

好爸爸，沒人教過我

跨越隱性疏離的十堂必修課：
從誤解的陰影，走向連結的微光



美國福音派主協會
CHRISTIAN COMMUNICATIONS INC. OF USA

李道宏醫生

『天下爸爸心』作者

好爸爸，沒有人教過我： 疏遠子女的十大錯誤



誤解一：「等他大一點，我們再好好談」

以為在等最好的時機，卻親手錯過了孩子情感依附的窗口。



誤解一：「等他大一點，我們再好好談」



那個「再聊」，拖了很多年。小宇早就在別的地方找到了答案。那個最好的時機，被親手放走了。

【我們的誤解：溝通的窗口永遠敞開】



0-6歲

殘酷事實：
孩子的情感依附模式，
在6歲前已基本成形。



孩子不需要等『大一點』，他們需要的是『此刻』的安全感。等待的代價，是失去孩子心裡『爸爸是安全的』的印象。

今日行动：每周一次「饭桌上的问题」

THE FATHER'S REWIND & REPLAY



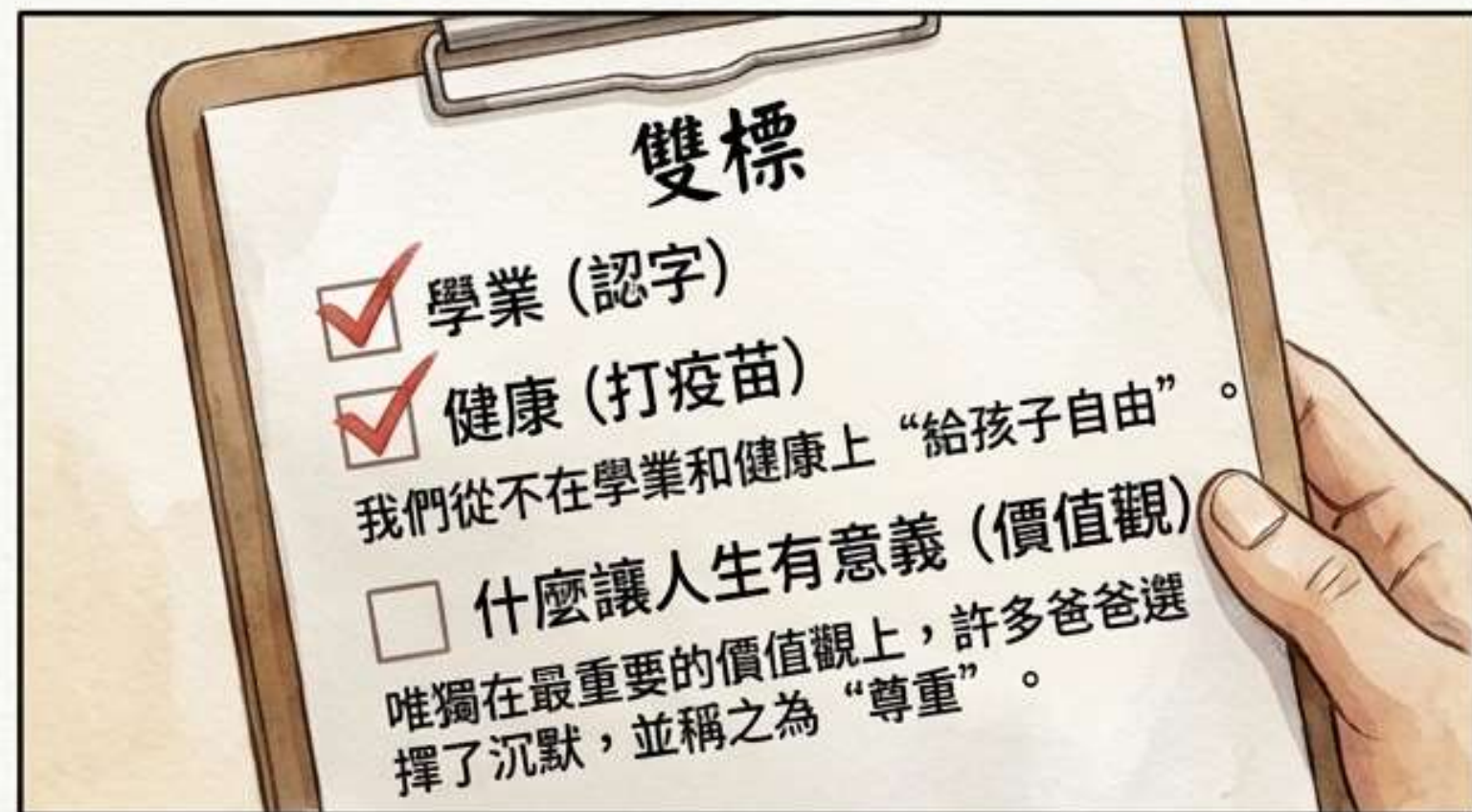
先聽孩子說，再分享你的想法。讓他們知道，
爸爸是一個有內在世界的人，而不只是提款機。

誤解二：「我不想強迫他，給他自由」

爸爸把“棄權”包裝成“尊重”，孩子得到的卻是“爸爸對我的人生不感興趣”。



不去填補的心靈真空，世界會替你填滿



今日行动：每周至少30分钟「专属时间」

每周一次，注意力
100%在孩子身上。



THE FATHER'S REWIND & REPLAY



不需要“有意義的對話”，只需要你在場。孩子不記得你買了什麼，但永遠記得你有沒有出現。

誤解三：「我負責賺錢養家，教育交給媽媽」

賺錢是愛的一種形式，但它永遠無法替代你的“存在”本身。



THE FATHER'S REWIND & REPLAY



THE FATHER'S REWIND & REPLAY



賺錢養家：愛的一種形式。



存在本身：另一種不可替代的形式。



只有爸爸能給的確信：“我在世界上是被一個男人所愛和所重視的。”

父親的主動參與，是孩子情感健康最重要的單一變量。

His mere presence outweighs all material resources.



誤解四：「我給他最好的學校，還要怎樣？」

最好的學校教不了孩子「我是值得被認識的人」，只有爸爸能教。



誤解四：「我給他最好的學校，還要怎樣？」





这是资源能买到的部分，
也是昂贵的替代品。

最害怕的事
最在意的死党
未说出口的梦想
自我怀疑

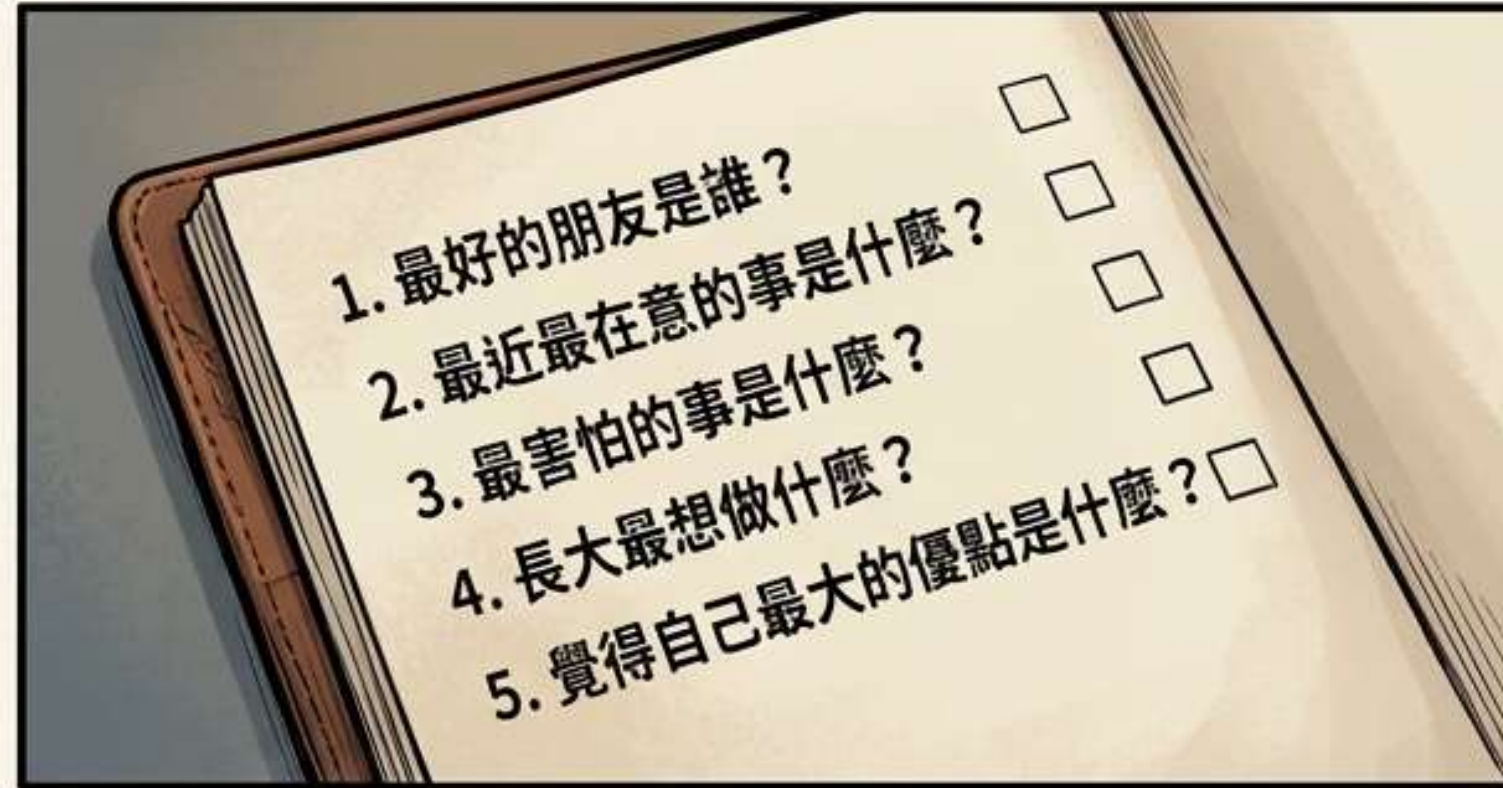
这是只有真正下潜的爸爸
才能懂的部分。
最好的学校教不了孩子
“我是值得被认识的”。



孩子感受到“被爱”的
三个信号：

1. 爸爸记得我说过的事；
2. 爸爸对我的想法感兴趣；
3. 爸爸知道我是谁。

今天的微行動：「認識你」筆記



本月的功課。找一個安靜的時候問自己。如果你答不上來，別急著去找更好的學校，去重新認識你的孩子。

誤解五：「我做給他看就夠了，不用多說」

只有榜樣沒有語言，孩子看見了行為，卻永遠讀不懂爸爸的內心世界。



誤解五：「我做給他看就夠了，不用多說」



放下你的「修理工」執念

✗ 修理工模式 / 破壞連結

給建議：

「你應該這樣做...」

否定感受：

「這有什麼好哭的？」

條件轉折：

「我知道你難過，但是...」

✓ 傾聽者模式 / 重建連結

鏡像反饋：

「看起來這件事讓你很委屈。」

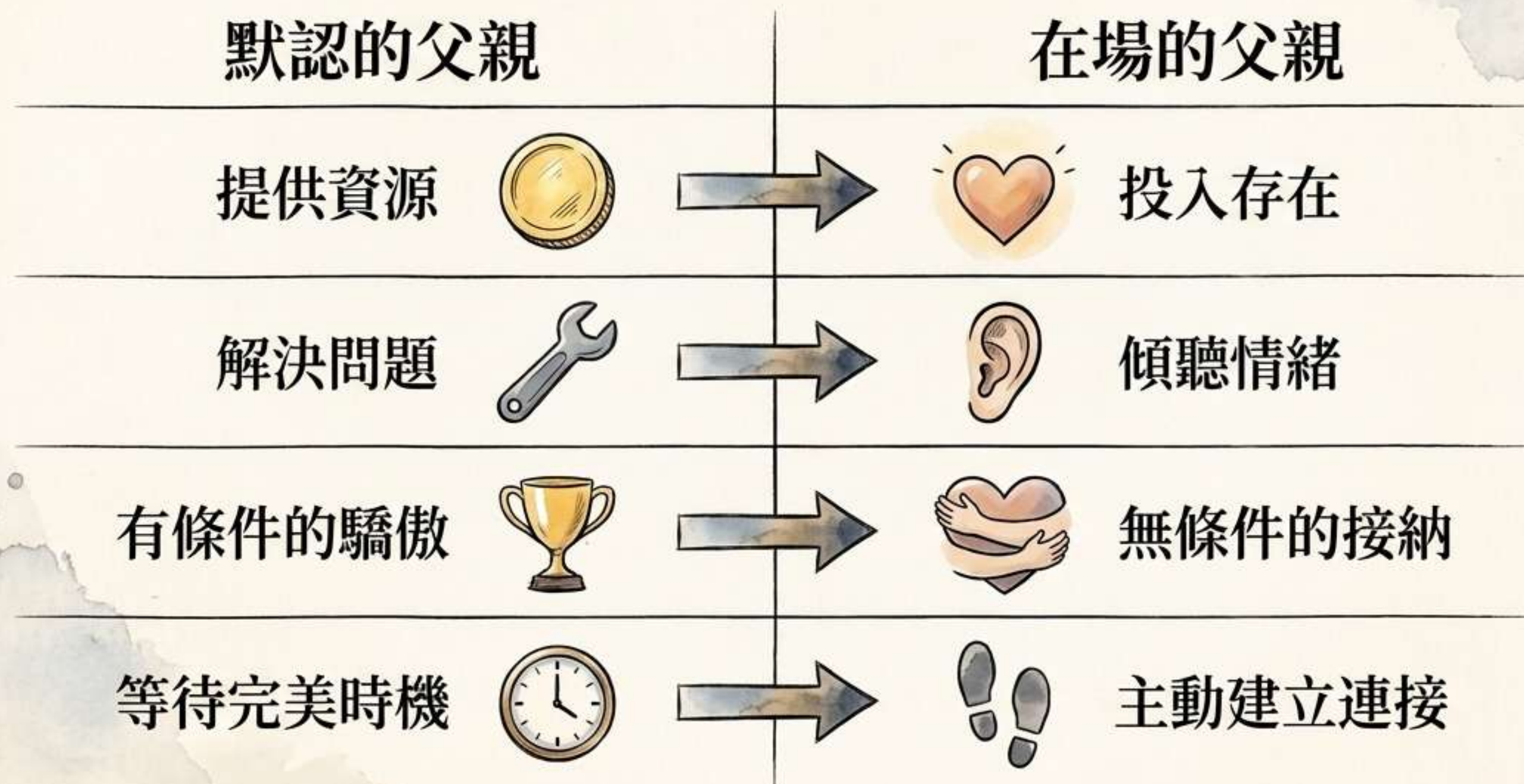
確認情緒：

「原來你是這樣想的。」

開放探索：

「接下來你打算怎麼辦？需要幫忙嗎？」

轉變：從「退隱」到「在場」



誤解六：「這種問題想太多， 好好讀書就好」

從不被允許發問的孩子不會停止思考，
他們只是學會了把問題藏起來。



【誤解六】「想太多，好好讀書就好」/
父親用壓制疑問，親手關上了孩子心扉的門。





【父親的動機：過度保護】
(焦慮孩子走彎路)



【孩子的接收：向外求索】
(不問父母，轉問網絡)



【父親的藉口：文化枷鎖】
(習慣「多做少說」，逃避未知)



【最終代價：信任切斷】
(失去引導的黃金窗口)

【核心洞察】 不被允許發問的孩子，不會停止思考，只會學會隱藏。
青少年提出「大問題」，實質是在尋找一個值得信任的大人。

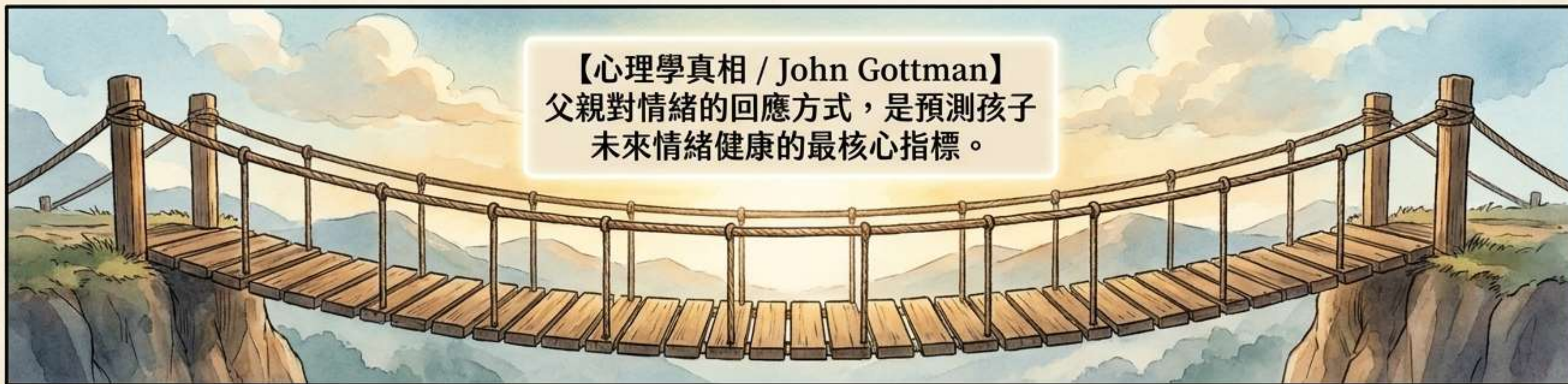


你的孩子不需要一個完美的爸爸。
他們需要的，是一個願意真實地愛他們、願意出現的爸爸。

誤解七：「他說的我聽不懂，不知道怎麼接」

孩子不需要你提供完美的解決方案，只需要你有一句「我聽見你了」。





【核心洞察】孩子不是在尋求「修理」，而是在尋求「被看見」。

破局行動：掌握「聽見」的力量

不需要完美的答案，只需要你在場，並證明你聽見了。



【第一步：停下】觀察情緒，
收起「修理工」本能。

「聽起來你現在
很(沮喪/委屈).....」
(鏡像反饋)



「願意多跟爸爸
說一點嗎？」
(開放邀請)



不給建議 ✕

不說「但是」 ✕

不說「你應該」 ✕

誤解八：「考好了才有資格談夢想」

當驕傲只建立在成績之上，孩子學到的是：「爸爸的愛是有條件的。」



【誤解八】「考好了才有資格談夢想」
別讓你的驕傲，變成孩子終身背負的恐懼。



【沙地上的城堡：有條件的愛】



成功時焦慮（怕失去），
失敗時崩潰（以為已失去）。

【磐石上的堡壘：無條件的愛】



心理韌性的核心根基。
確信「無論如何都被愛」，才能真正面對失敗。

【核心洞察】成績永遠不應該成為愛的條件。

破局行動：重置愛的發條

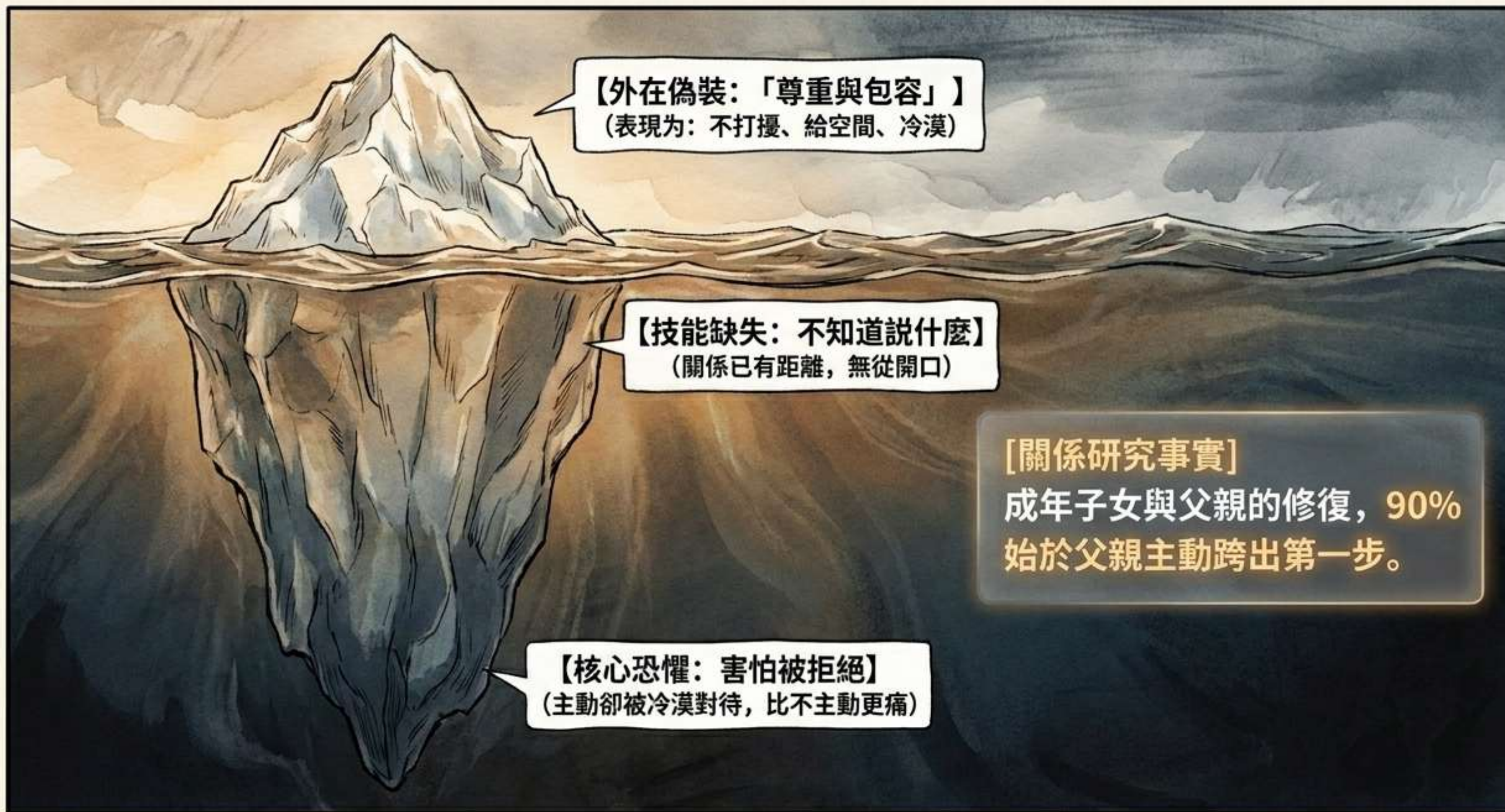
記住這個黃金順序：愛，永遠先於評估。



誤解九：「他不理我，我也不主動」

用「尊重空間」包裝退縮，兩個人都在等對方，卻都以為對方不在乎。





【外在偽裝：「尊重與包容」】
(表現為：不打擾、給空間、冷漠)

【技能缺失：不知道說什麼】
(關係已有距離，無從開口)

【核心恐懼：害怕被拒絕】
(主動卻被冷漠對待，比不主動更痛)

[關係研究事實]
成年子女與父親的修復，90%
始於父親主動跨出第一步。

【核心洞察】用「尊重」包裝的退縮，其實是害怕受傷。等待，不是守望，而是放棄。

破局行動：重啟連結的「無議程法則」

讓他感受到：找你，只因為想知道你過得好不好，別無他求。



訊息發送前的自我審查

✗ 隱含議程



⚠️ 關心包裝下的控制

✓ 無議程

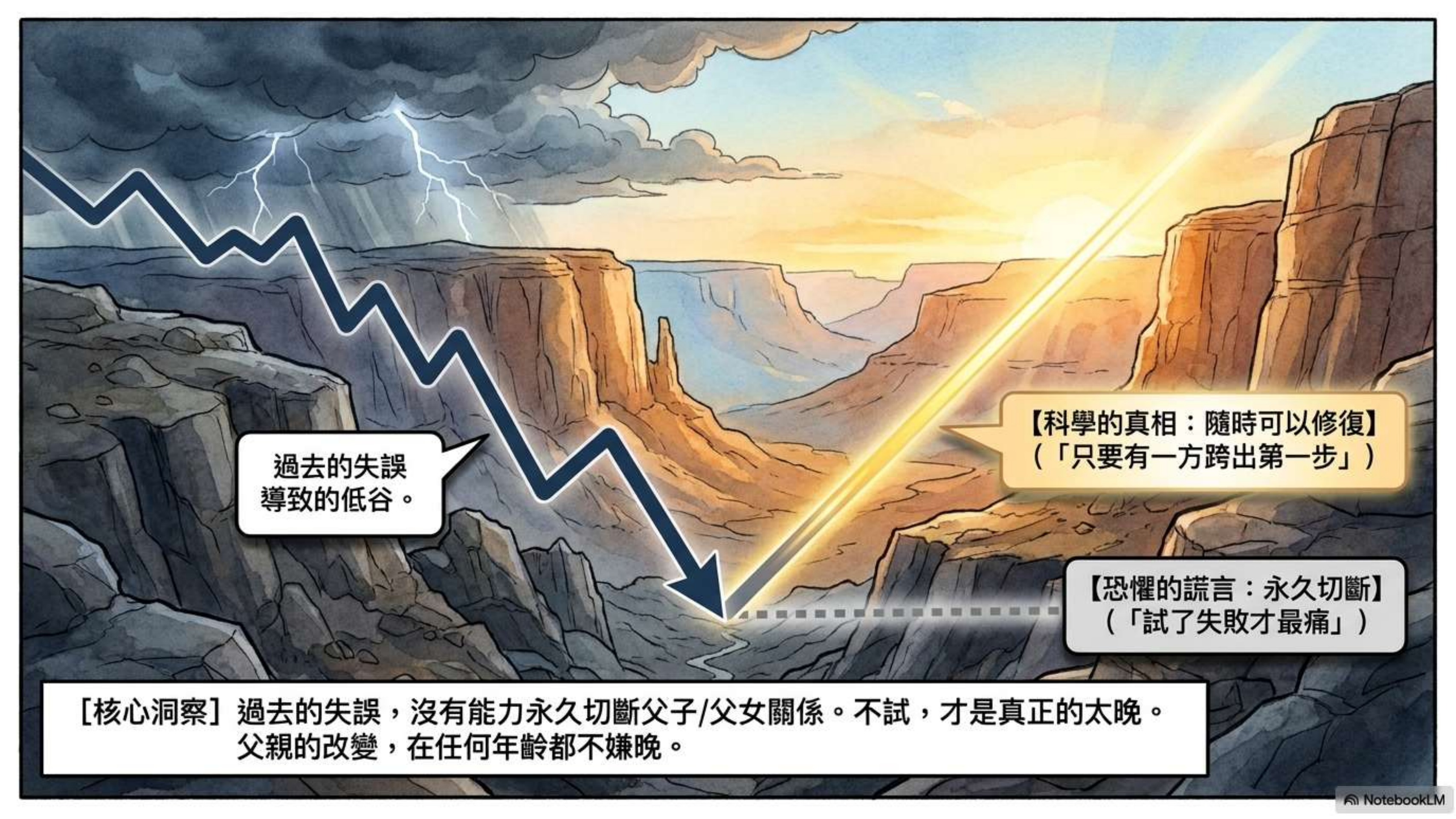


💡 純粹的分享與存在

誤解十：「我當年沒做好，現在說什麼都晚了」

「太晚了」不是事實而是恐懼，父親的改變，在任何時候都不嫌晚。





過去的失誤
導致的低谷。

【科學的真相：隨時可以修復】
（「只要有一方跨出第一步」）

【恐懼的謊言：永久切斷】
（「試了失敗才最痛」）

【核心洞察】過去的失誤，沒有能力永久切斷父子/父女關係。不試，才是真正的太晚。
父親的改變，在任何年齡都不嫌晚。

修復關係，永遠不嫌晚



✗ 恐懼的謊言（永久切斷）

「試了失敗才最痛」—— 誤以為過去的失誤會導致永久的低谷，再也無法挽回。

✓ 科學的真相（隨時修復）

「只要有一方跨出第一步」—— 關係的軌跡隨時可以反轉向上。

過去的失誤，沒有能力永久切斷父子與父女關係。不試，才是真正的太晚。
父親的改變，在任何年齡都不嫌晚。

打破恐懼的謊言



【恐懼的謊言：永久切斷】
試了失敗才最痛。

【科學的真相：隨時可以修復】
只要有一方跨出第一步。

「過去的失誤，沒有能力永久切斷父子關係。不試，才是真正的太晚。
父親的改變，在任何年齡都不嫌晚。」

支柱一：掌握「聽見」的力量



第一步：停下！
觀察情緒，收起
「修理工」本能。



聽起來你現在很
(沮喪/委屈)……」
(鏡像反饋)



「願意多跟爸爸
說一點嗎？」
(開放邀請)

第一步：停下！
觀察情緒，收起
「修理工」本能。

鏡像反饋：「聽
起來你現在很沮
喪...」

開放邀請：「願
意多跟爸爸說
一點嗎？」

不需要完美的答案，只需要
你在場，並證明你聽見了。

支柱二：記住這個黃金順序——愛，永遠先於評估。



[無觸發條件的宣告]

[擁抱與接納]

[復盤問題]

支柱三：重啟連結的「無議程法則」

讓他感受到：找你，只因為想知道你過得好不好，別無他求。



- 分享日常，無壓力接觸
- 簡短問候，無說教關懷



🛡 絕對防線：

絕對【不評判】 | 絕對【不建議】

絕對不說【你應該】

遇到挫折時的「三步走」法則

解決：理性復盤

「現在，我們來看看發生了什麼。」

在情緒穩定、確認被愛的安全感後，才進入問題解決階段。

連結：情緒共振

擁抱與陪伴

用肢體語言證明：我不因為你的表現而收回愛。

基石：身份確認

「沒關係，你還是我的孩子。」

無條件宣告，切斷孩子的恐懼與防備。

爸爸可以今天開始的行動



今天的微行動

只要有一方跨出第一步，連結就從此刻開始重啟。

選擇一個方法，在今天執行：

- ☐ 找個安靜的角落，誠實回答那 5 個「認識你」問題。
- ☐ 發出一條純分享、無壓力的「無議程」問候訊息。
- ☐ 下次孩子沮喪時，收起建議，只說一句：「聽起來你真的很委屈。」



你的孩子不需要一個完美的爸爸。
他們需要的，是一個願意真實地愛他們、願意出現的爸爸。