

中原諮商輔導通訊

季刊

發行單位：中原大學教育研究所

發行人：李 玟

主編：葉安華

編輯：杜淑芬、蔡秀玲

執行編輯：詹明芬

編輯助理：吳品儒

電話：(03)2656803

傳真：03-2656829

地址：桃園市中壢區中北路200號

網址：http://www.edu.cycu.edu.tw

本期內容

親子關係與情緒發展

壞掉大人的自我修復 孩子才能免於受傷

至少還有你，至少孩有妮

孩子，爸媽回不去了～一種恐龍家長養成記

主編的話

本期的主題「家庭」，是形塑一個人人格的重要場域。個體生命中與他人的第一段連結通常是親子關係，經由此連結，在家庭中開啟人生的第一段親密關係。「家庭」原本應該提供自在的「在家感」，讓個體在安全的依附關係中發展出獨立自主的能力，進而能與家人以外的人建立健康的親密關係。從發展觀而言，家庭如同個人，發展中的每個階段充滿挑戰，家中父母與孩子皆有自己的角色任務需要完成，家庭似乎也成了每個人滿足需求的角力場域，彼此牽絆糾結，進而成就痛苦與歡樂的記憶根源。本期的主題文章：「親子關係與情緒發展」概述了華人家庭文化下現代的親子關係如何影響一個人的情緒發展，讀者可藉此反思自身的情緒發展與原生家庭的關聯，也可以從師長或家長的立場理解所面對的學生與孩子。「父母難為」可以用來形容為人父母的辛勞，但也是事實。面對世界的快速變遷，現代父母比起上一代的父母更加難為。「孩子，爸媽回不去了——一種恐龍家長養成記」試圖以幽默但嚴肅的口吻道出恐龍家長心中的脆弱與糾結，焦慮與不安，希望能從另一種角度描繪這群現代教育現場避之唯恐不及的家長。本期的學習專欄收錄高琬玲於「家庭系統理論與實務」課程所撰寫的閱讀反思：「壞掉大人的自我修復，孩子才能免於受傷」，作者將閱讀的文獻與個人家庭及工作經驗連結，對愛孩子的焦慮家長提出建言，可讀性極高。「至少還有你，至少孩有妮」是林敏妮的碩士論文。透過近一年自我敘說的書寫歷程，作者爬梳親職化孩子自我的消長，釐清與母親的相互依存與共融的寂寞，三個主軸的焦點由對外逐漸轉向內在，最後自身得以浮現，內在需求能夠說得更清楚。懂事的孩子有時反而傷最重，本文提醒教育現場的師長關注那些乖巧懂事的學生。

不論此刻的身分是老師或學生，家長或孩子，家庭永遠是人心的歸宿，永恆的議題。

主編 葉安華

親子關係與情緒發展

葉安華

中原大學通識教育中心助理教授

權威、和諧與孝順是華人文化重要的價值觀，在家庭中做一個「不讓父母失望的孩子」似乎就代表「做好自己這個人的本分」。即使在傳統價值觀受到挑戰的現代社會，盡孝道守本份這種屬於「私德」領域的家庭倫理道德，依舊為青少年所看重並遵循（吳明燁、周玉慧，2009）。也因此，對於想要，同時也應該要追求獨立自主的青少年而言，家庭情感關係的維繫依舊是他們所在乎掛記的事情。

情感連結與獨立自主是個體發展的基本需求，兩者看似互斥但必須共存，一個孩子的情感連結需求得到滿足，才有能力滿足健康的獨立自主需求，否則容易形成表面看似獨立自主但內在充滿焦慮的「情緒截斷」（Bowen, 1976）。同樣的，當一個人獨立自主的需求得以滿足，也才能夠健康地滿足自身情感連結的需求。只是在華人價值觀的影響下，家庭有時為了鞏固權威與人際和諧，過度強調情感連結而忽略了個體發展歷程中該有的獨立自主，長久下來可能導致孩子無法在成長歷程中好好地自我分化，容易將其他家人，特別是長輩的情緒重擔背在身上。當孩子內在充斥的都是重要他人的情緒，個人的情緒便很難有空間成熟發展；當孩子努力滿足重要他人的需求時，自己的需求就必須壓抑捨棄，或是想辦法將自身需求與他人需求融合。

常聽到大人訓斥孩子：「你做這樣的事情，有沒有想過父母有多難過？」「爸媽工作這麼辛苦，你還要惹他們生氣？」「老師這麼認真教你們，你們考這什麼成績？我對你們真的很失望...」這些話語的本意原是希望孩子改正自己偏誤的言行，能夠成熟懂事並體諒他人，但同時可能也在傳遞一個訊息：「你必須照顧父母師長的心情，不能讓他們難過生氣；你的所作所為應該考量父母師長的期望，畢竟他們這麼辛苦都是為了你。」如此要求下，孩子需要花力氣處理的是大人的情緒與需求，畢竟這些大人，特別是家長與老師，對孩子而言是如此的重要，是孩子成長重要的養分來源。如果忙著處理大人的情緒，自己的情緒只好先收起來，必須被壓縮，沒有空間成熟轉化；這些真實的感受不會消失，只會哀怨地被塞藏在記憶抽屜中，等到有一天抽屜不再有空隙，抽屜被壓到變形，進而崩解，於是整堆不成熟的情緒散落各地，無法歸類，也無從收拾起。

這類情緒混淆的現象常出現在「共生(being in)」的親子關係模式中，親子關係黏結，擁有權力資源的父母無意間用情緒控制孩子，情緒勒索的劇本經常上演。現代的台灣社會受到西方「以子女為中心」的親職思潮影響，過去以父母意志為主，強調一切為了孩子好的嚴教觀，已被多數年輕父母視為不良的教養方式，許多青少年感受到的父母管教方式多是「溫情」、「監督」、「引導」等，而非嚴厲的管教(林惠雅, 2014)。然而身處華人文化的社會，台灣的父母很難完全不被傳統價值觀影響，因此常出現「假民主真權威」或是「先民主後權威」的民主假象，又因為覺得自己不該像上一代父母那樣打罵教育，反而會使用模糊的溝通，用情感勒索的方式來要求孩子達到自己想要的結果；或是在努力「壓抑情緒，好好溝通」後，孩子依舊不願聽從，進而惱羞成怒，不得不重拾權威角色來要求。孩子無奈配合妥協，表面看似順從父母，但其實內在逐漸拉大與父母間的距離。看似連結的情感，對個體而言可能是窒息的綑綁，為了讓自己呼吸新鮮空氣，只好在能夠施力的地方為自己長出空間，與父母在心理上保持距離，甚至等到自己有足夠的資源，便可與父母保持物理距離的疏離。這種「疏離(being away)」的親子關係，往往讓親與子雙方的內心都充滿著不被理解的生氣與怨載。在這兩類親子關係模式中成長的個體，容易在其他關係裡也呈現類似的模式，與他人情緒混淆或是刻意保持情緒疏離，較難建立真正親密又自主的關係。

這種情緒疏離的關係模式，或許是現代年輕人被批評「太自我」的一種樣態。面對「要活出自我，但不能太自我；要找到自己的興趣，做自己喜歡的事情，但又應該要聽從長輩的建議，不要讓他們失望...」的矛盾期待，不知如何是好，長久下來累積內在的混亂情緒無以名之，最好的方式就是隔離逃脫，不論是躲在網路虛擬世界中，或是帶著「做自己」的面具與他人保持距離，同時也跟自己的內在需求保持距離。

個體若能在理想的親子關係中成長，在人生任何階段都可以感受到家長在身邊支持、守候與陪伴(being with)，而非侵擾地介入與綁架，親密與自主的需求能夠隨著個人發展逐步健康地被滿足，讓內在有足夠的心理空間與能力涵容各種情緒，成年後也比較有能力與他人建立健康的關係，擁有清楚的人我界限。

參考資訊：

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin. (Ed.). Family therapy. New York: Gardner.

吳明輝、周玉慧 (2009)。台灣青少年的道德信念：社會依附的影響。台灣社會學, 17, 61-100。

林惠雅 (2014)。青少年知覺父母教養行為、服從義務與服從管教之關聯探討。《應用心理研究》，60, 219-271。

蔡秀玲、葉安華、楊智馨 (2020)。情緒管理。台北: 揚智出版社。





壞掉大人的自我修復 孩子才能免於受傷

文/高婉玲

(本文選自106學年度家庭系統理論與實務專題報告)

前年公視《你的孩子不是你的孩子》引起熱議，台灣的親職教養議題被廣泛討論，用力過度的家長、焦慮的父母，以及綁架孩子的大人開始被譴責，但他們為什麼如此擔心自己給予孩子的不夠多，害怕自己的孩子落後於他人呢？

藍佩嘉（2014）指出，中產階級父母傾向從上一代父母的教養中進行反思，試圖調整父母輩的教養模式，使自己的孩子不再重演自己的「失落童年」，期待自己能成為「更好的父母」。因此，過去學習受到阻礙的父母，傾向致力培養孩子的國際競爭力；而過去浸泡在升學及課業壓力中成長的父母，則傾向建立自然成長環境，在人工的、良善規劃的空間中讓孩子自然長大。不論中產階級父母的教養策略為何，他們的初心皆是想擺脫自己過去的童年，但若沒有適切監視自己的策略，可能會在無形中體現原生家庭的教養模式，不可否認的是—他們都十分關心孩子的成長，與孩子關係緊密連結，因而孩子的心理健康受父母影響程度甚大（江守峻、陳婉真，2018）。回到《你的孩子不是你的孩子》的故事腳本，每個劇集中的主角多為中產階級父母，都是深愛孩子的父母，但同時也將自己的期待、自我價值與孩子綑綁在一起，因此在教養中忽略孩子的個人差異，進而帶給孩子極大壓力。對孩子的來說，父母能提供充足的關心及教養資源，也有較好的能力回應孩子的內在需求與困擾，因而孩子在心理上與父母是緊密的。從家庭理論中來看，這樣的家庭容易出現「融合」的現象，進而出現一些家庭規則來使家庭成員間關係更加緊密且不可分割，若這些規則是有彈性的，或是家庭成員中有人具備跳脫的能力的話，也許能提供孩子較佳的自我發展與情緒支持；但不幸的是，劇集中的家長多為僵化的，且不允許孩子違背父母的想法與期待，這樣的融合往往導致孩子的呼吸困難。

反觀勞工階級的父母，他們因為欠缺教養文化資源，而傾向延續上一代父母的教養策略（藍



佩嘉，2014)。他們可能也期待孩子有好的發展，但因為資源或能力的限制，而傾向將教育責任交給學校或補習班，或是順著孩子的能力，能讀就讓他繼續讀，否則發展一技之長似乎也並非不可行。閱讀勞工階級的教養腳本時，我總會連結到我的原生家庭。從小我就學以來，父母對學校老師的態度總是十分有禮且崇敬的，他們會積極與導師聯繫，詢問關於我與弟弟的大小事，也很願意遵循導師所給予的建議；而面對課業時，母親總會在開學時帶我們到書局備妥參考書，時時刻刻叮嚀我們要寫，但當我們碰到問題時，母親無法立即為我們解惑，總要我們帶著參考書到學校詢問老師或同學，印象很深刻的是，我曾因為數學成績不理想大哭，當時母親的處理方式便是打電話向導師求助。小的時候，父母總語重心長告訴我們：「你們要好好讀書，你看爸爸媽媽工作這麼累，真的是用勞力在換錢的，好好讀書，以後不要像我們一樣賺勞力錢。」雖然懵懂，但無形中「讀書就會有好發展」的想法深植於我的心中。但相反的，當父母面對親戚不善讀書的小孩時，他們反而勸言「考試有及格，能順利畢業就好了啦，現在高職很流行啊，以後可以發展一技之長。」在教育現場中，則是常常看見勞工階級的孩子因為父母忙於工作，無暇看顧他們，轉而藉由同儕支持來滿足心理需求；他們愛父母，但也深受同儕的影響，當父母長期缺席時，他們便習慣和同儕傾訴想法，尋求同儕的支持。看似維持了一個巧妙的平衡，然而當孩子開始出現困擾，而同儕無法給予較成熟理性的建議時，問題便會慢慢浮現……。父母雖然長期缺席，但他們多數仍是關愛孩子的，當他們發現孩子的狀況越來越多時，他們往往會斥責孩子的錯誤，又因為先前的關係不夠緊密，而使孩子出現不被理解的感覺，親子衝突的雪球便越滾越大。

面對快速流動的社會，新手父母總難以逃脫親職焦慮之苦，希望孩子好、又希望孩子能當實的心情總在教養中不斷交替出現。不論是中產階級的家庭，抑或是勞工階級的父母皆能看見他們教養中的掙扎、無力、拉扯與糾結，他們所冀望的，都是孩子能有成功、光明的未來，不要重演自己成長中的失落啊。然而，成功的定義是什麼呢？藍佩嘉曾於2019年的一次訪談中提到：「我們是不是可以改變成功的定義呢？一定要讀到台大才是成功嗎？有些小孩只是剛好不會念書，但他可能會很多我們不會的事情。或許他很會修水電，或許他有其他才能。也因為這樣的分工，社會與家庭才能達到平衡並且共好，所以我們應該要挑戰整個社會對成功的單一定義。」回歸人最初的本質，當一個人能夠找到自己生存的價值、有歸屬與被接納感、對生活充滿希望並勇於追求這些希望，是不是就代表他成功了呢？在照顧孩子的路上，如果能暫時放下過去對成功的定義，好好處理自己過去的失落議題，接著接納孩子的不同特質，並協助孩子找到自己的價值，且這個價值也是孩子所想要的，是不是就可能出現不一樣的教養樣貌呢？



至少還有你，至少孩有妮

林敏妮
慈文國中專輔教師
中原大學教育研究所研究生

葉安華
中原大學通識教育中心
助理教授

鄧文章
國立台北護理健康大學
生死與健康心理諮商系助理教授

本生長在一個「不怎麼說」的環境中，長大並不代表什麼就自然而然都會說了。習慣用文字說話的研究者，家中排行老大，為典型親職化小孩，成長過程與母親緊密連結。青春時期總是賦新詞而強說愁地表現，對快樂一知半解。每年四月除了家庭不間斷的慶生活動，四月亦是母親不敵癌症辭世、革命伙伴意外死亡無法實現承諾的日子，生死難解的課題，憂鬱最後成了診斷內容。與人預期或非預期的斷開連結，常使研究者感覺「厭世」，而親職化小孩常有主要照顧者的「影子」，慣於照顧他人鮮少關照自我，依賴困難使得面臨困境時常有獨自承受的「寂寞」，人我互動這種反覆的不良循環，研究者到了中年除了存在自我分化的困難，也說不清楚自己的困境及想要的人生。

質性研究不是為了驗證假設而存在。而是在有意義而沒有唯一解答的問題裡，看看人是如何定義及經驗所謂的問題，內在信念及因應策略的發展，個體是如何解讀。親職化的孩子不會成為問題小孩，不會成為別人的問題，但當他們比較看見自己的依賴困難時，卻已經存在適應問題、情緒傾向壓抑，這是研究者困惑的現象—不容易發現親職化孩子的困境，但出現適應問題時已經是依賴困難了，如果這是親職化孩子發展上的宿命，沒有在這個過程中可以介入鬆動的可能嗎？

本研究透過質性研究自我敘說的方式，探究研究者「自我」的消長，與母親、親職化小孩、悲傷失落、憂鬱、寂寞、自我分化等元素的關連，透過成長經驗的事件，從過程去捕捉對研究者個人的意義及探究隱而未現的「自我」生成的可能。從文本可了解研究者在家庭、社會環境中，如何看待及定位自己的位置，共分三節撰寫：

第一節「厭世-我真的很討厭這個世界」描寫對生命無常的感嘆、生氣。

第二節「寂寞-世界上最遙遠的距離」書寫三個部份的寂寞—「寂寞的眼-眼中看到的寂寞」是從母親的婚姻看見的寂寞；「寂寞的演-演一齣符合期待」寫的是排行老大為求認同、符合期待，忍氣吞聲的寂寞；「寂寞的掩-掩藏見不得人的心傷」是在信仰上，人們迴避真正的需求而訴諸風水、安排的詮釋，無法與他人訴說真正困境的寂寞；這些寂寞都是不為人知、獨自擁有的心境，少了對話，也隱匿了情感需要。

第三節「影子-我和我追逐的夢」包含了「責任的背影」、「完美的倒影」，主要是研究者與媽媽相像的表現；「脫影而出」則是研究歷程中的轉折事件。

研究歷程因親職化角色的干擾，感覺不時偏離研究目標，當研究者去探究此番歷程的意義，反而發現母職的擔待、說不出口的寂寞、分化不清而感覺一言難盡，原來是環環相扣的，研究者的模樣漸漸清晰，連研究者喜歡隱喻的表達，也不是獨立存在的問題。重新理解的章節撰寫的是研究者的發現，分為三節：

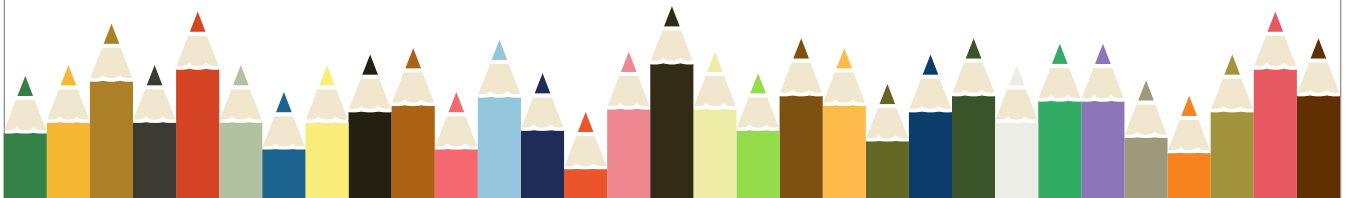
第一節「厭世-“媽媽”不曾離開」—母職的任務內容、多種角色，研究者在角色認同上，學習仿效母親，即使母親離世，但母職精神在研究者身上不減。

第二節「寂寞-我說不出想要被照顧」—寂寞雖是獨自擁有的心境，但不代表沒有情緒，研究者情緒雖然壓抑，但仍有表露出情緒，寂寞主要是需求被略過的感受。

第三節「影子-區分清楚“我的”和“媽媽的”」—在角色認同學習仿效的歷程，情緒融合的結果，孩子困難辨別自己的和他人的，尤其在華人文化裡，自我在關係中，更不易區辨清楚。

研究者以和母親共穿衣服來比喻互相依存的關係，得以理解母親離世之後經歷的迷惘、混亂所為何來，如何為自己裁剪出合適的衣裳，有了較為清晰的方向。在母職角色的學習仿效上，易與母親情緒融合無法區辨自身的需求，親職化小孩並非沒有情緒，而是在需求的拋接上仰賴成人謹慎對待及教導小孩練習表達需求。

而本論文為維持可信賴度及品質，研究者從敘說者位置反覆切換，以刺激對話建構真實性；與指導教授、讀者們的對話進行寫作的反思，讓論文更透明；並讓家人閱讀以重構或擴增觀點；在內在連貫統整的基礎上，重要主題確實反覆在文中呈現；在自我敘說的過程中，豐富的對話及內省，研究者漸漸「賦能」給自我，練習說得更清楚，並且與人重新產生連結，這份研究無疑是給研究者最棒的一份禮物。



好課報報

中原教研所親職諮詢～心理劇體驗

詹明芬/中原大學教育研究所諮商輔導組研究生

心理劇是利用表達性與互動性的方式進行治療，很高興在教研所的親職諮詢課程中，淑芬老師幫大家安排了一次心理劇體驗，講師曾素梅老師在課程開始前，讓我們用肢體動作描述當下的心情感受。透過肢體的呈現，我們的自我以及團體的動力即具象化的展現出來。有了前面的暖身，也讓我們更投入於接下來的心理劇體驗課程。

課程中老師邀請一位成員以心理劇的方式，呈現其家庭故事，導演（老師）讓故事主角站在不同家庭成員的角度，去對話與思考。過程中印象很深刻的部分，是主角站在家人的角度時，更能夠跳脫以往的想法轉變不一樣的思維。所呈現的家庭故事，同時也反映了整個中華文化對於家庭議題的影響，所有的同學都對重男輕女、婆媳問題等家庭議題特別有共鳴。心理劇雖然只是一個家庭的故事，但是透過演出劇的過程，所有參與其中的成員也受到了療癒，大家藉由同一個議題的共鳴找到普同感，同時也能適時的透過導演的引導，讓我們去思考不同角色、不同文化脈絡的想法，即使不是討論自己的議題，但也能透過別人的家庭，看到自己的家庭，在支持同理劇中角色的同時，也擁抱自己。



孩子，爸媽回不去了 一種恐龍家長養成記

文/葉安華

中原大學通識教育中心助理教授

恐龍不知道是惹到誰了，在現代社會總被拿來形容蠻橫無理跋扈無腦卻有相對權力的人類角色，例如恐龍法官和恐龍家長。不清楚恐龍腦部構造或能否講道理，但相信所有生物皆有生存的需求，當需求受到威脅，該生物會竭盡所能使用各種資源來確保自身種族的生存與延續。

所以恐龍之所以凶狠，可能也跟生存的焦慮有關。

如果今天發個問卷：「你是恐龍家長嗎？你會想當恐龍家長嗎？」相信百分之九十九的受訪者答案都是否定的。那何以對教育現場的教師而言，恐龍家長無所不在？這個問題的答案可以很簡單：「說是一回事，做又是另一回事，恐龍家長是沒有自覺的。」如果是這樣，那好像不論再怎麼要求家長不要當恐龍，如何說明恐龍帶給別人的壓力與困擾是沒有用的，因為恐龍家長根本不覺得那是在講自己。校方眼中的張牙舞爪與無理取鬧，在這些所謂恐龍家長的心裡，只是他身為家長，為了孩子的生存（可能也是自己的生存）不得不做的事情。他可能覺得學校沒有盡到該盡的責任，老師沒有公平對待自己的孩子；他可能覺得孩子受委屈了，因此，他自己也受委屈了。或是，他認為沒有人會像他這樣關心照顧自己的孩子。

造成家長如此感受的事實可能是真的，老師真的沒有百分百地公平對待每個孩子，而他的孩子也真的受委屈了，因為在團體生活中，本來就不可能有百分百的公平，成員在團體中為了生存經常需要妥協，因著妥協而來的委屈也在所難免，孩子也就在這樣的經驗中學習面對挫折，進而成熟長大。相信多數的家長也是這樣長大的，但或許那小時曾被權威不公對待，在團體中受到的委屈傷害，當時沒有大人能夠理解陪伴，只能自己努力消化，收藏於記憶抽屜中。幾十年後做了父母，看到孩子受委屈，自己類似的委屈從記憶深處被汲取出來，但這一次，身為有權力的家長角色，有著愛孩子保護孩子的自我期許與家庭責任，於是乎為孩子討回公道是理所當然的，其實，也是為自己討回公道。

這或許只是某一類型恐龍家長的片段心路歷程，但這樣的心理片段可以是理解恐龍家長的一種角度。我常在課堂上請同學想想自己的父母，如果暫時拋開家長的角

色，只把他們當成普通人，他是怎麼長大的？他人格健全嗎？有自信嗎？再進一步來想這樣的人為人家長，他們是低自尊還是高自尊的父母？他們會給自己做父母這個角色打幾分？「父母難為」可以是描述為人父母的心酸，但同時也是事實。家庭與學校是孩子最初的社會化單位，家長與老師擁有華人社會認可的權威來養育及教育孩子，同時也得以影響/傷害孩子的自尊，兩者都是孩子成長歷程中最倚賴的「重要大人」，他們說的每一句話，都可能成為孩子心中永遠的烙印。

相較於當老師需要修課實習考試認證，做家長似乎沒有太多專業條件的要求，基本上只要能夠生孩子，就可以/不得不做家長。早年經濟匱乏的年代，家長只需讓孩子吃飽穿暖平安長大，教育的事情交給學校老師處理；但在資源豐富的現代社會，對家長要求的養育責任不只養，還包括育。現代父母經常感慨：「我們小時候爸媽哪裡要做那麼多？那需要操那麼多心？我們還不是就這麼長大？」可是回到自己做父母的此時此刻，似乎也無法就這樣去扮演當年那種隨便孩子長大的父母，似乎也無法不去關注孩子的各種生活面向。畢竟從19世紀美國興起的「科學母職」，到20世紀各種與人類成長相關的科學逐漸發展影響之下，育兒逐漸形成一門學問，親職教養在過去本屬私領域的自家事，現今卻成為公領域的討論區。網路上親職專家的文章如數家珍，各式關乎孩子成長發展的資訊，從生理滿足到心理需求，從智能情緒到社交人格。科學育兒資訊原本是要讓「做父母」這檔事更有成效，讓孩子能夠發揮潛力健康成長，但實際情況是，爆表的資訊讓現代父母終日被迫檢視自己有沒有做好「父母」這檔事，深恐成為「不良父母」的無形壓力有時反而會讓父母更容易介入孩子的生活，擔心自己做的不夠，沒有給孩子足夠的資源，讓孩子沒有競爭力；或是在無法忍受這樣的焦慮時將之投射到學校老師的身上，擔心學校老師可能也做得不夠，疏忽了對自己孩子的照顧與教育。

焦慮自己的後代無法擁有足夠的資源成長茁壯與他者競爭，底層可能還殘存著自身童年因資源相對匱乏，無法如同儕般強壯的遺憾與怨載。如今身為家長，面對比當年更激烈的競爭場域，不得不強壯兇猛，努力為自己的孩子，同時也為當年那個孩子，爭取更多的資源與撫慰。

註：恐龍種類繁多，本文限於篇幅，只能介紹一種恐龍家長養成記。

