



## 無法光用言語或 打罵就打造出一個 符合期待的孩子~ 大人壞掉了，受傷 的卻是孩子。

文：陳志恆諮商心理師

### 帶著傷的我們，怎麼做才能和孩子一起獲得幸福？

許多家長常看自己的孩子全身上下沒一處順眼，甚至會懷疑自己怎麼生出這樣的孩子？

然而，孩子並不是不在意。就是在意，才會頂撞，才會回應。看似對抗的反應，就是青少年典型的行為模式之一，目的是為了表現出獨立自主的一面。

遇過好多家長，他們煞費苦心，望子成龍、望女成鳳，對孩子做的一切都出自於愛。然而他們不知道，這份「愛」，可能帶來反效果。

曾在許多演講場合和家長分享：「孩子會長成你們心底所相信的樣子。」

許多家長一時難以接受：「怎麼可能？我們都期待孩子懂事、成熟且成功啊！」是的，「期待」是一回事，「相信」又是一回事。如果你想達成一個目標，這是你的期待；但你認為自己是否能達成，這是一種相信，而你相信「這個世界會如何運作的方式」，就是一種信念。

真正影響孩子發展的，往往是信念，而非期待。這就是許多家長在孩子的教養過程中，常感覺到事與願違、力不從心的原因。

當家長不斷數落孩子的缺點、說孩子的不是，表面上是為了孩子好，恨鐵不成鋼；但內心所呈現出來的，正是一種「我的孩子不夠好，一無是處，所以才需要我不斷提醒」的信念。於是，從這個信念出發所看到的孩子，永遠是不夠好的。

## 孩子會驗證父母內隱的信念

孩子呢？孩子自幼看著父母的背影長大，望著父母的眼眸長大，因此，很容易內化父母的信念。這種內隱的信念，儘管沒有明說，孩子卻感覺得到，也就是：「父母對我是失望的」或「父母認為我很糟」。

於是在不知不覺中，孩子會去「驗證」這種信念。

青少年時期，孩子會試著證明自己的能力，但若得不到大人的肯定，長大後，便會開始證明自己的無能。

我們看到許多青少年與父母對立衝突、僵持不下，這是青少年孩子從依賴朝向自主，逐漸想脫離父母的照顧與干涉，同時藉由和父母唱反調，來證明自己有能力獨當一面的方式。對他們來說，「認可自己是個有能力的人」遠比「當個大人眼中的乖孩子」來得重要。

而父母卻往往把青少年孩子反抗的行為，看成一種無能或不尊敬的表現，因此更加嚴格控管；內心則更加相信孩子「確實一無是處」，更不可能給出孩子任何的肯定。

直到最後，大人累了，心想就任由孩子去吧！反正孩子不是個成材的料；孩子則領悟到，再怎麼努力也沒有用，乾脆徹頭徹尾地放棄努力，用無能來證明自己就是大人眼中沒有用的「廢柴」「魯蛇」。

## 來自心智的偏頗推論

每個孩子都不一樣，但相同的是，他們都不斷在尋求照顧者的認同與肯定。這是一種生存策略，唯有透過這種方式來感受愛，才能擁有活下去的安全感。

每個孩子有著天生資質高下的差異，或是氣質、性格上的差異，然而，行為是波動的，一個人不可能無時無刻都展現讓人搖頭的行為。重要的是，父母對孩子擁有怎樣的信念，就會用什麼眼光去看他，同時決定了看到的是孩子的優點或缺點。

我們的心智是個過濾器，依照大腦內建的地圖過濾來自外界的各種訊息。而訊息篩選的依據，就是那些我們認為無庸置疑的信念。

當我們對孩子帶著「我的孩子就是不夠好」的信念時，就會傾向在孩子身上找缺點、翻舊帳，同時放大檢視任何負面的行為，偶爾出現的好表現，也可能被我們有意無意忽略了。

更可怕的是，我們的心智容易根據內在的信念做出偏頗推論，以證明信念的正確性。例如當孩子小時候的數學成績不夠出色，便推斷孩子沒有數理天分，長大後還是別走和自然科學有關的領域。事實上，這之間並沒有絕對的關聯性存在。

66

---

## 孩子會觀察大人是否足以信任

99

在此同時，孩子也逐漸學到了父母如何看待自己的方式，包括對自己的觀感、狹隘的過濾篩選機制，以及偏頗的推論方式等等。

於是，一天又一天，孩子長得越來越像大人所相信的樣貌。

## 你無法從口裡說出一個「好孩子」

大人常犯一種錯誤，就是不斷訓誡孩子，要孩子這麼做、那麼做，以為如此孩子就會自動變成大人心目中的理想樣貌。

事實上，你無法光用言語就打造出一個符合期待的孩子。孩子的行為發展，與成長環境中的重要他人互動息息相關，更重要的是，孩子身旁的大人是否真心信任孩子有其良善與充滿力量之處。

當孩子表現出來的正向行為被充分地肯定，就會繼續表現類似的行為；當孩子的努力從未被看見，而一些不被接受的行為卻一再被放大檢視，孩子便會不斷展示無能來提醒大人：別忽略我的存在。

我們很少被提醒去看見孩子身上的優點，因為我們從小到大也是在被指責中長大。你需要刻意練習去欣賞你的孩子、改變你對孩子的信念，如此一來，你將在孩子身上看到不同的樣貌。

**從現在開始，有意識地去信任你的孩子吧！**



(本文轉載自圓神書活網 焦點故事 親子教養專欄)

( \_\_\_\_\_ )