

你越瞭解自己就越瞭解小孩 作者：黃淑文

文章出處：天下雜誌出版 2013.02.04

當你用成人的眼睛重看兒時的自己，會發現你愈瞭解自己，就愈瞭解你的小孩。你兒時希望被對待的方式，正是孩子心中渴望的親子關係。教養是找回自己，忠於自己。希望孩子成為怎樣的人，就先讓自己成為那樣的人...「叛逆學生最愛的老師」、親子部落客黃淑文

教養是回到自己，找到情感的根、土地的根、生命的根

我想，成為父母最大的福分就是藉由養育孩子，宛如實境模擬般把自己變成一個小孩，重新回到過去。不管過去在原生家庭是傷心的、遺憾的，甚至是無法挽回的記憶，你都可以試著把它轉化成美好的養分，從「失去的時光中，收回一片片土地」，成為你和下一代生活的重要磐石。

時光回轉像個小孩，像穿越了某個生命的通道，發現你在目前的家庭和原生家庭的「銜接處」，竟然住著另一個靈魂（一個調皮的頑童或一個受傷的孩子），如果你能褪去大人的外殼，住進這個小孩的心靈，追尋記憶中的某個時刻，定定地看著自己和原生家庭的連結，也許你就能恍然明白，不管是出於命運，或一種難以言喻的因緣，我們自身、包括我們下一代的成長環境，其實冥冥之中，都被家庭某種不可抗拒的力量緊緊牽引著。

結婚之前，我和多數人一樣，對家的概念模糊而懵懂，直到有了小孩，透過養兒育女觸摸到生命底層的根鬚，我才猛然察覺，緊緊牽繫我們的、那條無形的家庭絲線，是情感的根、土地的根和生命的根。

找到情感的根：了解原生家庭如何塑造你

你愈瞭解自己，就愈瞭解小孩

這幾年與媽媽們互動的過程中，有媽媽直言自己和原生家庭沒有什麼好探索的，童年也沒什麼遺憾和傷痕。剛開始我們只是盯著小孩的成長，沒有自覺要把目光轉向自己，等到孩子愈來愈大，你會發現你對孩子的管教態度，取決於你內在的人格特質。而你內在的性格其實取決於原生家庭如何塑造你。當你學習用長大的眼睛重看兒時的自己時，你會發現你愈瞭解自己，就愈瞭解自己的小孩。

還有一種情況是，有一天你發現孩子的缺點，竟然正好是自己的一部份，尤其這個缺點激烈的造成你和另一半的爭執時，就如同村上春樹所言，不得不從自己的根部往內挖掘，有時不想看的東西也不得不看。因為，這個要命的缺點造成你和另一半爭執的糾結點，很有可能是幼年的際遇種下的根。你不得不把過去聯繫你和原生家庭情感的根部拉出表面，好好瞧個清楚，了解問題的所在。

也許你會恍然察覺，原來，孩子有你童年的影子。當你願意回到原生家庭找到你情感的根芽時，孩子便成為你探看自己的鏡子。養孩子，另一個自我成長的層面，好像也在養自己的心，

藉由重新修補，自己也因此活得更完整。

找到土地的根：親近故鄉、在地生根的教養 不管孩子飛多遠，都不會忘記回家的路

一旦你開始往內心探勘「挖井」，撥開橫阻在你和內在的自己，幾十年被歲月和柴米油鹽淤積固塞的淤泥，剛開始只是輕輕的搔癢，涵藏一絲絲酸酸甜甜、模模糊糊的記憶，一旦挖掘到內心底部的活水層，那不顧一切蜂擁而上的泉水，瞬間就化為百味雜陳的往事和無可抑止的淚水。

也許是這個緣故，有時候我們很怕痛，常常懷念一種味道，卻又害怕聞到它的氣味。很想搞清楚自己的困惑和糾結，卻又不敢追根究柢想得太清楚。但，最終我們還是要面對啊，就像我們終究要回家一樣。

這或許是為什麼離開家鄉多年，仍住不慣都市的繁華，而選擇住在隱匿的山間和大樹小花小草為伍的主要原因。土地的根鬚，從台南到淡水，哪怕經過多少的風風雨雨，人事的變遷，幾十年來像剪不斷的臍帶緊緊抓住了我，成為我的養分和不離不棄的依靠。很自然的，在我成為母親之後，我選擇了一種親近土地、親近故鄉、在地生根的教養。我希望土地的根鬚不僅牢牢抓住我，也緊緊抓住我的小孩，我希望他們永遠聽得見原野的呼喚和土地的心跳。

想想，一個人的童年只有一次，童年一去不復返，電玩手機卻在每個階段隨時隨地、甚至只要有錢便可以擁有，又怎麼能夠取代「只屬於自己」的親情，和長大後「有錢也買不到」的童年經歷呢？

有很多人感嘆，這一代孩子的靈魂好像都空空的，那是因為他們活在網路的虛擬世界，生命的根鬚離土地太遠了，找不到可以歸根的地方。故鄉就是泥土，如果孩子的童年只是緊緊黏住電腦和網路遊戲的螢幕，而沒有聞過家鄉泥土的味道，長大後又如何循著故鄉的氣味，踏上歸鄉尋根的旅程呢？

因此，我和先生對兩個孩子的教育，總是從孩子的出生地淡水為中心，再將觸角往外延展到新北市、台北市，以及台灣各地。不論是陪伴孩子在山中的小徑探險，在溪流戲水或在草地上奔跑打滾，參與各種廟會慶典、老街踏查、生態露營，或到圖書館演藝廳看演出、聽故事，我們總是想辦法幫助孩子在生長的土地，伸出感情的觸鬚，在自己的故鄉生根。

有時我會想，如果我真的想藉這本書大聲地說一點什麼，那一定是每次看到有些孩子被父母關在家裡，或和父母一起成為「低頭族」關在網路世界，都非常的不忍心。因為年幼的孩子正在成長，其實很需要空間自由伸展，他們要在開闊的土地盡情奔跑，和藍天、小鳥、清風、太陽同步呼吸、同步歡笑，才能長得好，活得快樂。孩子跟大人不同的地方，在於孩子是開放的、豐富的、好奇的。有些東西也許你已經失去新鮮感，他們卻還興致勃勃躍躍欲試。孩子的心靈就像發電機，當你已經筋疲力盡，他們卻還神采奕奕精神飽滿。

倘若孩子成長的故鄉是都會，不妨讓孩子參加自然生態體驗營，或從都會附近的山間小道、社區公園開始踏查，尋訪有特色的古厝、店家，或拜訪當地的藝術家，甚至可以像義大

利作家卡爾維諾一樣「發揮想像力，為你的城鎮創作一幅畫像，想像你在畫中遇見的每樣事物，都充滿魔法、誇張變形：：採用你偏好的記錄方法，什麼都行。」我想，只要父母願意回復好奇的童心，陪著孩子在生長的土地探索，把家鄉的每一棟房子、每一條溪流、每一棵樹，都當作有生命的個體去觀察、去對話，自然能幫助孩子打開耳朵聆聽，用雙手觸摸，用嘴巴品嚐，用五官攝取故鄉的影像，不管將來孩子飛多遠，沿著童年走過的軌跡和曾經有過的感動，都不會忘記回家的路和原鄉的呼喚。

找到生命的根：回到人的本質，坦承自己的不完美

將心比心鼓勵孩子，等待孩子的成長

如果，童年的故鄉是我們成長的原鄉。那麼，原鄉的呼喚其實是一種生命的回歸。很多人到了五、六十歲，突然發現自己開始用「減法」過日子，生活回歸儉樸，嚮往童年的單純。生命繞了一大圈竟發現，自己想做的只是一個簡單平凡的人，擁有凡夫俗子的七情六欲，儘管有一些小缺點，卻過得很自在。

可惜的是，父母雖然愛著孩子，也希望孩子過得好、長得好，但父母最大的毛病，往往忽略孩子也是一個「人」。一般父母教養子女的藍圖，總是充滿完美而過於理想化，一味要求孩子，卻沒想過自己本身的生活，有時也有一些要命的缺失和力不從心的沮喪。

薩提爾的理念深深影響著我，在我為人母之後，回到人的本質，以「人性的角度」同理孩子，並且努力在孩子面前「活得像一個真實的人」。換句話說，父母愈真實，愈不像高高在上的操控者，就愈能站在孩子的立場理解孩子，拉近你和孩子之間的距離。

曾有學者統計過，一個五歲大的孩子，就已經和外界發生過六萬種互動。讓我想起，戰爭時期有很多孤兒、嬰兒被送進醫院，得到醫學和生理上各種照顧，卻在短短幾週內一個接一個停止生命的呼吸。一位心理醫師察覺到這些嬰兒也許需要一些「心靈的食物」，於是規定凡是進入嬰兒房的人，不論醫生、護士、工人，都需要花至少五分鐘的時間抱抱嬰孩，和他們說話玩耍。突然間，死亡停止了，嬰兒開始發出咯咯的笑聲，正常的成長。我想，即使摟抱嬰孩的人沒有當過父母，應該也會被這種愛的奇蹟所撼動。

愛，是一種能量的轉移和流動，也是身為一個人基本的渴求。如果你意識到孩子也是充滿人性的個體，自然就會賦予孩子像人一樣的尊嚴和尊重。有些父母常以為孩子幼稚無知，潛意識以為自己是大人，自然比兒女來得有尊（威）嚴。想想孩子是什麼呢？他們只是年紀比較小，卻和大人一樣是人類，當然一樣具有同等的生命需求需要——愛與被愛。因此，我陪伴孩子成長的過程中，總是把「大人」的「大」字（也就是權威）拿掉，回到「人」的本質，把孩子當作一個完整的人去尊重、去對待。

什麼叫做「完整的人」呢？

一個完整的人，具有生命各種不同的面貌，會經歷生命各種高低起伏，有堅強有軟弱，有優點也有缺點。也就是說，只要是人，不管是大人或小孩，都會受傷流淚，也會渴望得到別人的關愛和肯定。

可惜的是，大人在管教小孩時，常常過於急切的告訴孩子「什麼應該做、什麼不可以做」，或者「不聽話就會導致什麼可怕的後果」而忽略孩子真實的感受和實際面臨的困境。我常聽到許多青少年在背後嘲諷大人：「爸爸媽媽只會嘴巴說教，事實上他們要求我們的，自己都做不到。」

事實上，承認自己（人）的不完美，反而能讓自己和孩子的心靈更加接近。

打個比方，也許你覺得你的孩子「應該」要善解人意、體貼他人。在你說出自己理性的期待之後，不妨也坦承自己有時無法做到，並進一步分享你過往的體驗和挫折，同時也說出你親身體會而來的方法，希望孩子和你一起努力。這樣的表達方式，說不定更有說服力，也更能打動孩子。

記得七年前剛開始投稿寫作，常常被退稿，最高紀錄連續被退了九次，第九次收到退稿通知時，忍不住在電腦桌旁哭了起來。受到兩個孩子的安慰和鼓勵，才鼓起勇氣投第十次，終於成功了。收到兩千元的稿費後，便開開心心請孩子吃大餐分享我的喜悅。

孩子的眼睛是雪亮的，當你努力活出自己，想辦法突破瓶頸，當有一天孩子遇到同樣的挫折，只要你拍拍孩子的肩膀，說一些安慰的話，孩子馬上能感同身受明白你不是在說教，而得到你的鼓舞，奮力再起。

孩子的心靈敏銳而直接，即便是學齡前的孩子，也能分辨出父母的「心、口」是否真的合一。因此，你愈真實，愈不像一個只會說教的控制者，孩子反而更能敞開心靈和你談心，並接受你的建議。

有個媽媽在我的部落格寫了一段動人的分享。她說，孩子出生時她才二十四歲，當時覺得養孩子是一種麻煩，不想待在家裡帶小孩，只想出去工作接觸人群。八年後，年紀漸長，她卻慶幸自己沒有錯過孩子的成長。因為養孩子讓她重新省思，如果希望自己在孩子眼裡是個怎樣的媽媽，就必須努力去改變自己。因為陪伴孩子，反而讓她重新體會生命的意義，重新發掘存在的價值。

與其長篇說教，不如自己身體力行。也許，我們可以把養小孩當作生命的反省和關照。只要你能用成長的角度，用人性的理解來看待自己、看待小孩。那麼，你就不至於老是因為「望子成龍」的過度期盼，而把自己和小孩壓得喘不過氣。相反的，你可能會花一點時間思索，如何讓孩子活得更快樂、更有人味？如何讓孩子適才適性發揮所長，發出內在本有的光芒？更有可能的是，你會花一點時間和孩子分享你的生活，你的夢想，你的瓶頸。

人，是感情的罈子。罈子裡可能裝滿正向的自信，也可能承載著負面的悲傷。薩提爾博士說：「孩子還小時，是透過父母傳出的訊息來看待自己是一個怎樣的人。每個人自我的罈子裝什麼，不是天生的，而是學習來的。你的孩子正從你所創造的家庭，隨時隨地學習他的罈子裝著什麼。」

你想為自己的罈子注入更多的愛、溫暖與體諒嗎？你想為自己的家庭，烙刻什麼樣的心靈地圖呢？如果你想讓孩子成為一個怎樣的人，就先自我期許，讓自己先成為那樣的人吧！（更多詳細內容請見《媽媽做自己，孩子就能做自己》）