

◎ 公告訊息

1. **【113 學年度繁星/個申簡章開放查詢】**: 113 學年度大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢! 請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選[校系分則]進行查詢, 了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔!
2. **【校系宣導】**: 112/12/11(一)12:10-13:00 中山醫學大學醫學檢驗暨生物技術學系, 地點在 5 樓演講廳, 請線上報名同學準時到場, 若正取同學 12:15 逾時未到, 將由現場報名同學遞補入場, 額滿 80 名即止。

◎ 家庭教育文章

「我是在關心你」如何面對用指責表達的關愛?

作者/陳志恆 諮商心理師

之前曾碰到一個國中生, 向我抱怨:「我爸媽很愛管我, 什麼都要管!」我問, 他們怎麼管法?「就是一念、一直念。做得好也念, 做不好也念。好像在他們眼中, 我一無是處。跟他們相處, 實在很痛苦!」

「你怎麼辦呢?」我問。「能怎麼辦?聽到他們的聲音, 我就一肚子火。我要他們別再念了, 他們就會說:『我是在關心你呀!』」

我是在關心你呀!

你我的身旁, 不乏這樣的人——管東管西、碎碎念, 似乎看什麼都不順眼, 沒事就愛叨念個幾句, 口氣還不是很好。你嫌他煩, 他會說:「我是在關心你!」聽到這一句, 你似乎也沒有反駁的理由, 更沒立場要他閉上嘴, 別管太多。

因為, 他是為你好呀!

有的人, 常用指責來表達關愛, 那通常是你身邊與你互動密切的人, 常見的是父母、子女、伴侶、手足, 或者親密好友。他人確實很關心你, 對你表達的也不是沒道理, 但講出來的話, 總是不悅耳, 常令人感覺到被批評、被否定, 甚至覺得自己很蠢。

他們習慣站在一個較高的位置上, 去管控或指揮別人的一言一行, 總有些「好為人師」的個性。不過, 就算是指導, 也不需要如此急躁不安, 口氣好些總可以吧?

很難! 因為, 當他們表達關愛的同時, 內心常有著不合理的焦慮, 當這些焦慮沒有被適當消化時, 便容易轉為透過指責去表達。

對失序人生的焦慮

他們在焦慮些什麼呢？表面上，是擔憂旁人的言行舉止是否合宜，擔心他人這麼做是否妥當，會不會受到傷害，也就是他們常掛在嘴邊的：「這是為你好！」——他們確實對親人有著關愛。

更深層地，他們的內心本就對事情的失序與無法掌控有著焦慮。當一件事的發展沒有照著自己內心的期待與秩序走時，他們便焦慮起來。因為對他們而言，凡事遵照著既定的計畫、想像中的排程進行——是重要的。

他們難以忍受混亂、失序以及不符預期的狀態。這樣的人格特質，時常與過往的原生家庭生活經驗，或童年時期的遭遇，有著密不可分的關連——在當時，也許發生了一些事，對失序人生的焦慮促使他們更加積極掌控，若對生存或適應有幫助，就會被保留下來。

如何面對常用指責表達關愛的人

如果你的身旁就有這號人物，你得體認到，改變別人並不容易；特別是，若這樣的溝通模式是來自於童年或原生家庭的成長經驗時。

如果你還願意和這個人相處的話，或者暫時也離不開，我只能請你多去體會對方的善意，因為，他確實是關心你的。也就是，選擇只保留愛的成分，指責與批評的部分，就讓它隨風而逝吧！

當然，你也需要適當表達。請明確地告訴對方，同樣是關愛，你希望對方怎麼表達，你比較能接受；而不是一味地嫌棄對方說話口氣不好，但又不告訴他怎麼做比較好。而當對方有做出你期待中的表現時——以溫柔友善的方式表達關愛，請立刻回饋對方：「我感受到你是關愛我的，我喜歡你這麼說。」

摘自 - 老師，可以和你聊一下嗎？「用指責表達關愛，其實是無力消化自己的焦慮」：

<https://blog.udn.com/heng711/125183057>