

## — 當責備成為愛的語言，如何解讀？

## 華人文化中的責備現象

在華人家庭中，父母常透過責備表達對子女的期望，希望孩子能有所成長。然而，當責備過於頻繁或嚴厲時，可能會讓孩子容易將這些話內化為「我不夠好」的自我評價，逐漸影響自信心與自我價值感。此外，家庭中的權威氛圍讓孩子難以表達自己的感受，親子溝通因此可能變得緊張或疏離。

## 是自責，還是自省？

	解讀方式	反應	例子
自責	將問題歸咎於自己，覺得自己不夠好、責怪自己。	感到自卑、無價值，覺得自己總是做不好，可能會產生逃避、憤怒或沮喪、羞愧的情緒。	「我做錯事，爸媽一直責怪我，說我很丟臉。嗯…我真的很糟糕。」
自省	回到自己的經驗中，梳理自己的行為，找出改變的方法，重視成長而非責罵自己。	了解自己行為與情緒背後的原因，找尋自己喜歡的調適方式，不因錯誤而陷入自我批評之中。	「雖然我犯錯了，但這不代表我是不好的人，我能學習從錯誤中成長。」

## 我可以怎麼面對家人的責備？

- 解讀責備的背後情感：父母的責備可能來自他們的擔憂、焦慮或期望，不一定是對你這個人的否定。
- 反思責備的影響，調整自我概念：思考父母的責備對自己情緒和自我價值的影響，練習區分哪些負面情緒是來自外部的評價，哪些是自己真實的感受。
- 嘗試表達自己的感受：讓父母有機會理解你的情緒，並促進彼此之間的溝通。
- 尋求外部支持：如朋友、老師或心理師等，協助自己釐清情緒，從不同的角度看待親子關係中的挑戰。

