

在家好想放飛自我

文 / 劉芊宥 (臨床心理師) 圖 / 宇鄉

燕燕敬上

最近我有個煩惱，是爸媽總說我在學校的表現，和在家裡的樣子判若兩人，讓我有點難過。

其實，我在學校總是小心翼翼，為了守規矩，不讓老師和爸媽失望，會拼命提醒自己注意，但整天下來讓人很累。

雖然被誇獎乖巧懂事很开心，但回到家，我只想放鬆，和妹妹玩耍、打鬧，無拘無束，開心就笑，生氣就發脾氣。

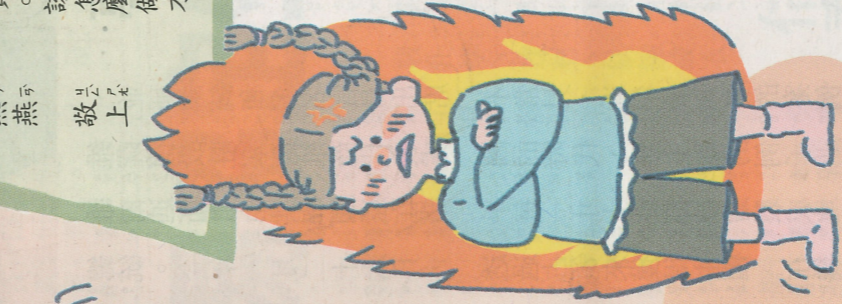
難道這麼做令人無法接受嗎？爸媽這麼說，讓我沮喪又自責。該怎麼做才好呢？

怎麼辦信箱：

精靈有話說

燕燕誠實的說出困擾，又能體諒大家的感受，相當成熟。其實很多人有類似的經驗，以下提供參考建議，希望能幫你化解矛盾。

●理解社會角色：「社會角色」是指一個人在不同地方有不一樣的身分與責任。例如，燕燕在學校是學生，在家是女兒或姐姐。



精靈心法

心理學有個概念叫「自我接納」，意思是願意接受自己所有的樣子，無論好壞。這麼做有助自我成長。想放鬆，努力表現，或大鬧脾氣，都是你的一部分。

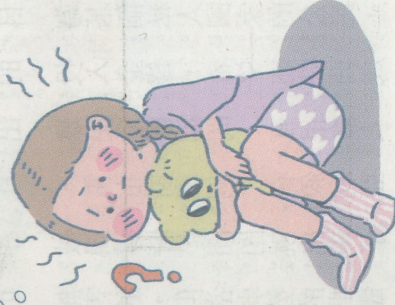
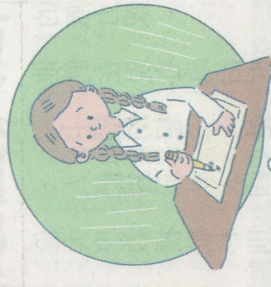
不是一直當「完美小孩」才值得被喜歡。你可以先觀察自己在不同場合是什麼樣子，再慢慢練習接受它。學習和自我共處非常重要，希望大家都能觀照內心，找到最舒服的應對方式。

因為身分不同，所以大家對你的期待不一樣。當學生，老師希望你專心上課，作為子女，爸媽通常允許你在家顯露情緒，比在外時更有空間表達需求。

●調適切換衝突：有時候，社會角色的身分落差很大，無法輕易轉換，就像在學校扮演「好學生」，在家當「好孩子」，雖然你儘量把事情做到最好，但產生的情緒和壓力並不會憑空消失。這也是多數人回家後

和在外的表現完全不同的原因。因為「孩子」的角色登場，那些整天沒被安撫的感受顯現出來，造成反差，這種情況稱為「角色衝突」。

●肯定所有感受：請記住，在學校願意配合，守規矩，代表你很有責任感；在家敢向爸媽吐露不滿，代表你知道哪些地方和哪些人，對你來說是安全的。這不是壞事，反而凸



顯你能辨別環境，根據不同狀況調整表達方式。

●展露真實想法：如果你在在外累了一天，回到家容易因為小事感到不耐煩，是正常的。不過，比起大發雷霆，說出內心不舒服的感受更重要。

你可以對家人說：「今天學校考試考差，很想哭，但我忍住了。」或「同學不和我玩，我很難過。」讓不舒服的感受有空間宣洩，千萬別太壓抑，為難自己。