從NG到OK的教養說話術
父母常犯的5種NG句型

本文摘自「親子天下雜誌」  作者：蘇岱崙

***趨勢大師大前研一說：「對話是家庭中唯一的安全裝置。」但是，不恰當的管教語句恐怕比不說還糟！5種爸媽常犯的錯誤教養句型，你說過幾種？***

「快一點！你到底要我講幾遍！」

「巧虎教的你都沒有在聽！」

「都幾點了，還不睡覺！」

「讀書有打電腦這樣專心就好了。」

這些話是不是聽起來超級熟悉？《親子天下》在臉書粉絲團做了個小調查，問各位爸媽粉絲最常「唸」小孩的話語是什麼。三百多則家長留言中，不分孩子年齡大小，大約有兩百多則，第一名永遠都是「快一點」。「快一點」適用於一天二十四小時的各種場合：快點起床、快點吃、快點去刷牙、快點寫功課、快點去洗澡、快點關電腦、快點上床睡覺……明明一天就只有二十四小時，為什麼孩子好像覺得他有一百小時，做任何事都拖拖拉拉，只有看電視打電腦不用催？

自己罵小孩的時候火冒三丈，看到原來大家都說一樣的話，不禁莞爾。日本教養雜誌《AERA with Kids》去年調查了三百位家有小學生的媽咪，結果有九六％的媽媽每天至少會講一次「快一點」，但是，若問媽媽是否覺得「其實不說快一點會比較好」，有高達九成的人表示同意，「快一點媽媽」內心很掙扎。

**無心之話，恐影響孩子一輩子**

「快一點」高掛父母常唸句榜首，代表其實無效，所以才每天都得說。而更令人震驚的是，這不但是無效句，可能還有負面影響。日本新書《換個說法，讓孩子重拾動機：引導式對話的五大法則》（暫譯）中提到，一項針對日、韓、中、美高中生的調查，日本孩子「覺得自己很遜」的比例是最高的，而讓日本孩子覺得自己很遜的教養語言，第一名就是「快一點」。

爸媽無心的話，的確會埋在孩子心裡，隨之發酵成長。聯合心理諮商所心理師邱永林說，曾諮商過一個案，外貌亮麗、也是職場上成功的女強人，但她卻否定自己的外表，找對象時也沒有自信，有過兩次失敗的婚姻。深談後才發現，原來這名個案小時候，媽媽曾經當著她的面，對外人說她是三姊妹中「最醜、脾氣最壞」，她生命裡一直帶著這句話，且深受影響。

於是，爸媽對孩子的碎唸語句，一不小心，就從爆笑療癒路線，荒腔走板成親情倫理大悲劇。父母在行使教養語句的挑戰，不只是「怎樣說孩子才會聽」，還有「如何不造成負面影響」，以及「怎樣說才能正向引導孩子」。

就算是稱讚、鼓勵的話語，如果傳達的內容不恰當，也會造成錯誤引導。

《無心的壞話，會寄放孩子一輩子》作者伊麗莎．麥德哈斯（Elisa Medhus）在書中指出，親子關係雖然從過去的「獨裁專制」邁入現今的「民主關係」，但親子互動模式中仍有兩項主要錯誤一直延續未變：一是我們教出的孩子，得倚賴外界認同才能做決定；二是我們阻礙了孩子邏輯思考能力的發展。

麥德哈斯認為，爸媽的教養說話術格外重要，不論是責備或是讚美，話語中所承載的訊息，都得避免引導孩子走入這兩種模式。

**五種NG模式，多說無益**

以下是五種大人常犯的NG教養句型。

**① 不自覺的反射性用語**

「不要拖拖拉拉！」

「閉嘴！」

「講幾次了還聽不懂？」

麥德哈斯書中指出，這一類父母親常不自覺說出口的反射用語，其實是反映了成年人面對孩子不恰當行為時，立刻彈出的焦慮、憤怒或失望情緒，主要原因是來自成人自己的壓力，其實和孩子行為沒有什麼關係。

反射性話語常帶有負面表述，例如「不要踩水」、「不要玩那個」，會讓孩子和自己看到「做錯什麼」而非「做對哪些事」。帶有憤怒語氣的反射話語更是具有強大殺傷力，只會引起孩子反彈、畏縮或缺乏自信。

**② 威脅**

「再不關掉電腦，我就把螢幕丟掉！」

口頭威脅或許能帶來短暫、立即效果，但是孩子會不斷偵測大人的底限，和測試這項「威脅」發生的可能性。所以除非大人到最後能真的成功變身成媽咪酷斯拉，把螢幕吞了，一旦孩子發現爸媽其實不會真的丟掉，這種威脅是沒有用的。

**③ 空泛的讚美**

「你真聰明！」

「你好棒！」

邱永林指出，當聽到「空泛的讚美」和「建設性的批評」時，剛開始聽者會傾向接受、喜歡讚美的訊息，但久了就發現，有建設性的批評才是最有幫助的。

政治大學教育學系教授詹志禹曾在專欄文章〈讚美的風險〉中寫道，許多教育心理學的實驗發現，十歲以下的孩子會認為能力是後天的，努力愈多能力愈強；但約十歲以上就會轉而認為能力是先天的，需要的努力愈多，代表能力不夠強。因此，讚美孩子努力、具體做過的事實，會比讚美結果有效，但也要傳達「能力是努力的結果」、「沒有努力就不能把天賦發展成為能力」等訊息。

**④ 主觀評價**

「這題教那麼多次還不會，你腦袋裝什麼？」

「你從來都不會主動練琴，每次都要大人催！」

當我們責備或批評孩子時，經常不自覺給孩子貼上負面標籤，如「從不」、「總是」造成錯誤的自我形塑，或是讓孩子內心形成「內在判官」，從內在想法、行為舉止到外表都十分在意大人的看法。若帶有人身攻擊的訊息，更會傷害孩子的自尊，暗示孩子本質上有問題。

**⑤ 條件交換**

「只要通過英語檢定，爸爸就買新的遊戲軟體給你。」

「若每科都考一百分，媽媽就給你一百元。」

麥德哈斯在書中舉了自己親身經歷：她在五個孩子尚年幼時，偶爾必須出遠門，忍不住對孩子說：「只要你們乖乖聽保母的話，我就帶小禮物給你們。」結果當她結束旅程，回家等不及親親抱抱這些令她掛念的小臉蛋時，孩子們卻急切的問：「你帶了什麼給我？帶了什麼？」瞬間澆熄她的母愛。

《這樣讚美與責備，孩子知道你愛他》作者明橋大二提醒，用金錢和物質來鼓勵孩子，可能造成他為了得到某樣東西，才會去做，若缺乏物質獎賞，就不會做。但我們希望培養出的孩子是，為自己努力而得到的成果感到開心，所以運用時必須格外謹慎。

雖然出發點是為了讓孩子行為更好，但仔細想想，我們對孩子吐露的那些語句，應該不會對其他成年人說。爸媽拋出這些話語，有時是基於方便、不必動腦筋、可立刻見效，甚至只是發洩情緒與焦慮等，其實都並非健康營養的溝通。

「談話」，是當代父母最重要的教養工具。體察話語中的陷阱，反思言談傳遞的潛意識或價值引導，是每個父母都應操練的「教養第一課」。