

北一女中 99 學年度第二學期

高二高三親職講座——

如何與成長中的孩子對話

【講座簡介】

黃心怡，台北市政府特聘心理師，並於懷仁全人發展中心、心靈工作室等機構專事青少年心理諮商、親子與家庭會談、系統取向青少年心理諮商專業訓練。曾長期在「聯合報」「張老師月刊」專欄執筆，並著有《父母心 玻璃心》、《給你的非常建議》、《非常青少年》、《青少年非常心事》、《我的孩子變了》等書。

珍惜當下——親子關係更自在

主講：黃心怡/整理：謝蕙蒙

※本文為泰山文化基金會真愛人生講座摘錄

你有多久沒有對你的孩子說「好話」了？有次演講，我問在場家長，在家最常對孩子說的一句話是什麼？回答「去寫功課」的比例最高，其次為「去洗手」、「今天考得怎麼樣」、「把電視關掉」、「在學校好嗎」。可是你每天重覆跟他說，無疑就是在不斷地提醒他：他就是你所擔心的那樣——不會主動洗手或寫功課，一直在看電視不唸書……。語言是有暗示性的，你愈常說的，愈想提醒孩子的，往往會變成孩子抗拒或是做不好的事情，強化了他某些不良行為習慣。

而青少年階段正在慢慢的形成自我形象，是透過與他人的互動而建立對自我的看法，也就是「自信」的建立。自我價值感越高的人，他會比較願意嘗試、願意學習，也會比較主動，而自我價值感低的人，最大的特質就是會比較退縮，裹足不前。你每天對他說的話，便是在提醒他目前是個什麼樣的人，未來可能會成為什麼樣的人，因此為人父母者不得留自己習慣的語言。

●過多負面言詞影響家庭氣氛

試想，如果一個孩子脾氣不太好，他的父親一天到晚對他說：「你的脾氣再不改呀，以後會很糟糕。」媽媽也勸他：「你脾氣別這麼差，否則沒人會喜歡你。」加上學校老師提醒他：「這位同學，你脾氣太差了，要自我控制一下。」他的同學也跟著說：「你這人脾氣太差了，我不要跟你玩。」請問，身邊有這麼多人都在「提醒」他，這個孩子的脾氣能變好嗎？不會的，只會愈變愈差。

相信你已經發現，每次催促孩子動作要快一點，非但沒有任何效果，孩子反而變得更慢，想叫他幫忙做點家事，總要提醒很多遍，看到他慢條斯理的樣子，很多父母都會想：「算了，別再叫他了，自己做還比較快！」孩子也就樂得輕鬆。

有些父母聽了仍會疑惑地問：「叫他快都快不了了，不再叫他，他也不見得會變快啊？」問題的癥結就在這裡，既然你知道一而再地催他、提醒他都沒有用，為何還要一直重覆說呢？不如想一想如何對孩子說好話，讓他感到回到家心情愉快一點，念書也能比較有效率，而不是老掛著一張臭臉，想到「又要被罵了」，或是被「你不可以怎樣怎樣」等負面言詞包圍著，心情便不斷地往下掉，這樣家庭氣氛怎會好起來？

一定要說好話嗎？其實，也不是一定要說「好話」，而是我們不妨這麼想，一天中能與孩子相處，也就是能講上話的時間，也許才三、五分鐘，這時上班、上學回來，彼此都很累了，在這麼短的時間裡，你認為跟孩子在一起做什麼或對他說什麼，是你覺得比較有意義的事？

有個孩子曾對我說，他每天都會拖到最後一分鐘才在該回家的時間回去，如

果比平常早個五分鐘到家，還會讓他覺得「虧」大了。我問他為什麼不願早回家，他說：「黃老師，你沒去過我家，不能體會我的感覺。」那個家，給他感覺是「烏煙瘴氣」的，一回去好像有很多雙眼睛盯著自己瞧，即使他坐在房裡，也感到像芒刺在背，如坐針氈，無法安心地念書。偶爾從房裡走出來五分鐘，只是想上廁所、喝一口水，他媽媽就會開始追問：「功課寫了嗎？」或「書念好了嗎？」讓他趕快再鑽回房間去。

他的話讓人很感慨，想想自己孩子回到家，會是感覺氣氛凝重？還是感覺放鬆的、恨不得想要趕快回去的地方？

所以，人與人之間的相處，不論是親子關係還是兩性關係，再親密也應該要適度地「留白」，就像觀賞一幅畫，最好的境界就是畫中的「留白」，如果畫得太滿，完全不留一點空隙，那幅畫必定讓人看起來很有壓迫感、不太舒服，親子關係也是一樣的，給他一點空間，彼此保持一點距離，有時比說什麼更有用。

●親子關係若即若離不需太擔心

記得幾年前一名青少年找我心理諮商，在傍晚談話快要結束時，他問我晚上要做什麼，那天晚上剛好有一個父母成長團體的課程，我就順口問他有沒有建議，可以給這些父母上什麼課，他竟鄭重其事地告訴我：「我覺得你最好教這些父母親，怎樣離我們青少年遠一點！」我聽了當下一楞，後來想想這句話不但有趣，而且還蠻有一點道理的。

確實在青少年這個階段中，千萬不要奢望你和孩子能夠更親密靠近。尤其是原本在家管教很嚴格的父母，此時看到孩子距自己愈來愈遠了，更容易感到緊張，於是，「怎樣讓親子關係更親密」的話題，總能吸引許多父母的關心。其實，青春孩子所渴望的親子親密關係，是建立在與父母保持一定的距離，有需要時才會跟父母談，與小時候那種形影不離的親子關係的親密有很大的不同。

他不會覺得你每天煮好吃的飯菜給他吃，就表示你們的關係很好，反而認為真正的親密是：禮拜天全家人約好去戶外活動，到了周六晚上，有個同學打電話來約他第二天去逛街，你能同意他選擇跟朋友去逛街。這並不表示你們的親子關係不夠親密，而是在這個發展階段中，孩子會比較想擁有個人的空間，在這獨立的空間中，他除了念書之外，可以做些自己想做的事，如聽聽音樂、與朋友打籃球等。

有些父母會擔心，我們和孩子之間話這麼少，平時又沒有太多時間講話，會不會影響親子關係呢？結果一逮到機會，看到孩子寫完功課，正在看電視或上網，就趕快坐在他旁邊有一搭沒一搭的跟他聊，反而讓孩子覺得好不容易有個休息時間，耳根子還不得清淨，未必感謝你的「苦心」。這時，父母最好的作法其實是不要干擾他，只要在旁邊照常做你自己的事，這對孩子來說就是最理想的家庭生活了。

當有一天，孩子說不想跟你出去吃飯，或是全家計劃出門，他卻想一個人留在家裡，你也不需要太在意或擔心會失去這個孩子，這只是青少年發展階段中一個過渡現象，並不是永久的「定型」，但習慣跟孩子叨唸的父母，到了此一時期勢必將要做個調整，否則講出來的話，很容易被孩子當「耳邊風」，甚至變成「背景音樂」，置若罔聞，這才是有點危險的。

因此，如果你的孩子還願意跟你出去吃飯，那真是值得珍惜的，我們若想要繼續維持這種良好的親子互動，吃飯時最好不要講太多話，尤其是不要讓他感覺像批鬥大會一樣，不能好好吃個飯，下次就敬而遠之，不願再參加家庭活動了。

●學習放手讓孩子對自己負責

在親子互動中，我們不單要了解該怎麼對待青春期的孩子，包括跟他說什麼、做什麼，同時也要思考，這些言行對孩子是否有意義？譬如，有個孩子回家時間比平常晚，進了門什麼都沒說，卻擺著一張臭臉直接走回房間去，父母看了非常生氣，衝進房裡罵：「你這什麼態度？晚回家也不打個電話？」劈哩啪啦說了他一頓，下一次，孩子還是照樣晚回家不打電話，相同的戲碼就一直在他家重覆上演著。

我問他：「犯了錯難道不會覺得不好意思嗎？」他說：「會！」，「那為何不對父母解釋或道歉，卻直接走回房間呢？」他的回答真令人莞爾，他說：「反正他們一定會追進來問！」在孩子的邏輯中，父母要罵就讓他罵一罵吧，等他們發完脾氣雙方就扯平了，所以他也不會反省自己的行為對不對，該怎麼做比較好。

假如你也碰到相同的困境，每次都是「追進去，罵一罵」，情緒發洩完了，問題卻沒有解決，那麼我建議你趕快換一個方式，不要再追進去，這樣做完全沒有意義，罵完了親子兩方都不愉快，孩子也不會從中獲得任何成長，反而是做父母的你感到挫折。

有個學生曾告訴我，他媽媽自從上了一些成長課程後，有了很多不一樣的改變，以前總愛追進房間對他嘮叨不休，後來都不會了，有次他犯了錯，賭氣回房間，待了好長一段時間卻不見任何動靜，到了吃晚飯時也沒人叫他，這下他反而覺得怪怪的，不敢再跟父母嘔氣了，趕快自動自發做好該做的事。

可見親子互動的方式並不是一成不變的，如果你的方法已經「老套」了，還沒有搬出來，孩子就知道你準備說什麼，下一步會做什麼，他就好整以暇的等你一樣樣拿出來「演」，這樣的互動，其實只是消耗雙方的能量，對親子關係的改善一點助益也沒有。

所以，當孩子進入青春期，我們要慢慢的放手，把該是孩子對自己負責的部份交還給他，不要事事干預，給他一點空間學習自我管理，在有限的親子相處時間內，找些對彼此更有意義的事來做，而不是一看到他就想叮嚀他、提醒他，或

是催促他，好像每天都在趕時間一樣，叫他做這個做那個，這樣雙方都覺得很累。

●耐心等候陪孩子走過青春期

親子關係就像玩蹺蹺板，當有一方施力較多時，另一方就可以輕輕鬆鬆地坐，完全不花一點力氣；同樣的，若父母做得愈多，孩子也就容易變懶，變得不想動。他不會意識到，父母到底在「嘮叨」什麼，這些「苦口婆心」的話跟他有什麼關係？

畢竟，逃避壓力、光說不練、缺乏反省的能力，都是青春期的孩子常出現的特質，在「轉大人」的過程中，有些孩子是一遇壓力就快速閃開，擺出一付事不關己的模樣，有些孩子則是一直壓抑在心裡，不知怎麼排解，最後得了憂鬱症。

青少年常說「等一下、等一下」或「我知道、我知道」，可是光說不練，行動和想法常有很大的落差。你會發現他們往往話說得很多，可是真正付諸實行的很少。有些孩子被問到將來想做什麼，他們就聳聳肩：「去問我爸媽好了。」因為將來怎麼樣，反正爸媽都會幫他安排好，他們無所謂，只要照著做就是了。可是這樣的孩子，腦袋空空的，什麼都不想，到底自己要做什麼比較好都不知道，你要叫他對自己負責，可能嗎？

有學生告訴我，他月考成績退步了五名，他媽媽就哭得很傷心，他覺得很奇怪，「是我考壞了又不是她考壞了，她哭個什麼勁呢？」這就是青少年，典型的一切以自我為中心，如果你不了解青少年的特質，就無法輕鬆與他們相處。

所以，一個有「覺知」的父母，第一件要學習的是有「停下來」的智慧。對孩子沒有用的方法，能不能停下來？對親子關係有損傷的責備和辱罵，能不能停下來？這些都是我們自己的功課，不是孩子的功課，假如你都停不下來，怎能教導孩子學習自我控制呢？停下來，不再說什麼，讓孩子自己去想，「為什麼要改變？」「為什麼這麼做比較好？」這是一種「反思」的能力，即使他的行為在短時間內看不出有多大的改變，但至少那種影響彼此的負面能量會降低很多，這才是最重要的。

關心他、陪伴他，不需要長篇大論，只需要多一點耐心等待，終有一天孩子會走過青春期，這段時間的「慢慢」摸索，終將培養出他對自己負責的能力，也是他邁向成年人最大的人格資產。

《從家庭系統觀探去》

人在家庭

文＝黃心怡

※本文為 2009 張老師月刊專題

前言：家庭系統觀即是從互動的觀點，認為瞭解一個人的最佳方式，是從評估其家庭整體的人際脈絡，以及家人間的互動模式來進行。

在國內，近幾年來有愈來愈多從事心理治療相關的專業人士，興味盎然地研究「家族治療」的實務架構，將熟悉的個別治療取向擴展到家庭系統取向。系統療法主要是從一個較大的系統觀點上去瞭解一個人，當然也不會忽略個體的重要性。家庭系統觀即是從互動的觀點，認為瞭解一個人的最佳方式，是從評估其家庭整體的人際脈絡(context)，以及家人間的互動模式來進行。

因此，治療者可以將「家庭」視為一個運作的單元，對於想瞭解個人如何與別人產生關係、如何反應其行為，家庭便是提供基本參考的脈絡。換言之，在一個家庭裡，任何一位成員的行動都會影響到其他成員，而那些被影響的成員，他們的反應又會回過頭來影響原本那個人；例如：一位傳統婦女每天辛苦地為家人料理三餐，偶然機會裡，她參加了「自我關照」的成長課程，待擁有更多自覺與疼惜後，也許她會告訴家人：「我不想再成天待在廚房裡了，一星期我只願意準備三天的晚餐。」其他家人聽了她的「新決定」，必會引發不同的「回應」；假使老公極力反對她的決定，婦人便會陷入兩難的情境，她得重新考量是配合家人的要求？還是堅定地滿足自我需求。

對一般社會大眾而言，瞭解家庭系統觀，的確能夠幫助個體提高自我覺知與體察家中其他成員的處境，進而調整家人相處方式，引導良性互動的可能性。以下配合案例的說明，讓人們一窺家庭系統理論的幾個核心概念：

●自我分化 (differentiation of the self)

這是多世代取向家族治療大師 Murray Bowen 理論的基礎。個體要成為健康的人，關鍵在對家庭的「歸屬感」，不過，個人與家庭的「分離感」與「獨立性」也同樣重要。

子葶（化名）與母親親密糾結的關係便是一例。二十八歲的子葶，外觀看起來卻似十五歲左右青澀的少女。安排前來心理諮商，是因為母親認為女兒過度依賴，造成她極大的困擾。子葶專科畢業後，陸續換了幾個工作，原因多半與人際問題有關。於是，愛女心切的媽媽為她開了一間小店舖。怎奈無人光顧，子葶閒得慌，一天打十幾通電話向母親抱怨無聊。媽媽在公司是高階主管，原本已非常

忙碌，子葶的電話，造成她莫大的負擔。好說歹說才勸女兒前來心理諮商。

一進會談室，子葶說什麼也不願鬆開媽媽的手，堅持要求媽媽一同進入：「我個人沒什麼好說的，要說妳自己跟心理師說。」一個成人對外面世界有那麼多的不安與防備，必然有許多不為外人道的故事。

媽媽說子葶從小是婆婆帶大的「金孫」，婆婆對她呵護備至，當年只要金孫一哭，全家大小都得挨罵。媽媽無奈地表示：「子葶十幾歲時，婆婆都還餵她吃飯，我雖覺得不妥，但卻什麼都不能說……」心理師小心地探問：「子葶打算這樣牽媽媽的手到什麼時候？」她不假思索地回應：「到她死為止！」媽媽聽了心一驚：「不行！不行！妳要自己照顧自己！」

近三十年來，子葶站在「金孫」的位置長大，但似乎只有外觀改變，心裡仍停留在小 baby 的狀態，難怪「社會適應」對她而言，是很大的難題。未分化的個體很難分辨與他人的界線，並常會混入(fuse with)家庭中扮演著支配性的情緒模式；例如子葶常常抱怨：「我都真誠待人，為何最終卻遭朋友背叛？」她誤以為「真誠」是全部祕密一股腦地全告訴朋友。因此，當他人「拒絕」她時，便覺得遭人背叛而感到受傷；接著，又逃回家人的懷抱。

●三角關係(triangulation)

Bowen 認為焦慮很容易在親密關係中擴展，當在有壓力的情境下，兩個人也許會引進第三人來減低焦慮並增進穩定性，此現象稱之為三角關係。

大偉（化名）是名國二的學生，在家他是獨生子，父母將所有心思都投注在他身上。大偉的父親是名台商，工作上需要經常往返兩岸，這些年來，夫妻保持相敬如「冰」的關係，各有各的生活方式，直到大偉最近出現拒學情形，兩人不得不尋求專業人員的協助。

會談前，兩人倒是很有默契地達成共識：「只談大偉的事，不需討論我們之間的關係。」所以只要大偉請假不上學，兩人便吵得不可開交，待孩子恢復上課，他們又維持漸行漸遠的夫妻生活。有回心理師單獨見大偉，他語重心長地表示：「也許我不上課，對他們來說也不是件壞事，至少他們得一起煩惱我的事，不然他們可以好幾個星期不對話。」

假使大偉的問題正符合家庭某個功能或目的，此「問題」也許不是少年個人的問題，而是整個家庭所「產生」的問題。待心理師將大偉的觀點回應給他的父母時，母親立即淚眼盈眶地表示：「我以為我們偽裝得很好，只要不影響孩子，我可以在婚姻中繼續孤單……」父親則沉默許久，無法言語。對他們而言，的確需要一

些時間考慮，如何繼續這沒有夫妻關係的家庭生活。

●家庭氣氛(family atmosphere)

存在於家庭成員之間互動關係的氣氛，也是所有家庭力量的組合。父母間的關係往往是促成整個家庭風格與互動型態的重要指標；夫妻間相互關愛、爭執、挑釁、友善等態度，都是孩子所體驗到的「示範」。不同家庭氣氛隱含著不同家庭裡父母共同認可的價值，如：金錢、是非分辨、成就標準等，阿德勒家庭治療取向稱之為家庭價值(family value)，它是孩子們生活的指引，對個人與家庭影響甚鉅。

佩佩（化名）去年高中聯考失利，原本應順利進入第一女中就讀，結果被分發到第五志願的學校，心情跌入谷底，父母苦口婆心地勸說：「沒有關係，只要妳拚三年，一定可以進入台大，不用擔心！」家人的道理安慰不了她，反讓她火冒三丈，親子關係劍拔弩張。為了穩定女兒情緒，夫妻倆變得小心翼翼，不敢招惹她。

進行幾次心理諮商後，父母明顯感受到佩佩情緒趨於穩定。求好心切的爸爸開始拐彎抹角地暗示女兒應該恢復以前念書的鬥志，沒多久，佩佩又開始發飆，父母苦不堪言。

心理師試圖引導父母去留意他們與佩佩愈來愈緊繃的互動模式，「她覺得家庭氣氛很奇怪，父母一面要她放輕鬆，另一方面卻緊迫盯人，只要她稍微休息，爸爸便又提醒她，人不可喪志，一定要努力……。你們同意佩佩的觀察嗎？」兩人頓時心有所悟，原來女兒早已看穿他們隱忍不催促的苦心；然而，「努力不可鬆懈」卻又是夫妻倆認同的重要人生態度，無怪乎他們想盡辦法暗示女兒應該努力。看懂家中詭譎的氣氛，一家三口說開彼此的心結，調整的可能性便大幅提升。

* * * *

家可以滋養個人成長茁壯，卻也可以傷人。藉由案例說明，不難發現，帶著家庭系統觀的治療者協助家庭成員改變功能不良的關係型態，進而營造出不同的互動模式，他們相信系統的改變，將使每個成員產生或多或少的變化。

當人們試著用系統的角度去瞭解個人，終將發現，不論是個人或家庭，都不應該為特定的問題遭受責難，而是提供一個機會，讓家人可以一起努力去找解決的良方。