

親情

第九十七期

發行人：呂淑美校長

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國104年05月

親愛的家長，您好！

這一期的親情以家長的角色為主題，收錄了三篇文章以及一本書籍的推薦。

第一篇文章「研究：父母花多少時間陪伴子女，對子女的成長沒有影響」是近期來自美國的一份研究結果報告，文中提到親子關係的品質比時間的長度更為重要，另外，也點出了若希望孩子的身心發展更為健全，投資更多的資源在父母的自我成長和心理健康上會比單純的陪伴更有幫助。第二篇文章「不當完美媽媽，孩子更快樂」提到，身為家長，依然可以有人性的一面，也會不安、也會害怕、也會犯錯，不用因為要給孩子一個完美的榜樣而失去了真實的自我，讓孩子看見如何面對人生中的這些過程反而更有價值。

在第三篇文章「保護多一點、還是放手多一點？在收與放之間…」裡，討論了家長在孩子不同發展階段中角色的拿捏與轉換，也點出了父母與孩子之間的依附關係對往後人際互動上的影響。

最後，向大家介紹一本有關於原生家庭的書籍。作者以一名家庭治療師的角度來看30個不同的家庭故事，每一個人其實都離不開家庭的影響，只是家的樣子會以不同的形式在人生中展現，作者以自身經驗說明她如何幫助這些家庭面對這張無形的網，並找到屬於自己的定位。

將第97期的親情與您一起分享，期刊末端也提供了一些家庭可使用的社會資源，邀請各位家長持續和我們共同陪伴孩子一起成長。

輔導室敬上

研究：父母花多少時間陪伴子女，對子女的成長沒有影響

作者：Pam

轉載自外面的世界很精彩網站：www.outside.hk

臉書專頁：Outside

不少人認為，好父母—特別是好母親—都應該多花時間陪伴子女，與他們一起成長，才會讓孩子心智與身體發育得更好。然而，美國最近一項大規模統計研究推翻了這個觀點，指出父母陪伴子女時間多寡，不會影響到子女的未來發展。

在過去半個世紀，美國父母的親子時間不斷增加。父親的時間從1965年每星期平均2.6小時，上升3倍至2010年的7.2小時。而母親則由10.5小時增加至13.7小時。

至於香港，家長花在子女身上的時間似乎則更多。根據香港大學民意研究計劃2007年一份調查報告顯示，受訪母親每星期陪伴子女的時間平均超過30小時。

但是，多倫多大學社會學家米爾克(Melissa Milkie)的團隊，卻提出不同的看法。

米爾克的團隊剛在學術期刊《婚姻與家庭》4月號刊登首個關於父母陪伴時間與子女發展關係的大型研究。研究影響範圍包括子女的學業成績、行為和情緒表現等。結果顯示，對3至11歲的孩子來說，家長花多少時間陪伴都不會影響他們的發展。而對於青少年的影響，也是十分輕微。

米爾克說：「我可以實際給你看20個統計表，其中19個都顯示，家長花多少時間與孩子的表現都沒任何關係。」

陪伴時間質素比長短重要

相反，如果父母（尤其是母親）在睡眠不足、內疚、焦慮或壓力下陪伴子女，反會對子女產生傷害。

另一位研究員，俄亥俄州的博林格林州立大學社會學家野間口(Kei Nomaguchi)指出：「特別當母親要在工作擠出時間來陪伴孩子，那壓力對孩子其實會有負面影響。」

這並不是說，父母的陪伴並不重要。不少研究表明，優質的親子時間，譬如給孩子說故事、一起進

餐或交談，對孩子表現親切和關注，對於他們都有正面的影響。

親子時間長短唯一影響到的，是青春期的子女。與母親共處時間較長的少年，相對較少出現犯罪行為，也較少會接觸酒精、毒品，數學成績也會較好。另一方面，研究發現，每星期能夠與父母共處6小時，對青少年的也是有正面的影響。

「而這（每星期6小時）也不是很多的時間。」米爾克說：「這項研究是希望減少父母對陪伴時間的愧疚，並讓大家知道，對孩子來說，甚麼才是重要。」

母親收入及教育程度，才是子女未來成就的關鍵

然而，相比陪伴時間的質或量，這項研究發現，母親的收入及教育程度，與子女未來成就的關係才是至為密切。

米爾克指出：「如果我們從宏觀的角度去思考該怎樣幫助孩子，我們的研究顯示，投資社會資源去支援家長的精神健康和社會經濟地位，會比單純在孩子身上花時間更有效。」

參考：The Washington Post and The Society Pages



不當完美媽媽，孩子更快樂

作者：時報文化

《本文由女人迷Womany網站提供》

親愛的媽咪，你知道嗎，其實你不需要當一個完美媽媽。在孩子面前，你不需要是什麼都會、所有情緒都藏起來的無敵鐵金剛，和孩子一起成長與學習，你更輕鬆了，你不完美，而孩子卻也更快樂了。

先花一點時間，深呼吸，然後對自己說：「我不用成為一個完美的媽媽」，你把一定得成為完美媽媽的沉重想法扛在肩上多久了？那個集永遠的慈愛、耐心、聰明、好脾氣、用不完的精力，還是個好廚師好主婦、全功能的形象，誰真的見過這個傳說中的人物？

這並不是說，身為母親不用竭力成為孩子最好的榜樣，而是說，當我們試圖掩飾錯誤、不願暴露缺點、犯錯了也不道歉時，其實是在傷害孩子；我們應讓他們了解這個世界是多面的，人們也是，允許自己展現真實、完整的母親模樣，我們不只為自己卸下達到過高標準的重擔，也讓孩子知道他們也毋須成為一個完美的人，當我們給不完美和犯錯一個空間，同時也給孩子一個機會深入了解自己，並成為對自己誠實的人；拋棄完美讓我們、也讓他們鬆了一口氣。

其中一個展現我們人性一面的方法就是承認錯誤並保持謙遜，如果你的姿態太高，這不只讓你和孩子的關係疏遠，而且遇到挫折時，就真的會摔得很深；而如果你承認自己的過失、坦誠不遮掩，不只避免過大的失落，也同時教給孩子重要的一課；很多時候，當事情出狀況時，我們不但不接受自己的短處（這裡，我強調的是「短」處）並負責任，反而說謊或怪罪他人，坦誠相對能讓孩子看見真實的你，並促進你們之間最深層的連結，接受自己是個普通人，也是一種真正自信和自愛的表現。

當孩子把我們逼到耐性的極限，我們就會爆發，不管是教養兒童還是青少年，身為父母，我們為孩子設下界線，當他們跨過那條線就開罰，然而不免發生因為過於生氣和失望，一時失去判斷而太過嚴厲的狀況，說了一些像「這學期剩下的時間罰你禁足」之類

的話，和小孩、尤其是青少年的互動中，我們很容易過於激動（我自己和小女兒也爭執過幾次），一旦冷靜下來，就會發現過於激動的事實；可是常常由於難堪而不願彌補過失，無法承認自己其實欠缺思考，甚至更殘忍的是，無法收回已說出口的過度處分，我們害怕自己看起來很愚蠢，害怕會失去權威，也害怕孩子從此不再尊敬我們。

可是，還有更好的方法，你可以向孩子承認失控，並說：「我不會對處罰你這件事道歉，可是請原諒我失去耐心，還有我所說的話（或過於嚴厲的懲罰）。」你正在告訴孩子：人生充滿過錯和不完美，而且，我們不總是從做對事情中學到東西，而是從做錯事裡學到；所謂的成熟，就是負起責任、了解沒有一個人總是完美，我們永遠可以回頭面對錯誤，教導他們「完美」真正的意思，是找到能將事情完成或做得更好的機會，在現實生活中，這也是我們唯一能做的。

我和理察過去都會和對方開玩笑，「我沒有很好，你也沒有，但是一切都算好」，當我們在孩子面前表現出堅強和願意彌補過錯的樣子，也同時是在向他們展現，弱點是和其他人性特點並存的。

這讓我們鬆了一口氣！脫下你那刀槍不入的盔甲，給孩子身為普通人的權利，同時，也讓你成為獨一無二的家長，體悟到我們就是自己，完美地不完美著，真的很棒。

女人迷網站簡介：

女人迷匯聚世界多元觀點，用心關心每個你，是每個月上百萬亞洲網友最喜歡的女性網站。女人迷希望能用科技的方法，關心女性的需求和問題，致力於喚起並提升亞洲女性意識自覺，創造性別友善的美好未來！男人在這裡懂得女人，女人在這裡了解自己。除了最有態度的女人迷，我們還有優雅談性說愛的臉紅紅，以及照顧你生理期的小紅盒，邀請你，跟我們一起女人迷。

保護多一點、還是放手多一點？ 在收與放之間...

文／陳志恆老師（彰化高商專任輔導教師）

最近拜讀了幾篇探討原生家庭對孩子一生人格與人際關係影響的文章，心有所感。

在教育與輔導的實務工作中，我也常看到許多孩子的困境與原生家庭的主要照顧者之間有著糾結的關係，並隱隱約約影響著生活中一切的人際互動，甚至親密情感關係的建立。

在與家長的談話中，也看見不少家長苦惱著，對這些正值青少年的孩子們，不知道該多給孩子些獨立自主的空間，還是多些保護與干預。放手或保護，意味著父母對孩子影響程度的消與漲，或者孩子獲得其人生主導權的多與寡。

其實原則很簡單：就是在孩子越小的時候，給予越多的保護，高品質的保護在幫助孩子建立內在的安全感；孩子漸漸長大時，則給予更多的自主空間，信任其已具備開拓自己人生的能力。

大部分的家長都能明白這個道理，但實際上卻常反其道而行。

現代華人社會的家庭中，我們常可見到父母早早就將孩子送進學校去了。孩子才兩歲多，剛會講話、會走路，就急著找個托兒所把孩子放進去；再大個

價值感的源頭。

與父母之間安全與溫暖的情感連結，幫助孩子有勇氣與信心走出原生家庭的安全堡壘中，盡情地探索這未知與千變萬化的世界。孩子會知道，父母永遠是可以依賴的避風港，他可以在受挫折時回到安全的港灣中療傷止痛，準備好了再出發。

而在此同時，家長對孩子的行為也會有較多的限制。一方面是孩子尚無生活自理能力，多數依賴著父母的照顧；另一方面這些限制是在協助孩子建立起各種常規與人際界限的概念。少了這層規範，孩子不知道該如何拿捏人我互動的分寸，也會引發內心的不安，未來將一再透過衝撞、冒犯與攻擊等不受歡迎的行為來因應這份不安全感。

我們都知道，孩子小的時候是要花時間陪伴的。然而，現代父母卻因為種種原因提早將孩子送進學校裡。孩子內在的安全感尚未建立妥當，就要面對學校中各種陌生的人際互動。

或許，那裡有著一群同樣焦慮惶恐的孩子，被放在一起互相取暖。

長時間的學校生活擠壓了父母與孩子之間相處的時間。一旦僅存的相處時間中，彼此互動關係品質不良，孩子在陌生的人際環境裡受的傷，回到家中得不到父母愛與接納的溫柔撫慰，明天又得含淚迎接新的挑戰，對一個身心資源尚匱乏的孩子而言，壓力之大可以想見。

一、兩歲，開始上幼稚園，從幼幼班、小班、中班到大班，急一點的直接跳級上小學。

這或許是現代社會小家庭中，父母多有各自的事業要忙，在雙份收入才能滿足經濟需求下，托育機構幫忙父母解決了沒時間照顧或陪伴孩子的問題。再者，華人社會仍有著「別讓孩子輸在起跑點」的迷思，以為提早展開學習，接觸陌生的人際互動，嘗試面對挑戰與挫折，未來將越有競爭力。

事實上，這樣的觀點早在十幾年前就被歐美先進國家的研究證明是錯誤的。揠苗助長的結果是，雖讓孩子贏在起跑點，卻輸在終點線，甚至跑沒一半就放棄了。更何況，人生根本不是一場賽跑。

從大腦神經系統發展的觀點來看，主導理解、歸納、分析、推理與批判思考等學術學習所需的理性邏輯能力的大腦前額葉皮質，是最晚才發育完成的。生理尚未準備好，便要孩子去從事超乎其能力的事情；就好像讓還走不穩的孩子去學騎腳踏車，換來的肯定是一身傷。許多進入正規學習階段後，卻對學習興趣缺缺的孩子，就是這樣來的。

大腦的發展，從出生起，是先從演化上較為原始，也就是主管情感的部分開始的。因此，學齡前的孩子，最重要的是在家庭裡，透過與主要照顧者之間充滿愛與滋養的互動中，建立起安全的依附關係。這將奠定起未來一生面對任何人際互動時的基礎，包括信任與被信任、擁有愛人與被愛的能力，甚至是自我

矛盾的是，當父母在孩子還很小的時候，狠心地「放手」讓孩子獨自在陌生的環境中闖蕩，提早獨立；卻又在孩子逐漸長大時，尤其是到了國中以後，使出渾身解數要干涉與掌控孩子的一切，美其名為「保護」孩子。

邁入青春期的孩子，正是從依賴朝向自主，從被照顧走向自我照顧甚至照顧他人的時期。他們種種看似反叛或對立的行為，無非是想與大人爭奪自我人生的主導權，所以拼命唱反調，為的是證明自己已經長大了。

焦慮的父母眼見孩子變了，出現與過去迥異的行事風格，便更加強勢地掌控孩子的言行舉止在自己可以接受的範圍內。一場權力的爭奪戰就此展開！

父母永遠是用心良苦的，所有對孩子的干預或掌控，都是想保護孩子。但這份保護看在孩子眼中，就是不被信任，不被支持，甚至是一種對自我能力的否定與貶抑。於是親子關係更形惡劣，要不是怒目相向、就是漸行漸遠。這恐怕不是父母想要的結果。

天下無不是的父母，大部分的父母對孩子所做的一切都是出於愛，而且是在當下已竭盡所能給出最多的資源與能量。

然而，用無效的方式去展現對孩子的愛，卻可能招致無效的結果；錯置了保護與放手的時間點，更是一種危險的教養方式。最後形塑出一個早熟的小孩或晚熟的大人，應該不是我們樂見的！



書籍推薦

家有千絲萬縷

作者：李維榕
出版社：張老師文化
出版日期：2011/03/18
語言：繁體中文



內容簡介（引自博客來網站）

這本書所收集的文字，都是生活中的點點滴滴，包括吃喝玩樂、走路睡覺等生活上的小支節；只是回過頭來，才猛然發覺一個家庭治療師的生活點滴，原來與工作是分不開來的。因為每一個家庭，都會帶給我一次經歷、一份參與、一種啟示、一聲嘆息、甚至一番驚喜。到頭來，再也分不清哪一點是工作，哪一滴是個人感受；只覺得生活離不開人，永遠是圍繞著那沿藤摸瓜的人際脈絡，任你走得多遠，都離不開那千絲萬縷！（本書前言）

人人都是自己家庭的產品，只是這產品並非只有一個模式。仔細看來，就會發覺每個人的家庭背後都有一張無形的網，或鬆或緊地把每個成員繫在一起。任你走得多遠，都離不開那千絲萬縷。

很多人以為家庭治療是向人提供治家之法，其實更重要的是走入它的心臟地帶，了解每個家庭的脈搏。從常見的家庭鐵三角到厭食症，從外遇問題到孩子拒學，從緣到怨到圓，從愛到恨到仇，家人間彼此糾纏，經常把全部人纏得一團糟。莫怪家庭跟人一樣，會病、會痛、會跌得四腳朝天。

本書是國際知名的家庭治療師李維榕博士近年新作，面對不同家庭的奇疾怪症，但看經驗豐富的治療師如何讓他們各歸各位，療疾不如療心，走出家庭的生天。

社會資源

● 新竹市生命線社區心理衛生中心

<http://www.mhc.org.tw/index.asp>

諮詢時間：星期一至星期五，上午9：00至下午6：00

諮詢專線：03-5234647

服務項目：個別諮商、團體諮商、心理衛生講座訊息、資源轉介及諮詢等

● 新竹市家庭教育中心

<http://hc.familyedu.moe.gov.tw/>

諮詢時間：週一至週五09:00~12:00、14:00~17:00、19:00~21:00（周末僅提供上午及下午時段）

諮詢專線：412-8185 手機請加02

服務項目：家庭教育諮詢專線及面談、各類家庭教育推廣活動（講座、成長團體、讀書會等）、結合其他單位（學校、社團、幼稚園）共同推動家庭教育工作

● 新竹縣家庭教育中心

<http://hcc.familyedu.moe.gov.tw/>

諮詢時間：週一至週五09:00~12:00、14:00~17:00、19:00~21:00（周末僅提供上午及下午時段）

諮詢專線：412-8185 手機請加02

服務項目：家庭教育諮詢專線及面談、各類家庭教育推廣活動（講座、成長團體、讀書會等）、結合其他單位（學校、社團、幼稚園）共同推動家庭教育工作