

* 活動訊息

1. 高一選班群學長姐經驗分享講座:5/5(三)~5/6(四)12:10-13:00 輔導處辦理高一選班群學長姊經驗分享,5/3 為社會組場次,5/6 為自然組場次,鼓勵高一同學踴躍報名參加。
2. 特殊選才學長姐經驗分享講座:5/3(一) 12:10-13:00 輔導處辦理特殊選才學長姐經驗分享講座,學長姐針對特殊境遇及如何培養自己特殊專才能力及充實自我學習歷程檔案分享。地點:五樓演講廳。
3. 繁星計劃學長姐經驗分享講座:5/7(五) 12:10-13:00 輔導處辦理繁星計劃學長姐經驗分享講座,學長姐針對學習方式、時間規劃與安排、多元入學管道與抉擇分享。地點:五樓演講廳。
4. 高三-繳交備審與甄試心得電子檔:請注意!有參加備審資料講座、模擬面試、與老師討論選填志願與備審的同學,秉持「取之於學校,用之於學校」精神,請務必上傳備審與甄試心得電子檔,將老師們的用心傳遞下去!(請一律上傳至學校「大學備審資料」平台)
5. 高三-個人申請網路登記志願說明會:輔導處辦理「高三個人申請入學-網路登記志願說明會」,時間:110/5/5(三)12:25-13:00,地點:第一會議室,歡迎高三同學踴躍參加!

* 家庭教育文章

《你的孩子不是你的孩子》,為什麼「以愛為名」的教養讓人逃避

取自:[親子天下](#) 作者:海苔熊

2018年公視戲劇《你的孩子不是你的孩子》持續引爆話題,不論是「毒媽」風潮、「消失的父親」,或「愛無能的空心世代」。科普心理作家海苔熊認為,原著和改編的戲劇想要呈現的,是家庭中孩子和母親都是受害者,要促成的不是更尖銳的對立,而是雙向的對話……

海苔熊表示:閱讀《你》書時,知道那一個又一個悲慘的故事,竟然是真實發生的,而且我相信仍然有很多繼續在發生。看《你》劇時,一開始覺得有點誇張、噁心、恐怖,甚至在想為何要用這種手法來拍攝?不過後來也發現,這些畫面有多麼的恐怖,孩子內心的壓力就有多麼的巨大,所以這些影像可能只是孩子內心壓力的一種顯現。

由於這部片子受到廣泛的討論,有些家長會說:「你們這些人沒生幾個孩子,憑什麼教我如何管教孩子?」我覺得或許正是因為這些家長很愛孩子,所以當自己照顧孩子的方式被用這種方式來詮釋時,他們會覺得很挫折和憤怒。可是我自己的感覺是,這部片子並不是在責怪家長,裡面許多位媽媽和她的孩子,在這樣的家庭系統當中,都是受害者、都承擔了巨大的壓力。

我反而覺得不論是書或者是電視劇,都指出一個重要的現象,就是「消失的父親」。那些很少出現卻影響力巨大的父親,可能一句話就左右母親的心情、一天沒回家吃飯,就讓孩子挨打,一個「下次要考進前三名」的命令,就讓母子兩個人疲於奔命。(延伸閱讀:你的孩子不是你的孩子嗎?談「隱形」的父職)

從家庭的動力來看《你》劇

戲劇和原書有滿大的差異,在我看來改編的比例有8成之多。電視劇中看到,婚姻裡的權力天平、幸福程度,某種程度反映在「母親對孩子的表現要求」上。我覺得有不同研究結果可以討論:

1. 曾有一個研究顯示,結婚後整體來說婚姻滿意度會下降,尤其是孩子進入青少年時期,婚姻更是進入了「地獄」。也曾有研究發現,結婚年齡大於16年的夫妻,通常會比新婚的夫妻滿意度高一些。

2. 根據「最小興趣原則」(the principle of least interest)，在關係當中付出比較多的那一個，反而往往是權力比較小的那一個。在《你》劇裡可能就是媽媽的那個角色；不過後來的一些理論則指出，關係當中的權力並不是一成不變的，權力比較小的那一個人，可能會用種種方式來「討回」他在這段關係當中的權力，就像這部片子當中媽媽經常是透過孩子，來抓回她的控制感（例如《貓的孩子》和《媽媽的遙控器》兩集）。

3. 從家庭系統理論來看，當一個家庭父親消失的時候，孩子往往會變成「替代的配偶」，那些原本應該發洩和依賴在丈夫身上的東西，會轉嫁在孩子身上。孩子一方面要扛起媽媽的情緒，另外一方面又要有好的學業表現、光宗耀祖。更重要的是，這個時候的孩子還沒有能力脫離家庭自己生活，敢怒不敢言，再加上前面談到的消失的父親，於是母親的壓力和孩子的壓力經常是連動在一起的，兩個人對彼此都又愛又恨，但是兩個人已經過度的緊密了，所以又無法放下彼此。



愛無能的空心世代

《你》劇和原著皆比較著墨在青少年（國、高中生），但許多看此劇很受衝擊、很有感的是大學生，像是在我臉書留言的粉絲多半是30歲以下的年輕人，書裡行間的文字、畫面上的血腥灰暗，正是當年他們的成長歷程。他們在父母「以愛為名」的教養下長大，無力為自己說話，又傷痕累累。

「無力」，用心理學的話語來說就是「習得無助感」(learned helplessness)，一種不管自己怎麼做都不太能夠改變現狀的感覺。例如，你可能發現《你》劇裡面這些青少年，經常都是奮力的想要和家人溝通，卻又很無力，因為自己講的話家人都聽不見，有的時候他們可能都習慣不說了、不講了，反正就是這樣了，逆來順受，然後這些東西再形成生理和心理上症狀。

北京大學心理學教授徐凱文提出一個名詞「空心病」，指出現在的青少年面臨內外夾攻的狀態：

- 外在壓力：一方面透過網路FB、IG等社交媒體，看到其他人都過著光鮮亮麗的生活，另外一方面又面臨家人的期待。
- 內在壓力：覺得自己比不上別人、又沒有方向，有一種空空的、不知如何適從的感覺。

先前德國有一本書叫《愛無能的世代》也在談類似的議題。總之這個年代的青少年的確面臨了這種心很空洞的狀況。精神科醫師王浩威曾經用一個名詞叫「錫鐵人症候群」，現在的青少年就像是綠野仙蹤裡面那個錫鐵人，面對未來一片茫然，又不知道自己的心在哪裡。



以愛為名的教養，孩子只能逃避

其實，那些以愛為名來教養孩子的父母，他們的上一代也是用這種方式來教養他們的，這就是傳說中的「代間傳遞」(intergenerational transmission)——爺爺奶奶（或者是外公外婆）的個性會傳遞到爸媽身上，然後爸媽再把這些個性傳遞給小孩。例如，以《媽媽的遙控器》那集來講，可能這個媽媽她自己的媽媽也有過度控制的狀況，而這個孩子在長大之後，也可能在關係當中會去控制他的伴侶。

那麼孩子如何面對父母的控制呢？有些孩子會用某種形式來從痛苦當中逃避。例如《貓的孩子》裡面有「平行世界」、《孔雀》裡面是用「交換」來得到他要的東西。《你》書裡面，則是有一個孩子用金錢來壓抑他破碎的家庭、以及被爸爸媽媽踢來踢去沒有歸屬感的痛苦。



從單向對話走向雙向對話

很多人會問我，那麼親子關係要如何從單向、走向雙向對話，我會分別給父母和孩子哪些建議？其實我不是教養專家，我也不知道有什麼建議可以給爸爸媽媽。

只是對我來說，單向的溝通應該不是一朝一夕，就像《親子天下》出版的《薩提爾的對話練習》，探討溝通時必須看到自己和他人的「冰山」。大人無法去理解孩子為何要做這件事情，就直接出手制止或者是暴怒的時候，往往只會讓那個溝通關起來。幾次下來，門扉緊掩，孩子再也不願意跟大人說心事了。（延伸閱讀：為什麼我們總是心口不一？5分鐘讀懂薩提爾）

回到《你》的書與劇，養育孩子的確很辛苦——尤其當你的孩子表現得很不像你（他怎麼會做出這種事！？）或是某一些缺點非常像你（什麼不學學這個）的時候，還有很多專家在那裡指指點點，真的是有一種無所適從的感覺。但對我來說，一個比較簡單的方法是：要做雙向溝通之前，可能可以先練習和自己溝通。事實上，我並不覺得有什麼管教的方式是百分之百正確的，每個人都有自己的方法，不過不論是網路或者是生活當中，我們看到的那些很離譜的管教，或許都是大人內心當中某個黑暗的地雷被踩爆了。當大人能夠面對自己內心當中的地雷，他也比較能夠面對自己的孩子。