

國立斗六高級家事商業職業學校
108學年度第一學期 親職教育研習

讀青春的詩，
淺談青少年
情緒困擾



研習時間：108年9月29日(星期日)

13:20 - 15:20 (2小時)

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主講人：廖妤嘉社工師

臺大醫院雲林分院 精神醫學部

國立斗六高級家事商業職業學校
108 學年度第一學期 親職教育研習
目錄

壹、 親職教育研習實施計畫

貳、 研習講綱

參、 親職教育佳文分享

＊天下無不是的父母

＊是什麼給了愛情一記耳光？

＊接納、陪伴、愛

＊最難的挑戰

＊愛自己，也讓自己被愛 （摘要）

肆、 筆記欄

國立斗六高級家事商業職業學校 108 學年度第一學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百零八學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 瞭解高中職青少年常見的身心困擾狀況。
2. 提供家長因應處理青少年學習生活與身心議題的應對技巧。
3. 提供家長如何營造健康的家庭氛圍(夫妻關係)來陪伴青少年走過高職階段。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百零八年九月二十九日（週日）下午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
13:20~13:30	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室
13:30~15:20	臺大醫院雲林分院 精神醫學部 廖好嘉社工師	讀青春的詩， 淺談青少年情緒困擾	國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室
15:20~	收穫滿行囊，回家囉～		

陸、研習地點：國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室

柒、研習主題：讀青春的詩，淺談青少年情緒困擾

捌、研習方式：專題講座

玖、活動經費：由相關下授經費或輔導室行政經費支應

讀青春的詩

淺談青少年情緒困擾

台大醫院雲林分院 精神醫學部

廖妤嘉 社工師

關於青少年的情緒



情緒

- 情緒因詮釋的角度不同而有不同的概念
 - 情緒是一種社會產物、是一種語言與認知、是一種道德現象、是一種流動狀態、是一種動機、是一種隱喻等。
- 情緒包含了生理、心理、認知以及社會文化層面。

情緒調節的發展

若兒童青少年要適應他們所處的世界，必須增加情緒的控制力，發展**情緒自我調節**，熟練所處文化的情緒表達規則。



青少年情緒發展的特徵

情緒是相對地不穩定，變異性大；易衝動與爆發
處於從易感性邁向穩定性的過渡期

情緒反應直接、強烈

負面情緒多於正面情緒

因異性而產生情緒困擾的情形增加；

- ❖ 情緒反應的性別差異。

波動性與兩極性

- ❖ 情緒波動的原因:由具體到抽象，由清楚到混沌。

- ❖ 容易受情境影響；心境化

內隱與掩飾性:開始會隱藏不欲人知的情緒狀態。

情緒體驗更加深刻、更加豐富。

想像性

影響青少年發展的生理因素

- 賀爾蒙
 - 進入青春期的時間早晚對男女生的影響不同
- 神經元髓鞘化
 - 神經元的增殖與突觸剪枝

<https://www.crn.net.cn/tw/research/201707207657478.html>

青少年的大腦發展

- 前額葉快速發展為特色

- 額葉---

最高智能之所在，主管心理歷程

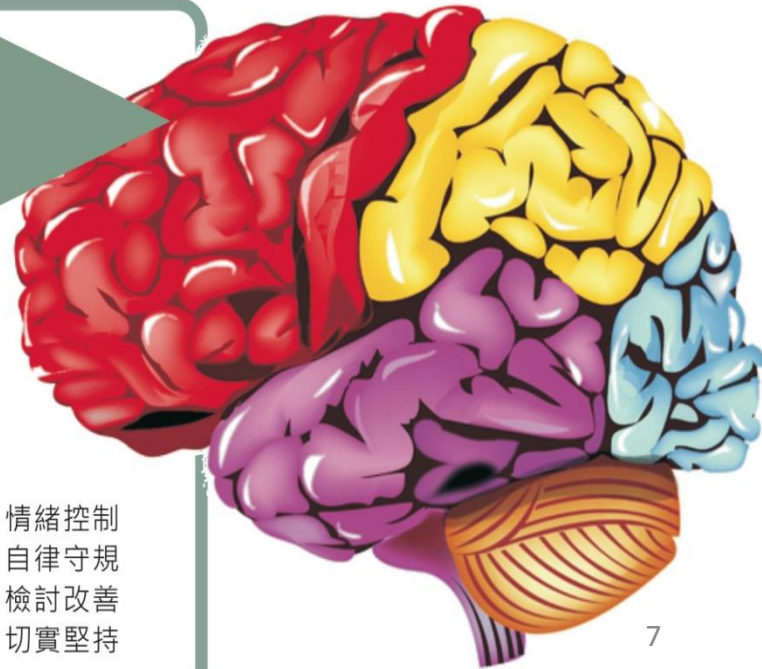
如抽象思考、智力統整

、情感、自我覺察

前額葉功能:

集中專注
工作記憶
控制衝動
抽象思維
計劃安排
易地而處
洞察能力
先見遠慮
組織思考
解決困難
判斷抉擇

情緒控制
自律守規
檢討改善
切實堅持



青少年的大腦發展

- 如果前額葉受損或發展不夠成熟：

固執、抑制力缺損

計畫程序障礙

次序記憶衰退

自發性行為缺失---

*性格與社會行為改變

*空間定向障礙

青少年自我的發展

- 青少年的自我概念:
 - 更抽象
 - 區分真實的自我和可能的自我(ideal self, feared self)
 - 更複雜
 - 虛假的自我(false self)

青少年自我的發展

- 自尊:
 - 更高的同儕認同和自我感覺造成自尊感在青春早期呈下降趨勢
 - 青少年自我意象的八個面向: Susan Harter
 - 學習能力
 - 社會認同
 - 運動能力
 - 外貌特徵
 - 工作能力
 - 浪漫渴求
 - 行為管理
 - 親密友誼

由發展理論來看青少年期

- Piaget 認知理論：

青少年期發展到最高之形式運思期，就是符何邏輯、會假設、能推論。

形式運思包含三種能力：

(1) 假設－演譯能力 (2) 抽象思考 (3) 系統性思考

→ 『後形式思考』才是成年思維的方式，其思考特色包括：彈性思考、多元答案與多重事實、相對真理與辯証式真理等。

由發展理論來看青少年期

- 柯爾伯格Kohlberg道德發展理論：
- 青少年期發展到『成規期』，在乎與服從他所感覺到的團體規範。
→ 『道德成規期後期』
是成熟個體對法規的思維，其判斷包括：考慮時代與文化因素、願意經由辯証式對談建立法規等。

道德成規前期（前習俗）

服從與懲罰定向(避罰服從)

利己主義定向(相對功利)（「對我有何益處？」）

道德成規期（習俗）

人際和諧與一致(尋求認可、好孩子定向)

維護權威與社會秩序定向(社會法制、法律與秩序定向)

道德成規後期（後習俗）

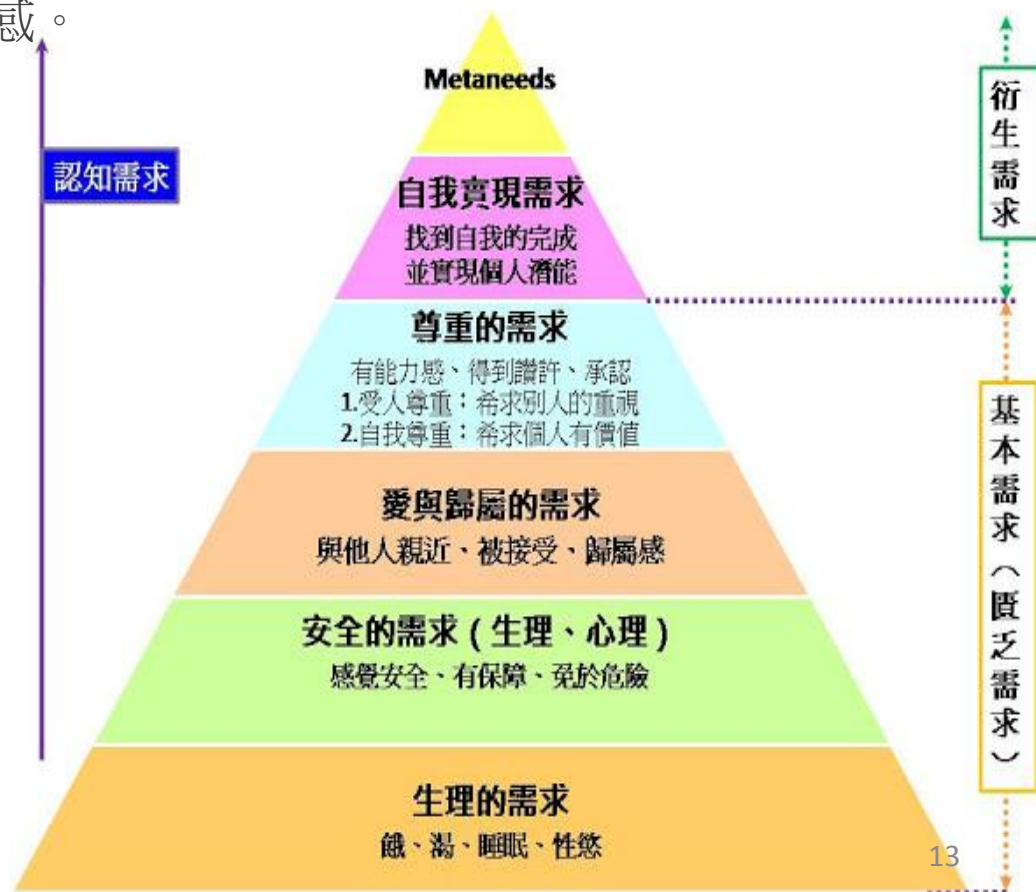
社會契約定向

普遍倫理原則（原則與良心定向）

由發展理論來看青少年期

- Maslow 的動機階層論(需求層次)：
- 生理、安全、情感、尊重、自我實現
青少年期發展到需要關懷與歸屬感。

→ 『內生的動機』：
行為來自個體處於一個
自己辨識、選擇，以及
自我滿足的行為意願



艾瑞克森(E. Erikson)

心理社會階段

階段	年齡	心理危機	心理轉機	發展順利	發展不順利
1	1歲	對人不信任	對人信任	對人信任，有安全感	對人疑慮不安
2	2~3歲	懷疑羞愧	積極進取	能自我約束，自我管理	懷疑自己的能力
3	3~6歲	退縮內疚	勤勉向上	能獨立自主，奮發向上	退縮、固步自封
4	6歲~	自卑感	勤奮	具有成就感，具	充滿挫敗感，喪
5	青年期	角色混淆	自我統整	具有健全的自我觀念及生活目標	自我迷失，生活失去目標
6	成年期	親密隔離	愛人親世	感情與事業順利	索居
7	中年期	頹廢停滯	貢獻人群	事業發達，造福人類	自暴自棄，成為社會的敗類
8	老年期	消極絕望	完美圓融	安享晚年，樂在其中	悔恨交加，百般無奈

艾瑞克森(E. Erikson)

心理社會階段

- 五至十三歲 (小學)
- 勤勉 VS 自卑感：
從學習與創造的努力中，取得成就感；「我是好小孩嗎？」
- 技能：
依賴自我肯定和外在獎勵、同儕扮演重要角色。
- 自卑感：
無力感、自卑感、補償 (追求金錢、權力、名望...)

艾瑞克森(E. Erikson)

心理社會階段

- 十三至二十歲 (中學)
- 認同 VS 認同混淆：
尋找自己的歸屬，譬如：同儕認同、性別角色認同、角色認同、自我認同
- 忠誠：崇拜偶像
- 認同混淆：
缺乏自我、缺乏歸屬感、不知道自己要作什麼、容易受到別人影響、逃學翹家、酗酒嗑藥、性別認同障礙、情緒不穩
- 建議：
寬容面對孩子摸索自己的嘗試、反對太強烈會導致青少年越執著自己的觀點、甚至「負面認同」

我們怎麼看待青少年

青少年期的心理特性

兒童身體的成長在一歲到九歲通常都是在一個均衡的速度下慢慢成長的，但是到了十幾歲，一切的成長都會有突然的變化。

青春發動期的開始，第二性徵的出現，使青少年在面對身體上、心理上、環境上由兒童進入成年的過度時期的各種劇變中產生了不穩定的所「青少年心理特性」。



青少年期的心理特性

- 一、自主性
- 二、自我中心
- 三、自我認同特徵的追尋與建立
- 四、以行為宣洩情緒
- 五、行為較衝動
- 六、心中失去父母感
- 七、對外界的興趣漸增
- 八、喜與同儕團體相處

青少年期的心理特性

- 一、自主性：

青少年有其自身的潛能及想法，他們已不若兒童時期願意順從父母親的意思。更者，反叛性及是新理念的原動力，也是獨立成熟為成人的要素。

青少年期的心理特性

- 二、自我中心：
青少年考慮自己的利害關係、立場、感覺等多於對外界及周圍的人們關懷。

青少年自我中心概念由艾爾肯（Elkind, 1967）所發展出來

青少年的自我中心現象中，存在著主要兩個特徵：

想像觀眾（imaginary audience）和個人神話（personal fable）

1. 想像觀眾（imaginary audience）：

想像觀眾的產生主要是源於不能區分思想領域中主觀面與客觀面所致，它係指「青少年相信他是眾人注意的焦點，然而，在實際的社會情境中，並沒有這樣的眾人存在」

2. 個人神話（personal fable）：

從青少年在面對單一與多數、普遍面與特殊面之分化的思考層次來看，如同自己無法分辨主觀上與他人客觀上關注事物的差異而導致想像觀眾的產生一樣，當青少年在觀念尚未能分化其特殊性與普遍性時，也會引起一種特殊的構念，稱為個人神話

- 想像觀眾：相信自己是眾人的焦點。Ex：穿著奇裝異服→走在路上覺得別人都在看自己
- 個人神話：認為自己獨特唯一。Ex：青少年飆車→覺得自己不會出車禍

青少年期的心理特性

- 三、自我認同特徵的追尋與建立：

青少年為進入成年作準備，開始不斷地對「我是誰」的問題作追尋；進而建立自我的特徵。在此反覆的追尋過程中，心理上會產生極度的不穩定現象。

青少年期的心理特性

- 四、以行為宣洩情緒：

青少年面對困難挫折而不知所措時，往往會以行為表達出來而不自覺，相對地也藉此希望引起別人的注意。常見的社會學現象吸膠、吃藥、逃學、打架、飆車等問題行為，往往有其緣由。

青少年期的心理特性

- 五、行為較衝動：

內分泌和自主神經系統活動旺盛，造成青少年情緒不穩定、易衝動。有時也會因個體生理上的障礙而產生情緒上的壓力由於生理的變化及反叛的特性，青少年的行為往往易於衝動，更者會表現出異常的極端行為。

青少年期的心理特性

- 六、心中失去父母感：

青少年自覺乃獨立的個體，逐漸與父母親分離，以減少對父母親的依賴；但同時在心理上會產生失去父母的感覺；這種難捨難分的感受常常會引起青少年不穩定的情緒。

青少年期的心理特性

- 七、 對外界的興趣漸增：
青少年的好奇心重，興趣廣泛，慢慢建立自己的資料庫，
隨著波動的心理特性增加可塑性也增加。

青少年期的心理特性

- 八、喜與同儕團體相處：

青少年的成長過程常常是複雜而孤獨的，需要旁人的協助；然而在國中階段，他們會與父母親逐漸分離，而教育環境中在心理上的距離也較國小時為遠，因此，轉向同儕團體謀求解決與支持。

青少年常見的情緒困擾

- 情緒或心情上的困擾
- 性別角色分化的困擾
- 自我瞭解與自我認同的困擾

青少年常見的情緒困擾

- 情緒或心情上的困擾：
 - ★ 易衝動、好發脾氣
 - ★ 憂鬱、多愁善感、渴望孤獨
 - ★ 厭惡工作、常感厭煩、不安、高張的情緒
 - ★ 缺乏自信心、過份害羞與膽怯
 - ★ 滿懷憤恨、多疑、剛愎自負、乖戾、暴躁、
 - ★ 不易接受異議或批評
 - ★ 易沮喪到「我不在乎」或「沒人關心我」
 - ★ 擔憂身體方面的特徵是否正常，少女比少男嚴重

青少年常見的情緒困擾

- 自我瞭解與自我認同的困擾
 - ★ 否認自己的問題、自我中心、外在歸因
 - ★ 害怕無法控制自己
 - ★ 怕失敗、明知故犯
 - ★ 過於幻想、尋找理想認同模式、偶像崇拜
(影歌星、卡通人物、體育明星、同學、師長)

跟心理衛生相關

青少年常見的精神疾患

青春期常見的問題及精神疾病 青少年常見的問題及精神疾病可分為：

- (一)注意力不足過動症（ADHD）
一種大腦輕微傷害導致無法控制能量衝動，這類型的學生普遍性的特徵是：衝動性強、專注力低、不知危險。應建議其接受醫師專業的評估，給予用藥或是其他專業治療減輕其過動的狀況。
- (二)學習障礙
學習障礙所定義的個案，是指智力基本上是正常，但在學習效果上遠低於其同儕應有的表現，其常出現的問題有閱讀障礙、書寫障礙、數學運算障礙等。

青少年常見的精神疾患

- 精神官能症

精神官能症是較輕微的精神障礙，青少年較常見的精神官能症包括以下三類：

1. 焦慮症：

面對壓力時產生過度的焦慮，其症狀包括：經常性抱怨身體不舒服、拉肚子，甚至以此經常請假不上課、成績退步、失眠等。

2. 畏懼症：

害怕特定的事件或情境，如怕黑、怕坐電梯、怕在公眾面前說話。

- 3. 強迫症：

包括強迫性的思考及強迫性的行為，日常生活中不自覺的重複想一些事情或做一些行為，雖然知道重複做沒有意義，但不做又會不安，令其相當掙扎，通常這類型的學生有追求完美或是潔癖的特質。

青少年常見的精神疾患

青春期常見的嚴重精神疾病有三種：

- 1.躁鬱症：

多於青春期發病，有兩個病程：憂鬱 — 不愛講話、反應遲鈍、體力變差、對任何事情提不起勁，嚴重時躺在床上不吃不喝。狂躁 — 情緒高昂、愛講話、活動量變大、睡眠時間縮短，躁鬱症患者一段時間有鬱的現象，一段時間躁的現象，癥期反覆不定。

- 2.憂鬱症：

憂鬱症患者人格傾向於情感脆弱、缺乏彈性、挫折忍受度低、內向、情緒化，其症狀有對事物失去興趣、沒有活力、活動量減少、注意力減低、自信喪失、自我無價值感、對未來無助、睡眠障礙、食慾降低，甚至有自殺的意念與行為等。

- 3.精神分裂症：

精神分裂是一種比較嚴重的精神疾病，通常是漸漸發生的，有一段潛伏期。會得精神分裂的孩子通常個性內向、退縮、壓抑、與人的關係不是很親密，潛伏期時會變得更退縮、話更少、不專心還會出現自言自語、妄想等。精神分裂容易發生在國、高中時期。

青少年常見的精神疾患

- 飲食失調—心因性厭食症與暴食症
- 1.心因性厭食症
 - (1)拒絕維持體重於就其年齡和身高所應有的最低正常體重水準或以上。
 - (2)縱使已經體重過輕，仍強烈害怕體重增加或變肥胖。
 - (3)對自己的體重、身材之經驗方式有障礙：不當自我評價或否認體重過低之嚴重性
 - (4)在初經已開始的女生會發生無月經症(amenorrhea)，意即至少連續三次月經週期無月經。
 - (5)類型：
 - 禁食型—在發作期間，未曾規律的從事暴食或清除行為。
 - 暴食／清除型—發作期間，此人規律的從事暴食或清除行為(意即自我誘導的嘔吐 或不當使用瀉劑、利尿劑或灌腸)。

青少年常見的精神疾患

心態因性暴食症

- (1)重複發主暴食發作。一次暴食發作同時具備下述兩項特徵：在一段獨立時間內（如任何兩小時內），吃下的食物量絕對多於大多數人在類似時間類似情境下所能吃的食物量。在此發作之時，感覺缺乏對吃食行為的自我控制(如感受到自己無法停止吃，或無法控制自己吃什麼或吃多少)。
- (2)一再出現不當的補償行為以避免體重增加，諸如：自我誘導的嘔吐；不當使用瀉劑、利尿劑、灌腸、或其他藥物；禁食；或過度的運動。
- (3)平均來看，暴食及不當的補償行為，同時發生的頻率每週至少兩次共達三個月。
- (4)自我評價被身材及體重影響。
- (5)類型：
 - 清除型一在發作期間，此人曾規律的從事自我誘導的嘔吐或不當使用瀉劑、利尿劑或灌腸。
 - 非清除型一在發作期間，使用其他不當的補償行為（如禁食或過度的運動），但不曾規律的從事自我誘導的嘔吐或不當使用瀉劑、利尿劑或灌腸。

青少年常見的精神疾患

- （六）邊緣性人格疾患

一種內在經驗與行為持久的模式顯著偏移其個人所處的文化期待。包含認知、情感、人際功能以及衝動控制。

始於成人早期之前，在各種環境背景下表現的一種廣泛模式，對人際關係、自我形象（**self-image**）、情感表現極為不穩定，且非常容易衝動。

例如：不穩定人際關係，不穩定自我認知及不穩定情緒。它的主要特徵是精神上，行為上的極端對立表現的同時出現。邊緣人格因介於健康、憂鬱症、精神官能症、精神病這四者之間的邊緣，故稱為邊緣人格。他們和一般人一樣擁有健康的部分，因容易遇到一點小事就感到受傷，無法控制衝動的欲望，作出自我傷害等破壞性的行為，且這些行為會反覆出現。



AIKO
FUKAWA

讀青春的詩

- 與青少年晤談

這個世界不是由原子組成的，而是由故事構成的

----Muriel Rukeyser



與青少年唔談



與青少年唔談

- 唔談的基本態度
 - 溫暖warmth
 - 真誠genuineness
 - 接納acceptance
 - 尊重respaect
 - 支持support

與青少年晤談

- 晤談的基本態度

溫暖warmth

透過口語及非口語訊息，對孩子表示關心

—Ivey&Simek-Dowining;1980

尊重他，關心他、欣賞他，能與他分享喜悅與沮喪

— Truax&Carkjuff;1967

與青少年晤談

- 晤談的基本態度

真誠 genuineness

對自己的感覺盡可能的覺察，並願意與自己的真實感受及態度合而為一(**congruence**)，坦然地讓當時內在的感覺和態度流露出來，在情況適宜時，可將感覺傳達給對方。 — Rogers;1961

與青少年晤談

- 晤談的基本態度

接納 **acceptance**

對孩子的想法及感受不予以評價，並尊重其獨特性，透過口語及非口語的溝通讓孩子感受到安全、輕鬆、自由及關懷

與青少年晤談

- 接納 acceptance
- 使用原則
 - 1.不評價的溝通，認同其感受，不批評其看法及行為
 - 2.非口語的四個要素 —Brammer&Shostorm,1986
 - 1-傾聽及眼神接觸
 - 2-面部表情及動作
 - 3-聲調
 - 4-距離及姿態

與青少年晤談

- 晤談的基本態度

尊重respect

能注意孩子較正向的觀點，並誠實地承認、欣賞、容許差異的存在。

--Ivey and Simek-Downing;1980

Roters(1957)亦稱尊重(respect)為『積極的關注』(positive regard)

與青少年晤談

- 尊重respect

- 1.建立接納、開放的安全關係
- 2.以不評價的態度，鼓勵來談者不必擔心對或錯，盡量表達自己的看法及感受
- 3.諮商師提供尊重的示範，讓來談者也有機會經驗並學習到尊重自我

與青少年晤談

- 尊重respect
- 使用原則
 - 1.視孩子為獨立的個體，只因為其一獨特的人(經驗)而受到尊重
 - 2.持不批判的態度
 - 3.重視孩子的問題與利益
 - 4.相信孩子有成長的意願及能力，協助其運用內在的資源
 - 5.不強迫孩子做不願意的嘗試
 - 6.溫暖的表達尊重

與青少年唔談

- 唔談的基本態度
支持 support

孩子經驗到父母尊重他原來的樣子，且在他所選擇的方向上盡力的協助。 --Roger;1961

與青少年晤談

- 支持 support
- 使用時機
 1. 孩子情緒壓抑，有待宣洩時
 2. 孩子感到害怕焦慮時
 3. 孩子嘗試冒險時

與青少年晤談

- 支持 support
- 功能目的
 - 1.引發孩子對未來產生希望
 - 2.減低孩子的焦慮害怕
 - 3.提供有安全感的環境
 - 4.鼓勵孩子做正向的嘗試

與青少年晤談

- 支持 support
- 使用原則
 1. 態度溫暖尊重
 2. 用肯定的方式表達支持，有時也需要提供保證，特別有強烈安全感需求的孩子
 3. 協助孩子看到事件的正面，重建對問題的知覺
 4. 以開發孩子的內資資源為重心，而非依賴

與青少年唔談



唔談技巧—了解與確認問題

與青少年晤談

- 晤談技巧

簡述語意paraphrase

情感反映reflection of feeling

同理empathy

摘要summarization

晤談技巧

- 簡述語意 Paraphrase

摘要孩子的的語句，來回應孩子。其中應包括情感與內容兩方面的意思

晤談技巧

- 簡述語意 Paraphrase
- 目的

讓晤談者知道諮商師正在認真的想了解他，且希望正確地把握晤談者話中的涵義

晤談技巧

- 簡述語意 Paraphrase

抓重點、用心聽，再反映

1. 父母盡量避免加入自己的意思
2. 注意非口語訊息(臉部表情、聲音、手勢)

簡述語意是表現傾聽的第一步

唔談技巧

- 情感反映 **Reflection of feeling**

以簡短而正確的話語，表達對孩子的情緒或感覺的了解。

- 反映又可分為

1. 內容反映：即簡述語意

2. 情感反映：口語v.s肢體訊息的反映

晤談技巧

- 情感反映Reflection of feeling

目的

- 1.協助孩子覺察並且澄清混亂不清的感覺
- 2.協助孩子了解並接受自己的感覺

晤談技巧

- 情感反映Reflection of feeling

步驟：

- 1.情緒辨識或標定感覺(由口語及非口語訊息中找出)
- 2.情感反映---參考句型：
 - a.你是不是覺得(主要情緒).....
 - b.聽起來，似乎你感到(主要情緒).....
 - c.剛剛你提到(主要情緒).....讓你感覺.....
 - d.好像你覺得(主要情緒).....
- 3.觀察晤談者的反應，做會談的參考或修正

唔談技巧

- 同理心Empathy

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

晤談技巧

- 目的
 - 1.讓孩子更有機會、更安全、開放的表達
 - 2.建立良好的關係
 - 3.疏導孩子情緒
 - 4.增加孩子的自我了解與接納
 - 5.釐清孩子的自我概念

晤談技巧

- 摘要 Summarization

摘要類似簡述語意(paraphrasing)，是簡述一段比較常時期的談話內容。

整理孩子語言表達的內容、事實、感受、意義，並盡可能的反應給孩子。--Brammer,1988

晤談技巧

- 摘要 Summarization
- 目的
 - 1.幫助晤談者統整其思考
 - 2.驗證諮商師是否正確了解晤談者的意思
 - 3.有效的幫助來談者將其所發生或所討論的事情加以歸納

晤談技巧

- 摘要 Summarization
- 使用原則
 - 1.專心投入仔細傾聽來談者的談話
 - 2.正確體會來談者的表達
 - 3.歸納、整理晤談者的內容
 - 4.嘗試以簡潔、有條理的方式表達出來
 - 5.摘要所涵蓋的內容完全是晤談者曾經表達過的，並未加入諮商師的想法及建議
 - 6.可以請晤談者與諮商師一起對談話做摘要與整理

換與伴侶談



我愛你也愛自己

幸福家庭的密技



幸福家庭的密技



幸福家庭的密技



幸福家庭的密技



婚姻的型態： 任務型VS關係型

幸福關係的
房子

創造共同意義

實現夢想

衝突管理

1.接受對方的影響 2.問題的對話 3.調節情緒

信

正向觀點

承

靠近取代離開(避免冷漠)

分享愛慕

任

建立愛情地圖 了解對方的世界

諾

傷害性的婚姻衝突

不論多幸福的夫妻也也激烈的衝突，傷害性的婚姻衝突才是破壞關係的元兇

破壞關係的五要件

惡質的開始

情緒淹沒

肢體語言

充滿負向的回憶

沒有修復衝突的技能

幸福家庭的密技

- 1.兩人衝突中，沒有絕對的事實，只有兩個主觀的事實。
- 2.幫自己一個忙，接受自己的不完美，寬待對方的不完美，還有，原諒自己。
- 3.對彼此了解越深，越能有堅韌的力量度過危機
- 4.累積情感存款，即使身處困境，也能對彼此抱持正面想法。
- 5.世界上沒有建設性批評，所有批評都會造成痛苦。
- 6.學會控制傷害的正確方式，就算兩人歧見變得負面，還是能締造美好未來。
- 7.友誼能使愛情的火焰更旺盛，抵擋針對另一半產生的負面觀感。

愛情地圖

- 1. 中樂透最想買什麼東西？
- 2. 最崇拜的人是誰？
- 3. 近來最倒楣的事？
- 4. 最親近的朋友？
- 5. 最愛穿哪件衣服？
- 6. 我正面臨什麼壓力？
- 7. 我最大的恐懼或災難是什麼？
- 8. 我最喜歡在夜晚做什麼？
- 9. 什麼事最能讓我放鬆？
- 10. 最愛的渡假地點？



我說完了，有沒有人想說說.....



天下無不是的父母

王浩威（精神科醫師，臺灣心理治療學會理事長）

張老師月刊 102 年 3 月

姿顏是清清楚楚的憂鬱症才來到診所的。

所謂「清清楚楚的憂鬱症」，我指的是完全符合美國精神醫學診斷及統計手冊第四版修正版（DSM IV-R）的診斷標準。如果依操作手冊，這時應該給她包括抗憂鬱藥在內的幾種相關症狀的處方。

只是，這樣夠嗎？甚至，非這樣不行嗎？

姿顏說起近一年多以來的情緒，愈來愈低落，往往半夜一個人在自家屋子就莫名掉淚了。這房子原本就是夫妻兩人配合彼此上班地點才挑選的，想不到一年，先生就高升成都工作了。邁入四十五歲的姿顏，雖然上司如此欣賞，計畫要指定她當退休後接班人了，可是，一點興奮感都沒。

這十多年來，姿顏卻一直企盼有個孩子，也持續尋訪所有的西醫或民間醫療。儘管目前還繼續努力著，卻像是一種許久以來的反射動作，一成不變地填補生活的活動。

整個人終於崩潰是那天父親打電話來需索一筆款項，說他投資朋友的小生意被騙了，需要三十萬元周轉。姿顏知道這是父親例行的謊言，還是二話不說就匯給他。

那一天，姿顏還是繼續上班，眼淚一直流到回到三峽後一個人的家，才終於潰堤般狂奔而出。

我在臺大門診遇到姿顏時，是按號碼依次序叫號的。輪到她時，還是精幹上班族模樣，正用手機俐落地交辦工作，完全沒法聯想到憂鬱症三個字。

但她說起自己下班以後一個人的處境，甚至是白天上班，表面還是十分有效率，但自己卻很清楚是強行撐住，整個能量指數已經掉到最低點了。可是，她說能不能不吃西藥？因為，她現在正在用中醫調理身體，想再試試能否懷孕。

我知道對這年紀的傳統價值觀女性，懷孕生子是比任何事都重要。於是規定她如何應用生活作息方式，包括運動等等，先來幫助自己，也要求她固定的門診密集會談。因為這樣，才清楚姿顏成長的來龍去脈。

十二歲父母就離婚的姿顏，似乎一直處在工作的狀態。經營識人不佳而投資失誤的爸爸，讓她從小就操心；喜歡有空就小賭一把的媽媽，總是哭哭啼啼說沒錢過日子。在這兩面夾攻下的她，從中學開始打工以來，經常賺來的錢立刻交給不是父親就是母親。一晃眼，三十年過去了，她還是在扮演這

角色。

先生婚前就知道姿顏必須照顧父母。她不知道的是，她父母是從她十二歲，甚至更早以前，就必須照顧的。

金錢的照顧並沒有表面上的單純。

或者說，如果所有的照顧可以很清楚地只是局限在金錢上，問題也就簡單多了。

每一次父親或母親來電話，內心就是揪了一下，又一次確信他們個別的日子都還是不好過。有時，甚至父親的女朋友或同居人也打電話來借錢，姿顏更是感受到父親自己生活上的不堪。

這樣的情感負擔，這種莫名的擔心和著急，早在中學打工可以幫他們以前，甚至在十二歲他們還沒離婚只是吵吵鬧鬧以前，就一直存在的。

我在門診沒法很深入地談。但是，如果可以分析取向一點，說不定姿顏從小就有莫名的自責，以為自己是父母婚姻不幸而導致日後各自不幸的主要因素。

我只是等待適當的時機，在姿顏哭泣的心情稍喘息之際，輕輕地說：「妳還記得嗎？從多久以前，你以為再過一陣子爸媽就會懂事照顧自己，丈夫開始會了解堅強表面下的自己是脆弱而需要照顧的，甚至以為只要時間到了，自然就會懷孕有小孩？」我稍稍停頓：「然而，這麼多年過去了，父母還是一樣老是闖禍，丈夫還是以為妳很堅強，而小孩這件事還是遙遙無期。妳從少女，等到現在已經是中年婦女了，而所有的事都沒有一點進展。如果我是妳，我對人生早就開始困惑，不知所措了。」

有些時候，真正的崩潰是治療憂鬱的必要手段。

許多憂鬱是源自像姿顏這樣，對某套價值觀的執迷不悟。這價值觀通常沒浮上意識層面，卻是早早就有清楚的一套。對姿顏來說，她的是：「父母有一天會瞭解我的付出而誇讚我的，丈夫終有一天一定會知道妻子的需要呵護，而女人結婚一定就要有小孩。」

只是光陰過去了，一切事情的發生卻都沒有任何證實的跡象，一點一滴的幻滅感也就逐漸浮現。

真正的崩潰不只是情緒上的，更是原來價值觀最終的瓦解，是一種失落，一種不可避免的哀悼。這同時，更可怕的是茫茫然：再過來呢？

榮格探索這部分比任何心理學者都深切，他認為人們一直是持續成長的（即自性化，

individuation)，期間會有一次或多次的轉化（transformation），也就是舊的價值觀被迫拋棄，而新的或早或晚將突現。

只是，在這過程中，從原來的價值觀開始動搖，憂鬱症狀就會開始浮現。當舊價值觀終於幻滅，憂鬱也是最嚴重的時候。而且，這並不保證每一個人都會找到新的價值觀。這一條路是走在生命的幽谷，是人間和冥界之間的凌波（limbo）地帶，然而幽谷不一定有盡頭，凌波地帶可能不小心就掉進異界。

這情形，抗憂鬱藥也許可以保護不要掉下去了，但卻對新的出口的尋找，大部份而言，並沒有幫助。而且這時生命力已經極脆弱，稍稍的藥物副作用可能讓大腦僅存的活動力都被抑制了。如果真的是這樣，人的狀態只是被藥物凝滯在時間不動的狀態，沒有危險，卻也沒有所謂的治療。

我不知道姿顏的未來將是如何，深度的心理治療將會帶來多大的改變。這影響將永遠不只對她，也包括對她的生命中所有的親密關係。

但我確切知道的是：如果這治療可以在她和她父母之間建立起一道適當的界線（boundary）、一種距離、某種程度的拒絕，至少是好的。

是什麼給了愛情一記耳光？

台灣大學心理系教授 黃曬莉

張老師月刊 2018. 1.

愛情的心理基礎，來自於童年的依附關係。

愛情究竟是什麼東西？雖然定義上有些文化差異，但分析後，仍不出一些激情、親密、關愛、承諾等元素。但是，更深層地看，愛情的心理基礎是甚麼？恐怕得從兒童時期談起。

從人類的成過程來看，**幼兒最先形成的親密關係，就是和照顧者(大多是母親，也可能是父親或祖母等)連結的依附關係，而依附關係的風格奠基了未來成人後的親密關係風格。**心理學者設計了一系列分離與重聚的情境，觀察幼兒在母親離開三分鐘時的反應、與陌生實驗者相處的狀況，以及母親又回來後幼兒對母親的反應，**將幼兒的依附風格分為三種：第一種「安全依附型」：**特徵是，母親離開時，寶寶不一定會哭，但母親回來時，寶寶一定會停止哭泣，而且會想跟母親在一起，這顯示寶寶是信任母親、不擔心被遺棄、認為自己是有價值且受人喜愛。**第二種是「逃避依附型」，**特徵是，母親離開時，寶寶不會不高興，但母親回來時，寶寶會不理母親，這顯示寶寶因嘗試建立親密關係被回絕，於是壓抑依附需求而難以建立親密關係。**第三種是「焦慮依附型」，**特徵是，母親離開時，寶寶又哭又鬧，母親回來時，寶寶繼續生氣或不理母親，很難撫慰，這顯示寶寶認為母親無法回報自己的親密需求而格外焦慮。

根據美國的研究結果顯示，約百分之六十至六十五的寶寶是安全依附型；百分之二十逃避依附型；百分之十五至二十是焦慮依附型。早期台灣也做過相關研究，兒童的各種依附類型比例，與美國寶寶相似。

青春期的入際處理，很容易延伸成成年後的情感面對。

兒童期的依附風格，代表一個人與親密關係對象的互動習性，也是在親密關係中的情緒色彩，因而也可能是成長後與伴侶關係的愛情風格。根據美國對成人的愛情風格之研究顯示，安全型約占55%，逃避型約25%，焦慮型20%，與兒童期的研究結果變化不大。但是，台灣的大學生之依附研究，雖有不同結果，安全型卻下降至40%以下，逃避型約25%，變化不大，但焦慮型陡升至40%以上。這樣的急速變化有甚麼意涵？顯然地，我們父母對嬰幼兒的照顧無微不至，給大部分嬰兒提供了很好的基本依附風格。但是，經歷了青春期之後，孩子們的焦慮風格卻陡升，那麼，青春期到底發生甚麼事？

青少年期最重要的是友誼關係，它可以提供親密感與社會支持，在友誼中感受被了解與接納、

增加自我價值感。友誼的破裂也會讓青少年經歷強烈的失落感、負向情緒，甚而心理創傷，引發自我認同的動盪。他們會用「與好友感情決裂」來形容，所以可以說是跟未來親密伴侶的練習曲。

友誼的決裂，通常如何開始？

如果搜尋國內雅虎知識中的人際煩惱心事問答，關於朋友「不理」的發問就多達近六千項，占人際煩惱的10%左右，如：「朋友突然不理我了，我該怎麼辦？」根據台灣的研究，主動不理人的一方，是在察覺友誼關係中有不和的因素，如：友誼的付出與回報不對等，或是為了某些隱諱的原因，想要拉開雙方距離。但在以人際和諧為主導的文化下，為了不直接吵架、不引發人際衝突和擴大傷害，另一方面卻又不想放低姿態溝通、自我貶損，卡在關係中動彈不得下，只好先採取「不理」的方式，讓自己從關係中抽離，但這並不表示關係終止，對被動方而言，由於一直不知道被「不理」的真正原因，就會留下很多懸念、不斷猜疑，且往對自我不利的方向猜測，加上關係的不確定性、模糊性，難免內在充滿焦慮。青少年期，若「不理」是盛行的處理人際問題的方式，由於無法預測友誼對方的回應與對待方式，漸漸地，焦慮依附型也就增加了。

愛情，從來不只是教育問題。

後來，關於成人的愛情依附風格則更細分為四種類型(以對自己和他人的看法來做類型區分)。第一種為「安全型」，對自己和他人持正向看法。第二種為「拒斥型」，對自己正向看法，對他人負向看法。第三種「焦慮型」，對自己負向，對他人正向。第四種為「逃避型」，對自我和他人都是負向。一項以六十二個地區，一萬七千八百零四人的成人愛情風格之跨文化研究也指出，如果分為十個文化區來統計，每個文化區一致地以安全依附占最多(表示這個世界還是偏向健康的)；北美地區是拒斥型遠遠高於焦慮型，只有東亞國家，焦慮型遠遠多於拒斥型。也就是說，東亞文化(包括台灣)的人們，在親密關係中是比較沒自信的，面對分離時，情緒反應也較為激烈。

愛情的深層部分其實就是自我的展現，集體主義文化下的華人傳統自我是傾向互依型自我，也就是，華人傳統文化型塑我們重視他人的意見、觀感，保持人際和諧，自我與他人的界限模糊，導致與他人分割較不容易，或是分割時容易受傷害。

而這些，僅是情感教育的問題嗎？

接納、陪伴、愛

蔡繡姿、楊俐容(親職教育領域專家)的母女對話

連芯 撰。張老師月刊。

蔡繡姿和楊俐容，這對母女感情好得羨煞人。兩人湊在一起，爽朗洪亮的笑聲不絕於耳，這種自然不過的喜悅和共鳴，不禁令人想像，母女倆當年在八掌溪畔相隨相唱，應該就是這過癮。她們是情誼極深的母女，是互吐心事的摯友，也是樂於相陪的好夥伴。這兩年，她們甚至開始進行存屬兩人的「母女之旅」。

5月，母親節，楊俐容寫一本《生命禮物——遇見夠好的媽媽》獻給媽媽。同時，透過月刊訪談，和讀者分享、媽媽一路帶給她的生命禮物，如何讓她此刻活得既真實，又豐盈；懂得「美」，也懂得「愛」。

Q：你為什麼會想要書寫媽媽？媽媽的想法又如何？

楊俐容（以下簡稱「楊」）：從事親職教育工作，也當了多年的媽媽，我深深覺得，親子之愛，人皆有之，但愛要到位，就必須以對方感受到的方式表達出來。因為從事親職教育，以著書演說為業的關係，讓我有機會透過深刻的書寫來表達對媽媽的愛，真的要感謝上天賜給我這麼一個恩典。

我媽媽很特別，她沒有親職教育的背景，但流露出的母愛，卻和心理學的觀點互相呼應；許多有助於生命成長的親子關係，從她身上流露出來就是這麼自然、簡單。所以，我想藉這本書讓媽媽知道，她給孩子的東西多麼美好。

另一個動機是，近年來關於親職教育的書籍數量龐大，出版速度也很快。可是有太多書籍標榜如何教出卓越的孩子，詳列個人成功的經驗和實作細節；除了充斥許多僵化狹窄的觀點之外，也常常讓許多父母心生內疚，好似孩子的成敗，全繫於自己的一舉一動。

我和我的兄弟們都很平凡，但卻都非常用心在各自的崗位上；我們能夠為自己負責，也懂得關懷別人，手足間互相扶持，感情非常融洽，對父母來說，這就是最踏實的回報。

孩子們的成就表現如何，除了父母的用心，還受到許多非教養因素的影響，我媽媽教養我們的方式非常切中核心，而且都很簡單，卻是一般父母容易忽略的。因此，希望透過這本書，和大家分享這些作得到也用得著的好方法。

蔡繡姿（以下簡稱「蔡」）：其實，我知道俐容要寫書的第一個念頭是：「拜託，不要解剖我！」因

為，寫得太好就太矯情，寫得不好，我也會不舒服啊！

不過孩子想做的事，我從來不阻擋。我一直覺得，管太多，自己累，他們也不喜歡。其實，應該是我的本性很懶啦，哈哈！

楊：在這個壓力時代，我真的覺得這種「懶」是很好的，從事親職教育多年，看到「太認真當父母」也是一個大問題啊！

媽媽是廣播人，工作非常忙碌，做事也很認真，但她在親子互動的平衡抓得很好，花很多心思和我們相處，卻又不太約束我們。

蔡：「媽媽不能沒有自己」，媽媽一定要有些自己的事。「投入」母親角色很重要，但投入之餘，要保留時間空間給自己，不要把精神都放在孩子身上，否則會對孩子要求太多。我有自己的工作，再加上本身的個性，對孩子比較懂得「適可而已」。

楊：這點很重要，媽媽是對自己滿意的。這樣子的人，看別人往往也比較容易滿意。

蔡：我是生了孩子後才學習當媽媽的。沒當媽媽之前，我不知道自己如何成長，對生命的領悟有限。有了孩子之後，我深深覺得人的生命力真的很可貴。每個孩子，每株幼苗，所有動植物……都會成長，生命是很自然的。

完善的母愛固然重要，可是各種生命就算沒有媽媽，還是會長大呀！生命無比強韌。所以，我覺得當母親只要提供好的環境、條件，接下來就讓生命自己長大。

我最近讀到臨床醫學之父奧斯勒的一句話，他說：「對於生命，我們只加一分自己之所能，絕不取一分自己之所欲。」我認為母愛就該是這樣，只問耕耘，不問收穫。

楊：我回想過去的成長經驗，媽媽幾乎沒和孩子發生過衝突。在行為規範上，媽媽會分對錯，但從不設定孩子該成長什麼樣子，只是很本然地對孩子。這種「無條件的愛」，對我影響很大。在諮商領域中，要幫助另一個人，「無條件地接納」是很重要的，我在母親身上，真的感受到這般的接納和支持，她不斷提供孩子滋養，卻不對孩子設定世俗的標準，讓我們三個孩子長出自己的樣子。

Q：媽媽認為，做父母的應該無條件地愛孩子。但有哪部份，媽媽深深影響著你們？而這是媽媽有意經營的嗎？

楊：我想，是把「美」帶入生活吧！媽媽是浪漫的人，她不重形式，而重氛圍及感受，她總是隨

手插上幾朵花，我們自然就有了美感。又比方說，除夕夜時，她會準備一壺紅茶和一壺綠茶，紅茶一定用紅色的茶壺泡，綠茶用綠色的茶壺泡。我念大學時，只要她上臺北來，多半會帶一束花和自己滷的雞翅膀來看我。

結婚的時候，我的嫁妝就是一堆書、舊雜誌，還有老唱片；其中上下兩冊的《世界名歌110曲集》，有我婚前常和媽媽一起邊彈邊合唱的歌譜和歌詞，這就是媽媽會送的禮物。小時候她教我們欣賞臺語唸誦《三字經》時的優美音韻，大一點時，她常騎摩托車載我去八掌溪畔看夕陽唱歌……，我們家的生活裡，總有很多很完美的元素。

在如此環境下成長，我也就耳濡目染。有次回娘家，媽媽剛好撿了幾朵還很完好的落花，她就簡單拿個鉢，加點水，把花給放了進去。後來有一年，請朋友到家裡喝春酒，我在家門前的公園裡撿了一些掉落的櫻花，隨意地放進一個水鉢中，朋友們都覺得極富春意，開心極了。

蔡：我卻時常跟孩子們說，就算只有一朵玫瑰花，插起來也很美，為什麼很多人連一朵花也不買呢？我家的餐桌上一定有花，臥房也有會看到花。

楊：媽媽給我的美感，是一份美味和感受，完全跳脫世俗「價值」的。她以前製作節目時常到名流家中採訪，媽媽不會說誰家好富麗堂皇、好有錢，而是形容、稱讚對方家中擺設多優雅。有陣子父親做珠寶生意，媽媽常帶著我看相關書籍，也會和我談珠寶鑑定，我們常一起欣賞，卻幾乎不買也不戴……。

蔡：培養孩子的美感，讓他們知道什麼是好東西，能對美的、善的事物有感受，喜歡接觸藝術、文學，是很重要的。俐容小時候，曾指著一顆蛋白石對我說：「媽媽您死了以後，那個留給我！」她那時已經懂得欣賞好東西；小學挑畢業禮物時，太粗糙的東西她看不上，寧可沒有也不在意。其實這樣，我的目的已經達到了！

楊：大概就是這樣的經驗吧，我反而學到「品味比擁有更重要」。我總是說我先生很好命，不用買什麼名貴的禮物給我，因為真的看得上的，我們多半買不起嘛！我們從認識、結婚到有了孩子，只要能一起逛博物館、美術館，光看看、有感覺，我就滿足了！

Q：媽媽當年工作那麼忙碌，相處時間很有限吧，妳們又是怎麼做，讓彼此感情可以維繫得這麼好？

楊：媽媽從以前是廣播名人，工作真的非常忙碌。不過，我清楚記得，雖然平常的生活起居是請人幫忙，但在心理層面，媽媽和我們卻一直是緊緊在一起的。比如，**床邊故事一定是媽媽說的：陪著看影集、看電影、做好吃的，一定是她**；這些事她絕對不請人代勞。我現在進行親職教育時，也常向父母提到，很多事情可以請人代勞，但「愛」不能請人代勞，也無法請人代勞。

蔡：我的三個孩子，都是在我主持中廣節目期間出生的。節目名稱是「好家庭」，內容包括相夫教子、兒童問題、婆媳問題、烹飪、娛樂……。我為了做好節目，讀了很多家庭方面的書，收穫很大，也幫助我帶好孩子。

孩子還小時，我的工作正忙，家中瑣事只好僱人打理，但心理上的照顧，我堅持要自己來。於是，我和長官商量，希望孩子出門上學後，我再進辦公室，孩子放學前，我一定要先回到家。這樣孩子出門時可以看得到我，回家也看得到我。

我覺得媽媽和孩子「心肝愛結做夥」，孩子心裡有媽媽，媽媽心裡有孩子。孩子若是不知道媽媽在哪裡，心裡有話，或者受委屈無處訴說，久而久之，就只能往外發展。

楊：我受媽媽影響很大，我也相當重視心理上的陪伴和聯繫。我大女兒有一段時間比較低潮，那時，我會每天寫一張紙條給她，有時候放在便當盒上，有時有得意或難過的事情要分享，就會提議上山走走。另外，不論再怎麼忙，我還是寧可買幾樣現成的菜回來，盡量在家吃飯，維持全家相聚、彼此聊天的氣氛。我們家常常會沏壺茶，大家一起分享書籍或詩句的片段……，這些都深受原生家庭的影響。

事實上，媽媽做起這些，一點也不刻意，而且，她和爸爸真的都不求回報，不論是物質或是精神上都如此。從小，她給我們的東西都很自然，她自己也享受其中。比方說，我印象最深刻的就是小時候炸甜甜圈，那時我拿模子幫忙媽媽在麵糰中間蓋個洞，我忘我地蓋呀蓋，媽媽看我蓋得起勁，也沒阻止我，就拚命揉麵糰……。最後，我們一共做了一百多個甜甜圈！又或者，她和爸爸帶我們去親近大自然，但是跳石頭、打水漂，最厲害的都是媽媽，她總是玩得比孩子還高興。

就是因為這樣自然、盡興，媽媽和孩子的感情很親近，沒有壓力。我記得先前生活很忙碌的時候，沒有常打電話回家、沒有過節送禮、一年也沒回家幾次……心理絲毫不會有愧疚，媽媽也不會給我

們負擔。這反倒讓我們一有時間心力，自然而然就會想到媽媽。我看到好用的文具就會買給她，或者帶她去旅行，但是腦中絲毫沒有「反哺」、「孝順」的念頭，單純只是想跟她互動，一起做什麼事。我的哥哥和弟弟也都是這樣。

蔡：父母真的不要期待孩子回報。我們現是在互相享受生命，這樣真的很好。

楊：新奇的食物、雲霄飛車……，媽媽到現在仍是什麼都想嘗試，真的是有她在，快樂就加倍。啊？我們今年要去哪裡……？

側記 媽媽的魔法棒

★ 高惠琳

2008年秋末的一場活動，第一次見到楊俐容老師，同時在這個正式場合裡，訝異地看到楊老師的父母，兩位白髮蒼蒼的老人家，大老遠從嘉義北上，參與女兒的盛會；還有，楊老師的先生和兩個女兒，也都在場。她們客氣而安靜地分別坐在臺下不同的位置，開心的笑容有著沉靜而安定的力量，匯聚成一股暖流，緊緊地陪伴著臺上正全神貫注演說著的楊老師，為她加油、打氣。

會後，我們和老師緊密聯繫，先從專訪出發，深入瞭解老師在國內EQ推廣工作的致力，以及未來的規劃。緊接著，2009年初春，老師的「媽媽與心理學家」專欄，正式在《張老師月刊》裡開鑼登場。

「我今天能夠以EQ教育為社會做出一點貢獻，我必須說，全都是受到媽媽的影響。」面對月刊的專欄邀約，楊老師表達內心最真摯的想望，「如果是要談怎麼教養孩子，這些，我覺得已經有太多專家學者談過了，我比較想寫的，是我媽媽的教養智慧。因為，她不是專家學者，沒有太多學術理論，可是她就和所有做母親的一樣，該有的焦慮、心情，全都有，也都必須去面對。最重要的是，她有自己的一套方法，而這些方法，簡單、自然，卻完全合乎愛孩子的原理。老實說，我覺得這些真的很棒，很值得分享。我媽媽所做的一切，是所有父母都做得到的。」

十二篇文章，從春寒料峭的1月，寫到葉落東風起，我們也在老師的文字裡，走進了楊家，看到40年代，一位職業婦女，如何在繁忙的工作之餘，用盡心思，竭盡所能地陪孩子們一步步成長；過年的壓歲錢、擺在家裡走道上的開放留言本記載著孩子身高體重的記事本……。我們看到的，不僅是傳統社會裡，一個學習創新、學習尊重孩子的好媽媽身影，同時也看到了一個家庭/家族中，親子互動、磨

合裡，深藏著智慧和啟發。

這些年，跟楊老師愈熟絡，愈明顯感受到他和母親那濃厚的情感。以往，總是聽人家說，女兒向來跟爸爸比較親，但是，從楊老師身上、語言中，卻看到她與媽媽那不曾剪斷的臍帶，一路牽繫；而這一路上，楊老師也把媽媽的愛、智慧和關懷，不斷地引流到自己身上，沃養自己成長茁壯，並且長成一位好媽媽，以及一位很棒很棒的親職教育專家。

寫本書送媽媽，是楊老師許久以來的心願，這一次，心願不再是心裡頭的惦掛、口頭上的叨唸；獻給媽媽的書，在母親節前夕，回頭過來，由楊老師這個做女兒的親自上場，在全家族的殷切期盼中，奮力地把它給生了出來。

老實說，這是一本很平凡的書，一本記載著某個家庭親子互動、成長的書；但這也是一本很特別的書，因為裡頭的媽媽有支神秘魔法棒，能夠將對孩子的愛，轉化為生命的滋養，讓家庭裡的種種事件和變化，有了比較好的發展和結果。

2008年秋末，我曾經親眼目睹、感受過那支魔法棒所產生的動人力量！

最難的挑戰

李維榕，家族治療師
張老師月刊

小楠只有十六歲，卻患了十年憂鬱症。在家中公認是個病人。母親的談話，永遠離不開：「你吃了藥沒有？」「你什麼時候才會好？」父親話不多，他說要給孩子空間，但是又步步為營，唯恐觸犯兒子的底線，怕他發作。

小楠並不小，個頭長的比父親高出一個頭，人人都把焦點放在他身上，他卻對他的家庭治療師說：「有問題的是我的父母！你見他們吧！」

治療師請我做一次詢問，到了會面時間，才知道小楠本人並沒有打算出現。我想，這個家庭會談是小楠提出的，主角不來，我們也沒有與他家人見面的理由。幾經波折，一家三口終於來了。

我問小楠：「你為什麼要我們見你的父母？」

他掙扎了一會兒，老是埋怨藥物讓他不能集中。我要求別人都要安靜下來，等他發話。他思索良久，最後，才一板一眼地說：「我的父母只能說一些很淺顯的話，說來說去，都是『你在哪裡？』『你安全嗎？』『吃藥了嗎？』『洗澡了嗎？』」

他用力拍自己心臟的部位，說：「他們從來都不會問我，『你病在哪裡？』」

我問：「你病在哪裡？」

他說：「我從小到大，什麼事都是自己解決，他們從來沒有過問！」

我說：「那麼你的獨立能力一定很強，還有什麼問題？」

他答：「例如我很喜歡打籃球，一心想入球隊，後來真的成功了，可是卻總覺的不對勁，就是缺乏安全感！從小就是這樣！」

一個小孩子，從小就缺乏安全感，那是怎麼來的？他說父母不管他，父母也信以為真，不斷怪責自己為了工作忙於奔命，造成孩子心理失調。但是，我看這對中年夫婦，一舉一動都圍著兒子轉，那是長期養成的習慣。尤其母親，身體語言全部傾向小楠，唯恐侍奉不周，哪有冷落他的可能？

母親說起兒子就聲淚俱下，滿肚子的內疚，不停表達她的歉意。她說：「那時剛創業，每天為工廠的事奔波，一有空就回家看小孩，每天來回好多次。晚上都是抱著兒子睡覺……。」

兒子卻說：「這個不記得了，印象中爸爸媽媽總是在吵架，極少見到他們有好好相處的時候！」

父親在一旁聽著，十分不舒服，不斷地說：「這都是過去的事，提出來有甚麼用？你好起來就成！」
問題是，真的是過去的事嗎？

小楠不肯放手，追著父親問：「你甚麼事都放在心底，總是壓迫著自己，其實我像你一樣，就是無法表達心中的想法；你常常板著臉幾天不說話，你不想找人說話嗎？」

父親只說：「我沒有生氣，一會兒就沒有事！」

小楠：「你不會感到憂鬱嗎？」

父親：「不會！」

家庭是一個有生命的體制，也就是說，內裡的行為和情懷，是會自行連接和轉移的。父親的沉默，會變成兒子的沉默！該憂鬱的父親不憂鬱，憂鬱卻走到兒子身上！怪不得小楠埋怨父母沒有深厚一點的對話，原來與父親談心事是如此困難。

母親卻是十分不耐煩，很想加入對話，多年來，兒子是他全部心意的寄託，兒子現在卻要跟父親溝通，讓他十分不解。對他來說，小楠永遠是那個讓她抱著睡覺的小嬰兒，她不明白他究竟要她說些甚麼深厚的對話？聽到小楠投訴缺乏安全感，她的直覺就是更想跳出來保護他。

很多人以為這是親子問題，其實這是一個典型的鐵三角；夫婦的疏離，讓母親全部心思放在小孩身上，造成母子連心，難分難捨。從依戀理論(attachment)的研究發現，母親的焦慮，往往成為孩子的不安全感。因為孩子像海綿一樣，最容易吸收母體的情緒，如果母親心情長期處於不安狀態，孩子就會接收這個不安，怪不得小楠在六、七歲前就無法安定。那時，父母親正在共同創業，經營工廠，夫妻之間經常因為意見不同而產生摩擦；母親許多時候都是心情惡劣，帶著滿腔愁怨照顧孩子，小楠收到的愛，也夾雜著母親的焦慮。但是他對這段屬於母親的情緒不明所以，只感到一片愁雲蓋在頭頂、壓在心頭，總覺得不對勁！

小楠小時被診斷為多動症，六歲後轉為憂鬱症，一病就是十年。

小楠現在是青少年，但是頭頂那一團雲霧始終懸在那裡。他知道與父母親的關係有關。但卻總是摸不著邊際。他不知道他的不安全並非來自一些實際事故，甚至與父母對他的關注沒有直接關係；那股不安全，其實來自父母長期無法解決矛盾所造成的不平和。耳聞目睹，父母親的內在心態，變成他的內在心態，不能分化，這才是小楠心病！

經過這種抽絲剝繭，我們才明白小楠為什麼一開始就撫心咆哮：「人人都在幫我，為什麼沒有人問我病在哪裡？」

夾在父母矛盾中的孩子，病的不是個人的病，而是一個家庭的病！如果我們繼續把他當作病人，他就會愈病愈深；這些都是愛家的孩子，他們的心結，就是父母是否和諧。

孩子長大，要放下父母，而不和的父母，往往需要孩子來維持關係，很多忠心的孩子，就是這樣成為長期的病人。我很慶幸小楠這次的表現，那是協助他回復正常發展的第一步。但是，放下孩子，將是父母最難受的挑戰！

愛自己，也讓自己被愛（摘要）

摘錄自報章雜誌

妻子期望丈夫能夠分享內心世界，認為如此才能感覺靠近，在心理上產生連結。她們對於能夠感受伴侶的情緒變化，卻什麼都不得而知，往往覺得挫敗與疏離，甚至引發內在的不安全感，感到不被在乎與不受重視。因此，為了安穩自己的內心，她會急切地逼迫伴侶表達內在的感受與想法。

丈夫面對妻子的來勢洶洶，是驚慌的，他們會因為妻子的憤怒與不開心，也在情緒上顯得低落，甚至進入空白狀態，不知道也拙於回應、面對妻子強烈的表達的期望。

妻子面對丈夫的沉默與不反應（其實是害怕所造就的空白），更加深了生氣的情緒，更加地砲火猛烈。於是，丈夫更加沉默，因為不想讓關係更加惡劣。但若是一時無法忍住脾氣，便會回擊妻子，於是爆發激烈的爭吵。長此以往，關係便進入惡性循環。

在這樣的過程中，無論妻子或是丈夫都覺得受傷。妻子感受在關係中被拋棄，為了讓己在關係中安定，她會不斷地強烈提出期待。丈夫則是為了維繫關係，會努力地保持沉默，希望可以緩和妻子的怒氣，終止關係的繼續惡化。兩人因此更加難以對話。

如若希望關係繼續留存，雙方的生存策略會開始展開。

很多妻子當發現再怎麼強求對方也不可能改變時，便會努力尋求自我調適之道。其中之一便是愛自己：放下對對方的期待，期待對方不如改變自己，這樣可能會比較開心。

這概念聽來很有道理，但實務上卻發現，當完全不對對方期待了，時間累積下來的是關係的淡漠，結果造成更多在情感關係中的人們感受到受傷的滋味。

所以，究竟要如何面對期待的差異？要如何處理自己對伴侶的期待？

我總是說：「伴侶是自己的資源，愛自己不等於就不需要期待伴侶，伴侶也是個愛自己過程中的資源。」意味著，我需要好好地愛我自己，而伴侶是其中的一份資源。

什麼是愛自己呢？便是我能夠時刻覺察自己內在的經驗，明白我現在需要滿足的需求是什麼，進而採取行動來滿足自己的需求。

例如：我現在餓了，我就帶自己去吃飯；我累了，我就帶自己去睡覺；我遇到一些困難，讓我身心俱疲，沒有力量去處理任何事情，我需要陪伴。於是我會為自己打電話給伴侶或是值得信任的好朋友，請他們來陪我。但若是一時之間找不伴侶和朋友，我也能夠先安撫自己。

我感受著此時此刻我的需要，如果我自己還有力氣，我可以為我自己做些事情以滿足需要。若我真的很脆弱，我也可以為自己找人來幫忙。

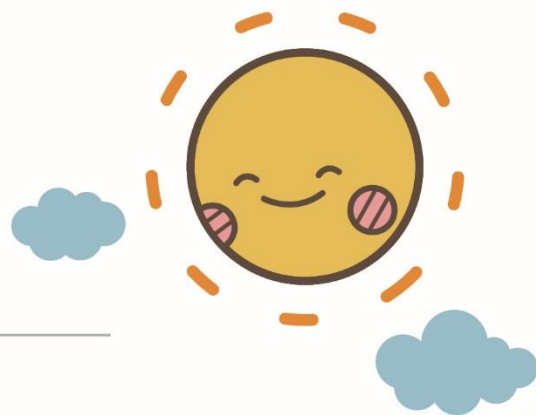


筆記欄

Love
You~



筆記欄



Love
You~