

「停、收、等、慢」培養孩子 11 大能力

父母給愛的方式必須設限，忍一時，能給孩子更強壯的心靈、更卓越的競爭力，停止溺愛，永遠不嫌遲！

「為人母者，不患不慈，患於知愛而不知教也。愛而不教，使淪於不肖，陷於大惡，入於刑闕，歸於亂亡，非他人敗之也，母敗之也。」

《資治通鑑》作者司馬光在《溫公家範》這麼說。對溺愛世代的父母，這句話無疑是當頭棒喝。這群父母往往給了太多的愛，卻不知道「該給什麼」、「該給多少」？

友緣基金會執行長廖清碧表示，現代孩子最需要具備的十一種大能力...（十一種能力包括：**同理力、自信力、勇敢力、接納別人的能力、適度的表達力、決定的能力、等待力、親和力、尊重力、合作力、智慧力**）經過核對後發現：被寵溺的孩子幾乎樣樣缺乏。尤其，父母溺愛孩子的「首要傷害」，會造成孩子缺乏同理心。

因為孩子從未被父母喝叱「不行！」，他就無法體會別人的情緒、需要、想法。被溺愛的孩子也容易沒有自信，因為父母為他做了一切，他還能做什麼？而總是伸出一隻手要幫孩子的父母，也要小心孩子表達力會有問題，因為在他還沒表達前，父母就已為之代勞了。

所以，不論你的溺愛是放任型，或是過度保護型，父母都要謹記四口訣：**「停、收、等、慢」**，收回一隻手，讓孩子自己面對問題。

停：給愛前，先問這是誰的需要？

溺愛的父母在行事前要停下來問問自己：「我現在要替他做的，是我的需要，還是孩子的需要？」

第十屆梁實秋文學獎散文創作類佳作，樊雪春寫的〈我看見我的女兒〉一文，內容就描述她母親給她的是一份「專斷的愛」：成長的歲月中，她嫌我洗澡洗不乾淨，帶著菜瓜布好心的把我拎進浴室，做一場脫皮之旅，她洗得很高興，我則是低著頭像一隻代宰的羔羊，就這樣一直幫我洗到十八歲。她嫌我的頭髮太長，蓋住了眼睛，把我拎到理髮店，剪一個西瓜皮。理髮師一面剪，我一面掉著眼淚……如果我拒絕吃下當歸雞，她會滿懷憤怒的把雞吃光光……「沒人要的雞我自己吃。」她恨恨的說。

「母親的背影，是我最熟悉的姿勢。」樊雪春這段話隱喻著，**母親的好意和子女的需要經常背道而馳**。因此，父母在給愛的時候，一定要問自己：這是誰的需要？

收：孩子的問題，留給他們解決

有些事要收手，好父母最好是少一隻手。父母應該問：「現在發生的問題，問題所有權人是誰？」讓孩子處理屬於他自己的問題，是一件很重要的事。

政大心理系教授鍾思嘉指出，父母這樣做並不意謂停止對孩子的愛，而是肯定孩子處理問題的能力。「這個管教態度對子女而言，就像送給子女一份『信任他』的禮物，不用花錢，卻是一份無價禮品。」

如何劃分問題所有權？可以問自己兩個問題：「這事有沒有干擾或妨礙到我的生活？」、「這事對孩子和他人是否造成傷害，甚至危害生命安全？」如果答案都是否定的，就不關父母的事，父母要收手，不要剝奪孩子解決問題的機會，父母只要從旁鼓勵和注意就夠了。

等：不立即服務，讓他為自己負責

父母要學會等。等一等，不要立即反應，讓孩子經歷自然與合理的行為結果。父母一直為孩子做太多不必要的服務，叮嚀嘮叨，結果讓孩子養成不在乎的習慣，父母就得一直扮演「為孩子負責」的角色。

張老師基金會桃園分事務所總幹事涂喜敏舉例，很多父母一早就耳提面命要孩子帶外套、到學校後要記得隨溫度變化穿脫，出門前又親自將衣服穿上。如果這時父母能夠停下來，讓孩子自己嘗到沒帶外套的自然結果，父母往後就不需再吃力不討好的提醒了。

鍾思嘉也輔導過一個個案：田先生有四個女兒，在一次家庭會議後，他們同意在晚餐後負責收桌面、洗碗筷，但幾天後，他們忘了該盡的責任。隔天，田太太也停止做早、晚餐，孩子不解。只見田太太說：「很對不起，我實在沒法在又髒又亂的廚房裡做飯。」接著，田先生提議出去吃飯，孩子歡呼的問要去哪一家。想不到田先生說：「我沒有說要帶你們一起去啊！你們得照顧自己，自己想辦法了。」結果，等到他們回來，孩子都吃過了，而且也把廚房整理乾淨。

慢：因為延後孩子享樂，是他以後競爭力的來源。

延後享樂，競爭力更強這是個非常有名的實驗，心理學家華特·米歇爾(Walter Mischel)針對史丹佛大學附近社區的四歲小朋友們，進行一系列為期十多年的追蹤研究。

當時，他手上拿著兩種零食，讓每個小孩區分出最喜歡和次喜歡的。然後他告訴小朋友說，他會出去這個教室，但不知道什麼時候回來。不想等的小朋友會拿到次喜歡的食物；如果可以等，但不知會等到何時的小朋友，會拿到最喜歡的食物。

十多年後，米歇爾發現：「等待越久的小孩，長大後處理挫折的能力越好，比較專心，表達力、邏輯力、計畫力等也越好，且其日後SAT（美國大學入學的學力測驗）的分數越高。」這就是被稱為「延後享樂」（delay of ratification）的經典研究。

改變給愛的方式：先降低頻率，再找出孩子真正的需求，要父母突然改變與孩子長期相處的模式，並非一蹴可幾。初期，父母可先將溺愛的頻率降低，然後再將「給愛」的方式移轉成孩子真正需要的。

元智大學校長彭宗平舉例：「很多高中生的父母，花一千小時為他們補習上學接接送送，但大學基測出來，卻只能以分數落點去找志願科系。其實父母應該做的，可能是花五十個小時陪孩子去瞭解適合的科系，這五十小時的影響遠比一千小時的接送要重要。」

「**停、收、等、慢**」，將你的愛昇華，才能真正對孩子有幫助。

***生活大能力，你的孩子得幾分？**

答題方式：請根據孩子的真實狀況快速給分，依照符合程度，分數各異：

偏高 2 分、一般 1 分、偏低 0 分，做完 24 題後，累計總分...

(檢測對象：此問卷設計係針對孩子 6 歲至 12 歲的父母)

1. 大部分時間，自己整理書包、準備上學用品。
2. 受挫或被拒絕時，不會一直吵鬧，或與父母交換條件。
3. 很想要超市、百貨公司的某樣東西，未經同意，能等待或放棄。
4. 借東西前，會先向物主說一聲。
5. 做錯事不會一直說是別人的錯，會想下次怎麼做更好。
6. 會時常關心家庭其他成員。
7. 客人來家裡，會分享所有物或玩具，或給大家留愛吃的東西。
8. 規定、約定打電動或看電視時間，或上床睡覺時間，可以遵守。
9. 需要做決定時，知道自己要什麼，不會不知所措。
10. 對於分配到的打掃、洗碗家事或功課，大多能負責。
11. 清楚表達想法或需要，不需父母猜測、詢問半天。
12. 遇到問題，自己想辦法解決，不會馬上喊父母來協助。
13. 能自然的對別人招呼，如鄰居、管理員。
14. 被指出錯誤，會反省，會思考別人說的，不是只有「我對」。
15. 生氣適可而止，能說出為何讓他生氣的事。
16. 當父母稱讚別的孩子，也能學習欣賞別人。
17. 知道父母為他做的一切不是理所當然的，會表達感謝。
18. 在家與在校，態度、表現一樣。
19. 在零用錢的額度內適當使用，不超支、不預支。
20. 喜歡自己、欣賞自己、肯定自己，有自信的。
21. 容易親近，大方和善，或樂於與人合作。
22. 喜歡動手幫忙做家事，不懶散。
23. 在大熱天，雖會煩躁、抱怨，也能去做該做的事。
24. 不會一直比較物質的貴賤，或覺得高人一等。

檢測結果：

- 37分以上** 你不會太寵愛孩子，你的孩子已具備很好的社會化能力，能應付變遷快速的社會。
- 36-25分** 你有一點寵愛你孩子，現在你要幫助他建立較欠缺的能力。
- 24-12分** 你蠻寵愛孩子，有時過度保護，有時又太放任，阻礙他發展相關能力的意願與標準。
- 11分以下** 你已經過度寵愛你孩子，使他無法建立許多能力，你應該要檢視他欠缺這些能力的原因，謹記「停、收、等、慢」4口訣。

(本篇文章摘自：商業周刊第 977 期 作者：李盈穎)

輔導室 祝福您！