

關於「乖小孩」，那些看不到與說不出的苦

本書作者，並不以深澀難懂的理論來闡述一種容易困住身心健康的「乖小孩」性格模式，倒是用眾多案例，以深入淺出的文字，讓讀者明瞭這類個案在日常生活中常遇到的困境，足見作者實務經驗的豐富，以及專業的深度。

依照作者所述，具有「乖小孩」性格特徵的人，常有以下特徵：

1. 完成他人期望，他才能感覺自己的重要或價值；
2. 因為已經很努力自我要求了，得不到肯定往往覺得委屈；
3. 懷抱著乖就會被愛的邏輯，乖小孩付出時也在盤算他該獲得多少；
4. 習慣以對錯二元的方式來看事情，遇到問題就會追究誰對誰錯，許多乖小孩經常性地檢討自己還有哪些要改進的地方，而非去了解自己，結果造成更多的內在衝突，如「發脾氣是不好的，我錯了，我應該修養好一點」；
5. 習慣出於自認為的好意去替對方設想，若是被拒絕就會覺得受傷卻很少去核對自己所給的是否是對方想要的。

在十分強調「家庭」重要性的華人世界，因為自小受到「尊師重道」、「君君、臣臣、父父、子子」的觀念薰陶，作者在書中所提到的為了一直想扮演好「乖小孩」，卻常讓自己不快樂、容易產生負面情緒、進而出現身心障





礙的個案，其實並不少見。

就如同作者所提，因為存在著「乖小孩」的信念，往往過度設想他人的反應或想法來困住自己，在自己的想像中為了成全了別人而必須克制自己，規定自己應該如何或不該如何，最後可能讓自己動彈不得的「克己成人」的思考模式，也極容易讓自己和許多身邊有酒精/毒品依賴個案形成一種病態的「互相依賴」(Codependence)的惡性循環關係存在。

另一點讓本人佩服以及推薦的，作者在書中還具體積極地就如何檢核自己是否具有「乖小孩」性格特徵，如何加以調整此項特徵過度地病態化，都有清楚的說明和建議作法，十分值得閱讀。

我個人的臨床經驗以及研究顯示：如此盼望他人的肯定與缺乏自信有關，需要透過得到重要他人的認可來確認自己的價值。人們自小透過與人互動逐步認識自己，了解自己是什麼樣的人，有那些長處與缺點。此種了解要伴隨著接納自己的樣子，亦即認可自己的長處、接受自己的限制，才能成為有自信的人。為何這孩子未能從被肯定的經驗中逐步建立自信，是值得深入探究的問題。如果治療完



全著眼於孩子自己的焦點——「怎樣讓自己更棒才能得到別人的肯定」，或許會改善他在各方面的表現，但是卻使他繼續陷在「乖小孩」魔咒之中難以逃脫。因此，協助孩子接納自己或許才是較適當的治療改善方向。

楊聰財

楊聰才身心診所 院長

國防醫學院臨床教授

美國杜蘭大學公共衛生醫學博士

哈佛大學公共衛生學院研究進修

