

台中市私立致用高中 114 學年度第一學期輔導專欄

教學主題：父母親的影響力

發行單位：輔導室

發行日期：114.10.07

- 班級：
- 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)

- 1.
- 2.
- 3.

- 輔導股長：
- 導師簽章：

父母的過度否定，會讓孩子失去自愛能力

「媽媽你看，我跟姊姊各買了一杯飲料，很好喝喔，給你喝！」小女孩好開心地說道。

「走開啦，這是人家排隊的地方，你來幹嘛？」媽媽語氣急躁地把孩子趕走，像是完全沒聽到孩子剛剛說的話。小女孩的笑容瞬間收了起來，眼神流露出一絲失落，然後默默走向其他家人身邊。

站在一旁的我，心裡一陣複雜。或許這位媽媽並不是冷漠無情，只是當下顧慮著排隊秩序，擔心孩子會打擾他人，或讓旁人覺得自己沒有好好管教孩子。對媽媽而言，這份急躁的指責可能是一種體貼的謹慎，但對孩子而言，卻像是一盆冷水澆熄了她滿心的熱情與對自己母親的愛。

當父母批評孩子，他們不會停止愛你，只會停止愛自己

心理學上提到依附關係時，總讓人想到這句話：「孩子不會停止愛你，他只會停止愛自己。」在依附關係的建立中，孩子天生渴望父母的接納與關注，這份需求構成了他們最初的安全感來源。

然而，當孩子一次次把愛遞出去，卻沒能收到回應，甚至被責備時，內心的挫敗感可能會慢慢累積。他們不會因此責怪父母，反而會開始懷疑自己是不是不夠好、不值得被愛。

孩子那句「媽媽你看」，是在邀請你一起參與她的世界

回過頭看剛才的小女孩，她的喜悅並不僅僅來自於那杯飲料的美味，而是她想分享這份快樂的心情，渴望得到媽媽的認同。她口中的「媽媽你看」，其實是在邀請媽媽一起參與她的世界。但媽媽的反應，卻可能讓她感受到自己的情感不那麼重要，甚至被嫌棄。

「事事有回應」的童年，是一個人心理健康與安全感的基石

但這並不意味著父母需要做到完美，重點是我們可以讓孩子知道，他們的感受與情感是被看見的，哪怕只是簡單的一句：「哦～飲料感覺真的很好喝，但你要等我一下，現在媽媽需要先排隊。」這樣的回應，都足以讓孩子感受到自己的存在是被重視的。在快節奏的生活中，當我們放慢腳步，願意停下來用心看見孩子的表達，就會發現那些原本容易被忽略的時刻，其實蘊藏著滿滿的愛與連結。

照顧者對孩子的回應，不僅影響著他們對自己的看法，也塑造了他們與這個世界互動的方式。

當孩子學會從中感受到被愛，他們也會學會愛自己，進而用更健康的心態面對未來的挑戰，而不再在別人的沉默裡懷疑自己。（本文轉載自「[抱抱心身醫學](#)」）