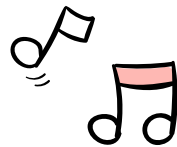


臺中市立文華高中輔導週報



111/10/21 發行

※近期重要訊息

1. **【特殊選才招生】**：請查詢「大學多元入學升學網」>特殊選才招生專區，或至本校輔導處首頁最新消息查詢~
2. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：簡章已公布，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 111/11/14(一)至 11/23(三)17:00。
3. **【學科學習與學習歷程講座】**：請有報名參加的高一同學，準時於講座當 12:25 前至五樓演講廳報到，同學可好好把握機會在講座中拍攝重點內容及踴躍發問喔！

科目	國文	英文	社會
日期	10/24(一)	10/25(二)	10/26(三)

4. **【同儕輔導 - 高一學弟妹招募】**：「微笑天使同儕輔導」開跑了，如需學長姊提供生活或學業上協助，請把握難得機會，相關報名訊息請瀏覽輔導處首頁-最新消息，本活動接受紙本或線上表單報名，截止日為 10/26(三)中午前。
5. **【校系宣導】**：各場次日期如表列，時間為 12:25-13:05，地點為 5 樓演講廳，報名名額有限，請同學把握機會、務必準時到場。

111/10/31(一)	111/11/7(一)	111/11/9(三)	111/12/7(三)	111/12/9(五)	111/12/12(一)
高雄醫學大學 呼吸治療學系	國立高雄師範大學 物理學系	國立臺北大學 不動產與城鄉 環境學系	中山醫學大學 醫學社會暨 社會工作學系	國立中興大學 動物科學系	國立政治大學 國際經營與貿易學系

※生命教育文章



和爸媽吵架是不孝嗎？剖析青少年親子衝突的內心小劇場

「你和父母能像朋友一樣互動嗎？」中研院民族學研究所葉光輝研究員曾在大學課堂這麼問，舉手的學生寥寥可數。三十幾年前，葉光輝擔任「張老師中心」督導時便觀察到，親子衝突是許多臺灣家庭的共同困擾。他從研究中也發現，父母、小孩對於親子關係的認知，經常天差地遠：爸媽認為自己和孩子親密無間，事實上，子女卻有說不完的抱怨。當中突顯的，正是華人傳統價值觀產生的矛盾。

俗話說「家和萬事興」，老人家則愛說「囡仔人有耳無喙」（小孩子有耳無嘴），傳統文化講求以和為貴，回嘴是「沒大沒小」，隱忍才「不傷和氣」。孩子即便有不同的自我期待，在家庭孝道壓力下也可能壓抑自我，不敢正面溝通，累積無盡埋怨。而爸媽想著「我是為你好」，日日忙進忙出，最後卻被指責為直升機父母、虎爸虎媽，自然也滿腹委屈。葉光輝提到，華人文化重視家庭、偏向集體主義，「孝道」與「和諧」是當中兩大關鍵元素，但若缺乏對等溝通，往往也會埋下親子衝突的種子。

怨恨感是青少年的大敵

2013 年葉光輝團隊研究發現，親子衝突帶來的負面情緒，會造成青少年各項問題行為，而且不同類型的負面情緒會導致不同的問題行為。常見的負面情緒有：

1. **威脅感**：多數父母掌控青少年的生活資源，若爸媽常在爭執中採用撻狠話、嚴厲懲罰等手段，如「你再這樣試試看」、「以後休想拿到零用錢」，在權力不對等下可能讓孩子產生威脅感，陷入焦慮不安。

2. **自責感**：「我做這些還不是為了你！」「這麼辛苦賺錢養你，結果你這樣對我！」**傳統孝道的壓力、父母不自覺的情緒勒索**，會讓青少年萌生強烈愧疚，過度的自責感容易導致青少年的退縮行為、自我孤立。
3. **暴怒感**：青少年階段是情緒的暴風時期，如果孩子認為錯不在己、自尊受到打擊，在無法調節控制下，可能產生暴怒感，轉而用攻擊行為宣洩內心的失控抓狂。
4. **怨恨感**：怨恨感影響最大！當青少年長期感到委屈、冤枉、被不公平對待，或因為處處受到父母管轄、想爭取又無果，可能忿忿不平，最後選擇壓抑自己而萌生怨恨感，**研究發現，怨恨感會導致最多負面行為，包括不良身心症狀、退縮、攻擊及違規等各種偏差行為。**

衝突都是負面的嗎？危機也能是轉機！

葉光輝提及「**衝突之所以會有不良影響，是因為當我們停留在負面情緒裡，陷入不斷『反芻』而造成惡性循環，也就沒有多餘的心理能量『處理衝突』。**」換言之，**衝突未必是破壞關係、造成親子壓力的兇手。負面情緒才是關鍵催化劑！**假若沒有負面情緒「火上澆油」，衝突未必會帶來大傷害。於是，將問題意識從「**如何避免衝突**」轉向「**如何面對及處理衝突**」，進一步探討在衝突發生後，如何降低負面情緒的爆發。

正面看待衝突：吵架雖然討厭但有用！

首先是：個人如何看待衝突。吵架爭執有時不一定涉及是非，只是彼此價值觀不同、意見不一，沒有絕對的對或錯。因此，葉光輝提出「**功能性衝突評估**」的概念，也就是**個人是否能看見衝突事件的功能、正面意義。**若個人能正向看待衝突，**把衝突當成對話的機會，也就更容易緩解負面情緒。**這個認知扭轉了衝突的意義。在功能性評估下，危機也能是轉機，「**吵架**」其實是一個相互了解的機會。

適當表達：忍耐、沉澱反思後再溝通

但是光有正向心態也不能解決衝突，因此**第二個關鍵是：情緒產生後，個人如何排解負面情緒，之後又如何面對問題，也就是一個人的「情緒調控策略」。**葉光輝帶領的研究團隊提出了兼具歷程性與華人情緒觀的「**適當表達策略**」，是青少年處理親子衝突的好對策。具體來說，包含「**策略性抑制**」、「**品味 - 自我省思**」、「**情緒表達**」三個階段。

衝突爆發之際，爸媽與孩子都會感到憤怒或難過，在情緒高漲下，雙方很難達成共識。情急下脫口而出的話，往往是傷人傷己的雙面刃，這時**最好先「策略性的」忍住情緒、暫時離開，彼此各退一步，也讓自己冷靜下來。**

「**策略性抑制**」和逃避壓抑最大的不同，就是要進入下一階段。情緒慢慢冷靜後，嘗試抽離自身角度，不要一直陷入「**為什麼媽媽總愛拿我跟別人比？」「為什麼爸爸都不相信我？」**試著用**第三人、觀察者的角度跳開反思：為什麼我會有這些情緒反應？（一聽到某個關鍵字就跳腳？特別討厭和誰比較……？）**這些是不是和過去的**互動經驗有關？透過體察情緒、自我省思釐清情緒的根源，有助於理解自己與爸媽的感受。最後，不要放棄溝通！**選擇適當時機，例如雙方心情好或閒暇放鬆時，主動向父母表達感受，談談自己為什麼生氣、了解爸媽的情緒，重新開啟對話。

數據調查：採用哪種策略，親子關係最佳？

葉光輝與臺大心理系博士生何文澤等人的研究團隊，以臺灣北部兩所學校高一生為受試對象，共**761名樣本進行實徵分析。**研究依照情緒調控策略量表，區分出**三種青少年面對衝突的反應策略：壓抑、重新評估、適當表達。**(1)「**壓抑**」偏向**忍耐隱藏**，好比用掩藏感受來控制情緒、生氣或傷心時不顯露出來。(2)「**重新評估**」則像是**轉移焦點**，想一些好的事情讓心情好轉，或是改變想法（爸媽也是為我好、不參加營隊也沒什麼關係）讓自己不再那麼生氣、難過。(3)「**適當表達**」**策略，是經過情緒、思考轉換的歷程，再進行持續溝通**，包括選擇適當時機表達感受、主動讓父母了解我的情緒。

研究結果如何？**適當表達型的青少年，個人身心狀態、親子關係都比較好。**從質性訪談也發現，**適當表達策略除了有助於理解雙方立場、訓練解決衝突的能力，青少年與父母的關係也更緊密。**

摘自：中央研究院研之有物(泛科學為宣傳推廣執行單位)<https://pansci.asia/archives/322584>