

「脫下那件悶熱的完美戲服：為了孩子，我們得先找回自己

臨床心理中心臨床心理師 孫鈺琄

在社群媒體的櫥窗裡，我們常看見一種標準的幸福家庭圖像：溫柔耐心的母親、參與度高的父親，以及情緒穩定的孩子。這一代的家長背負著比過去更沉重的期待：要照顧孩子的溫飽，更被要求關注他們的心理健康，成為一個隨時都能同理、支持孩子，且永遠情緒穩定的「正向家長」。

但若家長的能量枯竭了，該怎麼辦？

這篇文章不談如何教出更棒的孩子，也不是要增加你的育兒清單，而是要協助疲憊的家長擁抱真實的自己。因為唯有家長先安頓好自身，才能真正預防孩子的創傷。

一、為什麼我們覺得這麼累？——孤島上的育兒戰役

如果在此刻，你覺得育兒是一場孤立無援的馬拉松，這並不是你的錯覺，也不是你抗壓性不足。過去，孩子是由整個村莊養大的，但現代社會失去了互助網絡，反而要求家長獨自承擔成敗。這種「密集教養」的文化重量，迫使我們既要像專家一樣精準教養，又要像聖人一樣無私奉獻。這種結構性的孤立感，迫使我們在「教養」這座孤島上單打獨鬥。這座孤島，正是將我們推向耗竭、推向親職倦怠的元兇。

二、穿著厚重玩偶裝的演員——微笑面具下的窒息

你是否曾在心裡煩躁至極時，為了不讓孩子受傷，或是為了維持「正向教養」的形象，仍強忍怒氣對孩子擠出微笑？

在心理學上，這種為了符合社會規則而壓抑真實感受、假裝快樂的行為，被稱為「表層演出 (Surface Acting)」。就像穿著一套厚重悶熱的玩偶裝，熱得要命、表情扭曲、汗流浹背，但為了外面的觀眾（孩子、親友或社會眼光），我們必須維持僵硬、得體的笑容。

這種「皮笑肉不笑」的情緒偽裝，就是所謂的「情緒勞動 (Emotional Labor)」，會大量消耗心理資源。我們以為這是為了孩子好，是為了保護他們，但數據顯示：越頻繁進行表層演出的家長，身心資源枯竭得越快，反而增加了對孩子失去耐心的風險。這層面具戴久了，我們可能會開始感覺不到快樂，甚至覺得自己像是在「自動導航」——機械式地處理孩子的需求，但在情感上卻覺得離孩子好遠、好遠。

三、當愛變成了想逃離的衝動——看見那些「不可說」的念頭

就像工作倦怠一樣，我們也會產生親職倦怠

（Parental Burnout），但它無法辭職或請病假。因此，當「完美父母」的玩偶裝重得讓人喘不過氣、當我們的資源徹底耗盡時，大腦就會啟動原始生存機制——想要離家出走、想要把孩子丟下、「如果我能消失就好了」。在相關研究中，許多家長曾羞愧地承認，他們曾有過極端的想法，甚至在崩潰時出現想要傷害孩子的衝動。

不要對精疲力盡的自己感到羞愧，這不是因為你不愛孩子，而是你已經為孩子窮盡了一切。

四、脫下戲服，找回真實的連結

1. 承認恐懼，接納「足夠好就好」：沒有完美的父母。許多過勞家長深怕自己不適任，但我們必須承認極限的存在。放下對完美的執著、允許自己做不好，是卸下重擔的第一步。
2. 停止「表層演出」，練習真實性：當感到憤怒或疲憊時，與其強顏歡笑，不如誠實地面對情緒。研究發現，真實的情緒調節（或是深層演出）比虛假的微笑更健康。我們可以試著告訴孩子：「我現在有點累，我需要休息一下。」這不僅是在保護自己，也是示範給孩子看：一個人可以有情緒，並且可以負責任地處理它。這比在那裡假裝沒事，最後卻突然爆發，更能帶給孩子安全感。
3. 教養技巧：少即是多
根據實證研究，預防親子衝突不需要複雜招式，只需掌握兩個核心：
 - 。具體的讚美（Positive Reinforcement / Praise）：當孩子出現我們希望看到的行為時，給予具體的肯定——與其一直盯著孩子做錯的事，不如把精力花在看見他做對的小

事。

- 。自然/邏輯後果 (Natural/Logical Consequences)：當孩子犯錯時，讓他體驗行為帶來的合理後果（例如：玩具摔壞了就沒有東西可以玩了），而不是用父母的憤怒來讓他恐懼。

4. 記得先戴上氧氣罩

有人說，為了孩子，我們要堅強。但事實上，為了孩子，我們更需要承認自己的脆弱。就像飛機起飛前的安全宣導影片所說的：「當氧氣罩降下時，大人請先為自己戴好，再協助身旁的孩童。」這裡面的邏輯很簡單明白：如果大人因為缺氧而昏厥了，身旁無助的孩子也將失去保護。

照顧好自己的情緒、保留一點屬於自己的時間。這不是自私的行為，相反地，這是預防孩童創傷最核心的策略。唯有當父母的內在資源是充足的，我們才能有多餘的空間去承接孩子的情緒，去給予他們真正有品質的陪伴。

結語

親愛的家長，我們身上的那件玩偶裝，或許是社會給的，或許是我們自己穿上的。它曾經保護了我們，讓我們看起來像個「完美」的父母，但現在它可能已經重得讓你無法呼吸。

試著拉開拉鍊，讓新鮮空氣流入。允許自己不那麼完美，允許自己覺得累，允許自己脫下正向家長的面具，做回一個真實的人。

當我們能善待自己、不再自我鞭撻時，才能看見眼前的孩子，而不是看見焦慮投射出的幻影。在那樣真實的相遇裡，沒有完美的教養，卻有最穩定的愛——那會是守護孩子遠離創傷最堅實的堡壘。

感謝政大林高賢老師針對部分專有名詞翻譯提供建議。

以下為本篇參考文獻：

1. Roskam, I., et al. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58–79.
2. Lin, G.-X., et al. (2021). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3314–3335.
3. Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.
4. Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers in Psychology*, 9:1021.
5. Leijten, P., et al. (2018). Meta-Analyses: Key Parenting Program Components for Disruptive Child Behavior. *Journal of the*

American Academy of Child & Adolescent
Psychiatry.

NTUHF