

本會「品德與教養」講座摘錄

生命中最珍貴的財富～親子關係

主講／洪英正（大學教授） 整理／胡慧文

家人間最遙遠的距離，莫過心與心的冷漠疏離！現代人正面臨「家庭空洞」的世紀危機，由於多重時代背景因素，許多父母在孩子的成長過程中缺席，成為「失親」的不平安年代。2014年我的一項親子互動研究報告，針對810名國中生進行問卷調查，結果顯示19%的親子每天互動時間不足10分鐘，比例將近五分之一，多年後的今天，情況可能更加惡化。

被忙碌耽誤的美好人生

許多孩子明明有父母，卻不能時常看到，不得不在孤單中成長，夜晚在無助中睡著，比如大陸近年「留守兒」的問題日益嚴重，父母離鄉到外地工作，為數甚多的孩童必須獨居或乏人照料，必須自力更生，家庭功能逐漸式微。

究竟是誰偷去了親子相處的時間，讓父母放棄了自己的親權和影響力？最常見的原因，莫過父母為現實所困，忙於生計，或想給孩子更富裕的生活，努力打拚事業，以致無暇陪伴子女。再則，現今社會上功利的價值觀，網路的誘惑或同儕間不當影響，造成孩子流連在外，不愛回家。若父母的情緒或壓力控制不佳，容易將自身的挫敗情緒，不知不覺發洩在下一代身上，甚至停止自我學習，在在都會影響到親子關係的融洽。

哈佛大學2015年發表了一篇知名論文，以長達七十五年持續追蹤人們如何獲得快樂感(Happiness)，研究結果指出，答

►洪英正教授指出，研究發現家庭親密連結是人生富足的泉源。



案就在「良好的關係」之建立，包括人際關係、婚姻關係、親子關係和個人對自我的關係，擁有良好關係不僅是美好人生的基礎，也能使人活得更健康、更快樂。

研究並發現，50～60歲事業有成的企業家之中，高達73%的受訪者認為，「擁有和諧的家庭關係」最讓他們感到快樂，遠遠高出第二名的「實現自我理想」(18%)，只有1%的人認為「金錢、權位」能給他帶來快樂。可見人到中年，對人情世故有深刻理解，即便在外功成名就，回到家中若面對一室冷清，或家人不賢不孝，仍是令人遺憾。

有報導說，知名企業家郭台銘小時家徒四壁，雖家貧他卻從不覺得匱乏，因父親是公務人員，給他很好的身教，他後來事業有成，卻忙得沒有時間好好陪伴家人，父親辭世時他人在國外，來不及趕回來，因此感慨人應該返璞歸真，即是體認到與家庭的連結才是富足的泉源。

陪伴創造有品質的相處

親子關係的建立在於「陪伴」，而陪伴的真諦就是「在場」(by your side)，與孩子說說話，吃飯聊天，和樂融融，即使



▲洪教授提醒家長，親子關係的建立重點在於「陪伴」，是父母一生最值得的投資。

一天中只花幾分鐘也是「有品質的時間」(quality time)。這些點點滴滴的投注絕不白費，因為「你的時間花在哪裡，你的成就在哪裡」，與孩子從小建立綿密深厚的關係，將是你一生最大的投資回報。

身處分工時代，每件事都能找人代工，唯有父母的角色只能靠自己親力親為，無論工作上如何表現出色，總有其他的人能取而代之，而陪伴孩子既是責任也是權力，即使委託他人照顧的再好，也不比父母自己的愛與付出。

一說到父母的權力，自然讓人想到「管教」，然而，父母最大的權力基礎其實是來自「愛」！愛表現在溫暖的接納、超越物質的給予，在孩子成長階段，捨下部分事業成就，放慢腳步陪伴孩子走過一生只有一次的成長，是必須刻意為之的選擇。事實上，許多家庭的美滿，都是在成員的部分犧牲下完成的。

反之，有人把「忙碌」的英文「Busy」拆解為「Being Under Satan's Yoke」，意思是「正處於撒旦的枷鎖之下」，形容一個人忙到失去靈魂、受困其中的狀態，這不僅僅是個人的悲哀，也是家庭的損失。

有父母耐心陪伴的孩子，內心是安定與滿足的，孩子會因此獲得生命起飛的最

佳動能，並且成為他們一生平靜穩妥的寶貴資產。陪伴孩子也可以讓父母充分紀錄兒女的成長軌跡，了解他們的心靈需要，掌握他們的狀況，知道如何處理與調適，不會因為不明就理或誤判而任意破壞親子關係。

互信互賴發展夥伴關係

人一輩子都活在關係中：家庭、人際、自我、兩性等等，多數問題也都發生於此，父母想要幫助孩子，可以從孩子的人際關係切入，這也是最速效的捷徑。

我的學生會在研究室互相聊他們的感情和生活，無視於正在一旁工作的我，全然不怕「隔牆有耳」，秘密會被我聽到。這時我總會暗自欣慰，這代表學生對我有足夠的信任感。同樣的，親子之間若有信賴關係，孩子會把父母視為夥伴，樂意與爸媽分享自己的喜怒哀樂，而不至於事事忤逆或刻意隱瞞。

人際關係直接影響一個人的健全發展，發展不佳，會打擊自我存在價值，認為自己「死不足惜」。所以我總會特別注意課堂上孤零零的獨行俠，找機會多關心一下，往往不問則已，一問之下常會惹得孩子淚眼汪汪，原來心裡藏了許多事正愁無處宣洩呢！

父母可以從各方面去了解孩子的人際關係，是否有同學朋友可以聊天說話？明天要交作業了，可有同學會主動提醒？其次才是關心孩子的發展，例如課業能否跟上等等，一定要讓孩子知道：自己的存在是有意義的，他是有人愛、而且值得被愛的。

我有三個孩子，一女二男。猶記得老二上幼兒園時，有一天我去學校接他，被老師拉到一旁，提醒我要多關心孩子，

原來，那天老師要孩子們畫「全家福」。老二畫了一家四個人，爸爸、媽媽、姐姐、弟弟，唯獨不見他自己。老師問他：「你呢？你在哪裡？」小傢伙把圖畫紙翻過來，理所當然的說：「我總是在後面。」

孩子的畫無意間透露了自己的處境：姊姊是家中第一個孩子，集三千寵愛於一身，弟弟最小，爭寵自然爭先不讓，排行中間的大兒子無形中受到忽略，毋怪乎有所謂的「老二情結」。可見即便我和內人都是從事教育專業，仍不免犯無心之失。因此我常以自身經驗提醒父母們，面對家中的孩子，無論在時間、資源、體力、愛心的分配上，要盡可能地做到均等。

以身作則建立生活常規

現今教育上普遍強調「自我實現」的價值，更重視「自動人」的概念，也就是「知道自己該做什麼」，能自動自發去完成。成功的家庭教育來自父母在孩子學齡前耐心陪伴，循循善誘，給予適當獎勵並修正行為，在孩子小小年紀時便養成他自動自發的習慣，讓孩子走在正確的軌道上，成為「自動人」，日後的發展自會水到渠成。

有一次，我去南部拜訪故舊，走進他家漂亮的透天厝，客廳中央有一座大大的電視櫃，打開櫃門卻空空如也，沒有電視機，反而在透天厝頂樓有一間寬敞的書房，擺了五張書桌，分別屬於他們夫妻和三個孩子。每天晚餐後，他們全家先散步小憩，然後各自在書桌前伏案用功。父母在孩子的成長關鍵期以身作則，建立常規，這三個孩子如今個個自立、優秀。



▲為增進親子關係，父母要經常充實親職教育新知，也不忘自我觀照，覺察教養盲點。

另一對熱心公益的夫妻，雖然平日工作非常忙碌，但兒女成就可圈可點，大家好奇他們如何內外兼顧，他們真誠地說，自己只是在孩子學齡前，投入大量時間陪伴，落實對孩子的常規訓練，並且每天固定時段閱讀；孩子上小學一年級以後，就能自我管理，幾乎不需要父母督促。

父母是孩子的生命旅伴，也是孩子在成長過程中，面臨挫折時的最大支持者。但有些父母處心積慮，拼命想把孩子雕塑成自己想要的樣子，不讓孩子做自己，孩子回到家動輒得咎，事事踢到鐵板，樣樣都不被允許，久而久之，親子之間話不投機半句多，關係越來越疏離，最後竟成了「熟悉的陌生人」，多可惜呀！

成長路上父母永遠相伴

還記得第一次當父母，看著懷裡的寶貝，內心是如何感動與歡喜嗎？是否曾暗暗發誓要一輩子做好父母，陪伴孩子快樂長大？這在心理學上稱之為「內在誓言」（inner oath），可發揮驚人力量，讓人願意成為好父母而努力。但該怎麼做可以延續熱情、做得稱職？這是父母要不斷學習

的，經常充實親職教育新知，而且不忘時時自我觀照，及早覺察教養盲點。

家人的認同與支持，能有效緩解現代生活的壓力，所以家庭是很重要的社會支持系統，在孩子成長路上，父母要扮演的角色功能有四個階段變化：

對學齡前的孩子，父母是愛心園丁：心理學家強調「安全依附」(secure attachment)的可貴，那是幼小生命能健康發展、成長的基本條件，就像一顆小種子需要陽光、空氣、水一般。孩子越小，越需要陪伴，家長要對孩子的點點滴滴如數家珍，今天抽了芽，明天冒出一小片葉，鉅細靡遺全看在眼裡。父母在這時候給予孩子溫暖、感性、體諒、寬容和欣賞，可以帶出親子之愛，如果沒能關心與陪伴，孩子會認為自己的存在可有可無，一點都不重要。

對小學階段的孩子，父母是訂規範的士官長：小學階段的孩子必須養成紀律和責任感。父母用心，可以為孩子建立常規，反之，若沒有善盡陪伴與規範之責，孩子容易變得散漫缺乏自律，親子關係也會疏離。

對青少年孩子，父母是可信賴的夥伴：當孩子進入青春期的，父母應該和他們建立夥伴關係，引導孩子思辨，用祝福的話語協助孩子設立目標，彼此同心一氣，互相信任，避免孩子爭強好勝、冒險惹事。

對成年的孩子，父母

是可敬重的長老：孩子成年，昂然卓立，父母不必再跟前跟後，要成為他們可敬重的智慧導師，給予充分信任與授權，但太早鬆手，孩子會失去引導。此時須幫助孩子加強自信與安全感，這是一種信心功課的操練，為的是孩子長遠的益處，而不是滿足父母一時的虛榮。

隨著時間流逝，你會發現自己花時間的陪伴，在彼此心中累積了許多情感資產，成為孩子生命裡最珍貴的財富、生命力量的所在。這樣的親子「依戀」關係是一種深層的心靈避風港，也將成為孩子生命道路中永遠存在的一道彩虹。 ❀