

## ◎ 訊息公告

1. **【500 青春接棒 - 青年生涯探索與學習歷程沙龍講座】**：112/12/24(日)13:00 在臺中市明道中學舉辦，活動內容包括：4 個學習生涯定向主題講座，以及 18 學群探索諮詢輔導，邀請各大學教授、各領域的青年學長姐，跟高中生面對面互動，協助同學思考志向興趣、釐清生涯定向，歡迎高一、高二同學及家長即刻報名免費參加，名額有限，欲報從速！詳情請參見輔導處網站。
2. **【高二三 - 心理知多少講座】**：輔導處於 112/12/21(四)12:20-13:00 於五樓演講廳辦理「心理知多少講座」，歡迎對社會心理學群、心理/輔導相關科系有興趣的高二、高三同學報名，講者為文華學長，大學與研究所修習橫跨心理、輔導諮商領域，僅此一檔，請把握機會！
3. **【高三 - 審查資料攻略講座】**：輔導處於 113/1/23(二)09:50-12:00 辦理審查資料攻略講座，請高三同學踴躍報名參加，學習寫出令人怦然心動的學習歷程自述。



## ◎ 家庭教育文章

### 父母控制狂？什麼都要管？醫教 4 招用智慧打破惡性循環！

平時在家爸媽總是管東管西，管功課、管交友、管交男女朋友，學這個沒用、學這個是為了你好，幾點了還在睡、幾點了還沒睡等等，被管到懷疑人生、懷疑人權。

楊聰才身心診所院長楊聰財醫師分享，日前有位國中生諮詢，上了國中後父母要求補習、家裡網路設定密碼、就連上網查資料都得請示父母，雖是愛子心切，但也讓當事人感到人權漠視。醫師指出當中的原因，以及可用有效、有智慧的方式應對，避免直接衝突，更有助改善當前情況。

### 是父母控制狂？小孩叛逆期？醫指「3我」失衡易衝突！

楊聰財醫師表示，每個人都會希望自己的意見、言行能夠被尊重，特別是在青春期、轉大人開始越來越注意到自我意識的階段。依精神分析大師佛洛伊德所言，每個人的腦海中都會有 3 個「我」，包括趨樂避凶的「本我」、遵守道德規矩的「超我」、以及處理現實狀況的「自我」。在前述國中生及普遍案例中，常見出現的是，當事人本我較高，且想要有「管控自我及超我」的主導權，不希望被當個小孩，而父母則常扮演起非常強的「超我」嚴格管教，兩者一個不小心皆容易失去平衡。

據研究顯示，爸媽管教的理由，常見是怕孩子交到壞朋友、怕無法作好時間分配、怕不能將精力放在學業上，正所謂望子成龍、望女成鳳，初衷都是以「好」的方向進行，而凡事都是需要經驗作為參考依據，一般而言孩子的歷練並不多，確實可能出現上述情況，因此多

的是提供給孩子「自己經驗下認為好的事物」，不過若未取得平衡，往往容易使孩子感受到壓迫。這樣的情況很多人會將一切歸咎於「叛逆期」，但其實也不是一句話這麼簡單，不宜一語概括，這會容易忽略了當事人的感受，畢竟沒有人喜歡像個傀儡任人擺布。

## 防和父母「3我失衡」被管爆，醫教4招用智慧打破惡性循環！

基於上述，為取得父母及孩子之間的平衡，楊聰財醫師建議，改善之道可從自我管理、有效溝通、建立信任、共同成長4個方向著手。

**一、自我管理**，確實把自己先管理好，為自己的生活負責，如期完成作業、平時養成運動的好習慣、作息規律、掌握有助發育的生理時鐘，晚上10點至早上6-7點的黃金睡眠時間，如此便可展現「**爸、媽，其實真的不用太擔心我。**」，日久父母自然也會知道其實不用太操心，也可漸漸避免親子間你追我跑的比賽。

**二、有效溝通**，溝通是交流想法的工具，常見溝通不良而吵架、心裡的想法並沒作出有效的溝通，因此建議即便吵架也應記得想辦法交流心裡的想法，而非只是發怒。也**建議可找能與父母溝通的人**，可以是老師、長輩、父母的親友、父母覺得值得效仿的大哥哥、大姊姊等，這樣的腳色少了當事人的想法，且又是雙方信任，更有助於站在中立的立場作為溝通的橋樑，幫助雙方取得共識，創造雙贏局面。

**三、建立信任**，鮮少會有人覺得自己的朋友是壞朋友，往往是壞事情發生後才察覺，到時也怕為時已晚，因此建議可在最一開始的時候就以「**常見聚集較多讓人放心的朋友**」的團體作為交友圈，例如音樂社團、歌唱社團、讀書會等，除了確實可以「友直、友諒、友多聞」，也可讓父母知道自己在外是安全的、不必擔心的、並不是在外和壞朋友鬼混等，如此有助建立信任。

**四、共同成長**，人生價值多元，可先作好規劃及實踐，這或許對許多人感到抽象，簡單而言就是「成為自己想作的那個人」，尋找方向可**養成和父母共同約定閱讀習慣及討論的習慣**，為自己的生涯打好底子、也從中獲得共識、並攜手與父母一起成長，像是吳靜吉教授的《青年的四個大夢：人生價值、良師益友、終身志業和愛的尋求》就是楊聰財醫師相當推薦的書籍。

## 「三明治表達法」更助雙方溝通、有效傳達想法！

楊聰財醫師鼓勵，懂得與父母互動是件很有智慧的事情，平時也可多運用「**肯定、提醒、鼓勵**」的三明治表達法和父母互動，在對方提出不錯的觀點或作法時給予肯定，在出現感受不佳言行時以提醒代替責難，並以鼓勵代替命令讓對方往好的方向前進，這不論是孩子或是大人，都是每個人需要且更容易接受的，在良好的溝通環境下也更有助傳達雙方的想法。上述雖是從孩子的角度建議，但同樣的對父母也是個很好的參考。