

家有光 | 「告別內耗」系列之一

孩子吃得少， 我如何停止焦慮？

給基督徒父母的

7 個轉念練習和 **3** 個溝通方法



家有光 | 「告別內耗」系列之一

孩子吃得少， 我如何停止焦慮？

給基督徒父母的7個轉念練習和3個溝通方法

Copyright © 2026 Lily Lin

All rights reserved.

本書受著作權法保護。未經著作權人及出版者事先書面許可，不得以任何形式或方式複製、儲存、傳送、公開展示、散布或使用本書全部或任何部分內容，包括但不限於電子、機械、影印、錄音、掃描、資料庫、人工智能訓練或其他現有或未來技術方式；惟合理引用、書評、研究、教學或其他依法容許者除外。如欲轉載，請聯絡智造學術有限公司版權部：
contact@ai-demia.com。

作者：Lily Lin

設計及排版：智造學術有限公司

出版者：智造學術有限公司

2026年6月初版

2026年9月二版

如無特別註明，本書所用的聖經經文均引自和合本。

本書的圖片來源：unsplash.com

聲明：

本書的內容僅供一般資訊及閱讀用途，不構成醫療或心理治療專業意見。

本書獻給

全天下盡心盡力養育孩子的父母

願你們享受養兒育女的快樂

願你們因天上的父親而喜樂



今天，孩子又吃得很少。

你花了時間預備均衡的飲食，孩子卻只挑一兩樣喜歡的來吃。你可能擔心他（她）體重增長緩慢，怕他（她）缺鐵、缺鋅、缺鈣，還覺得浪費食物很有罪惡感。你也可能感到疲憊、委屈，覺得自己的一番苦心無人理解、不被珍惜。

孩子不照我們的意願吃飯，不只考驗我們的耐心，也常常顯出我們心裡的軟弱：我們怕孩子沒有得到最好的照料，怕事情不照自己所想的發展，也怕自己失去掌控。

聖經說：「兒女是耶和華所賜的產業。」（詩篇 127:3）孩子是上帝賜給我們的產業，但最終並不屬於我們。上帝把孩子託付給我們照顧，卻沒有要求我們靠自己的努力去背負所有的責任。我們應當忠心地守護兒女，但不能代替上帝去掌管孩子的健康、成長和將來。

當孩子在餐桌上的反應和我們所期待的不一樣時，願我們學習交託，把不能掌控的事交在上帝手中。



石泉記

給基督徒父母的 7 個轉念練習

當孩子吃得很少時，
你可以這樣對自己說……



1.

「我會盡力照顧孩子，但我不是使他（她）成長的主。」

我可以預備有營養又美味的食物，妥善安排吃飯的時間，留意孩子的飲食喜好，營造輕鬆快樂的進餐氛圍。這些都是我為人父母該盡的本分。

但孩子這餐吃什麼、吃多少，他（她）的身體如何成長，並不完全在我的掌握之中。事實上，每個孩子所需的食物量並不相同，我的孩子可能不需要像別人家的孩子吃那麼多，也能健康長大。

（可參考西班牙資深兒科及母乳哺餵倡導權威醫師卡洛斯·岡薩雷斯所著的《我的孩子不吃東西！——資深兒科醫師親授不動怒用餐法，終結親子餐桌上的戰爭》，新手父母 2022 年版）

何況，上帝比我更了解孩子的需要，祂甚至早已知道他（她）一生的道路。我要忠心照顧孩子，也要學習把結果交託給上帝。

2.

「孩子不肯吃某樣食物，不一定是在拒絕我。」

孩子說「不要」，不一定是在否定我的用心。

他（她）可能不餓、累了、不喜歡這個味道、不習慣這種口感，或只是正在學習表達自己的意願，踏出獨立自主的第一步——孩子長大了，這是值得慶賀的事情。

何況，孩子拒絕食物，未必是在拒絕我。

我不必把孩子的反應解讀為對我的否定。我和孩子之間的關係，我的身分和價值，都不是由孩子今天吃了多少飯菜決定的。

無論孩子今天的胃口如何，我在基督裡都是蒙恩、被接納的，也可以自由而堅定地愛我的孩子，愛他（她）現在的樣子。

3.

「我可以關心孩子，但不要讓憂慮扭曲了我的關心。」

我關心孩子有沒有吃飽、是否吸收到足夠的營養，這是很自然的；想要孩子吃更多，也會激勵我提升廚藝。

但假如憂慮佔據我的心，我就會忍不住越勸越生氣，越說越大聲。

這時候，我可以先問自己：我現在到底在怕什麼？我是不是想靠自己的方法，確保一切都不會出問題？我因為想防止孩子飲食不均衡而對孩子生氣，會不會造成進食壓力、抑制自主性的發展、親子關係緊張等問題？

上帝沒有要求我憑自己的能力承擔孩子的方方面面。我要把心裡的憂慮告訴祂，求祂賜我平安和智慧。

4.

「我可以承認自己很脆弱，求主保守我的心。」

有時候，我著急不只是因為孩子不吃飯，也因為我太累、太忙，或覺得自己的付出沒有被看見。

當其他家人在孩子的飲食方面和我有不同的意見，乃至給孩子好吃但不健康的食物時，我的孤獨感和無力感會更加強烈，好像全世界只有我一個人正在努力守護孩子的健康（儘管這並非事實）。

我不必假裝自己沒有負面情緒，卻要小心，不要把負面情緒發洩在孩子身上。

我可以安靜地向主禱告：

「主啊，我現在很焦急，也很疲憊。求祢憐憫我，幫助我管住口舌，不要把自己的恐懼和脾氣加在孩子身上。」

5.

「我可以溫柔地持守界線。」

我不必強迫孩子進食，也不必因為他（她）說不想吃，就立刻放下碗筷去預備另一份食物。我可以平靜地告訴他（她）：「現在是吃飯時間，飯菜就在這裡；你可以選擇吃或不吃。」

年紀較大的孩子，可以請他（她）每次只拿一點，吃多少就拿多少，拿了的就要吃完。這樣，既尊重孩子的自主性，也能教導孩子養成珍惜食物的習慣。

當然，觀察孩子的喜好、聆聽孩子的意見、教導孩子有關健康飲食的知識、合理安排進餐的時間、每餐提供多種食材（可以用簡單的方式烹飪）等，也很有幫助。

孩子需要知道，父母愛他（她），也會教導他（她）。清晰而穩定的界線，本身就是一種愛，也是一種保護。

6.

「我不必將每一餐都視作為人父母的測驗。」

有時候，孩子吃得很多；有時候，只吃一點點。這是很正常的。

孩子吃得多或少，並非衡量我是不是「好父母」的標準。

何況，孩子的成長本來就不是一份我必須交出滿分成績的考卷。上帝所要的，不是我成為「完美」的父母，而是在每天平凡的事上忠心，並在自己軟弱的時候仰望祂的恩典。

隨著孩子一天天長大，我和孩子一起吃飯的時光將會變得越來越珍貴。眼前的每一餐飯，不是我為人父母的測驗，而是與孩子建立感情、製造共同回憶的機會，值得好好珍惜。

7.

「即使我剛才失去耐性，我仍可以悔改、道歉、重新開始。」

也許我剛才說話太急，語氣太重，甚至已經發火了。

我不需要為自己的錯誤找藉口；但我也不必因此而陷在自責裡、不斷內耗。我可以向主認罪，也可以跟孩子說：

「媽媽（爸爸）剛才說話太大聲了，對不起。媽媽（爸爸）也在學習好好說話。」

福音不是要我們掩蓋自己的失敗，而是叫我們承認罪、領受赦免，並靠著主的恩典重新開始。



給基督徒父母的 3 個溝通練習

當孩子說「我不要吃」時，

你可以這樣回應……



1.

「你想先吃哪一樣：米飯、青菜，還是雞肉？」

有些孩子不是完全不想吃，而是想在吃飯這件事上有一點自主權。

給孩子有限的選擇，不是把主導權完全交給他（他），而是在父母設立的界線裡，讓他（她）學習做合宜的決定。

這餐吃少了，或許意味著在下一餐之前會感覺很餓；吃多了，則會覺得有點不舒服。這也是孩子學習照顧自己的過程，從長遠來說，是有益的。

此外，年紀較大的孩子，已經能夠理解哪些食物包含什麼營養，以及人體需要哪些營養才能保持健康。父母及早教導他們有關飲食健康的知識，也有助於減少餐桌上的壓力。

2.

「你現在不想吃，我知道。飯菜就在這裡；你可以選擇吃或不吃。」

這句話讓孩子知道，你體諒他（她）的感受；同時也讓他（她）知道，餐桌上仍有清晰的安排。

你不需要立刻哄他（她）、逼他（她），或急著另做一份食物。你可以保持平靜，按家裡原有的作息表，等到下一餐再提供食物。

畢竟，父母的時間、精力都是有限的，父母也需要吃飯、休息，不可能每時每刻都圍著孩子轉。更何況，體力過度消耗或精神過於疲勞的父母，比較容易失去耐性，甚至變得易怒，對孩子的身心健康皆不利。

3.

「你可以不喜歡這個味道。若你願意，可以先嚐一小口。若不想吃，你可以讓食物保持乾淨，留給想吃的人。」

孩子可以有不喜歡的食物，也可以暫時不想吃某些平時喜愛的飯菜；但他仍需要慢慢學習珍惜食物，也尊重餐桌的規矩。

你不必把餐桌變成沒有硝煙的戰場。你可以用平靜的語氣，引導孩子一步一步學習。

當孩子還小，無法準確估計自己的食量時，你可以協助他（她）或請他（她）自己拿較少的份量，吃完了再添多一點。這樣，孩子可以從中學習，你也不必被迫吃孩子剩下的飯菜，或者因浪費食物而內疚。



給基督徒父母的 柔聲鼓勵

你不必承擔一切

孩子需要慢慢學習吃飯；爸媽也需要慢慢學習作父母。

你可以照顧、教導、提醒、設立界線；但你不是孩子的救主，也不能控制他（她）的每一個反應。

當你感到無力時，你不必急於證明自己是稱職的父母。你可以承認：

「主啊，我很有限，也很軟弱。求祢幫助我！」

今晚，當孩子又說「我不要吃」時，願你記得：你可以盡本分，也可以把孩子交託給上帝。

為一家人愉快進餐而禱告

親愛的天父，感謝祢把孩子託付給我照顧。

求祢賜我智慧，使我知道如何觀察並回應他（她）的需要，也知道何時應當安靜等候。

求祢赦免我，因為每當我焦急時，我常常想用自己的方法掌控一切。

求祢憐憫我，不要讓我的恐懼和脾氣成為孩子生命中的重擔。

求祢保守孩子的身心健康，也保守我的心。

請幫助我，每天在餐桌旁學習忍耐、溫柔、忠心，並且更倚靠祢。

奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

若你對孩子的健康或進食狀況有疑慮，
請向醫生或其他醫療專業人員尋求協助。

家有光 | 「告別內耗」系列

簡單實用的轉念練習

和平有效的溝通方法

幫助你擺脫不必要的煩惱

支持你忠心、喜樂地育兒

家有光 | 「告別內耗」系列之二

孩子不聽話， 我如何不發脾氣？

給基督徒父母的

7 個轉念練習和 3 個溝通方法



免費下載

家有光

照亮親職生活，創造美好回憶

天下絕大多數的父母都愛自己的孩子。但是，養育子女的過程極其艱辛，父母只是血肉之軀，難免會軟弱。有時，我們愛得深沉，不知不覺就陷入焦慮，導致孩子要承受不必要的壓力。有時，我們缺乏耐性、不願包容、輕易發怒，以致傷了孩子的心，使他們不再像從前那樣與我們親近。被困於焦慮或身處疏離關係之中的父母，就像活在暗室裡，看不見亮光。

聖經說：「上帝就是光，在祂毫無黑暗」（約翰一書 1:5）。我們需要這光，方能看清兒女可愛的面容，才能逐漸看見上帝為兒女的一生所定的道路。

為了幫助基督徒父母更加倚靠上帝，享受更多為人父母的快樂，與兒女建立更加和諧的親密關係，「家有光」即將推出一系列實用的工具和資源。如果你有興趣收到我們的最新消息，歡迎你訂閱「家有光」電子報。

訂閱電子報