



犧牲成「沉重的愛」一心付出到頭來得無一物 父母先要愛自己

你有否想過犧牲會是孩子「沉重的愛」？原來愛自己對父母而言是很有用，能否愛自己足以影響他日子待人接物的態度。然而生活中總見過不少故事，看到父母給孩子最好，更甚至再好的，而忘記了自己。當大家以為這樣孩子就能開心成長，但正向教育專家辰民爸爸卻有另一個看法，或許犧牲自己成全孩子卻成了孩子成長的壓力。



辰民爸爸邀請你回憶一下這辛苦的一個學年，給自己一些掌聲、感謝一下這一年支持著自己養育孩子的人們、也感謝孩子今年的表現，今年的你、今年的孩子、今年的親子關係如何呢？好與壞不重要，而是回顧與感受自己的狀態才重要，因為當你開始看見自己的狀態後，我們才能夠好好愛惜自己。

學期考試完結 一同回憶時光學習感恩

暑假到了，期末考也紛紛結束，不僅僅是小孩放鬆，父母也是鬆了好大一口氣。這一年作為讀者的爸爸媽媽們，請問您過得如何呢？想必是有好、有壞、有生氣、有難過、有感動，還有太多太多，說來辛苦，但也就到了此刻了。

邀請你回憶一下這辛苦的一個學年，給自己一些掌聲、感謝一下這一年支持著自己養育孩子的人們、也感謝孩子今年的表現，今年的你、今年的孩子、今年的親子關係如何呢？好與壞不重要，而是回顧與感受自己的狀態才重要，因為當你開始看見自己的狀態後，我們才能夠好好愛惜自己。



當媽媽被問到有關兩母女的鞋子有如些大的對比時，卻說了：「我的腳不重要，都幾十歲人，我女兒才是重點，只要她好，一切也值得。」

一對母女的故事提醒父母愛自己的重要性

今日想和大家分享一個感受：

不知大家身邊有沒有朋友說不願意生小孩，因為怕不懂教，教不好，有一些更會說自己也沒有活好，不敢想。

其實敢於承擔家長這角色，真的好偉大，這個責任或者是世界上其中一個既沒得閃躲，又最長年期的項目，你敢 Take，已經贏了一半。



辰民爸爸分享一對母女的故事，女兒的是新鞋，而母親的是破鞋，兩者成了強烈的對比。

好記得兩三年前，有一對母女來找我做輔導，最令我印象深刻是她們的鞋，女兒的新鞋，母親的破鞋成了強烈的對比，因為媽媽是快遞員，臨走前我還叮囑媽媽要買一雙新鞋，別讓自己的腳受傷，怎樣想到媽媽回我一句：

「我的腳不重要，都幾十歲人，我女兒才是重點，只要她好，一切也值得。」



媽媽是快遞員

辰民爸爸：犧牲沒有讓女兒學會愛自己反增壓力

或許這些老套對白，耳熟能詳，但對於我來說，我不能接受一個媽媽只懂付出，不懂愛自己，因為這種犧牲既沒有讓女兒從身教中學會了愛自己，更令女兒無形中多了一份壓力。

我們也有屬於自己的人生，別老是把孩子放在咀邊，阻礙自己實踐人生目標的機會，孩子總有一天長大，我們的人生成就最需要交待的是自己，再者，根據心理學的研究，家長過多的焦點和期望，會影響及提高孩子的心理壓力，從而產生負面情緒，所以，家長先令自己快樂，才能感染孩子幸福成長。

過了幾年，今天再見到她們，看到她們的鞋，再看媽媽的笑容，真的一切都值得了！