

父母的良好婚姻關係是教子的良方—— 談父母良好關係與孩子「問題行為」之關係

吳麗娟

(國立臺灣師範大學教育心理與輔導系教授)

壹、前言

父母是孩子的「天」與「地」，尤其是對幼小孩子而言，父母是他們的「宇宙」，影響孩子至極！這是筆者三十年來從事輔導工作最大的感觸，也印證Bowlby(1973)所提出的依附理論(attachment theory)的重要。「依附」是指一個人對另一個特定對象所形成的情感聯繫(Bowlby, 1988)；也是人天生尋求與照顧者直接接觸的傾向，藉以滿足生理需求與保護自我，並提供心理撫慰功能(柳杰欣, 2009)；更是個體面對壓力時，尋求靠近、親近的本能(黃素娟, 2011; Nichols, 2011)。筆者也深深體會到所謂的「父母關係好，孩子就會長得好」，的確，夫妻良好的婚姻關係能提供孩子適合成長的溫馨和樂、安心滿足的穩固安全依附環境，親子關係自然良好，也有助孩子身心發展與成長。換言之，夫妻婚姻關係的良窳是孩子成長健全快樂與否的關鍵，也是良好親子關係的核心要素，以及教子最佳良方。

貳、孩子依附需求太匱乏時，常以「問題行為」間接滿足其依附需求

孩子的成長就如同植物成長，若父母婚姻關係良好，就像土地肥沃，自然長得好；若條件不好，種子仍需成長，就容易長歪，出現「問題」。個體天生就有親密、靠近的基本心理需要，像呼吸、溫飽一樣重要，若沒滿足，就會出現「心理問題」。尤其，家庭中彼此互動頻繁、相處模式不斷重複、長時間彼此影響、形塑、訓練，對個體成長影響甚鉅。因此，父母良好婚姻關係或良好親子關係，就更顯重要。再者，心理需求的滿足、依附的需要，對沒有獨立自主能力的幼兒，更是一大挑戰。若父母關係不好，衝突不斷，或婚姻岌岌可危，孩子每天擔心這個提供他溫飽的重要「臍帶」是否即將斷掉？這個「家」是否要垮掉？在這種極大的擔心下，怎麼可能有好的身心發展？其勢必會發展出一些因應策略，以求生存。

個體(配偶、孩子……每個人的)「心理問題」或「問題行為」，也類似生理問題，譬如肚子餓，就會想要吃飽。若解決肚子餓的方式不夠好，例

如：偷、搶，他所要付出的代價就較大，並會被標記為「問題人物」、「犯罪者」，其實，他們只是用「不適當方式」處理自己的「重要生理需求」。

同樣的道理。當個體與生俱來的基本心理需求——需要感覺到被愛、被喜歡、被肯定、有親密感、安全感——沒有被滿足時，個體會想辦法去滿足。尤其完全依賴父母的幼兒，更是會想盡辦法因應這個重要需要的匱乏。只是當他們用來處理問題的方式不夠好，例如：吵鬧、打架、逃學、拒學等，所要付出的代價就會較大，常被標記為「不乖、有問題」的孩子。其實，他們常常也只是用「不適當方式」處理自己「重要心理需求」罷了。

根據個別心理治療的人際歷程治療理論(Teyber, 2011)，孩子（或成人）的「問題行為」、「不當親子溝通」都只是為了維護依附連結、降低焦慮而「想出來的解決方法」而已，是保護自己的面具，也是一個求助的訊號——常是孩子基本心理需求受威脅或未滿足時，其所表達需求的方式；是孩子在設法解決問題所用的方法；也是用來降低內心焦慮、讓自己安心與管理情緒的法子，更是保護自己、父母婚姻、完整的家的自保行為與生存之道。換言之，認知發展尚不成熟的孩子正在用自己所知道最好的方式，設法解決問題，但這些不成熟的解決之道，卻常被冠上不聽話、不合群、火爆浪子、過動、多病等「問題行為」的標籤，而付出被責罵、處罰、貶抑、排擠等代價。總之，不管孩子使用過度取悅討好、敵意攻擊、冷漠遠離的方式來照顧自己，常常都只是在維護心

理連結，保護自己不要受傷的方式（吳麗娟，2003，2008，2012）。

因此，要避免「問題行為」的產生，根本之道就是——滿足個體的生理、心理的需求。讓他們吃飽、心理也安全，無所匱乏，他們就不會、也不需要一些奇怪、代價大的方式是去滿足自己的需求。而父母婚姻美滿及良好的親子關係，即是滿足孩子基本需求的金鑰匙。

參、孩子的「問題行為」常在反映家庭問題或夫妻間未解決的矛盾

一般的父母都以為，夫妻吵架、不和是「夫妻的事」，但就家族治療的觀點及筆者臨床經驗，這更是「全家的事」。尤其對孩子而言，這會比他們的課業更為重要，是他們整個心神全力關注的事。父母有衝突，孩子會啟動讓自己「安心」的行為，以「拯救」父母、解救家庭、幫助自己；也就是我們常看到的「問題行為」。在家族治療中(Nichols, 2011)，更是主張夫妻關係不好，會威脅孩子依附的需求；而孩子的「問題行為」或症狀，常是反映家庭互動的問題，反映父母間可能有未解決的衝突矛盾。父母未講出來的不滿，彼此關係的緊張不快，孩子都以「問題行為」代為顯現出來，孩子會去做一些事情，來獲得家庭內暫時的和諧（狀），他只是期待有一個穩固安全的環境，可以安心成長。筆者臨床經驗，曾遇見過父親要再婚，孩子在不安全依附感下，啟動許多「自救、救父母、救家庭」的行為，例如：生病、冷漠、逃學、打

架、哭鬧退化等「問題行為」，只為了確定父母親、繼母是否仍能將注意力放在自己身上，或孩子藉此「破壞」父親再婚機會，「嚇退」繼母，以滿足自己安全依附的心理需求。所以，要消弭問題行為，就從提升孩子安全感，滿足其基本心理需求做起，而這可從父母良好的婚姻關係中獲得。

肆、良好的婚姻關係，有效處理彼此差異，父母站在同一陣線才是教子良方

在家族治療中也主張當父母未能有效處理彼此間的差異、矛盾時，孩子常會加入父母之間，藉著三角關係，以避免直接面對問題，減緩父母間衝突的緊張與焦慮，穩定父母的關係，並且恢復系統功能的穩定，達到家庭的平衡，Bowen、Minuchin稱之為「三角關係」（劉瓊瑛，2011）。例如：父母常吵架，孩子就出現各種問題，讓父母忙著處理自己的問題，而沒時間吵架，以維持父母間的「和諧」；父母離婚的孩子裝病或生病，是為父母「製造」重逢機會，期盼能挽回父母破裂婚姻等，孩子常藉這些「問題行為」以確保自己心理上的安全感；父母常衝突，孩子拒學，寧可待在家中守著父母，以免父母婚姻不保；夫妻關係惡劣，妻子傷心憂鬱，結果女兒也憂鬱，女兒說：「這樣的話，媽媽為了治療我的病，她就必須要活起來，沒時間憂鬱傷心了」。孩子的問題行為常是一面鏡子，照出了家庭需要處理的問題。唯有父母能了解孩子問題行為的意義，否則親子溝通只著重糾

正、規範孩子是不夠的，因為真正的問題是在父母之間未解決的矛盾上，而非在孩子身上。此外，對失控孩子的處理，Minuchin的系統家族治療學派，常會探詢：「被寵壞的孩子」是「站在誰的肩膀上」？一個小孩，若沒有人撐腰，絕對無法為所欲為，他必然是騎在父母當中一人的肩膀上，才會顯得那麼高，例如：母親叫不動孩子，因為當她管教孩子時，父親並不站在母親這邊，兩人的管教效果就互相抵消了，孩子也成了沒有人管得了的失控孩子。這也是再次強調父母間有未處理的矛盾差異，常可坐大孩子。父母間有良好關係，一致的態度，對孩子的教養是否成功有效，據有關鍵的影響力。

李維榕（2011a）所撰寫的「為教子方程式解碼」將三角關係說明的很生動清楚：「……糾纏不清，同時寓意著這不是一個人的問題。一個人是很難與自己糾纏起來的，必須起碼有多一雙手、一對腳，才會陰陽差錯，彼此卡著。像這個小男孩，人人都說他過度活躍。……但是如果留心……他的每個反應，都與母親的行動扣得一絲不亂，一連串的互動、追逐，結果是母親的一連串慘敗。父親就坐在一旁，一動也不動。我問他說：『你認為你妻子這樣可以管得來孩子嗎？』他冷冷地說：『她棒，讓她管去。』……由孩子的不受管教到母親的鏗而不捨，再轉移到丈夫對妻子的冷眼旁觀；由一個人的行為，引至兩人的互動，再伸展至三人的僵局，這是管教孩子的最常見的一種家庭形式。……也許，孩子成長的第一課，就是學會無論你鬧得多凶，大人自有應付

良法。而很多失控的孩子，學到的課程卻是剛剛相反，他們知道只要鬧得夠凶夠持久，母親就會宣佈投降。其實，孩子不講理時，很多母親都知道要走開一旁，不予理會。偏偏有些過於用心良苦的母親，在孩子不講理時，堅持與孩子講理，認為這是親子之道，要孩子心甘情願地服從。這些觸礁的母親，大多過於重視孩子，全部心意放在孩子身上，孩子一舉一動離不開她們的眼，孩子也自然地全部專注放在母親的一舉一動。糾纏不清，反映的也就是二人過於接近，缺乏彼此應有的空間；只有對方，而自我意識不足。有趣的是，很多父親都明白這個問題，只是他們冷眼旁觀。又或者他們曾經參與，可是他們的辦法並不為妻子接受。……就像前面提及的那位丈夫，妻子一方面希望他幫助自己處理孩子，一方面又寧願他別插手，怕他把事情弄得更糟。結果是母子愈更黏纏，父親就愈更處於局外，成為門外客，無計可施。這些問題，大多反映著夫妻之間存在的矛盾。……十年來，她都是與兒子同床，與兒子談心。她其實並沒有在兒子面前埋怨過自己的丈夫，只是她內心的不安及焦慮，兒子都接收過來，成為他那不停地活躍，以及自然而然地對父親的種種攻擊。治療師對男人說，你要接近兒子，就必須要設法排解你與妻子之間的結，否則，無論你怎樣努力，孩子都不會接受你。那男人才恍然大悟說，我一直以為這只是我與孩子之間的誤會，原來這是三個人的關係。很多父親不知道，兒子是母親的忠實衛士，丈夫保護不了妻子，別想兒子會讓你的日子過得安寧。孩子的最大心

願，就是父母親的關係良好，他們會特意把父母的手連在一起。如果長期活在父母的矛盾中，他們就會因為發揮不了孩子天生對家庭的保護作用，而產生各種基於長期處於鐵三角狀態的種種問題，失控或過度活躍，只是其中常見的幾種而已。可悲的是，這些兒童往往被當作精神病患者處理，其實他們只是反映家庭生病了的一面鏡子。要挽救孩子，就得讓愛孩子的父母瞭解他們必須站在同一陣線，讓孩子返回他們的實在年齡，做十歲孩子應做的事。否則像那個完全不聽母親管教的男孩，因為長年與母親作伴，熟知母親的心事，誤以為自己與母親是平輩，當然就不會接受母親的管促。加上母親在他最不講理時仍然處處講理，只會讓孩子更失控。在這種情況下，父親那保持距離不多言語的處理辦法往往更為有用，可惜不和睦的夫妻總是低估對方的效能，結果只會挫對方的銳氣，把孩子坐大。……」

就如同李維榕（2000，2011a，2011b，2012）所言，家像一個萬花筒，稍有牽動，便會改變圖案，家庭關係就是如此的相互影響的連鎖互動，互相牽絆、消長，一環扣一環，扣得天衣無縫，且每天上演著一樣的戲曲。但無論家庭故事怎樣的變化，總離不開那七情六慾，那藤連瓜，瓜連藤，互相依靠，糾纏不清的人際關係。家庭往往會有一隻代罪羔羊，替整個家庭承擔一切的問題。常常這不是一個人的故事，而是一組人的故事，彼此互相衝擊影響著。我們常先接觸的總是那出了「問題」、「親子溝通不佳」的頭疼孩子，但往往這不會是孩子一個人的問題，常

常看到的是孩子旁邊總有一位時刻盯著孩子，把全部精神都關注在孩子身上憂心忡忡的母親，這看似母子二人親子溝通不良的問題，但常也不是二個人的問題。通常，旁邊總還會有一位看似置身事外、冷眼旁觀、加不進去母子間的丈夫。這個常見的家庭腳本或許是妻子無法由丈夫處得到自己所需要的支持，未能有效處理夫妻間的矛盾衝突，轉向孩子得到心理依附的滿足；孩子也投入父母的矛盾中，希望能安慰母親，有安定的家，但到青春期又有想要向外發展的需求，因此，困在家庭裡中心的青少年常常用發飆、「不當親子溝通」來「訴說」內心的苦痛，爭取自己獨立自主的空間。這不是一個人的故事，常常至少都是三個人互相糾纏的故事。若要有一個和諧的家庭，家庭的每個人要「歸位」，夫妻回到父母的位置，相互照顧扶持，有良好婚姻關係，能滿足彼此的心理需求，孩子也才能回到自己的位置，不需要成為父母的「伴」，也不需要藉由三角關係來維持家庭的「和諧」（狀），或藉著「問題行為」來說話，而影響了自己的發展。要安定孩子，夫妻必須要合作，有效處理彼此的差異矛盾；夫妻要有良好的婚姻關係，「家」才不會變成是枷鎖，鎖住了每個人的能量，且才能成為孩子的避風港與安全堡壘。

伍、結語

綜上所述，孩子的行為，常常是在對父母關係作反應，因此，若要孩子順利的成長，父母必須要先處理好彼此之間的分歧矛盾。如果父母不能站在同一

位置，孩子就會越位而出，讓父母無從管教，而且常產生孩子的問題行為。若要孩子成長，父母、家庭也必須隨著成長。亦即，從家庭關係看孩子的行為，我們往往會發現很多不可理喻的孩子問題，往往是反映了家中一些阻滯，尤其是反應父母之間的矛盾。然而，並不一定是父母有很大的衝突，無聲的不滿，孩子一樣會敏感（下面要介紹的「希希的故事」就是一個好例子）。親子之道，並不只是指父親或母親與孩子的關係，最重要的是夫妻之間的平和，因為父母關係有任何憂慮矛盾，都會被孩子接收，尤其母親心中的不安，往往都會因為與孩子的密切聯繫，而傳遞到孩子的意識中，由孩子吸收進來。因此，要孩子有順利的發展與成長，父母必須要處理好彼此之間的矛盾分歧(Lee, W. Y., Ng, M. L., Yung, J. W., & Cheung, B. K. L., 2011c)。

換言之，夫妻若無良好婚姻關係，彼此未處理的不滿與衝突，孩子常會代為呈現，所謂「問題行為」、「不當親子溝通」是代價比較大的「彼此關係連繫與表達的方式」，其常反映著父母尚未解決的矛盾。孩子的問題行為，通常不是孩子一個人的問題，是一家人的問題；常常「有問題」的是孩子，但「要處理」的卻經常都是父母間未解的衝突或夫妻的婚姻關係。所以，「有問題」的孩子常是家庭的救星，因為父母為了處理孩子的問題行為，一家人才能「正視」真正的問題，才有機會重新調整彼此的互動與關係，問題才得以解決。因此，父母若有良好的婚姻關係，能尊重彼此差異，可以滿足彼此的安全依附需

求，此時父母不需要用「問題行為」來需索，同時也在示範良好互動方式，孩子不但不需要以三角關係等各種「問題行為」來護衛家庭，更可在夫妻間良好互動的「身教」下學習好的溝通之道。總之，父母親給予孩子最大的禮物，就是活得開心和健康成長。親子之道要由父母自己及家庭關係開始；而良好的婚姻關係是良好親子之道的基礎，更是教子良方。在父母、孩子依附基本需求滿足下，夫妻之間、父母與孩子之間自然會有良好的關係與適當的親子溝通，而能成就孩子快樂健康成長環境與幸福美滿的家庭生活。

後記

最後，筆者欲介紹一個進行家族治療教學時很適用的影片——希希的故事。這個珍貴的影片，可在下面網址獲得：www.familycouncil.gov.hk，它是粵語發音，但有中文字幕，由家族治療大師李維榕博士親自旁白說明。這影片不但能幫助家庭治療師更進一步地了解家族治療內涵，也是進行家族治療教學非常好的視聽輔助器材與珍貴教材。同時，該網址也有列出一些討論問題與影片的說明。這套記錄片可作為一個影片單獨觀看，也可用作家庭教育的部分教材。如果你對「希希的故事」有任何意見或提問，可以聯絡香港大學家庭研究院：電話：28595300或電郵：wyleeh@hkucc.hku.hk、hkufi@hku.hk。

香港大學家庭研究院李維榕教授最近和她的團隊，針對家庭治療進行了一個很有意義的研究，該研究的目的乃欲了解父母間的衝突矛盾與孩童生理反應

的關係。由這個研究中，反應出孩子像一面鏡子，敏感於父母間明顯、隱晦的衝突矛盾，孩子會吸收父母間的憂慮與不安，並透由其生理回饋而反應出來。李教授進行這個研究，其構思就是源自於八歲的希希來進行家庭治療時的經驗。

這個由家庭議會及香港大學家庭研究院聯合製作的家庭教育系列之「家庭治療篇～希希的故事」，這個影片的內容支持了家族治療的重要論點：孩子密切地在觀察注意父母間關係，而且孩子的「問題行為」、症狀常常是在反應父母間未解決的矛盾，該片的主題是「採用家庭治療方式處理家庭問題，教材內容透過一宗家庭治療的真實個案，講述一個有父母及兩名孩子的家庭，在長子八歲至十四歲期間，一家人如何經歷生活上的種種問題，包括養育兒女，處理夫妻間的分歧，一起找出應付各種難題的方法的故事」。

希希呈現出情緒與行為上地不穩定，但找不出什麼特別的原因，因此被父母帶來見李維榕進行家族治療。李維榕博士剪輯了她和這個家庭進行了四、五年治療過程，藉著李博士旁白的說明，我們可清楚的看到，孩子對父母討論中明顯與暗地的矛盾衝突，甚至父母間的沉默，即使外表沒有明顯表達出來，但是都可以由其生理回饋反應的改變，清楚看出孩童對父母間的衝突矛盾是很敏感且有反應的。在這影片一開始，父母在希希面前討論他們夫妻間彼此的分歧，但父母與希希是分別在不同的二個房間內：希希的父母在一個房間中討論他們夫妻彼此間還未解決的矛

盾、問題，討論30分鐘，而八歲的希希則在另一個房間聽父母討論的過程，此時希希的頭上、手指等處，連接測量其心跳、皮膚生理反應的儀器。最後，再請希希對父母討論的過程給予一些回應與回饋。本來在家族治療過程中都一頭埋在沙發中，一言不發，沒有什麼反應的希希，在聽父母彼此間對話的時候，由其生理反應的改變中，可以看得出來，希希常常對父母間的爭論、緊張、可能有隱諱衝突的沉默、衝突……有所反應。而且，最後邀請希希到父母的房間，對父母的討論過程提出一些看法與回應時，希希的回應令大家大吃一驚，因為他對父母說出比治療師講得更有療效的話，講出像家族治療教科書中很有見地的話語。這些真心的話，由在家庭中觀察父母已久的孩子口中說出，常更令父母感動，也更具「療效」！此外，這影片也剪輯由希希八歲一直到他十四歲期間，他們全家來進行家族治療時的內容，描述了這一家人如何經歷生活上的種種問題，如何一起找出應對各種難題的方法。

這個影片的內容說明了家族治療的重要論點——孩子的行為，常常是在對父母關係作反應，因此，若要孩子順利的成長，父母必須要先處理好彼此之間的分歧矛盾，父母、家庭也必須隨著孩子成長。這是家族治療教學影片難得一見的佳作！值得推薦！

參考文獻

李維榕（2000）**家庭舞蹈II**。台北：張老師。
李維榕（2011a）**家有千絲萬縷**。台

北：張老師。

李維榕（2011b）**故事從家開始**。香港：皇冠。

李維榕（2012）**我的家庭治療工作**。台北：張老師。

吳麗娟校閱，吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、陳品惠（譯）（2012）**人際歷程取向治療：一個整合的模式**（原作者：Teyber E. & McClure F. H.）。台北：雙葉。（原著出版年：2011）

吳麗娟（2008）家給孩子跟的滋潤與能飛的翅膀——談親密隸屬與獨立自主的平衡。**親情輔導資訊**，37。

吳麗娟（2003）一個諮商員（老師、家長…）的專業成長：一個「人」的成長——從Human "doing" 到Human "being"。**中華輔導學報**，14，1-30。

柳杰欣、吳麗娟、林世華（2009）適婚男女知覺父母婚姻關係、依附關係與其婚姻態度之相關研究。**國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報**，40(4)，641-662。

劉瓊瑛（譯）（2011）**家族治療**（原作者：Michael P.N.）。台北：洪葉。（原著出版年：2011）

鄭玉英校閱、黃素娟、張碧琴（譯）（2011）**照顧孩子的有效策略：以依附關係為焦點之親職教育**（原作者：Hughes D. A.）。台北：心理。（原著出版年：2011）

Bowlby, J. (1973) Attachment and loss (vol 2): *Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Lee, W. Y., Ng, M. L., Yung, J. W., &

Cheung, B. K. L. (2011c) *Capturing Children's Response to Parental Conflicts and Making Use of it*. HKU Family Institute, Faculty of Social Sciences, University of Hong Kong, Hong Kong SAR.

Teyber, E. & McClure, F. H. (2011)

Interpersonal Process in Psychotherapy: An integrative model (6th ed.). Brooks/Cole. Michael P. Nichols (2011). *Family Therapy: Concepts & Methods (9th Edition)*. Allyn & Bacon.