

親情

第九十三期

發行人：吳 原 榮
出版單位：國立新竹女中輔導室
出版日期：中華民國102年4月

·放手 使孩子生命更豐富

演講者：林覺隆 整理：黃瓊文

◎父母的犧牲是孩子最可怕的禮物

我們無法陪伴孩子一輩子，照顧他到老，所以身為父母的我們，要懂得適時的放手；放手是為了幫助孩子成長，讓他成為一個獨立自主的人，並且能夠為自己負責，這樣的愛才深具意義。

◎什麼是不能放手的

隨著孩子逐漸成長，我們要漸漸地放手，讓孩子有機會學習與成長；但父母和孩子的關係就像血溶於水，是一輩子都無法切割的，而父母對孩子的愛與教導也是無法放手的。

以前有某位立法委員，他的小孩子犯下持槍綁架案，震驚當時的社會，這位立委在報上刊登聲明：「多年來我因為忙於公務，對孩子疏於管教，在此向社會大眾致歉；從此以後我和兒子切斷父子的關係」請問，當他聲明脫離父子關係時，是否從此就和孩子沒有任何的關連？這是不可能的！

因為父母與子女的關係，不是你說要斷就可以斷的。況且，他應該切段的是永不停止的應酬，和想再選立委的念頭，而不是切斷他和孩子的親情。

追逐名利常常使人選錯了方向，不知道該捨棄的是什麼，不能輕言放棄的又是什麼？

◎為什麼那麼困難放手

我們害怕放手，因為放手之後有一些後果要收拾。孩子小的時候會想要幫忙，但經常是越幫越忙，有一次我的孩子說要幫我打蛋，卻打得滿地都是，我們可能會說：你很煩耶，還是我自己來吧！

我們為了怕收拾那個殘局，所以不敢放手讓孩子去學習，尤其當你是個節奏快、重效率的父母時。

有些孩子只要一離開父母，他會感到焦慮不安，我們稱他為焦慮型的孩子；這樣的孩子長大後會很

容易焦慮，比較不允許別人離開他，因為他的依附關係曾經失落過，所以會有很深的不安全感。有些先生回到家裡，看太太不在家，會很生氣，去到哪裡都希望太太跟他一起去；我曾經也是這樣！

我太太就說：你不能偶爾自己去看電影嗎？後來我就找我兒子陪我去看，這時換我太太說：你們去看電影，都沒找我一起去，我覺得很失落，我們對家人的依賴有時會讓人很難放手。

我有一個朋友她是單親家庭，帶著孩子改嫁，在新的家庭中，孩子感到很不快樂，媽媽不斷的彌補孩子，這個孩子不但不知道感恩，還一直活在「恨」裡面，認為他的不快樂都是媽媽改嫁造成的！他常用自殺來控制媽媽對他的愛。父母親有時為了彌補孩子，過度的溺愛而不敢深入管教，沒有表達應有的立場，使得放手變得很困難。

我弟弟小時候常被父親打，媽媽為了彌補，非常溺愛他，弟弟長大後生意上一發生問題，都是家人幫忙解決。有一次他要去服一天的國民役，臨走前，還要媽媽幫他籌錢。那次我終於鐵了心，奉勸媽媽，如果，她不想老了還很「歹命」的話，千萬別再幫弟弟承擔一切！

媽媽說：你這個哥哥怎麼這麼狠心！但又抱怨弟弟不守信用，常借錢不還，媽媽處於矛盾之中，後來，終於決定放手。弟弟回來後罵我和媽媽很殘忍，他這樣的指責好像是我們很不應該，但是是誰讓他跳票的？他跳票卻要我們去借錢讓他來還債，是他不對還是我們不對？

有時我們為了挽回親人的偏差行為，那種不理性的愛是很難理解的；我們希望用愛來挽回對方，再給他一次機會，讓他知道我們沒有放棄他，在這樣的情況下我們很難放手。

◎為什麼我們必需要放手

我輔導過一對夫妻，先生因經營不善而信用破產，都由太太出面借錢，借錢的過程中常要看別人的臉色，請問是誰讓公司倒閉的？是先生！但是是誰

在看別人的臉色？借錢的責任將由誰來承擔？我們經常害怕親人無法承擔，一再地幫他，其實那會造成更嚴重的後果。

我並非要你與家人撇清關係，但是記得對家人的愛是要有界限的，否則你會有收拾不完的後果。我們為什麼必需放手，有幾個很重要的理由。

1. 放手才是真正的愛他

當我媽媽開始放手之後，她的晚年過得很好，不用擔心孩子的負責問題，媽媽一放手，弟弟就變得比較節制，家人不放手，他就沒有機會去啟動自我負責的那個部分。

管教的意義是訓練孩子將來自己有生活的能力，所必需採取的一些手段；你必須訓練他，將來即使你不在他身邊，他一樣可以過得很好，這樣的愛才能久遠。當他必需承擔自己，卻又希望你伸出手來時，你最好不要馬上去幫忙，他可能會覺得你很殘酷，但無論如何你都要忍住，他才能學會對挫折的忍耐力，孩子成長的過程中，這樣的學習是必要的。

生命線有一次辦青少年成長營，輔導長告訴我，有一個孩子不吃便當，想吃漢堡，他告訴那個孩子：這裡每個人都吃便當，沒有漢堡，那個孩子要求輔導員幫他買，輔導員不肯，他躺在地上打滾！

我問輔導員：後來你如何處理？他回答：我拗不過他，只好去幫他買了！我奉勸各位家長！如果遇到這種狀況，你要忍住，讓他繼續「滾」，直到他不再耍脾氣為止，設定界限就在這裡！

2. 為了自己要懂得放手

我們為什麼放手？另一個原因就是為了自己，聖經上有一句話說得很好：如果你好好管教子女，晚年必得安息！

我有一個學生她已經40歲了，媽媽還經常唸她鍋子沒洗乾淨，請問這樣的媽媽晚年能不能「安息」？女兒都已經40歲了，你還在擔心她的鍋子沒洗乾淨？這突顯出幾個意義：

第一：這代麼久她還是沒把對別人的能力沒歲的的人是有能
第二：你要放經長大成什麼樣的事

表你的教育失敗，教了這鍋子洗乾淨，再來就是你有信心，你要相信一個40力把鍋子洗乾淨的。

手，不要太介入一個已人孩子的生活。她要用的鍋子煮東西，那是她，無須為她操心。

我相信一個人可以透過學習把任何事做好，即使是老人家也一樣。我媽媽不識字，去哪裡都要子女陪。有一次為了讓媽媽學習自己坐車，我告訴她我很累，不能

開車載她去長庚醫院，她一聽很生氣，靠著自己的詢問，坐公車去了長庚，回來後抱怨我不關心她。但是嘗試幾次之後她告訴我：自己去醫院其實沒有那麼困難。

我並不是要大家對父母殘忍，而是要讓她感覺到，她自己還有能力去解決生活上的問題。

媽媽以前非常依賴孩子，現在假日一到，她會跟我們說聲再見，騎著腳踏車，去找朋友喝下午茶。

如果父母把所有的快樂都建築在你身上，表面上看起來你很孝順，其實你是在折磨他！因為，你不可能無時無刻都陪著他，尤其是當你有了家庭後，那時他會感到更失落。其實，他有能力安排自己的生活，創造屬於自己的快樂，當你沒空陪他時，他不會用生氣來控制親子的關係。當一個人有能力去解決他自己的問題時，他的自我價值感會比較高。

媽媽擺脫了對子女的依賴後，恢復了對自己的信心，她現在的生活比以前充實、快樂許多，有時她還會去開導別人，我常笑稱她輔導的個案比我還多。有一次我們請一個心理劇專家來上課，媽媽不但和老師互動最好，課程結束時，她站在眾多輔導界學員前分享她的心情，她本來是很內向的，現在她慢慢地活化、逐漸活出自我。

我蠻鼓勵婦女朋友們，不要一頭栽進先生與孩子的世界，就出不來了，要去發掘並培養妳的興趣，否則等孩子大了，面對晚年時你會很痛苦，到時候你要放手和孩子說再見，會更加困難！

我們不能放手，是因為我們不能實現自我，把自己的需要依附在他人身上，所以為了自己也為了別人，你要放手。

3. 為了避免關係窒息

親人之間的關係適度親密，會覺得很溫馨，但過度緊密會讓人感到窒息。這時候要有人先放手，那種窒息感的消失會讓人感到輕鬆自在。

有時候爸爸要學會鬆手，讓媽媽來管教孩子，有時候媽媽要放手，讓孩子和爸爸用他們的方式相處，有時候父母表面上鬆手了，但還是操控著一切，沒有真正的放手。

孩子也要放開手，讓爸爸能單獨在一起，他們的婚姻才能繼續。我們看到許多夫妻年輕時為事業、家庭打拼，沒有時間培養感情，等到孩子都大了，便開始吵架，使得孩子無法放手去做自己的事。父母在缺乏溝通多年後，他們需要透過不同的方式，包括爭吵，來重新建立彼此親密的關係，這時候孩子也要懂得放手，讓父母處理他們之間的問題。



4. 放手是要讓孩子學會對自己負責

孩子將來要獨自面對人生，他有他該負的責任，我們要學習放手讓他自己去承擔。

我的孩子以前常丟公車票，我和他討論了許多方法，但仍無法遏止他把公車票遺失，後來我想出一個方法，只要他再把公車票丟了，就從他零用錢中扣掉。他變得非常小心謹慎，衣服要洗以前，一定先看看車票有沒有在裡面，從此我也比較輕鬆，不用老是替他擔心車票遺失的問題。

孩子上課遲到、或功課沒做好卻一直在看電視，做父母的都會很緊張，一直在一旁催促，因為擔心孩子將要承擔的後果。有時父母接到孩子從學校打來的電話，說他忘了帶東西，要你趕快送去，否則老師會處罰，這時你會怎麼辦？我相信大部分的父母都會趕快送去。

有位家長說他不曾幫孩子送，因為只要孩子忘了帶東西，每次都幫他送去的話，他不會記住，自己忘了帶東西所帶來的後果，為了讓孩子對自己有責任感，他寧可讓孩子被老師處罰，幾次以後，孩子就不敢再犯了。

這個家長顯然是明智的，因為當你替他把東西送到學校時，你已經進入了因果律，管教上有一個很重要的界限！就是：你要讓他為自己所種下的因，去承擔那個果，否則他將永遠學不會對自己負責！

◎怎樣放手

我們都知道應該要放手，但如何才能真正的放手？

1. 我們要承認自己有限

我記得剛結婚不久，我和太太一起去散步，沒帶媽媽去，媽媽覺得很難過，哭了3個小時；我不是有意讓她傷心，但是當我在經營我的婚姻時，難免會忽略了媽媽。

我發現我要擁有良好的婚姻，又不讓她感到失落，我實在是有限。我儘量讓她由哭3個小時，慢慢變成只哭1小時，到後來，我們小家庭可以單獨去旅行，她可以選擇跟我們去，也可以選擇做自己的事。

我們不是上帝，所以很有限，千萬不要想成為別人的上帝，把所有的事都往自己身上攬。

如果你是公司的主管，你要懂得放手栽培一些人，並把事情交託給他，不要什麼事都自己來，因為每個人都是有限的。後來我經常為媽媽禱告，希望上帝成為她的上帝，當我感到有限時，我會放手讓她自己去尋求上帝的安慰。

2. 即使帶著害怕也要鬆手

我有一個個案，常鬧自殺，有一天，他事先沒跟

我約，就臨時打電話要和我談，我表明有事，問他可不可以另外約個時間再談，他堅持要當天談，我找別的義工和他談，他不但不肯，並且說：如果今天不和他談，他會自殺，叫我明天看報！

根據我對他諮商的經驗裡，我觀察到他經常會用自殺來控制關係，讓對方覺得他的自殺是因你而起！我對他說：對不起！我有我的困難，無法配合你的要求，你要懂得尊重！

當我們開始尊重自己的需要時，我們才會允許別人也有他的需要；我們允許別人說「不」時，我們才有能力對別人不合理的期待說「不」！

如果我今天沒跟他談，他明天自殺了，難道是我的錯嗎？

他要面對的是自己的問題，要學會對自己的生命負責。

當我決定拒絕他，挑戰他的威脅，要不要冒點險？當然要！

當你設定好界限，即使是帶著害怕，你也要鬆手，因為不可能在沒有

任何的擔心與害怕下才放手

，放手是需要帶有一點勇氣的！

為什麼害怕放手，因為在放手的過程中，要面對一些不好的反應，我們害怕那個不愉快的感覺。

譬如說：我帶太太去散步，沒帶媽媽去，媽媽很難過，我要面對的是媽媽的眼淚和抱怨。但是我和太太去散步，並沒有要傷害媽媽的意思，因此我們要建立一種「沒有羞愧感的離開」。有時我們雖然放手了，但內在在自我控訴，而顯得不平靜，因為我們心理上有不健康的羞愧感。

我有一個學生，鄰居常把小孩託她看管，跑出去逛街，後來變成一種習慣。她覺得生活受干擾，卻不好意思拒絕，上課時她問我：該如何拒絕，而不會讓她感到難過？

我說：你應該讓她難過，你並沒有義務幫她帶孩子，因為那是她的責任；要學習不要害怕面對別人的難過，只要你沒有要傷害她的意思。

餵嬰兒吃奶時，你會發現他把手伸過來想握住奶瓶；你可以試著鬆手，剛開始時他會握不穩，慢慢地，他就可以自己握住奶瓶了，這就是你準備放手的時候了！

孩子成長的過程中，你要不停地嘗試放手，尤其到了國中，有許多事是他可以自己做的，不要幫他把生活上的每一件事，都打理得好好的。

孩子吃完飯，把碗筷擺在桌上，你千萬不可以幫他收了、甚至洗了…要「溫柔而堅定」地說：請你把碗筷收去洗！

許多的媽媽都是一邊罵一邊收，這樣等於是告訴



他「你要長大，但我不允許你長大」這叫做雙重訊息，如果你是真的希望孩子長大，一定要放手讓他自己做。

如果孩子輪到洗碗，他卻告訴你：我累了！我想睡覺；你千萬別說：你讀書很辛苦，去睡吧！而是給他兩個選擇，你要洗完碗盤再睡，還是明天一大早起來洗？

如果他選擇明天洗，請他把鬧鐘調好擺在他自己的床頭，而不是由你負責叫他起床。一大早鬧鐘叫了，他卻賴床不肯起來，你要忍住不要去叫他起床，讓鬧鐘一直響到他起床為止。

這樣看起來似乎有一點嚴苛，但是你要學習放手，因為你是在幫助他自立。剛開時你會發現有些艱難，他可能會擺給個臭臉給你看，你一定要堅持，漸漸地你會發現，他開始學會對自己負責。

4. 看重自我實現與需求

我們要學習愛自己，重視自我的需求，這樣我們才可以坦然地放手，追求自我的實現。

有一位輔導界的朋友，她兒子和媳婦想到美國進修，希望她辭去工作到美國幫忙他們照顧孩子，她期待兒女有所成就，但她也很喜歡目前的工作，而且擔心幾年後回國，不一定能回到原來的崗位，她雖然覺得有些為難，後來她還是決定不跟兒子去美國。

我很佩服她的抉擇，她不需要為了替孩子承擔責任，而放棄自己的需求。

父母把我們養大，他們已經盡了該盡的義務，照顧孩子本來就是我們自己的責任，如果他們肯幫我們照顧孩子，我們要懂得感恩，不要覺得理所當然，她有權利選擇要不要幫你帶小孩。

5. 允許孩子嘗試及失敗

放手的過程中，你要允許孩子嘗試錯誤，並接受失敗。

我聽過一個故事：有一個外國傳教士和一群年輕人去傳教，回來時有個年輕人說：走這條路比較近，另一個說：走那條比較快，還有一個很堅持地說：不，應該是這條才對！結果他們就在那些路繞來繞去，花了很長的時間才找到正確的路，而這條路傳教士已經走過無數次，卻從頭到尾都沒有講過一句話。他允許孩子去探索那個過程，我覺得他實在很了不起。

我有個朋友，兒子考上清華大學，兒子告訴他，他想先當完兵再回來唸書，朋友和孩子談完後，還是尊重孩子的決定，

畢竟是孩子要為他自己的人生負責！

但並不是所有的父母都能尊重孩子的決定。即使小到買鞋子這種事，你也要尊重他的選擇，你可以給他意見，但最後的決定還是在他自己，因為鞋子是穿在他的腳上，他的感覺最重要。

6. 延遲滿足孩子的需求

我們要放掉一種迷思，不是孩子想要的東西，做父母的都要滿足；在設定界限中，延遲滿足很重要，我們要區分孩子的「想要」和「需要」。

什麼是「需要」？就是沒有這樣東西，會嚴重影響他的生活，活不下去，像衣服、食物……這些我們應該給他。

什麼是「想要」？舉個例子來說：現在學生人手一隻大哥大，車站、捷運，隨時講個不停，好像打電話不用錢似的。

請問一個國中生需不需要大哥大？有些家長會說：沒有大哥大比較不好聯絡，難道與孩子連絡只能靠大哥大嗎？

一個犯罪心理學家說：有一種人偷竊不是因為匱乏，而是已經擁有很多；父母經常立即滿足他的需求，養成他看到什麼東西馬上就要的習慣，他無法延遲滿足，當一切來的太容易時，他只想尋求一種刺激感。

孩子要求某樣東西時，不要有求必應；你可以等到他生日時送他，或鼓勵他自己存錢買。西方很多父母，都會鼓勵孩子去幫鄰居鋤草賺取零用錢，來購買自己想要的東西，因為透過自己努力，辛苦得來的東西，他們會比較懂得珍惜。

我們要欣賞「放手」的價值

放手有什麼價值？放手的價值除了幫助孩子成長，讓他對自己該負的責任有感覺之外，還有一個更崇高的價值，就是化小愛為大愛。

台灣清泉部落有位神父叫丁松青，為了把原住民文化透過藝術來呈現，他回西班牙學藝術課程，課業完成後，他捨不得離開故鄉和媽媽，媽媽也捨不得他，但遠在地球另一端的台灣清泉，有許多原住民更需要他，最後他還是決定捨棄小愛，帶著媽媽的祝福，回到台灣繼續服務。有時候放手會比你把他留在身旁更具有價值，你要祝福他，讓他帶著你的愛去成就更多的愛。

空中英語教室創辦人彭蒙惠，年輕時差點就結婚了，當時男友要求結婚後要回美國，但她對台灣有份特殊的情感，沒有答應男友。有一年，她以前的男友來台灣演講，她坐在下面聽講，男友的太太坐在他身旁，她一時觸景傷情，跑到洗手間哭，她想：當時若答應跟男友回美國，那個位子上坐的人應該是她，她依然眷念那段感情，可見當年她做了多麼困難的抉擇，有時候為了愛更多的人，必需放手捨棄愛情。

我們要學習放手，祝福孩子去追求他的人生；我們也要對父母放手，因為即使是老人家也有無限的潛力。

當你開始放手時，你會發現，原來生命有無限寬廣的空間。

