



焦慮媽峰迴路轉

文·圖／董媛瑜

一個以為自己是地球的軸心，
周遭的人都應該繞著她轉的母親，卻被霸道的女兒挫敗……

曾經，我是個不快樂的媽媽。

我有愛我的原生家庭；不必費力就考上最好的學校；找到喜歡的工作，並獲長官器重；公婆僑居日本，沒有婆媳困擾；先生尊重我，媽媽跟我住，一肩扛起帶孫的責任……一切都是這麼理所當然，讓我以為自己是地球的軸心，周遭的人都應該圍繞著我轉。

等到吃了「難產」全餐，孩子生下必須住院觀察，才覺得生命好難掌握。尤其從事新聞工作，總是第一線看到生離死別，卻無所適從，我變得患得患失。2003年SARS危機，天天處理的新聞，不是有人病倒，就是醫師染病過世，我嚇到了，常常神經兮兮的量孩子的體溫。

為對付魔鬼 自己成了巫婆

真正讓我變成焦慮媽媽的是我

的二女兒。老二，不是說可以照豬養嗎？結果不然，她比我更焦慮，比我更霸道。

老二好強，但眼高手低。焦慮的她從小吸吮手指，吸到牙齒咬合不全，即便十歲就矯正，但一直吸到高中，甚至還剝指甲。

國中叛逆期，焦慮變本加厲，表面上不在乎，卻什麼都在乎。不只是功課，為了第二天的排球、百米賽跑或游泳課，她前一晚一定要猛力練習。不陪她去，她就一直鬧，鬧到鄰居以為發生家暴，鬧到母親搬回弟弟家住，我怕她鬧，只好隨順，曾經有過一整個星期，每天半夜十二點陪她練排球發球。

這個老師、同學眼中的天使，卻在我面前成了魔鬼，我好容易被她激怒、被她氣哭。有一天她講髒話，我

無法置信，要她再說一遍，她照說，我一巴掌就甩了過去。她忍住不哭，不叫，但我哭。看到我哭，她竟然冷笑。第二天，看到女兒臉上的傷痕，我心如刀割，無法相信自己會變成巫婆。

隨著女兒課業壓力大，我們衝突

與日俱增。爾後，只有打得更用力，甚至還用電蚊拍打……我曾半夜走在街道上，大哭：「我是個失敗的媽媽！」

生命的轉機 在正確學習

一個偶然的機會下，我參加了福智舉辦的營隊，並繼續參與讀書會，



媛瑜與二女兒徜徉劍橋大學。



學習面對焦慮正確處理問題，漸漸轉化憂慮和憤怒的情緒。

我發現，除了天性，小女兒學習上的焦慮和挫折，最大原因來自家庭——名校出身的爸媽，和一向表現傑出又漂亮的姐姐，從小一開始，學校老師都知道她是某某某的妹妹——我心疼她承受那麼大的壓力。

觀察工具(心)對了，問題本質就出現了。找到憂慮的源頭，了解「為什麼罵髒話」比「怎麼可以罵髒話」重要多了！「妳講髒話一定是心裡不開心，不是故意的，對不對？可是這樣媽媽會傷心……」我試著沒有批判的傾聽，先把自己的想法放在一邊，從孩子的角度來考慮問題，進入她的內在世界。

跟著團隊學習，我學會控制情緒，不跟她一起陷進煩惱裡。孩子也發現媽媽變了，不再那麼容易被激怒，彼此衝突的頻率降低了。

然而事情並不就此一帆風順。

大學學測，女兒畫錯答案格，不但英文科考壞，還影響下午的自然科。但我沒有一絲責備，只有心疼；我帶她逛街三小時，送她一直想要的烏克蘭麗……第二天，我引導她正向思考，面對問題，並安定心緒。

我放下所有情緒，陪她走過生命低潮。讓她感覺媽媽是懂她的，無論生命的憂悲喜樂，都有媽媽的陪伴。我們的心從未如此靠近，也因此我得到她全然的信任。

愛是永恆等待 無盡關懷

如今，我們非常親密，她可以和我分享所有心事，以前是我氣她晚睡，現在她會擔心我的健康。

從小，她給我的功課就是「等待」，我真的很在「學習」慢慢「等待」，「享受」她的「長大」，雖然長得慢，但總是不會讓我失望。

在等待中，讓我看到自己的不足，讓我重新學習，每一次的難題來時，我都必須向自己的內在探索。因



母女三人遊巴黎艾菲爾鐵塔。

為唯有心靈提升的媽媽才能真正幫助孩子，自己才能成為快樂的媽媽。



送給爸媽

大多數媽媽內在最大的恐懼，是擔心自己的寶貝會受苦。但我們可能保護孩子一輩子遠離苦難、不憂不懼嗎？太受保護的孩子，成長的過程反而更辛苦；孩子就像我們，需要從挫折及痛苦中學習。如果我們更有慈悲與智慧，孩子就愈容易信任我們，我們也愈有機會幫助他們面對生命中的順境與逆境。平和冷靜的母親是孩子的力量；反之，失控焦慮的母親是不容易和孩子有互動的。

(作者為中廣新聞部副總編導)



對話

文·圖／宋芳綺

面對怒氣沖沖、不想上暑期輔導課的兒子，
聰明的媽媽如何化解僵局，找到共識？

那天晚上，讀小學的兒子氣呼呼的拿著暑期輔導報名表質問我：「為什麼我整學期都在上課了，暑假還不能休息？還要去上課？」

我說：「暑期輔導上半天，你下午還是可以休息。要不然你告訴我，如果你上午不去上課，你要做什麼？只要你能有個其他的正事做，我就可以同意你不用去上輔導課。」

「我可以看書、背經啊！」兒子果然知道老媽的喜好，用此討好我。

「好，那你準備幾點起床？幾點看書？」

「九點起床，十點開始看書，看到十二點，吃完午餐，休息一下就去運動。」兒子說時臉上露出微微笑意，八成心裡想：「我這麼有計劃，媽媽一定會同意。」

我臉色漸漸嚴肅：「什麼？九點

起床？你的同學六點多起床，七點多就到學校，你憑什麼睡到九點？」

「那妳要我幾點起床？七點，好不好？」兒子見媽媽變臉，轉成無奈又敷衍的口氣。

「不行，我可以允許你不去上輔導課，但不允許你跟上課的人作息不一樣。更何況，你自制力其差無比，即使說好六點半起床，只要我不盯著，你照樣睡到十點、十一點。我無法信任你。」我口氣越來越強硬。

「好啦！好啦！那我到底要怎樣嘛？」兒子口氣也顯出不耐煩，但懼於老媽的威嚴，不敢發作。

「這樣吧！既然你不愛上課，我也不勉強你，你可以去打工。」

「打工？我？」

於是，我們從去阿姨開的餐廳洗



母親節，芳綺享受兒子為她洗手。

碗開始討論起……

「……我打工還是想賺一點錢，這樣才像打工。」兒子說。

「這樣啊！那王老師有一位同學在做建築，工地會需要工人。你長得那麼壯，可以去搬磚頭。不過你是童工，薪水不會太高。」

「現在的最低工資每小時120元，他們至少要付我三分之一吧！」兒子還滿務實的，一點都不貪心。

「可以啦！每小時付你40元，老闆一定會願意。」

我認同他，然後話鋒一轉。

「今天早上我跟王老師去恆春，途中看見修路工人，我真的好感恩他們。他們在大太陽底下工作，汗流浹背，皮膚曬得黑亮。而我們卻是坐在有冷氣的車子裡。如果沒有這些工人幫忙修路，就算開賓士車也哪裡都去不了。所以你要去工地工作，我是不



會反對的。」

「只是我在想，他們為什麼選擇做這麼辛苦的工作？有幾個原因，一是家裡沒有辦法供應他繼續讀書；二是他們根本就不愛念書，而又沒有特殊專長，所以只好去做苦力。而你，頭腦那麼聰明，媽媽也供得起你讀書，你卻不要去上課，選擇賺每小時40元的工資。你有自己的想法，也很好！不管是去阿姨的餐廳洗碗，或去工地打工，媽媽都支持你，只要不遊手好閒、浪費生命就好了。」

聽完我這番話，孩子沉默了。他陷入長思，半晌才說：

「媽媽，其實我也沒有那麼討厭上輔導課。只是想到，上完課再搭公車，回到家都一點多了，我會餓死。」他終於說出不上輔導課的真正原因。

「哦！我懂了！你是因為怕肚子餓到了，所以不想上輔導課。那我必須事先告訴你一點，沒有一家餐廳老

闆或員工是可以準時吃飯的，用餐時間正是客人上門，最忙的時候，怎麼可能準時吃飯？所以，我告訴你，你去阿姨的餐廳幫忙，吃飯時間一定是兩點過後，盤子洗完了才能吃飯。難道，你好意思什麼事都沒做，就先吃飯了？」

兒子眼睛盯著我，似乎在思考我的話有沒有道理。

「還有，你去工地，也一定不可能準時吃飯。你想，如果水泥已經拌下去了，能夠因為吃飯時間到就停工嗎？等吃飽了，水泥也乾了，怎麼塗牆？所以，工程一定要告一段落才能吃飯，至於是一點還是兩點，我就知道了。」

兒子恍然大悟般立即回答：「我還是去上輔導課好了。」

這下子是我反制了。

「其實易儒，媽媽真的不想勉強你去學校上課，如果你願意打工，每天工作四小時賺160，分我80塊，我覺

編者按

孩子的世界是很天真有趣的，童稚的心單純可愛，不像大人有雜染，只是很多孩子從小不被鼓勵表達自己的想法，大人也不習慣和孩子對話，即使有，也是單向的。傳達的往往是：我走過的橋，比你走過的路多；你懂什麼？我是為你好……

作者願意花時間與耐心和孩子對話，除了引導孩子思考外，更重要的是培養親子間對話的習慣。如果孩子小時候，親子沒有養成對話的習慣，等到有一天他把心門關起來，父母就再無法進入了，而下一次再對話，說不定是在街頭！



得也挺好！」

我是真心這麼想的，用生命去體驗生活，才能理解生活的真滋味。

兒子看我一眼，笑著說：「媽，你好奸哦！竟然在肖想我的血汗錢。」

「不會啊！賺錢奉養媽媽，是天經地義的事。不是嗎？」

「算了，我還是要去上輔導課。」

「不要！真的不要勉強。如果你不想在工地工作，我還有很多朋友在做生意，可以幫你介……」

兒子打斷我的話：「不要再想了啦！我就是要去上課。反正只有半天，下午還可以跟同學去打球。」

兒子終於想通了，之前的那一股怒氣也不見了。

「既然自己要去上課，就不要打混，上課認真一點，不要浪費生命。」我說。

「喔！好啦！」

一番對話，解除了原先對立的警報。

兒子真的大了，不再是我決定要他怎麼做；而是協助他思考，最後讓他決定要做什麼。

（作者為幼兒教育工作者，目前為自由作家。）