

---

## 姊姊成為不良媽媽,親情翻轉大變身,揭秘後母心路歷程...

姊姊從小被期待當個模範，長大後卻在婚姻與育兒的夾縫裡變了樣。外人看見的，是一個被貼上“不良媽媽”標籤的女人：常常忘記孩子的生日，情緒化地責罵，對家庭瑣事漠不關心。親情因此翻轉，孩子退縮、伴侶抱怨、親人冷眼，家裡的笑聲慢慢消失。真正的轉捩點不是一次激烈的對抗，而是她在深夜看到孩子蜷縮在床角無聲哭泣，那一刻過往的防衛崩解。她開始問自己：為何會成為這樣的媽媽？哪些傷痛未被療癒？她走進諮商，學會辨識壓力來源，也學會用不同的方式表達情緒。成為後母又帶來另一層挑戰——要面對繼子女的戒心與前任關係遺留的裂痕，她選擇以謙卑和一致的行為換取信任：制定穩定的規矩，參與孩子的生活，用耐心回應每一次反叛。修復不是瞬間的奇蹟，而是由無數小事堆砌起來的日常：一頓熱飯，一句真誠的道歉，一次主動的擁抱。時間慢慢抹平誤解，親情出現新的樣貌。如今的姊姊仍會失誤，但她學會了承擔與修補，把“後母”角色轉化為溫柔而堅定的守護。她的心路歷程讓人明白：標籤可以取消，愛可以重建，只需勇氣與耐心。