

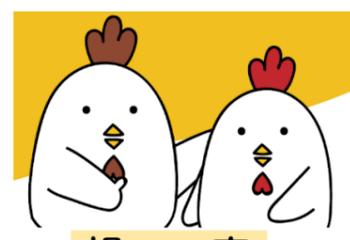
## 家庭教育專刊

### 太近像媽寶，太遠又不孝

防疫期間，許多人都說社交距離要保持 1.5 公尺。然而，對於朝夕相處的家人來說，心的距離如何才「剛剛好」可能有不同的邏輯。以下介紹在台灣常見的親子關係類型。

#### 親子親密－認同感

親密感並不一定需要彼此緊密的連結，若能給予彼此空間發展自我，反而會讓彼此的關係感到親近。個體會經驗到被認同、有自主性，與家長平等的感受，家長正視你已是一個成年人而非小孩，會讓你感到親子之間是親近的，且對於自己生活有決定權，不會受到太多干涉或操控。



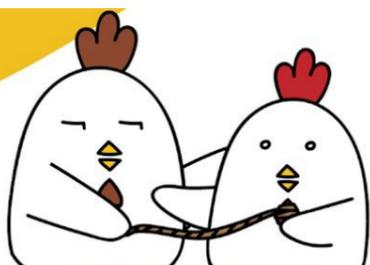
#### 親密

家長正視我為成年人、生活有自我決定權，親子關係親近而舒適。

#### 親子侵犯－否定感

家長對於你的自主空間侵犯，主要來自於「實體空間」及「心靈空間」。像是隨意觀看你的隱私、進入你個人空間、凡事都要問，甚至對你的生活多有指責。或是「情緒勒索」，家長情緒化的語言或行為成為綁住你的工具。

當自主空間被侵犯、做生涯規劃時，家人過度干涉，會使你強烈感受到父母與自己理念相距甚遠，且感受到被侵犯及否定，同時認為自己的表現被質疑。

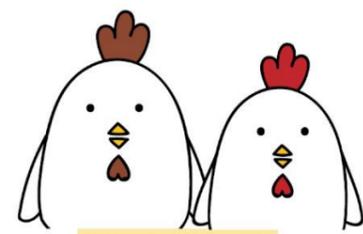


#### 侵犯

家長介入我的隱私，過問我的生活大小事，對我情緒勒索。

#### 親子相安－壓抑感

相安，指的是表面相安無事，但心裡缺乏連結的狀態。有點類似相敬如「冰」的概念，看起來沒有明顯衝突，但其實是虛假的和諧。例如：總是在談學業、而非關心你過的快不快樂。這類型家長較少給予鼓勵或正向回饋，較多責備與要求，你會感受到溝通時曖昧不清，表面上家人好像理解你，其實缺乏深入內心想法的溝通，長期下來你會經驗到疏離與壓抑感。

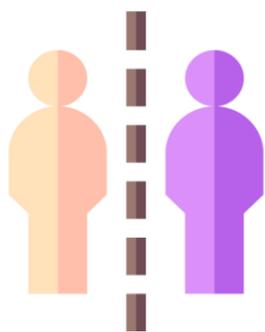


#### 相安無事

親子關係相敬如[冰]，沒有明顯衝突，也沒有互動，假性和平。

# 親子剛剛好的距離：不太遠也不太黏的 4 個具體作法

## 第一招：認知上的調整



你要認可自身的獨立性。成長不僅意味著知識和經驗的提升，也是一個與父母逐漸分離的過程。我們可能習慣在情感上將自己與親近的人感受為「融為一體」，但成長後的獨立恰恰需要我們理解，哪些東西是「我」的，哪些是「父母」的，這樣更容易意識到「自我」的存在（Huxley, 2016）。分離並非結局，而是為了讓我們作為獨立的個體與別人保持親近的關係，而不是以某種共生的方式。

## 第二招：空間上的調整

來到青少年時期，你會需要自己的房間，保有自己的隱私，不能再像小時候跟爸媽一起睡在同一個房間。

物理的距離拉開，心理的界線也才能同時建立。



## 第三招：探索自己喜歡的生活



這個世界上有各種各樣的生活狀態，父母正在過的生活，或是對你的期待，或許並不適合你自己。在相對獨立之後，多去探索，去發現自己的愛好、自己的趣味，建立讓自己滿意的生活模式。

## 第四招：好好說話

即使煩躁，會覺得家人干擾到自己的時間／空間，還是要留心自己的用語，用平和的方式說出自己真實感受，家人多半較能理解，避免用攻擊性字眼、指責性語氣，挑起對方戰鬥或逃跑的心態，造成更多的爭吵或煩悶。最後，以真誠的態度進行溝通。在走向獨立的過程中，自己的步伐可能與父母期待的節奏發生衝突，比如上大學時，你就決定在校外租房子獨自居住，而他們覺得畢業之後更合適，你可以坦誠地說出自己的理由，並給出相應的應對措施，讓他們在獲得更多信息後進一步商議，或許會有更好的結果。

## 與父母的關係、父母間的關係，如何影響你的結婚態度？

根據伊慶春 2000-2017 年做的研究：

1. 父母和子女間的衝突越高：子女越可能在 25 歲時就早婚了。親子衝突帶來離開原生家庭的推力，與組成自己家庭的拉力。
2. 在父母之間發生衝突：子女早婚可能性更低。經歷父母間的衝突，會降低建立婚姻關係的期望，削減子女走入婚姻的欲望，早婚比例較低。

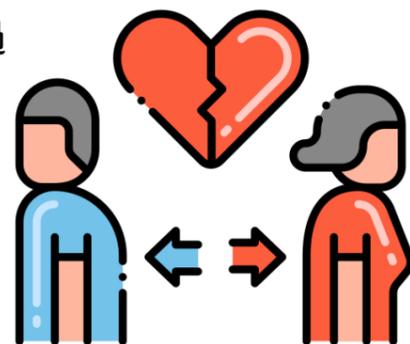


資料來源：雞湯來了、研之有物

# 父母離婚，對你的影響是？

如果小時候你的爸媽離婚，長大之後，你自己也較容易離婚嗎？研究婚姻多年的 Amato 發現，如果你爸媽還在你年紀越小的時候離婚，對你的影響越大。更悲慘的是，你可能會複製爸媽的情感狀態到自己的婚姻裡面—換句話說，如果你爸媽離婚，你比其他人更有可能會離婚，如果你沒離婚，那麼你們的感情大概也不會太好—這就是傳說中的「離婚代間傳遞現象」。

學者指出，離婚不應被視為一個「單一事件」，而是一個家人共同經歷的「家庭過程」。其實，對孩子的影響，從婚姻解組之前的爭吵、衝突就已經開始了，且會持續至離婚事實發生及離婚之後！在婚姻解組過程中，父母常因對另一方的不諒解、憤怒，或自身的情緒還沒有處理完全，而出現讓孩子「掃到颱風尾」的行為，進而造成子女產生焦慮、憂鬱……等心理健康的問題，甚至出現偏差行為。



## 父母離婚對戀愛關係的影響

根據 Mustonen 與他的同事們 (2011) 的研究：

1. 小時候父母離婚的人，他們長大後的戀愛關係品質也比較差，不過這樣的現象只發生在女性身上。
2. 如果一個女孩的父母離婚，那麼她和父母的關係也會比較差，而這種糟糕的親子關係，也會影響他的自尊和人際關係，使得她成年之後的戀愛狀況也會比較不好。

## 父母離婚對於結婚態度的影響

根據伊慶春 2000-2017 年做的研究：

1. 父母在小孩的**兒童期階段**離婚：成年初期的子女較可能因缺乏雙親之一，渴望發展親密關係，並有約會對象。
2. 父母在小孩的**青少年階段**離婚：子女可能因為目睹父母離婚過程的**負面經驗**，而較不期待進入婚姻。如果進一步與「雙親在、但是父母衝突高家庭」相比，高衝突家庭的成長經驗，影響更類似「父母於小孩的青少年階段離婚」。

3. 結論：

- 家庭結構的完整與否，會導致子女未來親密關係的發展。
- 父母離婚時間點、父母關係的好壞，也對子女的婚姻期望和親密關係有明顯影響。

經歷父母離婚 💔	
12歲 前	13歲 後
較有意願約會， 較可能婚前懷孕	結婚期待較低
	

資料來源：雞湯來了、研之有物、泛科學

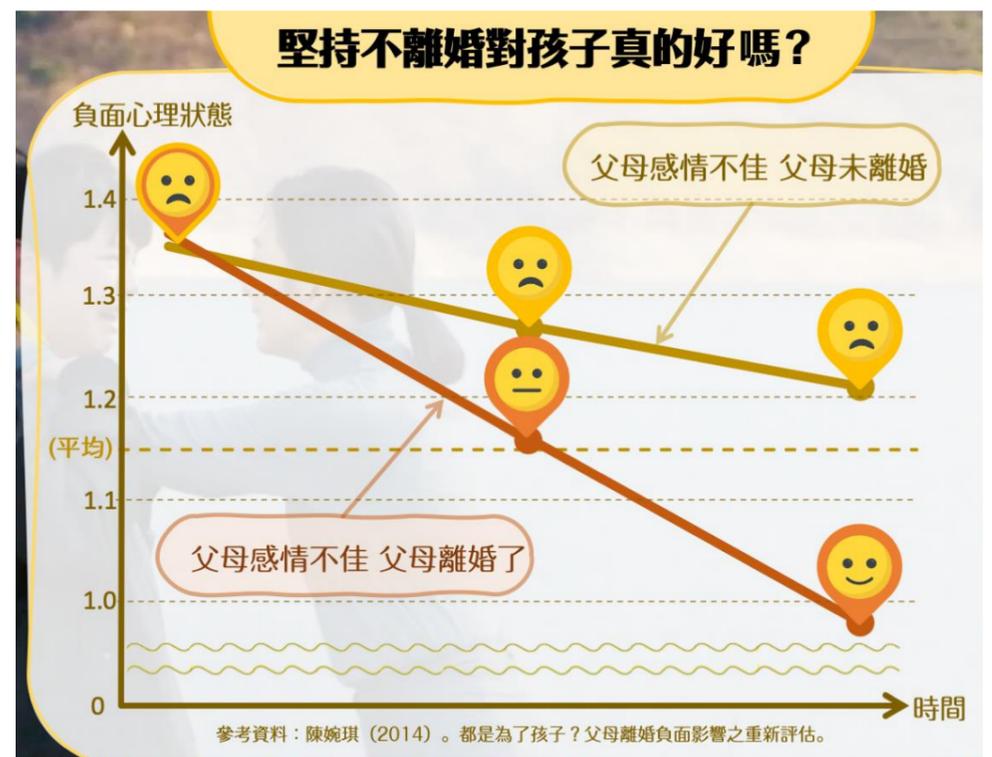
伊慶春—七年級生，你是如何「轉大人」的？從家庭脈絡看臺灣青少年的成長歷程

# 給你一個「完整的家」，真的比較好嗎？

陳婉琪教授分析《台灣教育長期追蹤資料庫》發現：

1. 青少年的焦慮、憂鬱等負面心理症狀的出現頻率，與父母婚姻品質**高度相關**。
2. 對父母**沒有離婚**的青少年來說，父母之間的劇烈爭吵，明顯增加青少年的焦慮傾向。
3. 對父母**已離婚**的青少年來說，仍然劇烈爭吵的父母，對青少年沒有什麼負面影響。

因此「怨偶離婚」對你的正向影響仍然是存在的：爸媽分開之後，你終於可以不用再面對家裡面複雜的情緒、被父母遷怒、或是變成代罪羔羊——事實上，家庭的完整或許重要，但更重要的其實是父母的情緒與壓力是否「溢出」給你，以及你在成長過程中，是否得到他真正需要的愛。真正關鍵的往往不是離婚本身，而是你是否無辜的變成父母的衝突替身。



如何增強愛情抵抗力：

1. 多認識一些重要的朋友：當你從身邊的人獲得並且感覺到足夠支持的時候，通常你的感情關係也會比較好。所以，不要只顧著談戀愛有異（同）性沒人性，因為當你分手或感情面臨困境時，你會需要他們。
2. 愛自己：根據這份研究，童年缺愛的女性如果希望自己的婚姻可以好一點的話，最核心的方法就是提升自己的自尊（白話的說法就是愛自己）。

## 對於自己的家庭想要有更多的理解和探索嗎？

輔導室將舉辦小團體，邀請你一同參與。

- 時間：04/22(六)09：00-16：00
- 報名：名額有限，報名請洽輔導室
- 內容：透過討論、體驗等方式，增進自己對家人的理解、提升家人之間的關係。
- 好康：附午餐、全程參加者嘉獎一支、頒發研習證書。

資料來源：泛科學、雞湯來了、  
陳婉琪—離婚真的不好嗎？解析「為了孩子不離婚」的迷思  
海苔熊—離婚的代間傳遞為了給孩子一個「完整的家」硬撐，真的好嗎？



