

高 EQ 家庭的祕密

為什麼有些孩子情緒比較穩定？除了愛與支持，家長的心態應該如何調整？楊俐容分享祖孫三代的教養絕招。

心理學碩士的楊俐容，形容她的母親是她心理學的啟蒙老師。「媽媽影響我很大，常常製造許多驚奇」楊俐容說。楊媽媽曾是南部廣播界名人，雖非心理系出身，卻對「兒童發展」有高度的興趣。楊俐容記得母親非常愛看書，更因製作主持節目需要，蒐集許多資料，經常對他們三兄妹做心理測驗，解釋他們的選擇呈現的個性，同時讓他們領會每個人都有不同的特質。楊媽媽還製作「家庭記事本」，留下孩子的掌印、腳印，以及成長紀事。有一回小楊俐容因為好奇弄壞了爸爸的鋼筆，在「家庭記事本」上留下懺悔的字句，楊媽媽回應：「俐容就是這麼可愛，勇於認錯也是一項美德。爸媽不會生氣的，因為你不是故意的。」楊俐容認為媽媽的做法，呼應了心理分析大師溫尼考特(D. W. Winnicott)定義中的好母親，其中很重要的就是「讓孩子免除罪惡感的負擔」。醫生世家出身的楊俐容，大學順理成章上了台大藥學系。大二時，有次和同學在實驗室等待自製的「阿斯匹靈」出爐，她發現同學兩眼發亮、充滿期待，而自己完全無動於衷。她知道自己的熱情在「人」，而非「物」，所以決定從藥學系降轉當時並非顯學的心理系。雖然父親寫了封信給她，擔心她的決定「將會毀了自己一生」，但楊媽媽卻給予她完全的信任與支持，因為「只要肯投入，就不怕沒出路」。

媽媽對楊俐容的信任，讓楊俐容對女兒也能寬容以待。楊俐容有兩個女兒，個性南轅北轍。大女兒從小活動量適中、規律性高，該睡就睡、該醒即醒，帶起來非常順手；有過動傾向的小女兒卻像顆永備電池，不管多累，充一下電就生龍活虎。為了消耗小女兒驚人的體力，他們經常造訪桃園國際機場。爸爸會陪著小女兒從出境大廳這頭走到那頭，再走回來。至於大女兒就由楊俐容陪伴，在機場書店度過親子共讀的美好時光。這樣的成長歷程讓兩位女兒各自發展出獨特鮮明的特質，歡歡喜喜做自己，也能欣賞別人和自己的不同。

在機場書店和媽媽共讀的大女兒品臻，如今克紹箕裘，成為媽媽的學妹，今年九月也要就讀台大心理研究所。楊俐容也用身教營造 EQ 家庭。大女兒品臻舉例：「我和妹妹吵架，除非很嚴重，她不會罵人，也不會判斷孰是孰非。她會安撫我們的情緒，並且要我們自己去面對問題。」

楊媽媽很會營造家庭氛圍，曾帶著楊俐容做甜甜圈；成為媽媽的楊俐容因為小女兒品諭熱愛《紅樓夢》與烹調，也曾陪她到市場找尋食材，煮出美味的料理。楊媽媽年輕時，經常吆喝全家去爬山野餐。如今在楊俐容家，只要有人喊一聲，上山走走，全家人就會上陽明山踏青，誰也捨不得落單呢！

業餘心理學家楊媽媽，以孩子為中心的教養方式，讓楊俐容深刻體會教養孩子最重要的是「態度」，而不是「技術」。品臻印證了楊俐容的教養態度，「她尊重我們的選擇，而且完全支持和信任，卻沒忘記在我們碰到困難時，陪伴我們。」品臻也推崇媽媽的教養方式，「她讓我們知道她很愛我們，愛的感覺很抽象，很難講，也不是一個星期給你多少錢，或什麼，而是一種態度，很 humanistic (人性的)。」

楊俐容強調，「真正的人本，是站在『孩子怎麼長大的歷程』來看。大人一方面要放手，讓孩子去跌去撞；另一方面要陪伴孩子，幫他度過難關。對孩子來說，這樣的經驗絕對是最珍貴的養分。」

(作者：江美滿 出處：親子天下)

輔導室 祝福您！