



教育孩子，本質是父母的自

我修行與成長

餐桌上，女兒面前的飯碗依舊滿着，她倔強地抿著嘴，對我的催促充耳不聞。疲憊與焦躁瞬間湧上心頭，我的語氣從溫和變得嚴厲。那一刻，她抬起頭，那雙清澈的眼睛裡映照出的，是我自己因失控而略顯緊繃的面容。一股深深的無力感將我籠罩——我意識到眼前的困境，表面是孩子的「不聽話」，根源卻是我自身耐心耗盡後的無措。孩子的行為，如同一面明鏡，無情地映照出我內心的狀態。

我們常說「言傳身教」，但卻經常低估了「身教」那近乎鏡像般的精準。孩子的行為與情緒，就像一台高圖元攝影機，錄下並放大着我們內心

的狀態與處事方式。一個急躁的父母，很難養出內心安寧的孩子；一個抱怨不斷的家庭，也難以培養出樂觀豁達的下一代。教育的根基，並非技巧與規訓，而是我們與孩子建構的那段關係。唯有父母持續成長，變得包容、穩定而有力，這段關係才能健康、平等，真正的溝通也才能悄然建立。更重要的是，父母的認知，就是孩子世界的天花板。如果我們自己停滯不前，又如何能帶領孩子看到更遼闊的風景？「育己」，實乃育兒之先。

這條內在的修行之路，我個人認為可以從三個方向展開：

其一，情緒修煉：成為平靜的榜樣。 在怒火升騰的剎那，能否先停下，做一次深呼吸？覺察到自己內心的風暴，而不是被它席捲着去指責孩



子。這不是壓抑情緒，而是管理情緒。當我們能冷靜地處理衝突，我們便在為孩子示範：情緒可以流過，而不必毀滅一切。

其二，終身學習：成為探索的同伴。

如果我們下班後只會玩手機，卻要求孩子熱愛閱讀，這無疑是蒼白無力的。如果我們期望孩子熱愛生活、充滿好奇，我們自己便不能停下成長的腳步。無論是重拾一本書，還是學習一項新技能，這種自我提升的實踐，遠勝於任何空洞的說教。我們一起為某個故事驚歎，一起研究一朵花的構造，這份發自內心的求知慾，才是點燃孩子內在驅動力的火種。

其三，自我關懷：成為能量的源泉。

一個精疲力竭、掏空自己的父母，給出去的愛往往帶著控制和怨

氣。「育己」是勇敢地優先照顧自己的身心，設立健康的邊界，拒絕無謂的損耗。這並非是自私，而是育兒中最關鍵的「氧氣面罩」原則——先給自己戴好，才能幫助孩子。當我們內心充盈，能量滿格，我們才能用溫和而堅定的姿態，去真正滋養另一個生命。

最終我們會發現，育兒是一場溫暖的雙向奔赴。我們傾盡心力引導孩子，而孩子則用他們最真實的存在，照見我們的不足，推動我們的成長。育兒的終極收穫，不僅是孩子的茁壯成長，更是父母在與孩子的互動中，遇見了那個更為完整、溫和與智慧的自己。

Writer: Ms. Lam So

Chen Wai Ka (Nursery Pink (a)) (2025-2026)