

活動訊息

◇ 歲末感恩季活動

年即將結束，又準備迎向新的一年。在我們的生命中有許多重要的人：老師、家人、朋友、及自己，想必你/妳心中一定有很多話想說，但常因為害羞、彆扭而開不了口，請寫在小卡貼在輔導處外牆，可以讓大家有機會可以向這些生命中對你很重要的人說說心理話。

◇ 營隊資訊

- 交大電機一日體驗營，請參閱輔導處網頁。
- 逢甲大學建築系105學年度寒假高中體驗活動，意者請於106年12月30日(五)前至輔導處報名，名額40位，欲報從速。
- 一、二年級同學請多多參與，有助於未來職涯試探與升學喔！

家庭教育文章

第-1-頁。

第-2-頁。

跟父母相處為什麼痛苦

作者：精神科醫師 鄧惠文（親子天下雜誌42期）

很多人一跟父母溝通就會很憤怒，或受不了父母的情緒，其實是因為從小父母就很強勢、不講理，所以自己從來就沒有機會被尊重。雖然長大成人了，但一跟父母相處，內心就回到小孩子的狀態，覺得父母根本不像父母，但是自己也沒有辦法變成父母。說穿了其實是大小孩跟老小孩在吵架。

有一個個案從小母親只要說「對」，他就不能再講話，即便母親誤會他。有一次他從學校回來沒帶便當盒，母親就不由分說的打了他，他說：「我不是忘記帶便當盒。」媽媽說：「你還講！忘了還狡辯，便當盒都能忘記，你人生會變成怎樣？不准講話，去罰站。」就罰了他一整晚，他好幾次想解釋：「媽媽，我可不可以告訴你我的便當盒是……」一說媽媽就打，抱怨還要找個便當盒給他帶。第二天他把便當盒帶回來想跟媽媽解釋，媽媽說：「你還在講，欠打，好好去反省。」一口咬定他就是忘記帶。一個永遠在指責的媽媽。

其實便當盒是被惡作劇的同學藏起來了。因家境不好，媽媽只帶了醬菜，同學嘲笑他。班上的老大叫他開他不肯，結果對方跟他說：「你給我記著。」然後他吃完飯去打掃回來，便當盒就不見了。

可是媽媽在家境困難下壓力非常大，不見了一個不鏽鋼便當盒，她想到還要花幾十元去買所以非常焦慮，還怕被爸爸罵，於是媽媽打小孩其實是在發洩自己家境上面的壓力，彼此是沒有空間的。你可以想像，除了便當盒之外任何的犯錯，功課

成績、生活行為，他經常被媽媽罵。所以他很早就到外縣市去念大學，去外縣市工作，但是他媽媽常常打電話來：「最近在幹什麼？什麼時候會加薪會升官？你要認真做事。」他覺得媽媽永遠扮演一個指責他的角色。

他以為永遠不用跟媽媽相處。結果有天媽媽摔斷腿，所以媽媽到他那裡住。到中年他要重新再跟媽媽相處，他怕到每天下班在外面流浪到半夜才敢回去。有一天他媽媽打開冰箱說：「你怎麼在喝冰水？」他很憤怒的說：「很多人都在喝冰水啊！」媽媽說：「喝冰水對身體不好，你就是喝冰水才會虛胖。」他非常非常生氣把冰水拿過來咕嚕咕嚕喝了半罐，很挑釁。媽媽開始一直唸：「你從小就是這樣子，生活作息也不對，到現在還沒有結婚，還好你沒結婚，不然你養小孩都給他們喝冰水，全都養不大。」他就回去房間裡面哭。

他完全沒辦法跟媽媽互動。我問他知不知道媽媽為什麼對冰水這麼反感嗎？他說：「我不想知道。」我說你有沒有告訴媽媽為什麼愛喝冰水？他說：「我也不想講。」因為他一直躲著媽媽，媽媽每一次要講事情，他就好像被電到一樣，所以他媽媽就愈喜歡找事情來批評。

父母人格不成熟、做得不好，有他自己的原因，也許他的父母沒有讓他成熟，或是另一半或是大環境。其實我滿同情上一代的父母，因為整個社會風氣鼓勵他們對待小孩子的方式是錯誤的，以孝順為名，不講道理，太害怕走錯路不讓小孩探索，因此累積了很多跟下一代的心結，他們也很無奈、很寂寞。面對時代改變，他們無所適從，怕被這代人丟掉或否定，那個衝突非常的強烈。

甘心接受不完美的父母

唯一能互相了解的途徑，是這代的人可不可以甘心說：好吧！我就是沒有得到理想的父母。我們能否接受父母沒有給我們應得的東西，可是我們還是長大了，於是我開始回頭去帶著他，把他當小孩來帶。一旦跳到這種心態，知道父母被某些東西卡住，有所困境跟局限，內心成熟度沒有你高，反過來用這種態度看，你就有機會跟父母和解。

後來我請他先了解媽媽對冰水的迷信。就像小孩怕黑，心理醫生會問他為何怕黑？燈關掉看到什麼？孩子畫出一隻四腳怪獸，我們帶他跟四隻腳的狗玩，說其實怪獸就像狗一樣，我們會這樣治療小孩，不會罵：「你白癡啊，為什麼怕黑？」同樣把媽媽當小孩，「冰水傷身體？你從哪聽來？中醫師跟你講？」「我以後儘量不要喝那麼冰。」如果你願意把媽媽當小孩，她的觀念很多錯誤、很多不理性，你的反應其實可以帶動她去改變。

大部分人會說：「我為什麼要跟媽媽好好溝通？從小她什麼時候跟我溝通過？我怕黑的時候她都直接罵我是白癡，為什麼她怕冰水我要引導她？」要做到剛講的這些溝通，必須從內心克服一個傷痛是：「我媽這輩子是沒辦法像個媽，她就是固執又不講理。」講得容易，但這非常非常難。幾乎沒有一個被爸媽霸凌的小孩願意去寬容爸媽，可是一定要先寬容，爸媽才會改變。如果到了五十歲還期待你媽有一天會變成溫柔慈愛的媽媽，你就繼續等吧！她只會愈來愈固執，永遠不會變慈愛的媽媽，你要像小孩一樣去疼她，她才會成長。（採訪整理 | 李宜蓁；錄音整理 | 余佩雯）