



好書推介

大家好，我是下高 2 梁皓証的家長，Hebe。今日想為大家推介一本好書《不嘮叨，不責備，教出自動自發的孩子》，作者：山崎房一

「嘮叨病的真正原因。原因之一，就是嘮叨的能量來自無處宣洩的憤怒。原因之二，把孩子視為自己的分身，成為這股怒氣的出氣筒」。

山崎房一所著的《不嘮叨，不責備，教出自動自發的孩子》，花了不少篇幅在探究嘮叨的本源，也試圖要讓母親放下嘮叨，改為給予孩子溫柔的支持、接受孩子的缺點，並將孩子視為獨立的個體。母親做出這樣的改變，通常也讓孩子隨之改變，在書中山崎房一更以許多媽媽講座的案例來提出佐證。

在斷斷續續的閱讀歷程中，我其實也在反思自己是否有嘮叨的結構性問題，或許答案有八成是肯定的。但我理清思緒後，嘮叨的來源或許不是憤怒，但極可能是現代雙薪家庭的親子時間在受擠壓時，為人父母尊崇效率主義所產生的一種反效果。

因此當我看到孩子對時間的流逝無動於衷時，自然產生了嘮叨的念頭，並希望藉此（嘮叨）推力，展現出效率化的成果；於是乎「快點吃飯」、「快點穿衣服」、「快點做事」很容易就會變成了口頭禪，但往往欲速則不達，卻因此攪動彼此的情緒，甚至引燃導火線。

當《不嘮叨，不責備，教出自動自發的孩子》一書寫到了：「缺乏安心的狀態會讓人陷入不安，好像隨時都在被人催促，有一種被人拋下的感覺，不斷感受到快要挨罵的預感，芒刺在背，揣揣不安，好像忘記了什麼重要的事。」

我確實感受到孩子面對嘮叨時壓力，試想如果是自己，在這種狀態下會如何反應呢？應該除了不安還是不安吧！因此我想嘗試著戒除嘮叨的習慣，是改變的第一步，或許也是開創嶄新親子關係的新契機吧！

下高 2
梁皓証家長
2024 年 3 月 8 日

