

正念減壓的教養投資學

本會「品德與教養」講座摘錄

主講／柯書林（臨床心理師） 整理／胡慧文

當年依偎在懷裡甜蜜愛撒嬌的小心肝，為何一進入青春期的就變成大暴龍？這年紀的孩子不僅衝動敏感又容易陰晴不定，令人摸不著頭緒；就像人生風景四季不同，親子關係在孩子進入青春期後，也將從春天轉入燥熱的夏季，只要換個心態看待，跟著「換季置裝」，壓力就得以舒緩。

投資教養，父母必修三門課

因應孩子在不同階段的成長需求，父母有三門課要修，在孩子身高比你矮時（十二歲以前）要鍛鍊「體能功夫」；孩子身高跟你差不多時（進入青春前期）要「修練心性」；到孩子身高不再有變化，大概是上大學後，則逐漸進入「人生反思」階段。

身為臨床心理師，我能做的並非改造大暴龍使他變溫順體貼，而是協助家長進行「自我減壓練習」，懂得調適心情，照顧好自己的生活，並且學習有效率的親子溝通技巧，堅持熬到「苦盡甘來」的這一天。「這一天」據統計，女性大約是二十八歲，男性則在三十五歲左右，因此家中最小的孩子如果是女孩，恭喜了，父母可以早幾年「脫離苦海」。

十二歲以前的孩子是爸媽甜蜜

的小心肝，這階段的陪伴與照顧都非常耗神又努力，所以必須加強體能鍛鍊，實在不堪負荷時，要學會適度換手（並不是放手），讓自己休息，去美容院洗頭、按摩、逛街、小旅行……適度放鬆一下，充充電，才有餘力去體會陪伴孩子的美好，同時，記得多幫孩子拍照，保留溫馨的畫面，留待將來回味。

因為帶孩子而陷入憂鬱的媽媽，或許是太過堅持完美主義，夜以繼日將孩子捧在手心，生怕暫時託給別人，孩子就會走樣。其實，小孩改變不會是一兩天的事，等媽媽出去喘口氣再回來教也不嫌遲。許多案例顯示，當過度堅持教養方式一定要如何，不只容易讓自身陷入過勞而情緒失控，還會讓其他家人覺得「反正自己沒貢獻」因插不了手而逐漸疏離。

自我減壓，相伴走過青春

十二～二十歲個頭直竄的孩子，他們的身心起伏變化相當劇烈，這些小大人最厲害的本事之一，就是讓父母、師長跳腳，把大人性格中不那麼成熟的部份激發出來；他可能經常對父母翻白眼，彷彿上輩子跟你有仇，這時候親子之間的對立及考驗也才真正開始，所以

☀ 父母是孩子的最初的老師，父母的身教、情緒、語言，影響孩子的一生。親職校園巡迴講座，幫助家長從了解自己做起，學習良好溝通方式，維持緊密又穩定的親子關係，培養孩子健全人格！

我說此時的功課是「修練心性」，可改採「少而精準」的管教。

「少而精準」的管教就是讓孩子感覺有被關懷但不是遭管制，有三大重點：「提供營養好吃的早餐」、「發零用錢」以及「貴人在遠方」。為孩子準備美味可口又營養的早餐，雖無法期待立即在孩子身上看到現實效益，譬如助他學業進步、考上第一志願等，但是把時間拉長來看，幾十年後參加同學會，發現當年早餐吃得好的同學，外表看起來比其他人都年輕健康時，這就是值得的投資了。

半大不小的孩子自認是「準大人」，討厭被人管控，唯獨「荷包」還是得仰仗父母挹注，孩子年齡漸長有自己的社交，多少得顧全他的面子，需要有零用錢可使用。至於該給多少，父母必須斟酌自己的能力，經濟條件有限的家庭，孩子比較容易感恩父母的零用錢；環境優渥的家庭，父母反倒需要克制自己的享受，以免孩子目睹大人揮霍，自己卻只能領少少的零用錢，埋下憤怨不平的種子。

待孩子上大學，通常能跑多遠就跑多遠，但是手頭緊了人就近了，所以我不建議為孩子的帳戶定期匯錢，盡量讓孩子回家拿錢，製造親子見面機會；也可以在給錢時換成小鈔，一張一張給，延長親子相聚的時間，這是玩笑話，但重點不在於「零用錢怎麼發」，而是要藉此「允許孩子練習為自己的決定負責。」

古人「易子而教」是有道理的，青春叛逆期的孩子自尊心強，不會輕易向父母展現自己的痛苦和弱點，更看重師長的關懷，心事只與自己信任的人分享，因為越親近的人越容易講話太直接，看不到對方的優點，反而是外人比較容易包容與接納；此時，若父母一開口孩子便白眼相向、拒絕溝通，那就得勤於「覓貴人」，勞駕說得上話的師長或親友代勞，這即



▲三十年來基金會持續舉辦親職教育講座，與家長一同探討教養的知能。

是所謂的「貴人在遠方」；同樣的，我們對別人家子女的肯定及鼓勵，效果也會比他們父母來得大，因此，別吝惜給予周遭的晚輩溫暖與關懷。

情緒掌控，兩敗俱傷划不來

不要低估父母師長的影響力，大人慧眼稱讚孩子的某個特色，他會默默銘記在心，內化成他自信的力量；也別以為孩子對父母親的嘮叨馬耳東風，不為所動，因為他是個有骨氣的「準大人」，第一信條就是「絕不能被別人呼來喚去」，但他們都有聽進去，等他將來長大跟室友或另一半「過招」時，這些「庭訓」內容就像翻版複製一般，被他一一拿出來使用，原來他早在不知不覺間默默內化，承繼了父母的人生價值觀。

此外，孩子該罵時還是得罵，但是得講求方法，不是嘮嘮叨叨、漫無重點，甚至借題發揮無限上綱。試想，同一件事父母師長如果都叨念一回，他就得承載好幾倍壓力，可別一下子所有人都出動，輪番上陣疲勞轟炸，這樣容易招致反效果。

其次，把握時間與重點。罵人很痛快，常會不知不覺就破表，因此要約束自己以90秒為

度，至多不能超過兩分鐘，別變成情緒發洩場，尤其上班族父母工作一整天，下班後很疲憊，情緒比較難掌控，不宜進行溝通。畢竟我們目的是希望孩子好，並不是為了傷害他，所以責罵時須掌握時間和原則，避免兩敗俱傷。

最後，罵完要儘快離開現場，並對孩子說：「這是爸媽的意見，你自己參考看看！」表示尊重孩子的自我意識。然後，去陽台向天父祈禱，或是到家中祖先牌位前祈求祖宗保佑，靜下心來，不要繼續生氣，否則一定會心有不甘，再衝去找孩子來個回馬槍。

循循善誘，激勵孩子上進心

在商場上，我們若想要讓精明現實的客戶買單，就得開出令對方心動的條件，對孩子為什麼不這麼做呢？父母在職場上與人攻防折衝，唯獨管教孩子卻直來直往，直接下達命令或要求，才會常感挫敗、氣餒，親子陷入對立。家長可以運用NLP神經語言學的技巧與方法，來改善親子溝通，公式如下：肯定孩子的行為不是故意的→幫孩子找理由，給台階下→對孩子寄予正面期待。

例如：「爸媽知道你不是故意的」。雖明知他就是故意，但現在我們知道語言有實現的力量，你要「催眠」孩子變好，當然不宜去放大他的不是，因越強調孩子的缺點，缺點就會被強化。可以說：「你會這樣做也是不得已的」主動為孩子找藉口，給他台階下，或「爸媽相信你會變得越來越好」給孩子正向肯定的催眠。

通常這樣「催眠」的有效期限是六小時，六小時後孩子故態復萌乃是正常。請父母們注意，這是用來催眠對手，而不是自我催眠，孩子沒有照你的期待去做是正常的，父母可別自己太投入

而心灰意冷。不但如此，一看到孩子鄙視的眼神你可能就來氣，話就說不下去，所以須事先打好草稿，照本宣科。

談判溝通，一時輸贏莫在意

當孩子一直沉迷玩手機，父母希望有所改變，不妨這麼說：「爸媽知道你回家一直玩手機不寫功課，並不是故意的。你今天在學校考試多、壓力大，爸媽一直碎念，會讓你很心煩。但是我相信你自有分寸，會把分內的事完成。」先動之以情，再做限制、要求，像是「我知道你一回家就滑手機，只是想放鬆。但是因此耽誤功課，作業寫不完，成績考不好，你會更難受。」孩子聽了就算不情願，也比較不會發生衝突。

對青春期的孩子來說，手機形同是自己的寶貝孩子，你想請他暫時交出手機，要給他三個選項，分別是「現在立刻」、「五分鐘後」、「半小時後」。務實精明的孩子都會選擇半小時後，倘若孩子選擇立刻上繳，你得注意孩子在校學習或交友方面是否碰到什麼麻煩，讓他連自己的「孩子」都可以不要了。至於選擇五分鐘後上繳手機的孩子，多半是家中一向管教「得宜」，讓孩子已經「放棄掙扎」。

但是，一時談判成功也別高興太早。因為孩子多半不會遵守協定，往往半小時後依然不動如山，並搬出一堆不得已的理由，像是網速太慢、差一點點就要破關等，一再要求「等一下」。家長不耐煩孩子賴皮，眼看就要釀成衝突。你可以看在孩子急中生智找藉口的拚勁，通融個幾分鐘，給他一點甜頭，別忘了說「理由這麼多，算你厲害」緩和一下情勢。

與孩子談好的條件是可以彈性微調的，因為親子談判的目的在於「累積孩子的成功經驗」，

而不是「製造孩子更多挫敗感」，所以，多運用關鍵字「算你厲害」，有智慧的讓步，也容許孩子為自己的權益討價還價，讓孩子練就上市場買菜討蔥的殺價交涉密技。

國外許多研究指出，青春期和爸媽口角時常佔上風的孩子，將來就業五年後的薪水，比總是吵輸的孩子多一倍，這有可能是從與爸媽的討價還價中「撈到好處」所培養出來的薪資談判能力呢。

不過別忘了，關鍵字的使用重點在於「要讓孩子覺得自己真的滿厲害的」，幫助他從中體驗成就感，若孩子明明輸得心不甘情不願，你還對他說「算你厲害」，未免太過突兀不合理。這時可以說：「被我唸這麼久，你還真能撐，算你厲害！」也算讓他扳回一點顏面。

盤點人生，辛苦到頭終有報

「成長」從來就不是簡單的旅程，父母為孩子付出那麼多，還有什麼不能失去？偏偏孩子總是擺出「那又怎樣」的挑釁態度，讓父母理智斷線，所以平時要「練穩住、覓貴人、勤祝福」，免得「破功」。

大人照顧再周全，翅膀長硬的孩子仍有可能陽奉陰違，與其時刻緊盯，為他們提心吊膽，不如轉念祝福孩子，信任孩子有足夠智慧開創自己的人生，祈求上天保佑心肝寶貝平平安安。

隨著子女完成學業順利就業後，家長得以逐步卸下沉重的教養責任。待孫輩出生，看到曾經帶給自己煎熬的孩子，如今也成為飽受下一代煎熬的父母，豈不是另類的「人生圓滿」？成為祖父母之後只管含飴弄孫，心境與人生風景大大不同，所以現在縱然為管教孩子心力交瘁，總是有「出頭之日」。

到那時候，家長要面對的是「如何排遣自

己獨處的時間」，這是重新盤點人生、反思生命的階段，重點在於如何能活得瀟灑，沒有缺憾，活出自己。

無論是對孩子或大人來說，親子教養的成敗關鍵，在於雙方能否藉由共同的經歷，為彼此創造更多成長，也讓親子「交手」的過程化為成長的養分，留下值得品味的美好回憶。 ❀

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6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（臺北大學社工系兼任講師）

地點：新北市自強國中（中和區莒光路191號）

北區

品德與教養 親職講座

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3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）