

父母絕對不可說的話

康健雜誌 77 期 2011.06.21 作者：張靜慧

父母不恰當的責備，不但無法達到效果，還可能傷了孩子的自尊。

我注意到有對夫婦，兩歲左右的兒子在身旁邊跑邊喊。這對夫婦在路邊買了兩支冰棒，邊走邊吃，小男孩也想拿支吃，母親說：「寶貝，你可以從我這兒咬一口，但不能吃整支，因為太冰了。」可是小男孩伸出手來要整支，他母親再次把手拿開，他失望地哭了，父親又重複他母親的做法。小孩邊哭邊向前跑去，想分散自己的注意力，但很快又跑回來，嫉妒又難過地盯著兩個正吃得起勁的大人。一次又一次，他伸手去要整支冰棒，但大人緊握著寶物的手卻一次次縮回去。

小男孩愈是哭，他的父母愈覺得有意思。他們不停地笑著，並想跟他開玩笑：「你看你，這有什麼重要的，值得你這麼吵鬧？」於是小男孩坐在地上背對父母，朝母親方向扔小石子，但他又突然站起來，焦慮地四下張望，想知道爸媽是否還在那裡。父親吃完自己的冰棒後，把小木棒遞給兒子，自己繼續向前走。小男孩期待地舔著小木棒，看了看，把它扔掉，又想撿起來，但最後還是沒有撿。接下來他一臉失望，孤獨又傷心地哭起來，全身顫抖。然後馴服地跟在父母身旁。

這是著名的精神分析家愛麗絲·米勒（Alice Miller）親眼見的景象，寫在《幸福童年的祕密》裡，她非常驚駭於父母可以如此羞辱小孩，其後也展開對小孩成年後也會對弱者輕蔑的關聯性研究。

米勒認為小男孩並非因為「貪吃的慾望」沒有得到滿足而傷心，而是他的情感不斷受到傷害和打擊。不但願望無人理解，更糟的是，他的需求還被開玩笑。

父母把他們的觀念與夢想投射在孩子身上，孩子為了生存和愛，學著去服從，甚至對父母所說的傷害自尊心的話，也只有壓抑下來，這樣的情景在我們社會裡每時每刻在發生，很多大人不自覺地常犯這些錯。

我們整理出一些耳熟能詳的句子，提醒您，別再說了，別再讓羞辱與輕蔑代代傳下去了。

◎侮辱、人身攻擊：笨蛋、壞蛋、混蛋、人渣、死人、豬、烏龜、朽木、娘娘腔、男人婆。

◎情緒性的語句：我討厭你、我恨你、你欠揍、恨不得沒生你、不想再看到你。

◎否定、貶抑：你真沒用、沒人喜歡你、你什麼都不會、你考不上好學校、找不到好工作、頭腦簡單，四肢發達。

◎壓抑：說不准就不准、閉上你的嘴、小孩子不懂少插嘴。

◎不讓孩子解釋：再給我頂嘴、你說什麼我都不信、你還有理由啊？

◎諷刺、嘲弄：你也太聰明了吧、這種事只有你做得出來、你能考及格我就謝天謝地了、這麼簡單也不會。

◎威脅：你給我試試看、給我小心點、打電話跟老師說、送你去警察局、你如果…我就…、你不要後悔、把你送給別人、我看你以後怎麼辦。

◎哀求：爸求你不要這樣、你再這樣媽要哭了。

◎冷漠：你活該、我早就告訴你了、自己不會想啊、自己看著辦。

◎比較：你比得上xxx嗎？人家比你強多了、如果你能跟xxx一樣就好了。

◎強調父母的經驗和權威：我像你這麼大的時候，早就會了、你得聽爸爸的。

◎懷疑：你實在無法讓我信賴、我看你沒這麼厲害吧？那有什麼了不起。

◎不耐煩：到底要我講幾遍？為什麼老是忘記？

◎不當的引導：去死吧、乾脆跳樓算了、出去就不要再回來、給我滾。

◎誇張：你對不起列祖列宗、自從有你，我再也沒有一天安寧的日子。

◎放棄：我對你不抱任何指望、再也不管你了。

◎利誘：你少打一點電動，就多給你零用錢。

◎過於明察秋毫：終於逮到你了、又出錯了吧、你以為我不知道？

責備孩子的原則

1. 尊重孩子的人格。小孩也有自尊心，也需要尊重，不適當的責罵、管教有時造成反效果。
2. 向孩子說明為什麼受到責備，不要讓孩子覺得無故挨罵。
3. 告訴孩子該怎麼改進。責備的目的是下次不再犯，父母可以告訴孩子行為哪裡不對，該怎麼做，大一點的孩子可以讓他自己思考怎麼改進。
4. 父母的身教很重要。例如要求孩子對人有禮貌，父母自己就不能粗魯無禮。先得到子女的尊敬，他們才會信服管教。