

◎ 公告訊息

1. **【111 學年度科技校院申請入學】**：招生簡章已公告，請同學至「111 學年度科技校院日間部四年制申請入學聯合招生委員會」網站→簡章查詢與下載→111 學年度四技申請入學資料查詢系統，查詢簡章相關資訊。
2. **【110 年度生涯影展】**：嚴選 15 部多元生涯主題並具啟發性之影片供觀賞，另外，可填問卷抽好禮，或填寫觀影心得徵文投稿，活動至 110 年 12 月 30 日(四)上午 10 時止，請同學把握機會，踴躍參加。
3. **【台師大進修推廣學院推薦高中課程】**：第一門為提升寫作力，以幫助國寫及準備學習歷程檔案之能力，第二門為增進國語文學科知識與核心議題之探究與理解。凡具低收、中低收、家庭發生急難致經濟困頓之身分者，享有學費全免優惠(僅需繳交報名費，按報名順序，錄取 3 名學生)，詳情請見輔導處網站最新消息。

◎ 家庭教育文章

「為什麼別人越追，我越想逃？」 - 親子、伴侶常見的「互補」關係

作者：蔡宜芳 (諮商心理師)

「互補」不一定是壞事，但是如果「互補」是僵化、沒有彈性或不可調整的，就會產生問題。

心理治療中，我很喜歡家族治療這個學派，因為它提供了不一樣的觀點來看個案。我們不會只看個人發生了什麼事，而是會去看整個系統（像是家庭）發生了什麼事情，讓個案變成這樣。家族治療指出了「系統」對於人的影響，很多時候，人的行為其實是個性和環境交互作用所造就出來的。我與青少年工作的這幾年，我發現很多時候，爸媽會氣急敗壞地對我說，都是孩子的偏差行為造成家裡多少困擾，像是常常接到導師電話讓他們疲於奔命，但實際上，我卻也看到了有些父母對孩子的溺愛和不斷幫孩子擦屁股的行為，讓孩子的問題行為持續發生。

因此，我們會把家庭中最容易被批評責難的人稱做「代罪羔羊」，家庭的問題可能透過代罪羔羊而呈現出來，個案的問題可能反映的是家庭系統運作的症狀，而家庭往往認為都是那個人導致家裡變得烏煙瘴氣！像是我曾經有個個案八年級開始翹課、偷竊，和他談了一陣子之後才發現，他的父母從他七年級開始不斷的爭吵要離婚，孩子開始出現翹課、偷竊的行為，因為他發現當他一有狀況，爸媽就會轉而一起關心他，就沒有心力去談論離婚了。因此，如果我們只把焦點放在孩子翹課、偷竊的狀況去做處理，而沒有去探討家庭系統對他的影響的話，可能再怎麼努力處理都沒有很好的效果。

家族治療中的「互補」- 為什麼別人越追，我越想逃？

其中，我很喜歡家族治療中「互補」(complementarity) 的這個概念，乍看之下像是對立，但實際上相生相容。有句話說得好，有一個越能幹的太太，就會有越懶惰的先生。伴侶或親子間也常常出現「你追我逃」的戲碼，像是當媽媽盯孩子盯的越緊，孩子可能反而更抗拒念書。太太覺得先生做家事笨手笨腳，抱怨先生不做家事，太太做的越多，先生更是容易躺在沙發上看電視。當工作環境越緊繃，員工反而更想要找機會偷懶。當女朋友奪命連環扣，男朋友反而想要逃跑。當父母越反對孩子交男女朋友，孩子就更想要交。不知道你曾經有過別人越不希望你去，你卻越想要做的時候嗎？

我之前遇到一個孩子，原本和媽媽關係非常緊密，升上國中後的某一天開始，孩子突然覺得媽媽管太多，很想要為自己而活，因此，他開始對媽媽翻白眼、愛理不理或是頂嘴，或是把自己關在房間不想出來，媽媽驚訝又恐慌地跟我說「我覺得他看我的眼神都變了！」，媽媽開始擔心是住家風水不好、卡到陰、看鄰居學的……等等，我也跟孩子談，孩子很表明地說「希望媽媽不要管我，我反而覺得最近很開心，因為我在過我自己想過的生活，不用什麼都聽媽媽的！」媽媽的高焦慮反而讓孩子感到無形的壓力，導致孩子只想要逃，不想要理會媽媽，而孩子的反應卻讓媽媽更為焦慮，不斷打電話詢問輔導室可以怎麼幫忙孩子。因此，我跟媽媽說，如果她能先讓自己放鬆一點，暫時先不要管孩子幾天，或許孩子的行為開始會不一樣。

「互補」就一定不好嗎？

當然，「互補」不一定是壞事，像一個嚴謹、保守的女孩，可能會愛上浪漫、熱情又衝動的男孩，透過對方體驗自己不曾體驗的人生。有時候扮黑臉的爸爸糾正孩子、讓孩子知道自己犯錯以後，扮白臉的媽媽可以扮演撫慰者的角色，傾聽、理解孩子遇到的困難，讓孩子知道自己還是被愛的。這樣的關係，讓父母雙方可以合作，而孩子也知道自己因為犯錯被責備，但也同時被好好惜惜了(台語)。

關鍵在如果「互補」是僵化、沒有彈性或不可調整的，就會產生問題。像是扮黑臉的爸爸完全沒有彈性，只是一味的責備孩子的錯誤；而爸爸的作法可能讓媽媽覺得爸爸太嚴格，更急於做個白臉來安慰孩子，因此，孩子的行為可能更無法改變，因為孩子知道，就算爸爸再兇，媽媽都會護著自己。因此，孩子的問題行為可能變得更加嚴重，夫妻關係也跟著惡化了！

你有發現在生活中和他人的互補了嗎？這樣的互補是你喜歡的嗎？當我們能有多一些的彈性，讓互補的狀態不再是僵化、而是可以視情況調整的，這樣就更能相輔相成，和系統中他人的相處也能更愉快。

文章來源：

https://yvonne1490.pixnet.net/blog/post/323343673?fbclid=IwAR0X0Y5OufIci1XK2yVyFKEmG_654_uv404T_pgtKoc6zPoO9JFrfd0_8hc

(本文同步發表於女人迷 - Yvonne 蔡宜芳心理師 <https://womany.net/read/article/23753>)