當愛變得太用力

——「過度教養」正在悄悄削弱孩子的能力

文/孝村 編輯

編者按：

在競爭加劇、焦慮普遍的時代，越來越多父母投入大量心力照顧與規劃孩子的人生。然而，心理學與教育研究卻指出，一種出於愛與保護的教養方式，可能正無意中削弱孩子面對世界的能力。本文從「過度教養」的概念出發，邀請讀者重新思考：當我們努力「爲孩子好」時，是否也該停下來問一句——甚麼才是眞正有助於孩子成長的愛？



(Adobe Stock)

我們這一代父母，或許是史上最用心、也最疲憊的一代。

我們努力給孩子最好的教育、最安全的環境、最周密的安排，生怕他們輸在起跑點、走錯一步路。然而，越來越多研究卻提醒我們：那些出於愛與保護的「過度用力」，有時反而正在悄悄削弱孩子面對人生的能力。

當「爲你好」變成孩子無法承擔挫折的原因，我們或許需要重新思考——甚麼才是眞正對孩子有幫助的教養方式。

當「為你好」變成孩子成長路上的絆腳石

作爲父母，我們幾乎把所有的愛、期待與心力都投注在孩子身上。從孩子出生的那一刻起，便開始爲他規劃未來、擔心風險、預想挫折，生怕他走一點彎路、吃一點苦。我們希望孩子健康、安全、快樂，更希望他在競爭激烈的社會中脫穎而出、過上更好的人生。

然而，許多父母沒有意識到的是：愛若失去界線，保護一旦過度，反而會成爲孩子成長最大的阻礙。

近年來，心理學與教育研究不斷指出，一種看似溫柔、實則隱蔽的教養方式，正在悄悄削弱孩子的自信、抗挫力與獨立能力，這種方式就是——「過度教養」。

那麼，甚麼是過度教養？我們是否在不知不覺中，已經走進這條看似爲孩子好、實則讓孩子更脆弱的道路？本文將結合多位國際與華語圈心理學家、教育學者的研究，帶你透過 5 個明確警訊，重新檢視自己的教養方式，找回眞正有助於孩子成長的「剛剛好」的愛。

一、甚麼是「過度教養」當世界被描述成一個充滿危險的地方

美國臨床心理學家、作家 梅雷迪思·埃爾金斯（Meredith Elkins）指出，所謂的過度教養，並不是父母不愛孩子，恰恰相反，它往往源自於父母「太愛了」。

過度教養指的是：

父母對孩子進行過度干預與過度保護，反覆向孩子傳遞一個隱含訊息——這個世界很危險，而你如果沒有大人的幫助，是無法應付任何挑戰的。在這樣的成長環境中，孩子逐漸學會的不是「我可以」，而是「我不行」。

日本著名心理學家、京都大學名譽教授河合隼雄，在其代表作《孩子與學校》中提出了極具啓發性的概念——「心理斷乳」。

他認爲，孩子在成長過程中，必須經歷心理上的「斷奶期」，就如同嬰兒終將從母乳過渡到固體食物，才能發展出獨立的生命力。

如果父母過度保護孩子，就如同一直不讓孩子斷奶，孩子便無法建立清楚的自我邊界與獨立意識。這樣的依賴關係，往往會延續至青春期，甚至成年後，導致嚴重的社會適應困難。河合隼雄更指出，日本社會中相當比例的「家裡蹲」（引きこもり）現象，正與童年時期的過度保護密切相關。

二、過度教養的根源：父母的焦慮正在被悄悄「轉送」給孩子

那麼，爲甚麼這麼多父母會不自覺地陷入過度教養？

哈佛醫學院精神病學系心理學副教授 考特尼·比爾德（Courtney Beard）的研究發現：父母自身的焦慮，是導致過度教養最核心、也最常被忽略的原因。

在短期內，過度介入確實能讓父母感到安心。例如，當父母替孩子完成作業、替孩子處理衝突、替孩子掃除所有潛在風險時，焦慮感會暫時下降，彷彿一切都「被控制住了」。

然而，這種焦慮的緩解只是短暫的，代價卻是孩子長期能力的被剝奪。

華語圈知名犯罪心理學專家 李玫瑾 也指出，中國式家庭教育中普遍存在一種現象——「焦慮傳遞」。

許多父母因爲自己童年物質匱乏、教育資源不足，或人生中留下遺憾，於是將這些未被滿足的需求，投射到孩子身上，轉化爲過度補償、過度控制與過度期待。

她提醒父母必須時常自問：

這眞的是孩子的需要，還是我內心焦慮的投射？

三、過度教養的5個典型警訊

警訊一：孩子一遇到問題，父母立刻「搶先處理」

當孩子遇到困難時，許多父母會出於本能立刻介入：

替孩子協調課程、替孩子與同學或老師溝通、替孩子安排好一切可能出錯的細節。

日本教育學家、東京大學名譽教授汐見稔幸 在《培養孩子的生存力》中指出：

現代父母最大的誤區，就是把「爲孩子好」等同於「爲孩子做」。

長期被過度幫助的孩子，極容易形成「習得性無助」，即使面對自己能力範圍內的問題，也會第一時間尋求大人，而不是嘗試自己思考。

眞正有幫助的做法，並不是替孩子解決問題，而是把角色從「代理人」轉換爲「支持者」。

警訊二：過度看重結果，剝奪孩子完整的學習歷程

學習的本質，從來不只是得到正確答案，而是經歷「挑戰－挫折－反思－突破」的完整過程。

日本教育改革家 佐藤學 在《學習的革命》中提出「學習共同體」理論，他指出：

過度強調結果、害怕孩子犯錯的教育環境，反而容易培養出「脆弱的優等生」——成績亮眼，卻無法面對眞實世界的不確定性。

當父母急著幫孩子送作業、與老師爭論分數、用獎勵安撫失敗時，其實正在剝奪孩子學會承擔後果與調整策略的機會。

警訊三：孩子一出現負面情緒，父母就急著「消滅它」

焦慮、悲傷、挫折與失落，都是人生中再正常不過的情緒。兒童心理學家 陳默指出，許多父母存在「情緒潔癖」，試圖爲孩子打造一個沒有負面情緒的世界，卻忽略了情緒調節能力本身，是需要「鍛鍊」的。

她提出「情緒肌肉」的概念：情緒就像肌肉，如果父母每次都立刻介入，孩子便永遠沒有機會練出處理情緒的能力。眞正有效的方式，是共情而不代勞，陪孩子感受，而不是替孩子逃避。

警訊四：爲了不讓孩子痛苦，父母不斷降低標準

一種隱蔽卻傷害極深的過度教養，是父母因擔心孩子受挫，而不斷降低期待。

河合隼雄曾用「蝴蝶破蛹」的比喻說明：如果有人出於好心替蝴蝶剪開蛹，牠的翅膀反而永遠無法強壯。當孩子一次次被保護免於挑戰，最終內化的不是安全感，而是「我不行」。

警訊五：孩子有成長需求，父母卻過度控制人生細節

教育家 陶行知 早在上世紀就批判「籠中鳥」式教育，主張解放孩子的頭腦、時間與空間。

他提醒我們：教育最大的失敗，是培養出不敢獨立思考的孩子。

過度控制的背後，往往不是孩子眞的需要，而是父母對失敗的恐懼。

結語：真正的愛是「相信」而不是「代替」

過度教養，幾乎從來不是出於惡意，而是源於深沉的愛與不安。然而，愛若沒有界線，便會變成束縛。眞正成熟的教養，是在安全的範圍內，允許孩子跌倒、犯錯、承擔後果，並在一旁溫柔地陪伴，而不是急著拯救。

或許，眞正的愛，是給孩子成長的空間與犯錯的權利，是相信他有能力走出屬於自己的人生道路。

下一篇我們將和大家分享父母過度保護的心理眞相，以及自己的愛是否「過度用力」的自我檢視清單。（未完待續）

Design Studio
祥雲設計工作室
看板設計 Billboard Desgin
各類廣告看板設計
專業美工設計，各種店鋪看板，風格多樣、雅俗共賞，宣傳效果佳！
文字語言：中 / 日 / 英（有料翻譯、文案撰寫）
尺寸：根據客戶需求而定
名片設計 Business Card Desgin
為您提供各類創意風格名片
彰顯個性，品味不凡！
（黑白 / 彩色 / 雙色 / 個性定制）
海報/傳單設計 Poster / Flyer Desgin
商業推廣 公益宣傳 促銷優惠等
各類海報和傳單設計
尺寸：根據客戶需求
顏色：單色 / 彩色 / 特殊顏色等
內容範圍：各類宣傳海報、店鋪傳單、各種賀卡設計、圖片編輯等
各類平面設計服務：菜譜設計、公司圖標、簽名設計、創意構思等
聯絡電話：080-4709-6188 | 聯絡人：金緣