



# 從分分計較到情緒避風港

文／陳坤虎（輔大臨床心理系教授） 圖／連志影像

我曾經帶過一群某明星高中中的家長團體，進行團體交流時，爸媽的壓力來源似乎都是孩子的功課。每次聚會前，這群父母的問候不是「你的孩子這次段考考得怎麼樣？」就是「我的孩子這次段考成績很不理想，該怎麼補強呢？」

## 親子衝突事件排行

在分分計較考試成績的氛圍下，一旦考試成績不理想，往往成為親子衝突的來源。有個參與團體的媽媽，她兒子某次數學成績不及格，

便責怪孩子：「你怎麼這次數學成績這麼爛？還不及格。我花那麼多錢給你補習，怎麼還考不及格？」沒想到，孩子生氣的拿出考卷對媽媽說：「你那麼厲害，來考考看。」媽媽頓時語塞，默默看著孩子憤恨離去。

到底最容易引起親子衝突的事件有哪些？我們曾針對幾千名國高中生，調查七十餘項容易引起親子衝突的事件，例如就寢時間、應該交什麼朋友、聽音樂太大聲、花在課業的時間、追星、常

換新手機……調查結果顯示如表格所列。爸媽一定能發現親子衝突千篇一律多是與「功課」、「成績」相關的事件。

## 給予足夠的自主權

最近，有一篇刊登在權威期刊《Science》的研究指出，「童年（或青少年）表現最頂尖的人，與成年後站在世界巔峰的人，幾乎不是同一群人」。這項研究顯示不管是運動員、棋手、成績優異者皆是如此，甚至童年認知能力前百分之



應《世說新語·言語》中的「小時了了，大未必佳」。孩子進入青春期的後，生活世

界逐漸變得寬廣豐富，此時，正式進入「自我探索」（self-exploration）及追尋「自我認同」（self-identity）的時期。然而，父母往往將青少年的諸多自我探索、追尋自我認同的行為理解成叛逆，進而引起親子衝突。

若父母能稍微放手，讓孩子有時間摸索、玩耍、打混、犯錯，做想做的事，往往能促進孩子往健康成長的路上邁進。

## 父母的自我修煉

親子互動過程中，父母是孩子的「安全堡壘」，當孩子在外界受委屈，滿腹苦水，回到溫暖的家，只想找爸媽抱怨、訴苦，爸媽能當孩子暫時的「情緒垃圾桶」，聆聽他們不成熟的嘮叨，等他們抱怨發泄完，孩子往往能重新得力，出門再探索打拚。

|     | 國中            |               | 高中        |                    |
|-----|---------------|---------------|-----------|--------------------|
|     | 七年級剛入學        | 九年級會考前        | 高一剛入學     | 高三學測前              |
| 第一名 | 在學校拿到爛成績      | 在學校拿到爛成績      | 花在課業上的時間  | 花在課業上的時間           |
| 第二名 | 與兄弟姐妹爭吵       | 花在課業上的時間      | 在學校拿到爛成績  | 未來志向（選填志願、科系、未來職業） |
| 第三名 | 上網、打電腦、打電腦的時間 | 上網、打電腦、打電腦的時間 | 上網、打電腦的時間 | 就寢時間               |
| 第四名 | 花在課業上的時間      | 跟父母頂嘴         | 就寢時間      | 上網、打電腦的時間          |
| 第五名 | 做作業           | 與兄弟姐妹爭吵       | 收拾房間      | 就寢時間               |

註：粗體字都與「功課」、「成績」相關

## 銀髮樂活

文／林淑鈴

## 65 歲退不退？

掐指一算，我也到了退休倒數階段。我原本計畫滿六十歲申請月退，休息半年後再找喜歡且身心可勝任的工作。沒想到，同齡朋友如我所想的退休方式運作，再踏入職場時，似乎比中高齡二度就業還不如意。

我一直覺得退而不休，繼續在職場工作，是長壽祕訣。因為不再為養家餬口而勉強做不適合的工作，是為肯定自我，對社會有貢獻，況且也能預防退休後少動腦的失智疑慮。但若為了生活不寂寞或是經濟所需，滿六十五歲

還必須工作，至少得是讓自己開心的工作，而不是迫於無奈勉強接受的職場。職場若真能友善對待身經百戰的「高年級實習生」，那我會持續工作，在不讓家人擔心的情況下，做著能勝任的工作，直到人生落幕為止。