

過與不及的愛

小心您的孩子成為下一個「媽寶」

◎高雄長庚精神科臨床心理師 蔡明哲



小雄（化名）是家中的獨生子，雙親平常忙於工作，出生後幾乎都由祖父母代為照顧，祖父母對於孫子非常疼愛，平時照顧得無微不至，幾乎都是茶來伸手、飯來張口。父母親也因為自己無暇照顧小孩，只好經常用物質上的滿足來彌補內心的虧欠；對於小雄的要求幾乎是有求必應。平時只要一不順心，小雄常會採用哭鬧方式，父母見狀馬上就舉白旗投降，要什麼給什麼。就學之後，只要小雄在學校和同學發生衝突或有不如意的事情，父母馬上就出面處

理，甚至和老師或同學家長發生爭執；學校的功課也經常由祖父母協助完成。上大學後是小雄第一次離家生活，他很快就出現嚴重的適應問題；不知道如何照顧自己，不知道如何和同學相處，也無法和班上同學分工合作。小雄逐漸變得獨來獨往，幾乎每天打電話回家向母親哭訴，母親注意到問題的嚴重性後，才將小雄帶去就醫。

生命早期是人格發展的重要階段，嬰兒在出生後會從與雙親的互動過程中逐漸建立「自我的概念」（小孩會從父

母親的眼中看到自己），也就是嬰兒從雙親對他的態度中慢慢了解到「我是一個怎麼樣的人？」、「我是被喜愛或不被喜愛的？」。例如當雙親經常在嬰兒面前表現出喜愛他/她的態度時，嬰兒會從這樣的經驗中慢慢建立「我是一個被喜愛的人」、「我是有價值的人」之自我概念；反之，當雙親經常表現出厭惡嬰兒的態度時，嬰兒則可能會慢慢建立「我是一個不被喜愛的人」、「我是一個沒有價值的人」之自我概念。當嬰兒在處於足夠被喜愛與關注的氛圍下成長，他/她會慢慢發展出對於周遭環境與人們的「安全感」、「愛與被愛的能力」、「勇於探索環境的能力」等。如果在這個時期過度缺乏與雙親的安全穩定互動經驗，或缺乏在安全條件下去探索環境的經驗，就容易在後來出現「不敢嘗試」、「缺乏自信」、「過度依賴」、「人際關係不穩定」的情形；甚至可能在成年後因對人缺乏足夠的安全感而演變出「親密關係不穩定」的狀況。無法持續經營一段穩定親密的關係，進而也可能導致婚姻上的問題。

進一步而言，如果雙親可以經常陪伴在孩子身邊，但是卻過度致力扮演「好的」父母，而非「足夠好的」父母。提供了小孩「太多」的愛，過度的關注小孩的每一件事，為小孩處理所有的事情，也將使小孩喪失嘗試錯誤的機會，減少了小孩從挫折經驗中成長的機會。導致「自我」的功能無法良好建立，降低了處理與容忍挫折的能力；也

可能使小孩變得不敢去接觸、嘗試新的人事物，對於自己缺乏適當的自信，當遭遇失敗的時候容易變的退縮或患得患失。

現今社會結構變遷，少子化已成為一個趨勢。基於經濟上的因素，大多數的夫妻經常需共同承擔家計而忙於工作，小孩在出生後往往很快就被託付給保母或祖父母照顧，因此經常會缺乏與雙親足夠的互動。雙親在面對小孩問題時也容易出現缺乏耐心或過度保護的情形，讓小孩雖擁有物質的滿足，卻缺乏或過度擁有雙親的關心與愛；變得不敢探索環境，挫折忍受度低，只能整天「宅」在家裡。成年後也無法獨立生活，事事都需依賴雙親幫忙決定，言談中可能動不動就是「我爸爸說或我媽媽說…」，變成名符其實的「媽寶」。

過與不及的愛對孩子而言就像是植物缺乏灌溉或過度灌溉，讓植物變得乾枯或腐爛。這樣的情形可能對孩子造成負面的影響，無法適度的在心理上成長，變得生理年齡的成長快於心理年齡。如果想預防此狀況，記得有空時多擁抱自己的孩子，給他足夠的身體接觸，提供足夠的安全感；耐心陪陪孩子說說話，跟著孩子一起去探索環境。當孩子犯錯時不要急著去責備他或幫他處理，放手讓孩子去適度經驗挫折的感覺，給小孩機會去練習自己做決定。如果真的發現問題，盡早去尋求心理專業的協助，給小孩足夠的關心遠比給他過多的禮物好。☺