

## 孩子心情不好，就不可能做出正確的舉動（大標）

來參加工作坊的家長們，通常都會對我提出的第一個主題感到不耐煩：幫助孩子處理不舒服的情緒。他們通常更希望直接跳到第二個主題：怎麼讓孩子聽命行事！其實，我們並不是真的不在乎孩子的感受，只是在家長筋疲力盡的當下，實在不會覺得孩子的情緒是需要優先處理的事。說白了，要是孩子們乖乖按照我們說的去做，事情順利完成，不就大家都開心了嗎！

問題是，想讓孩子乖乖配合，這條路是沒有捷徑可走的。你當然可以試試看，但結果很可能是深深陷入親子衝突的泥沼。

回想一下，你的生活中一定出現過某些難堪的場面，讓你慶幸自己好險不是在錄電視真人秀吧？例如當你對著孩子吼到喉嚨痛的時候；或是你已經對孩子說過一百遍不准把妹妹推到瓦斯爐附近，或是不准去拉家裡那隻養了多年的老狗的耳朵——「牠會咬你喔！到時候是你活該！」——但孩子老是把你的話當成耳邊風的時候。

我想，這些場景想必是發生在你累壞了、壓力很大，或正為了其他事情心煩意亂的時候。要是這些事情發生在你心情比較愉快的時候，你就能耐著性子展現出父愛／母愛的光輝了吧？或許你會順手把妹妹或那隻可憐的狗抱起來，很快地親她一下、撓撓狗狗的下巴，然後笑著把那明知故犯的小搗蛋鬼移動到別處。

說了這麼多，我究竟想表達什麼呢？我想說的是，當我們心情不好，就沒辦法做出正確的舉動。同樣地，孩子心情不好的時候，也不可能做出正確的舉動。如果我們不先照顧好孩子的情緒，他們當然就更不可能好好配合，最後我們別無他法，只能搬出父母的架子，或用更強悍的手段來處理。身為家長的我們，多半都希望自己只在千鈞一髮的緊急情況下才動用蠻力（例如將孩子從危險的馬路上拉回來時），既然如此，孩子的情緒問題就更不容忽視。那麼，現在我們就來看看，該怎麼處理孩子的情緒問題吧！

當孩子表現出正面情緒時，通常家長都能欣然接受，不會遇到什麼問題。畢竟，這很簡單啊！「哇，小吉是你全世界最好的朋友啊？你好喜歡吃爸爸做的鬆餅呀？你好想趕快見到小嬰兒嗎？好棒喔！很高興聽到你這麼說。」

當孩子表現出負面情緒時，才是家長走錯的第一步。

「什麼？你討厭小吉？他不是你最好的朋友嗎！」

「你想打他一拳？你最好敢給我試試看！」

「你說鬆餅吃膩了？怎麼會？你不是最喜歡吃鬆餅的嗎？」

「你要我把小嬰兒還回去？怎麼可以這樣說話！不准再讓我聽到第二遍！」

我們不想接受負面情緒的原因是……呢……因為它們太負面了。我們不想讓這些負面的念頭繼續滋長下去。我們希望能讓這些想法被改正、縮小，最好全部通通消失。我們的直覺反應是必須盡快、儘可能把這些情緒推得越遠越好。但事實上，反而是這樣的直覺反應讓我們誤入歧途。

我的母親經常告訴我：「要是你不確定該怎樣做才對，就設身處地想一想。」那麼，我們就來試試看吧！假設你現在正處於下面這個情境中，請想想看你會有什麼樣的反應：

假設有一天，你一早起床就覺得全身不舒服。你昨天晚上根本沒睡飽，即將發作的頭痛已經在蠢蠢欲動。在去幼稚園上班的路上，你半路停下來想買杯咖啡，剛好在那兒遇到你的同事。你對她說：「唉！我今天真不想上班，想到孩子們大吼大叫、吵吵鬧鬧的樣子，就覺得好累。我只想回家吞個止痛藥，睡上一整天！」要是你的朋友這樣回應你，你會有什麼感覺？

或是……給你建議？

「聽我說，你要振作點。你也知道你不能失去這份工作啊！所以現在你應該丟掉這杯咖啡，換一杯能安撫神經的花草茶，而且最好趕在開始上課之前，先在車子裡冥想一下。」

或者……用溫柔的方式跟你說人生的大道理？

「哎呀，世上沒有完美的工作，這就是人生啊！所以抱怨是沒有用的，老是這麼負面思考，對你一點幫助也沒有。」

當我們的負面情緒被其他人否定時，心中可能會出現強烈的敵意。最後那位家長把這樣的情緒傳達得淋漓盡致。當別人這樣對待我們，我們的情緒很可能從原本的一點不開心，迅速轉變成巨大的憤怒。孩子們也是一樣。

那麼，在這樣的情況下，別人到底該說什麼才能對我們產生幫助呢？我想，只要有人能承認並接受你的情緒，那天早上你的悲慘程度大概就會好多了。

「天哪……身體不舒服的時候還要上班真是太慘了，尤其我們從事的工作又必須得跟小朋友互動。現在我們最需要的，就是一場來得正好的暴風雪，不然來個小小的龍捲風也好，只要今天能停班停課就好。」

一旦自己的情緒被認可，人們就會覺得鬆了一口氣：「她真的懂我。我覺得好多了。或許沒有這麼慘。或許我能撐過去。」那麼，當孩子出現負面情緒時，我們是否曾經試著糾正他們、責備他們、審問他們、對他們說教？家長們想都不用想，就向我舉出一堆例子。以下是最常見的幾種：

否定孩子的情緒：

「你才不是真的不喜歡上學呢，等你到了學校就會很開心了。你明明很喜歡玩學校的積木啊。」

有沒有任何一個孩子曾經點頭回應說：「對，你說的對，你正好提醒了我，我真的很喜歡上學！」

講人生大道理：

「聽好了，小朋友，人生本來就是不公平的！你不能一直覺得『別人的比較多、別人的比較好』。」

你覺得你的孩子會這樣回答你嗎？「天哪，剛才我真的超沮喪，聽到你說人生不公平之後，我突然就好了耶！謝啦，爸比！」

提出問題：

「你為什麼又亂扔沙子了呢？我剛才不是跟你說了不可以嗎？」

有哪個孩子會說：「對耶，我為什麼會這樣呢？我想大概沒有一個合理的原因吧！謝謝你指出來，我以後不會再這樣了。」

好啦好啦。我知道你們一定會這麼說。

「可是對朋友比較容易有同理心嘛！朋友都是大人了，大人比較懂事啊！小孩才不是那樣，他們通常沒有道理可言。而且我的朋友也不會害我晚上沒辦法睡覺……呃，至少大部分的朋友不會啦！我不用催我的朋友去上學、叫他們趕快刷牙，或是阻止他們亂打兄弟姊妹。要我把小孩想像成大人並不能解決問題。要是有一個已經成年

的朋友，還做出像我孩子一樣的舉動，我大概也不太可能跟他來往了。」

好，我懂你的意思。我們不能用對待大人的方式來對待小孩。但是如果我們想要孩子願意跟我們配合，而不是心中充滿敵意，我們就還是需要把大人心情不好時適用的那套原則（承認他的感受）想辦法派上用場。現在，讓我們打開工具箱，看看我們能怎麼把平常慣用的方式，調整成可以用在小朋友身上的技巧。

工具一：透過語言承認孩子的感受

下一次，當你的孩子說出某些負面或激動的話時，請採取以下步驟：

咬緊牙關，千萬忍住不要馬上否定他！

想像一下，他現在是什麼感受？

用一句話說出他的情緒。

要是你夠幸運的話，就會發現孩子的壞情緒幾乎馬上消失大半。壞情緒必須被釋放，好的情緒才能進駐孩子心中。如果你想方設法要把那些壞情緒壓回他心底，這些負面情緒只會不斷浸漬，變得更濃、更強烈。

舉例來說：當孩子告訴你：「我恨死小吉了，我以後不要再跟他玩了。」

與其說：「你當然還會再跟他玩，因為小吉是你最好的朋友啊！而且喔，我們不可以說『恨』這個字。」

不如說：「哇，聽起來你現在真的對小吉很生氣！」或是「小吉真的做了讓你好生氣的事情喔！」

當你這麼說的時候，其實你也正在把重要的情緒字彙教給孩子。等到他們有需要的時候，這些字彙就能派上用場。當他們哭著大喊：「我覺得好挫折！」，而不是亂咬、亂踢、亂打的時候，相信你會因此感到激動不已！

令人失望的海綿玩偶

山姆三歲的時候，會玩一種海綿蛋玩具。只要把蛋丟進溫暖的水裡，就會膨脹成各種迷你的海綿動物。那時他堅持每天只要玩一個，因為這樣才能玩比較久。他一天到晚問我：「現在已經是明天了嗎？」儘管都問到快把我搞瘋了，他還是堅持按照自

己的計劃行事。沒想到，第三天的海綿蛋竟然孵出兩隻鼻子連在一起的小馬。

山姆：這是什麼？

我：（千萬得好好說才行）哇，寶貝你看，這是一個馬媽媽跟一個馬寶寶。

山姆：才不是！我根本看不到它們的臉！

我：可以呀，你看，它們在親親！

山姆：我不喜歡它們。

我：（快要無計可施）我可以用筆幫它們畫鼻子喔！

山姆：就算這樣我也不喜歡！

我：（還在傻傻堅持）我可以用剪刀把它們分開，這樣你就可以看到它們的臉了喔！

山姆：就算這樣我也絕對、絕對不會喜歡它們！它們壞壞！

我：（這時才終於開竅）噢，我知道了，你不喜歡它們的臉擠在一起是不是？

山姆：對。我要去跟小企鵝玩了。

我為什麼寧可說這麼久，也不去接納他的感受呢？因為我太想要扭轉情勢，我希望解決問題，我想保護我的孩子，讓他不要感到難過或失望。好啦，坦白說，我是想保護我自己，以免我需要承受孩子悲傷的情緒。誰喜歡看到自己的孩子哭哭啼啼呢？但是，他也同樣迫切地需要把心中失望的感受傳達出去，這樣他才能轉換成更快樂的情緒。

工具二：透過文字承認孩子的感受

當孩子看到自己的感覺或期望被白紙黑字地寫下來，那種感受有可能是非常強大的，甚至對還不識字的孩子來說，也是一樣。當你出門購物時，我會建議你帶上紙和筆，這樣你就可以在需要的時候，寫下孩子的「願望清單」。你會發現這招非常好用，尤其當你為了幫別人的孩子準備生日禮物，不得不踏上走進玩具店這條不歸路的時候。眼前有鋪天蓋地的誘惑讓你的孩子目不暇給，而且他可是一點預算概念也沒有。與其跟孩子解釋，因為你上個月才買過生日禮物給她，所以她現在不應該再吵著想要

新玩具，她這樣看起來就像是被寵壞的臭小孩一樣……（這樣的長篇大論到底哪一次起過作用？），你還不如就把她想要的東西，寫在她的願望清單裡。對孩子來說，有一個實際存在的清單，上面寫著她想要的東西，這樣就很令人滿足了。而且你還可以把這張清單貼在家裡，當你需要幫孩子買生日禮物、節日禮物時，隨時可以用來參考。

「但是這麼做的話，會不會讓孩子覺得，他所有的願望都一定要被實現？」總是單刀直入的唐尼這麼問。

「正好相反，」我說：「回想一下，曾經有多少次，我們為了不在公共場合丟人現眼，只好掏出錢來，買下那些根本不需要買的東西？把孩子的願望寫下來，就是另一個讓你避免公開出糗的方式，而且還不會把孩子寵壞。你可以把它想成是另一個一邊接納孩子情緒，一邊限制他們行動的機會。」

當孩子的情緒被接納，他們才更容易接受「想要的不見得永遠能得到」的現實。那麼，當我們需要幫家裡的某個孩子添購某樣東西，而另一個孩子並不需要這樣東西的時候呢？我們是否會為了公平起見，忍痛多買一份？還是閉著眼睛熬過另個孩子受傷難過、哭哭啼啼的樣子？只要使用這個技巧，你就可以發自內心真誠地同理孩子的感受：

「雖然你知道你還不需要買新的睡衣，可是看到哥哥有新的睡衣，你也很想要吧！那我們現在先把你想要的花色寫下來，這樣以後輪到你需要買睡衣的時候，我們就知道要買什麼樣的了。」

我們在工作坊中討論過承認孩子的感受之後，小組裡總是最躍躍欲試的家長麥可，在下一次見面時就回報了成果。

#### ◆食物之爭——餐桌上的大戰

當食物成為親子衝突的導火線，就表示我們每天都得和孩子爭吵……而且一天還可能不只一次。工作坊的家長們想都不用想，就可以列出一連串與食物有關的親子爆發點：

##### 一級戰區

當我們要孩子多吃點蔬菜，而不是只吃義大利麵和甜點的時候。

當我們要孩子有什麼就吃什麼，而不是抱怨連連的時候。（「唉哦～好噁心！」）

當我們要孩子嘗試陌生的食物時。(他們到底為什麼這麼疑神疑鬼？難道孩子覺得爸媽會在食物裡下毒嗎？)

當我們要孩子吃到足夠的份量時。(他們如果只想靠空氣和洋芋片過活，請問這樣要怎麼長高！)

唐尼率先開始發言：「我們家每天晚上都在上演殺價大會或是賄賂大會的戲碼。我會說：『欸欸，你要是不多吃三口花椰菜，等下就不能吃冰淇淋喔。』湯瑪斯會說：『一口。』然後我會說：『好啦，不然兩口？』這實在荒唐至極。」

瑪莉亞也同意地猛點頭。「小班最近只吃白色的食物，他只願意吃義大利麵、麵包還有香草冰淇淋。在我小時候，媽媽給什麼我們就吃什麼。」

我提出疑問：那些我們認為值得懷念的舊時光，是不是真的像我們記得的那麼美好？我還記得，母親曾經和我說過幼時吃飯的恐怖經歷。她依稀還記得，小時候她的母親會不斷把食物塞進她嘴裡，一口接著一口，然後再拍拍她的臉頰，逼她吞下去。我的父親在餐桌上也有一場硬仗要打。他的母親規定孩子必須「負責把自己的食物吃光」。因此，他清楚地記得，早上吃不完的那碗麥片糊，中午會再次出現在餐桌上，再吃不完，晚上還得繼續。他曾經堅持絕食，直到因為過於飢餓而昏了過去。

「噢，真是不幸，」唐尼打斷了我：「但是，不然我們要怎麼辦呢？讓他們為所欲為嗎？早餐就吃糖果，中午吃義大利麵，晚餐吃洋芋片配汽水？我覺得就這件事情來說，確保孩子擁有足夠的營養，比當他們最要好的哥兒們或姐妹來得重要多了。」

「我們從另一個角度來看看，」我提出建議：「我們知道有很多孩子天生就容易對陌生的味道與食物口感疑神疑鬼，例如味道強烈或有苦味的食物，或者甚至不喜歡盤子裡的食物碰在一起。事實上，已經有科學研究能說明孩子對食物的挑剔究竟是怎麼回事。當孩子還是小嬰兒的時候，他們不管三七二十一，什麼東西都能往嘴巴裡放。但到了兩歲左右，他們開始會對陌生的味道感到警覺。這種警覺性是一種保護機制，避免已能自由移動的幼兒吃下有毒的物品。事實上，我們其實是人類中對食物最為挑剔的一支，因為從古到今，只有在幼兒時期對食物最挑剔的人們，才能成功存活，進而長大成人、繁衍後代。所以，對食物的挑剔根本存在於我們的 DNA 當中！」

我的科學講座還沒完。我跟小組成員說起一則針對年紀相當小的孩子所做的研究，研究者為這群孩子提供了各種健康食品，並允許孩子自己決定自己要吃什麼。結果發現，孩子們自己選擇的食物，確實是營養均衡的。如果單看其中一餐，或許不是

那麼均衡，但如果綜觀檢視一整天或一整個星期的飲食內容，就會發現他們選擇的食物確實是營養均衡的。沒有任何一個孩子出現維生素或蛋白質缺乏的問題，而且他們也都在健康的狀態下適當增加了體重。

在我看來，我們似乎有兩個重要的目標要達成。第一個是為孩子提供健康的飲食。不過光是這麼做還不夠，我們還需要幫助孩子培養出健康的飲食態度，讓他們能聆聽自己身體的聲音——餓了才進食，飽了就停嘴；對於陌生的食物抱持開放的心胸；享受能為他們帶來營養的健康食物。問題是，我們要怎麼樣才辦得到？

有件事情我倒是很肯定，就是，我們不會因為用冰淇淋誘惑小孩多吃幾口花椰菜，就達到這個終極目的。這只會讓他們覺得，只要把這些『難吃的東西』吞下去，就可以吃到『好吃的東西』。久而久之，孩子就會這樣理解：『我真的很愛吃的東西對我的健康無益，而我真的很討厭吃的東西對我的健康有益。』當你總是被迫吃下某些東西，要喜歡上它們簡直難上加難。」

我請小組成員想像下列情境，假設他們受邀到某人家裡吃飯，主人端上餐盤，裡面放了一坨馬鈴薯泥、一大堆波菜、四分之一隻雞……

「噢，我不吃雞，我吃素。」莎拉說。

我繼續角色扮演著，說：「很抱歉，妳吃什麼由我決定，妳的責任就是要把盤子裡的東西清光光，否則等下的甜點櫻桃派妳就吃不到了。」

「我再也不會去那個人家裡吃飯了！」莎拉說。

於是，接下來我提出一個最重要的建議：給孩子一個空的餐盤！

假設孩子是在別人家作客的成年人。他沒辦法決定別人提供的是什麼樣的晚餐，但至少他能決定要把哪些東西放進自己的餐盤裡。請讓他自己舀出通心粉，自己決定要不要加醬料，自己在上面灑起司粉，自己抓一些爽脆的胡蘿蔔或四季豆作搭配。如果孩子年紀還太小，沒辦法自己舀菜，那麼至少他可以開口請你幫他拿菜，並且告訴你他要多少。這可是讓孩子學習自主的大好機會。

唐尼用懷疑的眼神看著我：「那樣我得多洗好多碗盤啊！每一樣菜都得分別放在不同的容器裡。」

「噢，我的天，那可不行！」我附和著：「我都是直接端著鍋子上菜。只有有客人來的時候，才會另外盛到盤子裡啦！」



「那如果他只想吃甜點怎麼辦？」唐尼問。

此時，安娜舉手發言。「我不知道大家對我要提的這個意見怎麼想，不過對我來說，去掉甜點是最有效的一個辦法。要是不這麼做的話，安頓會把一門心思都放在甜點上，我根本沒辦法讓他好好吃完健康的一餐。我們家也有餅乾，但是在晚餐過後是不會拿出來的，餅乾在我們家是只有下午能吃的零嘴。而且我很注意用詞，我把甜食都叫做點心，而不是垃圾食物，因為我不想讓他覺得，他覺得好吃的東西是垃圾或廢物。安頓知道他在點心時間可以吃兩片餅乾，如果他吃完還是覺得餓，他就只能選『可以長高的食物』來吃，例如堅果或水果。」

這是另一個重要的議題。把甜點或其他獎勵當作籌碼和孩子討價還價，並不會讓他們更喜歡吃健康食品。曾經有一項研究探討過獎勵對飲食態度的影響<sup>3</sup>，研究者將幼稚園孩子分為兩組，讓他們分別擁有嘗試一種陌生食品的機會——克菲爾(kefir)，一種很像優酪乳的飲料。研究者為第一組孩子提供獎勵，只要他們願意嘗試，就能獲得獎勵。大部分的孩子都興致勃勃地同意了。而第二組孩子則少了利誘的環節，研究者只單純詢問孩子願不願意嘗試這個陌生有趣的中東飲料。兩組孩子多半都嘗試了。過了幾個禮拜，研究者又再一次來訪。他們同樣又帶了克菲爾過來。第一組孩子問：「我們如果喝的話，這次你會給我們什麼呢？」研究者的回答是「什麼也沒有」。來自第一組的孩子，沒有一個人願意無償地喝下這杯飲料。而第二組孩子則興致勃勃：「噢！克菲爾！當然好啊，它很好喝！」

麥可抬著眉毛問：「妳難道不覺得我們應該要求孩子至少要試一試新的東西嗎？如果連試都不試，怎麼會知道自己喜不喜歡？」

「如果想要孩子對健康的食物更感興趣，我用的一個辦法是，讓他們幫忙一起準備，」莎拉說：「當他們幫忙撕開沙拉用的生菜葉片、把米和水從量杯倒進鍋子裡、攪一攪鍋子裡的豆子、或是撒上香料，通常他們會對這些食物更有興趣。」

或者，如果跟孩子一起去買呢？」瑪麗亞補充：「我如果帶著小班去雜貨店，就會請他幫忙挑選我們做水果沙拉要用的桃子和李子。他可是非常樂意把『他選的水果』吞下肚。」

「也就是說，讓孩子參與餐食的計畫和準備過程，能讓他們對食物的興趣產生很大的變化。」我說。

「我還想到一件事，這也可能會有所幫助。之前，我故意誇張地跟孩子解釋說，人喜歡的口味是會改變的。我和我先生都跟孩子說過，小時候我們覺得很噁心的某些

東西，例如軟糊糊的蘑菇和酪梨，現在都愛得要命。後來，有一天晚上我發現山姆嘴裡正嚼著一塊煮好的櫛瓜，臉上露出很不開心的表情。『山姆！』我說：『我以為你不喜歡吃櫛瓜？我特地切得很大塊，這樣你才能把它們挑掉呀。』山姆說：『我只是要看看我的口味有沒有改變。』

『有變嗎？』我問他。

『還沒有。』

雖然山姆還是不喜歡吃櫛瓜，但至少他願意試一試。

「那如果他試了某樣東西，然後說覺得很噁心呢？」唐尼問。

「我會說：『嘿！你這樣對正在吃的人很沒禮貌！』」

「更不用說是做出這頓飯的人了！」唐尼由衷地說。

「就是啊！」我表示同意：「但是我發現，如果我們不強逼孩子吃下某些食物，他們就比較不會去污辱我們做出來的食物。尊重是互相的。」

唐尼皺著眉說：「看來你的意思是說，家長最好能成為一個為孩子量身訂做的快餐廚子。如果我要尊重每個孩子的飲食喜好，那麼等於我一頓飯要做出五個餐啊！這根本不可能！要是以前，不管你在餐桌上放了什麼菜，其他人吃就對了。」

「我的想法和你一樣啊，唐尼，」我說：「一個晚上做一餐就是我的極限了！為了幫每個人做出不一樣的餐食而把自己逼瘋，這可不是好主意啊！要是我一定會滿腔怨恨。」

我的意思是，我們可以把某些食物分開來放，這樣孩子們可以自己決定自己的一餐裡面要包含哪些菜餚。況且，要是孩子真的被鍋子裡的東西嚇壞了，他還可以用其他簡單的食物取代晚餐——例如，一個花生果醬三明治加上一根胡蘿蔔。」

我想了想我家的狀況。我弟弟是典型的挑食小孩。任何東西只要沒有加醬料，他就不肯吃。他盤子裡的食物不能彼此碰到一起，而且任何凝膠狀的食物，例如番茄，都會讓他覺得很噁心。但是，我的母親從來就沒把他的挑食當成什麼了不起的大事。由於他和父親從小都被家長逼著清盤，因此，他們決定絕對不對自己的孩子做出同樣的事。我還記得，很多時候，當我們在吃媽媽準備的晚餐時，我的弟弟會自己在一旁吃起司三明治，配一點胡蘿蔔或彩椒。結果，這個挑食的弟弟長大以後竟成為

家族裡的美食家。

我們的討論已接近尾聲，我請小組成員回家後對孩子實驗看看。下面就是他們回饋分享的故事。

### 【故事分享】麥可的故事：一掃而空

我們並不真的覺得讓傑米自己拿菜能達到什麼效果，沒想到，他超級喜歡這個主意！在決定要把什麼菜放進自己餐盤的過程中，他選得興致勃勃、不亦樂乎。他會一直喃喃說著類似這樣的話：「嗯……如果把四季豆插在馬鈴薯裡面，搞不好會更好吃。」  
「嗯……那我再多拿點雞肉好了，我的胃好像還有一點空間。」

有一次，他把大半盆的馬鈴薯泥都舀到自己的盤子裡，於是我們需要提醒他觀察食物的份量，因為爸爸、媽媽和妹妹也都要吃啊！他以前從來沒有想過這件事。後來，他開始會問我們還有沒有想要再吃某某食物。要是以前，我們很可能吃整頓飯都在跟他討價還價——如果你等下想吃冰淇淋，現在就要再吃兩口花椰菜。他會反過來提議說：「不然一口？」最後我們會放棄堅持，因為我們不想見到他無法吃到甜點時大哭的樣子。

還有一個最驚人的改變，就是當他吃完飯以後，他竟然沒有向我們要甜點吃。因為他吃得很飽！最後他還會向大家鄭重宣布：「這是我吃過最棒的一餐！」

事實上，那不過是一頓普通的飯菜，我們早就吃過無數次了。