

4/30 國際不打小孩日：父母停止打罵教養，是為自己童年療傷解毒

孩子不能打、不能罵，要如何管教？

遠見好讀 2026-04-28

4/30 國際不打小孩日：好的家庭關係是跟孩子「對話」，而不只是「對孩子說話」；傾聽孩子的心聲，而不只是要孩子聽話。打罵是落伍又暴力的教養手段，觀察與傾聽孩子，才能給孩子需要的真正幫助。(本文摘自《剛剛好的距離》一書，作者為尚瑞君，以下為摘文。)

在我小時候，也沒有被父母打罵過的印象，雖然兄弟姊妹很多，但因為父親特別疼我，他總是喜歡跟我說故事或聊天，或是帶著我出門去買東西。對照現在的教育方式來看，就是溝通與陪伴。

不管時代如何變遷，當使用不用打、不用罵的管教方式時，孩子可以這樣教：

自由是建立在自律的基礎上

「沒有規矩不成方圓」，孩子猶如一顆種子，要尊重他原本的質地，但不是放任孩子隨便成長。因為環境會對孩子造成潛移默化的影響。一個孩子如果小時候被狼叨去養，就會養成狼的行為，不是嗎？

要把孩子養成可以在群體生活適應良好與付出自我能力的人，當然就是要讓孩子遵守人的規矩與法則，讓孩子循序漸進地社會化。在家要設定家裡的規矩，在外面要遵守環境的規則。每天都在成長的孩子，總是擺盪在依賴與獨立之間拉扯，但是規矩與界限，可以讓孩子明確知道，自由與獨立，都是要控制在有限的範圍內。要自由，也要同時承擔責任，孩子要學著把自己照顧好，用更好的自律能力來換取更多的自由。

現在父母最頭痛的事，大多和孩子使用 3C 產品有關。讓孩子做好該做的事，比方說寫完作業、做完家務，才可使用 3C 產品。使用時間到了，父母要和孩子一起停用，孩子才不會賴皮，覺得大人跟小孩間有雙重標準。如果孩子沒有相應的自律和自我管理能力，當然不能隨便開放 3C 使用的規定。

不要被孩子的情緒牽著走

以前還沒有結婚時，聽到同事說：「現在的孩子太精明了，我女兒會跟我說，媽媽妳不能打我或罵我，我們老師說可以打 113 專線。我覺得明明根本是孩子在精神家暴我！」

現在有很多父母會覺得自己被孩子精神家暴嗎？答案是肯定的。

當孩子把你氣得半死，你暴怒地說：「我真的很想打你！」時，他們往往火上加油，還挑釁地回：「你打啊！你打啊！」這時候，即便會嚴重內傷，你也得忍住這口惡氣，因為真打下去，痛的是孩子，痛苦的是你，後悔的是你，要收拾更麻煩的善後還是你。

不讓歹戲拖棚的方法，就是千萬不要被孩子的情緒牽著走。當不能就事論事時，就先冷靜一下，離開現場，事後再來解決問題。這樣做也讓孩子看到了，父母在努力學著忍住與轉換自己的情緒。

每個人的內心，都是一個小宇宙，會不停地自己爆炸，但我們要忍受住自己的爆炸，而不去炸傷外界，這個自制與自律的能力，就要靠父母學著察覺情緒與轉換情緒，示範給孩子學習與模仿。

每一個孩子都是磨人的，但當他們磨著我們的耐心與抗壓性，我們也就被磨成了成熟與睿智的人。

孩子，是來幫父母的人生加分的，不要讓打罵的錯誤教養，讓親子的愛不斷扣分。如果你曾被打罵教育荼毒過，現在教養孩子的過程，就是讓你療傷解毒的時候。停止打罵，讓自己也變得身心健康。