這樣的教養，有毒

精神科醫師詳解，終結父母也沒注意到的NG教養

井上智介・著　陳姵君・譯



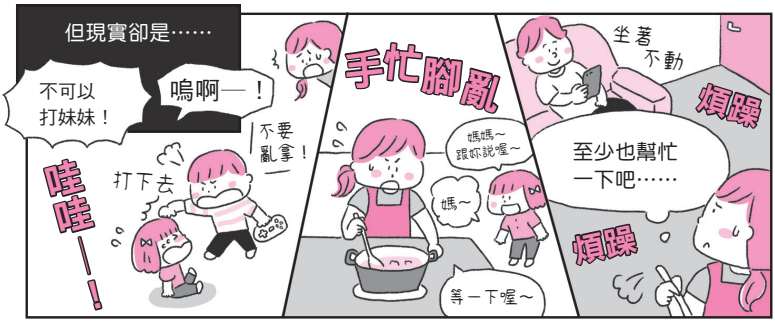


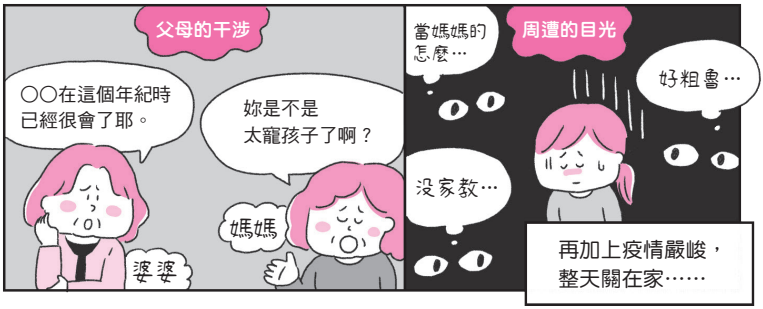
莫非我也是毒親？

川西奈緒（30世代）

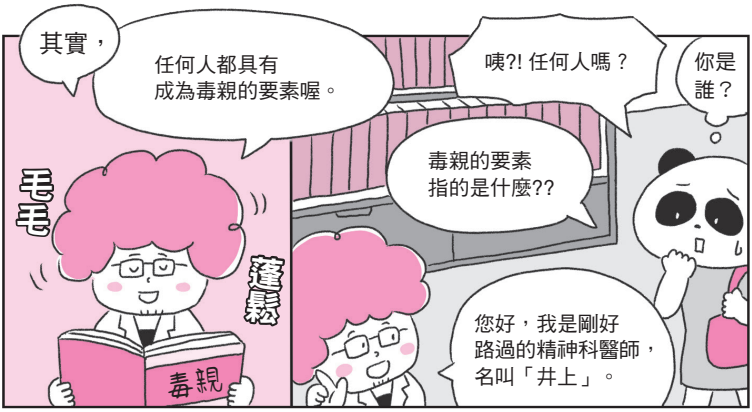
有兼職工作，兒子讀小二，女兒讀小班的媽媽



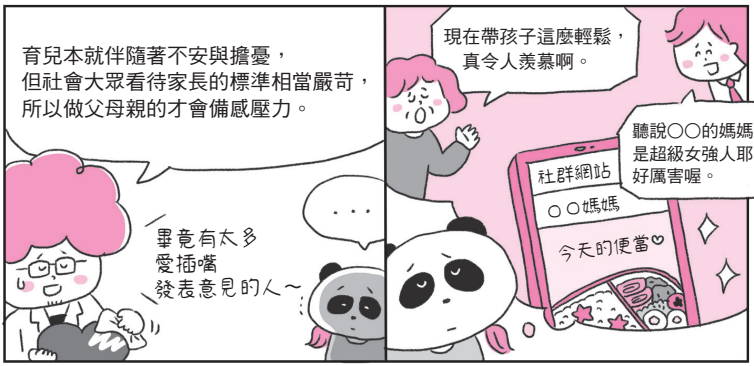





與人見面的機會變少，
也無法吐苦水發發牢騷，
跟孩子待在家，
愈來愈覺得身心俱疲。
哇哇大叫—
你們安靜點……
快受不了了……
哥哥他
打我～！
理智斷線
吵死了!!!
你們鬧夠了沒!!!
啪 啪
嗚啊啊啊啊啊—!!
……我好差勁。
真想逃離這裡
戴上
已經很久
沒笑過了…
藏起凶惡的
表情……
明明想當個好媽媽，
卻不知該怎麼做才對。
媽媽，
我今天啊～
……
失格母親
力不從心
無法抑制
煩躁火大的情緒
跟孩子
相處很痛苦
孤獨
我不適合當母親。
覺得自己的內心變得
愈來愈黑暗……
毒親
心驚
「毒親」嗎……
莫非我也是？
不會吧…


其實，
任何人都具有
成為毒親的要素喔。
毛毛
蓬鬆
毒親
咦?! 任何人嗎？
你是
誰？
毒親的要素
指的是什麼??
您好，我是剛好
路過的精神科醫師，
名叫「井上」。


在孩子剛出生時，
父母親的內心可是
閃閃發光的呢。
可是，
因為帶孩子身心俱疲，
感到孤獨時，
隱藏於自我內心的
「毒親要素」
就會受到刺激，
導致心靈愈來愈黑暗。
也有人將這種狀態
稱為「黑親」。
像是壓力
之類的原因


育兒本就伴隨著不安與擔憂，
但社會大眾看待家長的標準相當嚴苛，
所以做父母親的才會備感壓力。
畢竟有太多
愛插嘴
發表意見的人～
現在帶孩子這麼輕鬆，
真令人羨慕啊。
聽說○○的媽媽
是超級女強人耶，
好厲害喔。
社群網站
○○媽媽
今天的便當♡

就是這樣啊……
老實說，我不知道什麼
才是育兒教養的正確答案，
常常覺得討厭自己……

拭淚

畢竟育兒再怎麼煎熬，
也沒辦法中途放棄，任孩子自生自滅啊。

只不過，
會演變成毒親，
原因不光只出在
當事人身上。

咦?!

其實，
來找我諮商的患者當中，
被毒親養育長大的人
相當多。

我認為，可能是因為這樣的成長經歷，
導致當事人為人父母後
也對孩子做出同樣的言行。

這是因為，對當事人而言，自身所經歷的
親子關係就是唯一的育兒參考範本。

什麼?!

這樣的話，
難道沒辦法阻止
毒親的負面循環嗎？

本書會提出許多建議，
帶領讀者們回顧自身的成長環境，
重新面對自我、面對孩子，
以及面對自己的父母親，
盼能幫助大家身心愉快地進行育兒教養，
陪伴孩子一同成長。

即便有負面的童年經驗，
抑或目前苦不堪言，
人隨時都能調整心態讓自己過得幸福。
懇請大家參考本書的內容，
帶著希望擁抱未來！

序言

「對孩子感到不耐煩而發火。」
「忍不住對孩子口不擇言。」
「有時甚至會動手打小孩。」

大家好。我是精神科與職業醫學科醫師，井上智介。遲遲看不到盡頭的新冠肺炎疫情，導致罹患心理疾病的人數有增無減。覺得活得很痛苦而前來進行諮商者遍及各種行業與領域，諸如上班族、家庭主婦、學生等，其中最明顯增加的則是，正在養育幼兒或孩子就讀小學的30～40世代。他們都對育兒感到心力交瘁，接著吐露如同上述的各種狀況，沮喪地認為自己搞不好就是毒親。

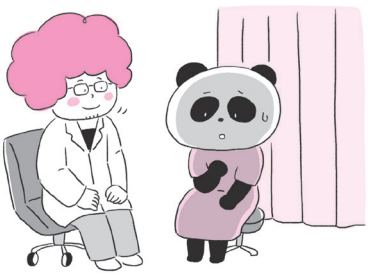
毒親是指對孩子有毒的父母親。毒親會以言語或暴力所造成的虐待來控制孩子，因此孩子會習於否定自己，難以活出屬於自己的人生。

看到虐待一詞，很多人往往會認為與自己無關，不過根

據日本厚生勞動省的資料統計，令和2年度（2020年）所受理的兒童虐待諮詢件數，竟然超過20萬件，而且這不過是冰山一角，據悉實際虐待情事遠不止這個數目。也就是說，即便家長不認為自身的言行屬於虐待，但極有可能已接近虐待的程度。

然而，也不能一味責備家長的不是。因為育兒教養的過程處處是壓力。工作令人生厭可以選擇辭職，但養育孩子可沒辦法因為討厭就乾脆離開，原則上是沒有逃避這則選項的。新手爸媽應該都曾感受到不安或擔憂吧。

再者，育兒教養其實是家家有本難念的經。換言之，每個家庭有極大的差異，家長基本上只能以原生家庭的方法為依據，



自身與伴侶的成長環境則是唯一的參考。但這世上並不存在著只要照著做「教養孩子一把罩」的範本。

由此可知，養育孩子充滿了難題，但社會卻呈現出一種「把孩子教好不就是最基本的嗎」、「大家都是這麼過來的」氛圍。在這樣的情況下，只會讓家長愈發感到艱辛。

畢竟每個人只經歷過原生家庭的教養方式，因此會將父母親的做法沿用至孩子身上，這其實是再正常不過的一件事。從小受到父母親溫柔對待，自然也會對孩子溫柔和善；從小受到父母親嚴格管教，自然就會對孩子態度嚴厲。也就是說，若自己對孩子做出毒親的行為，便代表自己也有可能受到父母親諸如此類的對待。亦即自身的父母或許就是毒親。前來門診諮商的患者當中，育兒教養不順利的原因，很明顯是受到其父母親所影響的情況亦不在少數。有些人對此

有所察覺，有些人則渾然不知。

對此有所察覺之人，正因為明白自己與父母親的關係有問題，才會覺得沒有信心能教好自己的孩子。由於自己曾受過苦，所以一心想讓孩子能快樂自在地成長，不必承受同樣的痛楚，卻又深怕終究會害孩子走上與自己相同的人生路。很多家長都是快被這樣的不安與恐懼擊垮而前來醫院求診。

究竟為什麼會變成毒親、若自己的父母是毒親的話，那麼該怎麼做才能避免重蹈覆轍、該怎麼做才能讓孩子健全成長……本書會為察覺到自己正走向毒親一途的讀者，講解擺脫原生家庭的束縛、重新面對孩子，活出自我色彩的各項步驟。盼能提供有益的建議，幫助大家堅定溫和地教養孩子。

這樣的教養，有毒
精神科醫師詳解，終結父母也沒注意到的NG教養

目次

「莫非我也是毒親？」 002

序言 006

第1章 莫非我就是毒親……？ 014

- 別以為毒親與自己無緣！你也可能加入毒親的行列?! 016
- 毒親究竟是什麼樣的父母親？1 令孩子心生恐懼 018
- 毒親究竟是什麼樣的父母親？2 過分對孩子強調責任心 022
- 毒親究竟是什麼樣的父母親？3 讓孩子產生愧疚感 026
- 在毒親的教養下，孩子的自我肯定感會變低 028
- 育兒教養充滿壓力！任何人都可能變成毒親的原因 032
- 大多數人都有成為毒親的潛能?! 變成毒親的4大要素 034
- 毒親的言行舉止1 家事力求做到盡善盡美否則絕不罷休 036
- 毒親的言行舉止2 跟風盲從，想給孩子最好的 038
- 毒親的言行舉止3 隨時都想掌握孩子的行蹤 040
- 會與不會變成毒親的人有何不同之處？ 042
- 熱衷宗教或政治活動的家長屬於高危險群?! 044

Column ‣ **疾病是造成毒親的原因？** …… 046

- 導致毒親化的精神疾患1 發展障礙、輕度智能障礙 …… 046
- 導致毒親化的精神疾患2 酒精成癮症 …… 052
- 導致毒親化的精神疾患3 產後憂鬱、育兒憂鬱 …… 055

第2章 我的父母其實是毒親?! …… 058

- 育兒不順利都是自己的父母親害的？ …… 060
- 被毒親養育長大的人，會對育兒造成什麼影響？ …… 064
- 是時候該斬斷虐待的世代循環!! …… 066
- 與其斷絕親子關係，不如尋找實際可行的相處之道 …… 072

第3章 何謂育兒教養的正解？ …… 074

- 絕不重蹈自身過往痛苦回憶的覆轍 …… 076
- 當顯露出毒親嘴臉時請記錄在筆記本上！ …… 078
- 夫妻步調一致的教育方針能帶來成功的育兒經驗 …… 080
- 0～1歲為親子建立依附關係的時期 …… 082
- 沒有經歷不要不要期和叛逆期反而不妙!! …… 086
- 叛逆期與拒絕上學看似相似，實則不然 …… 088
- 如何拿捏管教孩子的方式？ …… 090
- 掌握訓斥與表達的方式 …… 094
- 察覺自身毒親化時的解毒方法1 陷入完美主義時 …… 098

- 察覺自身毒親化時的解毒方法2 意圖全面控制孩子時 …… 100
- 察覺自身毒親化時的解毒方法3 在意世俗的眼光時 …… 102
- 動不動就不耐煩！怒氣湧現時的處方箋 …… 104
- 育兒生活的留意事項1 讓孩子感到安心、有安全感 …… 106
- 育兒生活的留意事項2 好好寵愛自己 …… 110

若情緒低落到無以復加的程度時…… …… 114

- 育兒生活的留意事項3 另一半是育兒夥伴 …… 118
- 不用那麼努力也沒關係！ …… 122
- 目標是能夠持之以恆的育兒教養！ …… 124
- 讓育兒教養能夠持之以恆的祕訣1 不過度聚焦於未來 …… 126
- 讓育兒教養能夠持之以恆的祕訣2 家長回顧自我人生 …… 128
- 讓育兒教養能夠持之以恆的祕訣3 對外尋求協助 …… 130
- 育兒的終點究竟在哪裡？ …… 132

Column ‣ **井上醫師的診療筆記** …… 134

被毒親養育長大的單親媽媽終於能叫出孩子的名字

第4章 萬一另一半的父母是毒親的話？ …… 144

- 萬一另一半的父母是毒親該怎麼辦？ …… 146
- 面對接受毒親養育的另一半，說「謝謝」就是最好的良藥 …… 148
- 該如何與另一半的毒親相處？ …… 150
- 自己的父母與另一半，該重視哪一方才對…… …… 152

第5章 單親家長比較容易成為毒親？ 154
- 單親家長比較容易毒親化？ 156
- 毒親化的要因1 應對「貧困」的方法 158
- 毒親化的要因2 應對「孤立」的方法 160
- 單親家長身邊的人能做些什麼？ 162
- 單親家長該如何防止自身毒親化？ 164

第6章 重新檢視與父母的關係 166
- 在育兒過程中閃現不愉快回憶時如何應對 168
- 消除與父母之間剪不斷理還亂的不愉快記憶 170
- 如何與年老的毒親保持適當距離 屬於輕症程度時 174
- 如何應付年邁仍然意見很多的強勢毒親 176
- 如何與年老的毒親保持適當距離 屬於重症程度時 178
- 放不下孩子的老毒親究竟是什麼心態？ 180
- 遠離毒親，找到安心、安全的所在 182
- 若毒親已與世長辭，該怎麼做才好？ 184

第7章 活出屬於自己的人生 188
- 如何帶著自信活出屬於自己的人生 190
- 改善與父母的關係，亦能解決人際關係的煩惱 194
- 再生一個也可以?! 是否該有第二胎？ 200
- 被毒親養育長大的人該如何打開情緒開關 202

後記 204

第 1 章

莫非
我就是毒親……？




我該不會
其實是
毒親……？
小健！
快點準備好！
不然會趕不上跟人家
約好的時間喔。
快來戴好帽子！
我不要～
動作快!!
小健！給我回來！
不准亂跑！
氣急
敗壞
辛苦妳了～
別人家的孩子都好聽話，
實在很丟臉……！
你今天一點都不乖，
不給你去玩了。
餘怒
未消。
媽媽
為什麼在
生氣呀……
每天都
重複上演這樣的情況，
日積月累下來……
媽媽
我可以玩這個嗎？
其實我比較
想玩那個……
那你怎麼
不早點說呢？
咦？
莫非是我
管太嚴了嗎？

別以為毒親與自己無緣！你也可能加入毒親的行列?!

毒親，究竟是什麼樣的父母親？

對孩子感到火大不耐煩而忍不住大聲斥責、孩子不聽話而忍不住動手教訓……相信很多正在育兒路上奮鬥的家長們應該有過這樣的經驗。然而，若管教情況變本加厲時，就有可能演變為「毒親」。

讀者們在看到毒親一詞時，會產生什麼樣的聯想呢？這個詞彙本身散發出一種凶狠的氛圍，往往會讓大家認為與自己無關，實際上即便程度沒那麼嚴重，也有可能符合毒親的認定標準。

毒親是美國心理學家蘇珊・佛沃（Susan Forward）女士的著作《TOXIC PARENTS》的日文譯名，其將毒親定義為：**會對孩子帶來負面影響的父母親**。

具體而言，過度刺激孩子的恐懼心、責任感、愧疚感，無視孩子的想法與感受，肆意控制，這樣的家長即為毒親。毒親的一大特點就是，對孩子設有一定的條件，主

張必須達標才有資格被父母疼愛。

照理說，父母親對孩子的愛應該是無條件的，不是因為孩子成績好才愛，或是因為乖巧聽話才愛。然而，**以條件來衡量孩子值不值得被愛，其實就是毒親最大的特徵**。

另一大特點則是，很多毒親並非刻意為之，卻在無形中掌控著孩子。也就是說，會無意識地做出這樣的行為。而且有些父母還認為，這都是為了孩子好而積極介入。

完全欠缺這是在傷害孩子的自覺。

或許已在不自知的情況下變成毒親

毒親的徵兆會從下述情況開始顯現。

- **家事力求做到盡善盡美，否則絕不罷休**
- **跟風盲從，想給孩子最好的**
- **隨時都想掌握孩子的行蹤**

我想應該也有不少讀者認為自己符合這些情況吧。這樣的家長其實可能就是毒親預備軍。或許可稱之為「灰親」、「黑親」。接下來將為大家詳細解說毒親的各種言行。

毒親究竟是什麼樣的父母親？1
令孩子心生恐懼

令孩子感到恐懼的4種虐待

毒親的典型事例有3種，也就是過度刺激孩子的「恐懼心」、「愧疚感」與「責任心」。接下來會分別針對各個項目進行說明

首先是「令孩子心生恐懼」，這可與所謂的虐待畫上等號。不知是否因為新聞所報導的虐待案大多情節重大的緣故，大眾往往認為虐童乃罕見案例，不過根據厚生勞動省所發表的令和2年度（2020年）兒童虐待諮商受理件數實則超過20萬件，而且年年增加。虐待可大致分為以下4種類型。

1. **心理虐待**
2. **身體虐待**
3. **疏忽照顧（放棄撫養）**
4. **性虐待**

在這4種類型中，比例最高的是❶心理虐待，占了整體的6成。具體來說，像是高分貝地怒罵「你就是什麼都不會」，或是「不聽話就不給你飯吃」這種語帶威脅的態度，即屬於**言語虐待**。即便是半開玩笑的說詞，例如「要是壞人把你抓走就好了」、「其實你是從別的地方撿來的」，孩子也會因為無法分辨真偽而感到無比恐懼。此外，「當初就不該生下你」這種話，會在孩子的心靈留下無法抹滅的傷痕，直到長大成人後依然無法忘記。諸如此類輕視，以及無視孩子存在意義的言論，就是很常見的心理虐待。

不只如此，又如「你為什麼沒辦法像哥哥那樣啊」、「再這樣下去你會跟姊姊一樣沒用喔」等，拿手足做比較的行為也屬於心理虐待，而且這樣的情形其實意外地多。夫妻吵架到上演全武行，抑或父母親情緒不穩定讓孩子目睹割腕的景象，全部都是心理虐待。

把孩子關在外面也是一種身體虐待

❷身體虐待亦即透過毆打、踹踢等對孩子**暴力相向與造成危害的行為**，約占整體件數的25％。毆打、踹踢，

以及用滾燙熱水澆淋孩子等行為，已是情節重大到足以登上新聞版面的程度，然而，在寒冷時節將孩子關在外面或儲物櫃內也屬於身體虐待。這是很常見的管教方式，我想應該有不少人認為自己並未對孩子拳打腳踢，而不知曉這其實也是一種虐待吧。

是否總是被手機綁架？

❸疏忽照顧（放棄撫養）約占整體的15％。**不提供必需的飲食與衣物**是相當典型的疏忽照顧事例，不過，像是將孩子留在家中或車內自顧自地外出，或者是明明孩子生病受傷卻不帶去就醫，這樣的行為也包含在內。帶孩子去醫療院所看病，對有些家長來說是一筆不小的支出，所以會乾脆不將孩子的病痛當作一回事，覺得「忍一忍就過去了」、「睡一覺就會好」，而不肯前往求診。即便實際情況不是很嚴重，孩子也會認為「明明我這麼難受，爸媽卻不聞不問」而感到受傷難過。

此外，近年來逐漸引發大眾熱議的則是父母沉迷手機的問題。家長因為長時間玩手遊或流連社群網站，就會忽略孩子的各種感受與需求。**父母親只顧著滑手機，對孩子棄之不顧**，據悉即為演變成疏忽照顧的前兆。

家長本人也未有自覺的性虐待

❹性虐待是指，**父母對孩子做出猥褻行為或進行性侵害**。這是相當令人憤慨的惡行，據悉約占整體虐待案件的1%。以比例來看雖然很少，但有鑑於孩子遇到這種事時難以主動說出口，以及幼兒根本不曉得什麼叫做虐待，故可研判實際件數應該更多，不只1%。

其他像是孩子明明不願意，卻逼其共浴，抑或父母洗完澡後光著身體在家裡晃來晃去，都是接近性虐待的行為。

這4種類型就是助長孩子恐懼的典型毒親作風。



＼井上醫師的建議／

有些虐待行為其實連當事人都不自知?!

聽到「虐待」一詞，大家往往會認為與自己無關，然而，只顧著滑手機而對小孩不聞不問、拿手足來比較，這些情況其實意外地多。長大成人後回顧孩提時代，才發現以前父母親的言行實屬虐待者亦所在多有。