區漢生東路280號)

時間：109年12月03日(四)晚上7:00-9:00

講題：愛、生活與學習-與孩子同行

講師：李偉文 (親職教養作家)

地點：新北市漳和國中 (中和區廣福路39號)

北區 生涯導航親職講座

時間：109年10月13日(二)晚上7:00-9:00

講題：贏回愛與尊重的親子心法

講師：馬大元 (身心科醫師、作家)

地點：新北市重慶國中 (板橋區國慶路221號)

時間：109年11月06日(五)晚上7:00-9:00

講題：親子雙贏的教養成長路

講師：陳阿梅 (台北大學兼任講師)

地點：新北市自強國中 (中和區莒光路191號)

中區 真愛家庭親職講座

時間：109年10月24日(六)上午9:00-11:00

講題：跨越內在恐懼，教對孩子

講師：吳娟瑜 (國際演說家、作家)

地點：彰化市彰興國中 (彰化市埔西街107號)

時間：109年10月31日(六)上午9:00-11:00

講題：親密與安全依賴的親子關係

講師：錢永鎮 (親職及生命教育講師)

地點：彰化縣田中國小 (田中鎮中州路一段177號)

時間：109年11月21日(六)上午9:00-11:00

講題：做一個用愛談心的好管家

講師：彭雅玲 (台中教大教授暨教師專業學程主任)

地點：彰化縣僑信國小 (員林市中山路二段280號)

時間：109年11月28日(六)上午9:00-11:00

講題：讀懂孩子的心理需求，省力溝通

講師：陳鴻彬 (諮商心理師)

地點：彰化市陽明國中 (彰化市長順街76號)

洽詢：泰山文化基金會02-25017722

或上網瀏覽 <http://www.taisun.org.tw>

中區 智慧生活講座

時間：109年9月19日(六)下午2:00-4:00

講題：上醫治未病~呼吸順暢，免疫加分

講師：楊麗華 (中醫博士)

地點：佛光山員林講堂 (彰化縣員林市永裕街2號)

洽詢：泰山文化基金會02-25017722

佛光山員林講堂04-8320648

免費講座，自由入場 公務人員可認證2小時終身學習時數