

「我是為你好！」—強勢父母，孩子命苦？

康健雜誌 101 期 2011.06.20 作者：顧景怡

父母強勢主導小孩的一切，「我是為你好！」這句話再熟悉不過，但簡單幾個字的背後，卻隱藏親子間的裂縫與苦難。

「我做錯了，我終生要受懲罰，這是畢生的掙扎……爹地說我冷酷無情、冷酷無情、冷酷無情……荒謬，對了！荒謬的悲劇…」

像是認罪自白、又似喃喃自語，電影《鋼琴師》的主角，患了精神分裂症的鋼琴奇才大衛·赫夫考，全劇不斷重覆類似的訊息。

大衛只不過想實現音樂大夢，悖逆父意，從澳洲遠渡英國進修，脫離父親的掌控。卻不幸一生背著沈重的心理枷鎖。

從大衛很小時，父親便不斷重述自己的年少不幸，祖父如何百般阻撓他拉小提琴的願望，甚而砸碎他散盡積蓄所買的琴，不像大衛有琴可彈，「你是個幸運小子，」父親再三說。他要大衛替他完成他的遺憾，嚴厲督促大衛練琴、參加各式比賽，甚至要小小年紀的他，彈奏「世界上最難的曲子」拉赫曼尼諾夫第三號協奏曲。

在許多音樂專家的眼中，大衛是難得的曠世奇才，但父親口裡吐出的卻永遠是批評，而不是讚美。

他總是說，「我知道什麼是最好的」、「沒有人可以像我這樣愛你」。

矛盾的是，父親一邊希望大衛當個偉大的音樂家，一邊卻又百般阻止大衛出國深造，因為「我是父親，這是我們的家，沒有人可破壞。」

大衛和父親最終也為了音樂與彼此付出慘痛的代價。

偌大的壓力逼得大衛很年輕就出現焦躁、怯懦、神經質的症狀，甚至十幾歲了還會尿床。

大衛終於去英國深造，在寢室貼著父親小時教他鋼琴的照片；他不斷寫信給父親，即使每次都遭退信；他始終念念不忘要演出拉赫曼尼諾夫第三號協奏曲。

音樂看似讓他超越父親，卻也與父親的陰影糾纏得更難分難解。一場他等待已久的完美演出後，終至精神崩潰。

雖然中年時，大衛有幸復出，但首演結束接受滿堂的喝采時，卻遍尋不著那令他
又愛又恨的身影，最後只能來到墳前憑弔父親。

小鳥只是換地方被關？

《鋼琴師》電影改編自真人真事。我們很可能就是那個強硬的父親，也可能是極
度情緒受傷、壓抑的大衛；很多人可能從小被父母嚴厲要求，抑鬱迄今，又在自
己做父母時，也要求孩子完成自己未曾完成的夢想，卻不知造成彼此的傷害。

兒童與青少年精神醫學專家陳質采說，「現在的父母，很多具高學歷，很聰明、
能力很好，卻把力氣花在管小孩上，很悲慘。」

她的一位小病人便曾抱怨，自己「猶如籠中鳥，雖然籠子會移動，但也只是換地
方被關。」但他的母親不只堅持小孩要留在才藝資優班，繼續無止境的練習，放
學後還安排他再到各式補習班上課。

「強勢的父母，認為自己的價值體系是最好的，他們訂下標準讓人活在裡面，而
不是『人活著』，」東吳大學社會工作系副教授，也是友緣社會福利事業基金會
執行長廖清碧說。

她發現這類父母有些共同的特質：擔心、焦慮、害怕、不安全感、很好面子。

東海大學社工系教授彭懷真說，父母與小孩原本應是兩個獨立的圓，應要從依賴
(dependent)→學習完整分開(independent)→再學習合作(interdependent)。

但華人父母與孩子卻轉成共依存(codependent)的關係，父母很在意孩子的一
切，而孩子也很辛苦，處處得考慮父母的想法。

香港的教會曾針對 200 多位家長做調查，這些家長過半是中產階級或專業人員。
測驗的結果發現，有超過四分之一的父母屬於強勢父母，也就是說經常干涉限制
子女。

一位任教於台北市知名國小的老師說，有一次他選定班上參加作文比賽的選手後
不久，一位落選學生的家長，抱著一堆孩子的作品與獎狀跑來學校找他，試圖說
服他改讓自己兒子上陣，甚至說，他孩子連晚上作夢都夢見自己參加作文比賽。

強勢父母還有種心態，「聽我的就好了，小孩懂什麼」，這種家長常忽略小孩也是
人、有人權，不把小孩當「生存本體」，不覺得每個生命是會活出自己的路，而

只會因循傳統價值，落入「人」不存在的「日常本體」思維，就容易施給小孩壓力。

「父母愛他們心目中認定的小孩，其實是愛自己，」廖清碧說。

淡江大學教育心理與諮商研究所所長柯志恩有次對兒子脫口說了一句，「你成績這樣，我很沒面子耶，」沒想到兒子立刻還以顏色，「考不好是我自己的問題、是我在承受、我很難過，關你面子什麼事！」

她聽了立刻識相地住嘴，避免進一步的難堪和衝突，「再說下去就是自取其辱了，哈哈。」即使是教育心理專家，也難逃這種撈過界的毛病。

用孩子的成就決定自己的尊嚴？

柯志恩在《哪個媽媽不抓狂》裡寫道，有些父母其實是在用孩子的成就，來決定自己的自尊。孩子若表現良好，父母便覺走路有風，要是演出失常，父母就像掉入深淵，彷彿別人都在竊笑自己教育失敗。

她的心理諮商工作中，處理最多的親子問題，莫過於父母親把孩子當成自己存活的重要憑藉，過度涉入孩子的人生，讓自己的快樂變成孩子的責任。

柯志恩也提醒，強勢的父母要自覺，想想看自己是不是想透過孩子，活出過去一個沒有滿足的自己？

此外，這類的父母常出自也是對孩子高度期待的家庭。假如沒有達到上一代的期許，就轉而用強烈的手段，希望自己的孩子幫他們完成。

我是為你好？

於是「我是為你好」成了正當理由，「這種假象根本就是他內在的缺乏，」柯志恩一語道破強勢父母不為人知的幽暗處。

發展心理學家包姆林，曾深入家庭與幼稚園做教養與子女行為的研究與歸類。她發現，訂定合理行為標準，又能採開放溝通、鼓勵孩子獨立的權威開明型母親，能教出能幹友善的子女。

反而慣用絕對標準、要求絕對服從，卻少鼓勵表達、溝通的權威專制型母親，卻易教出脆弱不成熟的孩子。

一位國小老師便觀察到，父母過度涉入安排一切，常讓孩子不懂得應變，也無法控制自己的情緒。

他班上有位學生，家長常跑至教室偷看他上課的情形。他課業表現優秀，但每逢重要考試或比賽，常因得失心過重，犯下離譜的錯誤。縱使常名列前茅，卻始終與第一名無緣。

而且一旦遇上突發狀況，或與同學起衝突，他常不知所措，不是發飆，便是把錯統統推到別人的身上。

別逼孩子用反叛證明自己活著

為了證明自己活著，強勢教養下的小孩，容易反叛，甚至長大後走上暴力或酗酒之途。

友緣基金會執行長廖清碧曾輔導過一對親子，家長年紀輕輕便得自立，後來也事業有成，不知不覺對孩子的要求極高，且多用責罵方式表達。孩子極度的壓抑說不出口，轉而把所有的不滿，化為拳打腳踢、欺負同學。

幸好家長意識到問題嚴重，尋求諮商協助，才化解親子間緊張的關係，以及孩子的暴力行為。

高壓教養下的小孩還有另一種可能，表面不做任何反應，私底下卻偷偷摸摸操作，甚至鬼鬼祟祟。

廖清碧的觀察是，「他們很怕鬼，老覺得自己做了壞事很心虛、有罪惡感；覺得要是自己反叛就是不孝順。」

柯志恩引用美國心理學家泰勒的看法，「確保子女成功的父母，往往會教出失敗的孩子。而充滿慈愛關切的父母，因為能夠包容子女的失敗，往往可以讓孩子走出另一條光明之路。」

美國親子教育專家，兒童臨床心理醫生卓芙詩，在與7歲兒子諾亞共創的圖文書《輕鬆教養零負擔》中，告訴那些希望小孩表現得像大人的父母，別對他們期望過高，「他們本來就不是大人！」而應該多方涉獵，了解孩子在各年紀應有的表現，才不會有錯誤的期待。

柯志恩也提醒父母，要先決定自己想教養出什麼樣的孩子，是「擺得出去」的小孩嗎？

能幹父母一出場就動嘴責罵

她看到許多在高度期待下急速成長的孩子，例如十一二歲便赴異鄉求學的企業第二代，壓抑對親情深沈的渴望，「那種在獨立框架下呼吸的男孩，眼神仍讓我心痛。」她在《哪個媽媽不抓狂》寫道。

兒童精神醫學專家陳質采發現，能幹的父母常是忙得沒時間陪小孩，偏偏一出現時，就是動嘴責罵。

而在她診間出現的父母，也常等不及小孩說完話，便破口大罵，「你就是懶惰，才念不會！」以為這樣可以很有效率的讓孩子明白父母的期望。

陳質采很懷念過去整個社會步調並不忙碌紛亂的時代，父母與小孩自在作息，就像師父與學徒，話不多，但親自帶你體驗各種事務。

也因此，她建議父母找個共同空間，去經營親子能夠互動或彼此陪伴的事。她提醒：「父母自在一點，多提供一點支持給孩子。」

像女兒小時，她看文獻時，女兒就在一旁看書。有時也一起看女兒的《多啦A夢》節目。

或者她常邀女兒一起看影片或者到外面看表演。那之後，不管看不看得懂或喜不喜歡對方挑的影片，他們都會互相討論。「這是陪伴，不是討好對方，也很自由，不一定那麼目的導向，或非得有什麼結論不可。」

女兒現在已是高二生，母女倆仍會一起逛街、聊天。女兒有事，她也會提建議，但決定權留給女兒。

媽媽，妳已經長大了

「父母不可能跟著小孩一輩子，」陽明大學神經科學研究所教授洪蘭有感而發地說。

幾年前，她送兒子到美國東岸上大學，幫他打理好一切後，需立即搭機返台。洪蘭以為兒子會送她到機場，沒想到換來一句，「媽媽，妳已經長大了，自己去吧，」又是驚訝又是失落，洪蘭當下楞住，「啊，就這樣嗎？」重提這件事時，她眼眶泛紅、笑中帶淚。

小孩轉眼間，不就自己長大了？爸爸媽媽們，你要放心啊！