

## 手足競爭：「不公平！」修正你對公平的概念！ 因為你的"公平"概念不是孩子的。



家有兄弟姊妹的，對於小時候經常“憤憤不平”的事，現在聊起來大概大夥兒笑成一團了吧！父母親也許覺得很冤枉，記得母親常說：[要不然拿尺來量！拿秤子來過磅！]。有一回，弟弟終於有手錶了，我大叫：[不公平！]。母親覺得莫名其妙，說：[你不是也有嗎？]我義正嚴詞的回答：[我7歲時沒有錶啊！到8歲才帶錶的，他也要等到8歲才公平！]反正就是“你們都對不起我！”這些事還真是罄竹難書啊！

父母端也往往有迷思。我知道的一個媽媽生下雙胞胎，老二太小了以至於無法吸吮，需靠灌食。因此媽媽覺得為了避免老二長大了知道老大有被媽媽抱著餵母乳的經驗，影響他的心理發展，而決定不親餵了。旁人覺得不可思議的事，媽媽卻振振有詞。

多少孩子問過他們的父母：[你最愛我們哪一個？]

如果你說：[都愛啊！，一樣愛啊！]，這個問題就停止了嗎？有沒有三五時又跑出來：[都一樣嗎？沒有誰多一點嗎？]

多少老婆問過老公：[我跟你媽同時落水，你會先救哪一個？]，頭腦簡單的老公說：[我媽不會游泳啊！妳身強力壯還可撐一會兒！]，真是那壺不

開提那壺！識時務者會說：[好不容易娶妳進門，不救妳救誰？]，反正隨口說說罷了！這樣也不行，老婆說；[對你媽這麼絕情，以後我老了，你是不是也一腳把我踢開？]。政治正確的老公說：[誰靠近我，先救誰！]這很合理吧！？結果是遭到白眼：[油腔滑調！]

所以大家究竟在爭甚麼？公平嗎？手足爭的是公平嗎？"公平"代表一模一樣嗎？看官應該有些體會了吧！爭的是：[我在你心中有沒有一個獨特的位置！]這個獨特的位置不一定是公平(或說是旁人以為的公平)，而是只有你我心領神會的"獨特性"。

說的更白一點，大家要的公平並沒有一致的標準！難怪父母作牛做馬想方設法要"公平"，仍留下一身臭名。

因此重點就在於：修正你對公平的概念！因為你的"公平"概念不是孩子的。

→ 孩子：[他為什麼可以一直玩？我就只能玩一下下？]

(x)媽媽：[你要上學讀書寫功課啊！他還不用啊！你小時候還不是一直玩！]

大人覺得完全合乎邏輯的事，小孩心中可不是這樣認為，因此每隔幾天就要發作一次！

(o)媽媽：[看到弟弟可以一直玩，不必寫功課，讓你很不平！即使你知道功課必須寫完，有時候還是很難接受！]

這樣的說法使孩子知道母親真切地了解他的感受，也協助孩子知道自己與弟弟是在那些地方不同(長大了，有能力讀書)。母親可以從這裡做一個對話的起點，拋開過往對於"公平"一事的舊概念。

孩子：[長大不好！小一點可以一直玩，又沒有功課！不公平！]

(x)媽媽：[他以後也要長大啊！很公平的！]

(x)媽媽：[好啦，好啦！我叫他不要玩可以了吧！夠公平了吧！]

(o)媽媽：[小一點沒有功課的確可以玩久一點，長大一點有功課要學習。

長大了玩法與弟弟的玩法有沒有甚麼不同？]

孩子：[他根本不知道怎麼玩！]

(o)媽媽：[長大了，也許玩的時間變少了！可是比較知道怎麼玩才好玩！]

把焦點從"玩的時間"公不公平，轉移到"玩"這件事在兩個人有不同的獨特性上！

的確，生命中有太多事是不公平的，我們還是趁早教導孩子，聚焦在自己的特質與需求上，而不是總是把焦點放在別人身上，弄得怨天尤人或老是覺得自己是受害者。

- 孩子：[她又有新衣服了！妹妹的衣服比我多！不公平！]  
(x)媽媽：[哪有？來算看看！而且是外婆買給她的，我又沒辦法控制！]  
(x)媽媽：[是外婆買的啦！明天也給你買一件！]  
(o)媽媽：[這是外婆給她的生日禮物！你也想要多一件衣服嗎？]  
孩子：[是啊！我也要！]
- (o)媽媽：[太好了！那等你生日的時候，我就知道要送你甚麼生日禮物了！]  
孩子：[你都比較疼弟弟！]  
(x)媽媽：[我都一樣愛啊！]---(孩子的邏輯裡，一樣就是比較少！)  
(o)媽媽：[你是唯一的你，弟弟也是唯一的弟弟。在我心中你們都是獨特的！]  
你還可以幽默一下：[我們來唱一首歌吧！叫特別的愛給特別的你！]  
還不夠公平？其實是"你有沒有留一塊專屬我的心田？親愛的，大小真的沒關係....."。

---

**文章作者介紹：廖璽璜醫師**

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」

的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立**社團法人杏璞身心健康關懷協會**，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

**插圖繪者介紹：程廣莉**

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布