

## Diana Baumrind, 1927–2018 (研究父母管教模式的著名學者)

父母管教模式有兩種導向 (Two Parameters)：一種是溫暖 (Warmth)，意思是父母對孩子物質上的照顧，感情上的關懷，以及對孩子意見的重視；第二種是要求 (Demandingness)，意思是讓孩子清楚知道父母期望他們能夠自律和獨立，作出與年齡相稱 (Age-Appropriate) 的行為。基於這兩種導向，可以總結出四種管教類型，與及相應的孩子行為及心理狀態。

**第一種管教類型是「要求及關懷並重的管教方式」 (Authoritative Parenting, Healthy Balance)：**這種類型是較為理想的管教方法，父母在「溫暖」和「要求」這兩種導向都是高的 (High Warmth; High Demandingness; Just Right Direction)，父母以尊重的態度來管教孩子，同時容許孩子在界線內自由探索及表達個人感受，也會鼓勵孩子建立高遠的人生計畫。在這種正面成長環境下，孩子會發展出溫暖、自信和獨立的人格，有明確的人生目標，能夠與人合作，有自律和應付壓力的能力，並且對生命充滿好奇及喜歡探索。

**第二種管教類型是「獨裁式管教」 (Authoritarian Parenting; Too Hard)：**很多時候，父母的「要求」導向高，但是「溫暖」導向低 (High demandingness; Low Warmth)，父母的要求是極度嚴格及控制太多，總是高姿態地強調孩子要完全的服從。父母用責罵及恐嚇，甚至羞辱等手段強迫孩子沉默、順從，結果是令關係疏離及充滿火藥味。孩子可能會變得情緒化及出現暴力、衝動行為，自控能力較低，以及經常出現對抗、報復行為作回應。

**第三種管教模式是「縱容式管教」 (Permissive Parenting; Too Soft)：**部分父母的「要求」導向低，但是「溫暖」導向高 (Low demandingness; High Warmth)，父母縱容孩子及過度保護、照顧，幾乎是有求必應，呵護備至的程度可以說是嚴重的溺愛，同時，父母比較少要求孩子要有與年齡相稱的成熟程度去管理自己的行為及情緒。在過度被保護、過度被照顧的環境下，孩子可能較為依賴和自我中心，缺乏獨立能力，以及面對壓力是比較脆弱。

**第四種管教模式是「忽略式管教」 (Neglectful Parenting; Too Cold)：**「要求」和「溫暖」這兩種導向都比較低 (Low demandingness; Low Warmth)，父母的表現是與孩子關係十分疏離、冷漠，只提供基本生活需求，大部分時間對孩子的陪伴及關注較少，也不太懂如何和孩子談心聊天。孩子可能會變得內向、孤僻及自我形象低落，情緒比較多疑慮、不安，以及經常出現逃避困境的表現。

良好的管教模式讓孩子擁有強健的心理特質，也讓生命的獨特潛質能夠充分發揮。聆聽孩子的聲音和意見能幫助父母修正管教方法，讓家庭成為一個扶持孩子健康成長的地方。

資料來源：何慧明、陳焯丹 (2019)：《找快樂的孩子：快樂與卓越並行的教養》，香港：青森文化出版。  
Revised: Eria Ping-ying Li, PhD August 3, 2020