

給孩子飽滿的支持

文／王理書（心理成長工作者）

女兒小時候很喜歡當小跟班，在我演講時，安靜的待在一旁專心的聽。有次晚上十點多我們回到家，她已經在車裡睡著，被叫醒後，在電梯門口說：「媽媽，我好不容易不想洗澡喔。」我說：「好呀，今日放假。」還補充了許多歐美人士早晨洗澡的說法安她的心。

接著，她說：「我也要跟你一起吃泡麵。」我說：「好。」

女兒又說：「媽媽，可是我想念洗完澡的結果，但是我不想要過程。」我笑說：「妳有認真聽演講喔。」我跟她說：「過程和結果連在一起，除了洗完澡的舒服之外，還有意志力的鍛鍊。」

在我的泡麵煮好時，她已經洗好澡了。我笑說：「妳進入過程了。」她點頭。我繼續說：「其實，洗澡的過程也是舒服的，唯一需要意志力的地方，是從很累到進入浴室脫掉衣服。只要溫水下來，過程就來到了美好的地方。」她給了我大大的微笑。

過程與結果何者重要？

那次的演講提及「恆毅力」（或稱意志力）說到：「你看重過程，還是結果？」

小時候，考一個好分數，對你的激勵比較大？還是，發現自己竟然又能多熬夜一小時，起床後依然精神抖擻，對你的激勵大？前者，是享受結果多些的人，後者，是享受過程多些的人。

我不是不看重結果，卻很少在結果停留太久。我是那種投入每個時刻，在過程中，享受到一種超越現實束縛的創造快樂的人。

對我而言，只要專注投入過程，就進入



「忘我」，那是忘卻肉身束縛，世間苦冷的奧秘之旅。

對於結果的歡喜與慶典、懊惱或沮喪，對於有那麼多、那麼長的路，還需要一步步親自舉步，都不會佔據我的心太久。

好結果，代表前路步伐是可以承襲的；不滿的結果，代表前路的陰影已經被我「照見」，我需要往內找到原因，也需要再次擬定計畫。

好似，活在一個「福佑」般的信任中，雖有苦難辛勞沾染但不入骨，好似，被熱情以及信任飽滿地擁抱和支持，於是，得以擁有福佑不被苦難入骨。

結果也是重要的。然而，能享受過程的人，能不被結果影響初衷、努力不懈的人，是充滿幸福的。

紅蘿蔔的激勵

女兒一直在示範與教導我，一個年幼的心靈，怎麼樣能充滿恆毅力／意志力。她有無數次，不想洗澡的時候。我總是鬆鬆的，

不訓斥、不期待，然而，那個「必要」其實是掌握在她的手中。

對她而言，從此刻的慵懶，跨越到，離開我們當下的和樂，一個人去洗澡，這階梯很高。

而她內在，有個「必要」，於是，她負責克服自己的「落差」，即使想回頭：「媽媽，我可以不洗澡嗎？」我大部分會說：「那，就洗個重點部位吧！」

或是，她會自己說：「媽媽，給我紅蘿蔔。」第一次，我聽不懂：「啥？」她說：「就是驢子的紅蘿蔔嘛！」

我：「喔～你現在是驢子，被迫前進，需要紅蘿蔔的激勵？好，那就給你紅蘿蔔：洗完澡，我帶你去吃剉冰，好嗎？」（我是那種天寒地凍，會在接近晚上十點，冰店即將關門時，母子三人，快樂去吃剉冰的瘋狂媽媽。）我很高興，那天的她，又進步了。因為，洗完澡的結果本身，已經是她的大紅蘿蔔。

我想，我的身心，有一種訓練，光是，跨越意願的差異，前行向自己想去的地方，那份願意，就已經是我的紅蘿蔔。

助他學會自主負責

我開始想，我們家的確非常堅定清晰，

每天洗澡是舒服、是重要的。

然而，對於不想、不要、等一下，可以嗎？

我的回應，一律是彈性的，是接納的，是提供支持的，是肯定，「不想」是人性的自然展現，我們一起來想辦法吧！

因而，孩子內在，在「不想」的時候，除了她自己，沒有任何要抗拒與阻礙的。因而，她有了一個小小的自己決定的「負責」基礎。

有家長關切要孩子自主負責的議題。

我想，可以用一個公式來說明： $R=C+C$ （Responsibility= Choice+ Consequences，負責＝選擇＋連續後果）

我們無法鋪一條負責的路。尤其是訓斥或期待，擔心或焦慮。我們能鋪的是「選擇＋連續後果」的路。當孩子說，不要洗澡時，我會說：好，這是一種選擇。然後，陪他意識到，有各種連續的後果……

這中間，只有聆聽與呈現事實，沒有不好，沒有警告，只有與他一起，站在抉擇的叉路，為他的最高福祉著想的「軍師」，與我能提供的支持，還有，我，這與你共命的媽媽，可能要陪你一起承擔的是什麼？以及，我的小小忍受。

然而，你可以不用顧慮我的小小忍受，因為，你的人生，你永遠比我承擔更大。 ❀

心靈花園——父母成長線上讀書會

歡迎
參加

時間：111年10月18日～12月20日，每週二上午9:00-11:00 帶領人：陳阿梅老師

研討書目：《別當除草機父母：用REBT理情行為治療的ABCDE走出焦慮，教出未來世界最能生存的孩子》（商周出版）

「不是孩子有問題，問題出在你的想法！」為人父母當體認：關係健康的家庭，不是沒有情緒問題，而是能有智慧地處理情緒問題。共讀教養書籍，幫助父母瞭解自己和孩子心中的「小劇場」，透過ABCDE五步驟，建立最健康的「真實境界」，改善親子關係，使爸媽不焦慮，孩子不叛逆！

參加方式：免費，自備書籍。以Google Meet進行，請先上網報名(www.taisun.org.tw)

洽詢：泰山文化基金會02-25017722。