

# 說好的「不比較」呢？

文／倪美英（專業講師）

一位媽媽告訴我，她有三個兒子，老大、老二都很乖，功課也很好，老三從小就很叛逆。她常告訴老三，要跟哥哥們學習，他更生氣，變本加厲，甚至開始不回家！這位媽媽傷心地問我：「老師，我該怎麼辦呢？」

我柔和地回應她，其實孩子最討厭被別人比較！她說：「我們不是愛比較的人，只是不希望老三輸在起跑點啊！」其實，這也是比較。

## 別怕輸贏堅定支持他

父母口口聲聲說沒比較，但是言談中卻處處流露出比較的訊息。例如，時常在孩子面前，提起某某人考上哪個大學科系、哪個親戚的孩子現在在哪裡高就、目前年薪多少、誰又與什麼家世背景的對象結婚……等。父母以為這樣是在激勵孩子，殊不知，孩子聽了都感到格外刺耳，因為這就是比較。

如果孩子從小被父母拿來比較，越比較，越會讓他感覺到不足。因為，永遠有比他表現更好的人，久而久之，孩子便會被塑造成一個內在匱乏無力的人了。

那麼該如何讓孩子跳脫「討厭被比較卻感覺無法停止被比較」的無限迴圈呢？

唯一的途徑，便是讓他知道爸爸媽媽是愛他的：「愛你這個『人』（Love who you are）不管你怎樣，我們一樣愛你！」當他的內心感到豐盛富足時，一切就會有所改變的。

她聽懂了我的分享，也真誠地展開與孩子的對話。她用行動跟孩子道歉，告訴

孩子，他是獨一無二的，他的重要性與價值感不需要透過任何比較來證明，爸媽永遠以他為榮！真愛的行動才能讓孩子感動，用極大的耐心及支持，接納孩子成為他自己，等待孩子「回家」！

## 沒有比較就沒有傷害

真正的為孩子好，是讓孩子自由成長。沒有框架，放手讓孩子探索、練習，從旁提供適時的支持，做他真正的靠山。沒有比較就沒有傷害，孩子不該成為父母好勝心下的犧牲品。

語言是有能量的，父母時時覺察自己，經常掛在口頭的話，會不經意洩露內心的擔憂，傳達否定的訊息。對話是來貼近感受的，不是用來呈現問題，父母要看懂每個「不要」背後的需要。專家建議，如果父母能常說下列五句話，會讓孩子受益：

- 一、「你還可以怎麼做？」鼓勵孩子自己解決問題。
  - 二、「好！」盡可能在回答的開頭加上這個字，意義會大不同。會比「不行」好聽、有魔力。
  - 三、「什麼事都可以跟我說。」尤其當孩子說出「你不願意聽」的真相時，要忍住不爆發或動怒。
  - 四、「對不起。」向孩子道歉、坦誠你的錯誤。
  - 五、「我愛你！」常常給孩子愛的言語、愛的skinship（溫馨的身體撫觸與擁抱），會讓孩子活得快樂又有自信。
- 最重要的是：父母將自己的生命活得精采，這是給孩子最好的身教。 ❀