

# 關係中的代罪羔羊

文／趙慈慧 陳國華身心診所心理諮商師

不論是在家庭或是在職場，只要壓力問題沒解決，『代罪羔羊』就必須繼續存在。

在人際關係發展的循環週期可以分為以下幾個時期：

陌生接觸期→羅曼史期→權力抗衡期→穩固期→承諾期→相互創造期→羅曼史期(詳見附表)

在權力抗衡時期的衝突關係中，常會看見藉由『代罪羔羊』，找到轉移問題焦點、抒解衝突壓力的出口，特別是在夫妻間有難以解決面對的婚姻困擾問題，轉而將精力時間放在孩子身上，把指責的矛頭轉向責怪、挑剔、不滿孩子，或是過度關心保護孩子，不信任孩子的獨立自主能力，藉此來迴避處理夫妻間真正的衝突問題，這個成為家庭中『代罪羔羊』的孩子適時抒解夫妻緊張的關係，微妙地平衡解決父母的婚姻危機。

同樣地類似的狀況也有可能出現在工作職場之中，當員工們無法達到主管的期待及要求時，往往眾人會公推一位『代罪羔羊』，成為撻伐圍攻的箭靶，藉此轉移自己所應承擔的職責疏誤，及迴避未解決的工作困境，這個成為職場中『代罪羔羊』的員工，適時為大家犧牲成仁，協助眾人度過工作危機的壓力。因此我們可以得到一個結論：不論是在家庭或是在職場，只要壓力問題沒解決，『代罪羔羊』就必須繼續存在。

如何檢驗自己是否為『代罪羔羊』？以下為參考指標：1.不論如何努力表現良好，都很難讓

你的父母滿意。2.不論如何揣測父母的心意，都很難取悅你的父母。3.不論如何努力工作，完成進度目標，但仍常被挑剔小毛病，很難達到主管的理想水準。4.人際相處極力表現善意，但仍很難打入同仁社交圈子，像是被孤立的局外人。

具備什麼樣特質的人容易成為『代罪羔羊』呢？通常具有以下兩種特質：第一種是自由不受拘束，喜歡依照自己的想法行事，不願配合周遭環境及人物的期待，具有自由叛逆特質的人；另一種為不善表達內心真正想法，容易將過錯責任攬在自己肩上，具有討好特質的人容易成為『代罪羔羊』。

如果你發現自己因為個人特質，或被他人挑選成為關係中的『代罪羔羊』，不需要感到憤怒受傷，因為你仍有自主選擇權，選擇不站上『代罪羔羊』的祭台，首先你要先覺察自己是那一型的『代罪羔羊』。

如果你是『叛逆型代罪羔羊』，你需要培養的是理性觀察了解他人，及環境對自己的要求與期待，避免墜入為反對而反對的陷阱，到頭來反而不清楚自己到底要的是什麼，同時學習發展與他人耐心溝通、討價還價的協商能力，試圖找到雙贏的談判策略。

如果你是『討好型代罪羔羊』，你需要了解一味討好滿足他人需求，而不表達自己真正的想法，過度在意或擔憂別人對自己的評價，會讓人沒有機會學習如何尊重你，讓他人誤以為你真的不在乎，形成得寸進尺地忽略你或貶低你。所以對於『討好型代罪羔羊』而言，最重要的是建立自己的情緒界線，清楚表達什麼是自己的真正想法及需求，不容他人任意忽視你的重要性，他人須為自己的情緒、生活負責，你不需要去承擔不屬於你的責任。

