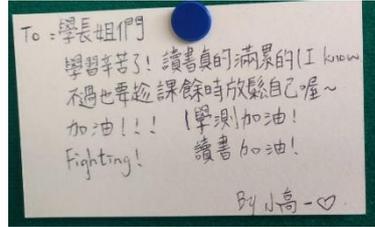


【活動訊息】

- ◇ 輔導處辦理【文華的祈福】活動，可至輔導處外拿取小卡或是上輔導處網站留言~
 - 有時候，有些話，壓在心裡很想說，但卻因為不好意思，擔心羞怯，無法說出口。如今
 - 學測在即，有什麼話想告訴學長姐的呢？
 - 畢業在即，有什麼話想送給學弟妹？
 - 透過這小小的卡片，將你的祝福送給一同在文華的默默努力的人吧！



- ◇ 各大學寒假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加! 相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】。
- ◇ 東海大學工學院體驗營(免費)
 1. 活動時間：108年2月16日(六)
 2. 活動地點：東海大學校園內。
 3. 活動名額：100名，名額有限，依報名順序，額滿為止。
 4. 報名日期：11月15日至12月31日。
 5. 網址：<http://event.ithu.tw/2018100041>
- ◇ 東海大學108寒假輕營隊
 1. 每2.5hr視為一堂課，每堂課500元。
 2. 營隊時間：108年2月17日(日)。
 3. 報名時間：107年12月3日(一)上午10:00至108年1月23日(三)中午12:00止。
- ◇ 實踐大學「大學好好玩—探索實踐大學管理學院系列活動」
 1. 時間：108年1月30日(三)上午9:00至下午4:30。
 2. 地點：實踐大學臺北校本部圖資大樓地下2樓國際會議廳
(校區近捷運文湖線大直站1號出口)
 3. 報名方式：採線上報名，網址：<https://goo.gl/forms/4Crxy53y9czXJgPG2>。



【升學資訊】

- ◇ 【108大學繁星推薦與個人申請】招生簡章已公告，請同學上網查詢參考!【可至輔導處>最新消息，或是大學甄選入學委員會>校系分則查詢】
- ◇ 宜蘭大學、中正大學、聯合大學、逢甲大學等校特殊選才招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。
- ◇ 國立東華大學、屏東科技大學科技農業學士學位學程獨招；大葉大學、東華大學、義守大學原住民專班招生資訊請參閱輔導處網頁。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

父母的否定別往心裡去，人生是自己該承擔

By 圓神出版·書是活的 2018/12/11 女人迷

父母的情感連結，會影響一個人的內心發展，原生家庭及父母的愛，對於每個人來說都很重要，但別把父母的否定往心裡去，「覺察」是與父母、自我和解的開始。

夏美正考慮是否放棄現在的工作，回去走大學所學的老本行—財務金融。她想：「雖然沒興趣，但也許爸媽是對的。」夏美剛進入一家網路媒體公司擔任文字編輯不到半年，在工作中屢遭挫折，每當心力交瘁時，就會懷疑自己當時的決定是否正確。夏美大學時就讀的是商管科系，她一直不感興趣。高中期間，夏美好幾次向父母透露，未來想走文學領域，立刻被父母否決。

「妳太天真了，這年頭走文學會餓死啦！」父親說。

「興趣不能當飯吃，別傻了！」母親跟著附和。

夏美試著提到自己從小到大在寫作或文學創作方面的成績，卻換來父親的斥責：「妳怎麼老是說不聽！這世界上比妳有文學天分的人可多了，憑妳那一點小聰明，是要怎麼跟人家競爭呢？」

「小時了了，大未必佳呀！」

「別說了！你還是打消這個念頭吧！我們不可能會答應的。」

夏美感到很洩氣！如果父母是因為就業市場的考量而勸阻，那就算了。她最無法接受的是，父母總會趁機否定她的能力。即使夏美時常在各種文學創作比賽中屢獲佳績，在各科之中國文的成績也傲視群雄，仍舊無法獲得父母認可。不只是職涯的發展無法獲得父母支持，其他方面也常被父母嫌棄。父親常常對她說：

「妳別以為妳多厲害，這世界上比妳強的人還多的是！」

「妳只是有點小聰明，也敢跟人家攀龍附鳳，真是不自量力！」

「我自己生的女兒有幾兩重，我會不知道？妳還是安分一點好了！」

「不是我不願意支持妳，我是為妳好啊！妳又沒那個實力，到時候後悔了，又來怪我們當初沒勸妳，怎麼辦？」

在學校裡，夏美是師長及同學眼中的模範生；然而，在家裡，她卻永遠無法獲得父母的肯定，特別是父親，言語中總是帶著貶抑或嘲諷。「在我爸媽的眼中，我好像是個一無是處的人！」

升大學時，夏美妥協了，遵照父母的要求，進入商管領域就讀。不到兩年，夏美便興起了轉換跑道的念頭，假日回家與父母討論，請求父母允許自己轉系或轉學，硬是被痛罵了一頓。但這次夏美很堅持，因為商管領域的學問，真不是夏美能領教的，而夏美對於文學創作，仍然懷有憧憬。父親在盛怒之下，丟下了幾句話：

「好呀！妳要轉系，不念了，是不是？後悔了別回來找我！」

「我辛苦把妳栽培長大，竟然還這麼不懂事！」

「妳要轉就轉，想做什麼就做什麼，我就當沒妳這個女兒，妳也別叫我爸了！」

父親的這番話好沉重，夏美完全無力招架，只好繼續回到索然無味的商管領域。畢業後，夏美曾經在銀行工作，但終究認為不是自己的興趣所在。於是，工作之餘，報考了大學進修部的文學相關科系研究所，邊工作邊讀書，幾年後拿到碩士學位。完成學業的第二天，夏美毅然決然向公司遞出辭呈，轉換跑道至目前的文字編輯領域。從那一天起，父親氣到不再和夏美說話，夏美也在心裡告訴自己：「好吧！就當作沒這個父親吧！」只是，雖然現在從事的是自己熱情的工作，卻又時常自我懷疑，這樣的決定是正確的嗎？我真的能在這個領域混出名堂嗎？

在得不到父母肯定與讚賞中成長的孩子

有一類的家長，時常透過否定孩子的能力，貶低孩子的價值，來控制孩子的發展與決定，讓孩子不得不照著父母的意思走。這類家長其實內心充滿著恐懼與匱乏，他們可能在成長過程中有些遺憾，或經歷了些慘痛教訓，慢慢在心裡頭構築起「某種特定的人生發展軌道才是最好」的信念，並將這份信念，或者無法在自己身上實現的心願，轉化做期待，要求孩子必須照著走。

那麼，為什麼要透過否定孩子來控制孩子呢？因為，在他們成長過程中，也可能是長期被輕視、貶抑或不被認同，導致內心充滿自卑，自我價值感低落。於是，他們也渴望被重視、被認可。一旦成為父母之後，便容易透過訓斥與否定孩子，感受到自己身為家長的尊嚴。事實上，他們也同時在否定那個過去缺愛的自己。

有些孩子在長期接收到父母否定的訊息時，便會這麼想：「因為我不夠好，我還是乖乖聽話好了！」他們放棄自己的夢想，帶著遺憾並順服父母的期待，長大後再把這份委屈或自卑，帶到自己的孩子身上，代代複製。

然而，總有些不服氣的孩子，特別是各方面都表現不俗，在家庭以外獲得許多實質肯定的孩子，便會想要證明給父母看。而他們努力嶄露頭角的領域，常與父母的期待背道而馳；而父母越要勸阻，孩子越是要證明自己做得好，逐漸形成了親子之間對立的僵局。這些孩子在奮力追尋夢想，證明自己的同時，總是感到內心缺乏一份力量。特別是在遇到困頓或挫折時，心裡感到膽怯與恐懼，深怕自己是否真如父母所說的：「你不夠好！」

事實上，再怎麼不願意接受父母那些否定的言語，父母的貶抑及負面評價，早就深入孩子的骨髓，內化在孩子的心裡，成了孩子自我觀感的一部分，而且，還占了很大的成分。

斷了關係連結，終將難以把人的生活好

因此，這類孩子特別辛苦，他們付出努力所呈現的成績，還不足以抵銷內心深處來自父母批判的聲音。甚至，越是投入，越是企圖證明自己，越是自我懷疑。這些孩子常與父母爭執到最後，為了堅持自己的理想，在實質上或想像中，與父母斷絕了關係，也就是否定了父母在內心裡的位置及連結。於是，他們常會說：

「哼！我沒有這樣的父母！」

「我不需要他們支持啦！他們要怎樣，我才懶得管咧！」

「如果一直否定我，為什麼要把我生下來？」

「我不是他們手掌心的玩具，以後我再也不要在乎他們了！」

這些怒吼或控訴，正在傳達出一份訊息：在內心裡否定自己的父母，藉此隔絕父母對自己的影響。然而，負面影響被隔絕了，那些來自生命系統的愛與力量，也同時被阻絕了。所以，儘管他們很努力在自己夢想的領域中證明自己，卻總感挫折連連，內心裡缺乏一份力量，時常自我懷疑，萌生放棄的念頭：「我就是不夠好，別再痴人說夢話了！」

他們一方面痛恨父母的否定，另一方面又認同起父母從小的勸誡。這份矛盾的情結，也正在耗損他們身上的力量。

過去，在我擔任中輟生教育與輔導替代役男時，時常要與不願意到學校來上學的中輟生互動，當時，我常與中輟生們在他們家裡、街頭巷尾、廟口或網咖裡聊天，聽著他們說起自己的家庭與成長故事。

他們告訴我，他們痛恨自己的父母，他們寧可自己不要被生下來。這些聲淚控訴，至今仍讓我印象深刻：

「沒有經過我的同意把我生下來，卻又棄我不顧！」
「既然要把我生下來，為什麼又要這樣對待我！」
「我沒有這樣的父母！」
「說什麼很愛我，不是不見蹤影，不然就是要動手打人！」
「他們怎麼可能會關心我？他們以為跟我很熟嗎？」

這些孩子的原生家庭都有些狀況，大部分的家長可能是在外工作、離異、入獄，或者逃債而失蹤。孩子從小就被丟在祖父母家，而祖父母年紀大，忙於生計又無力管教。因此這些孩子，從小看起來格外獨立早熟，但內心裡卻始終缺乏歸屬與連結。

我們的生命來自於父母，成長的力量也來自於父母。當一個人無法感受到來自父母的愛，或者在內心裡主動否定父母，忽略或斷絕與父母之間的關係連結時，等於是否定自己身上的力量，當然也無法把人生過好，甚至會出現種種的問題行為。嚴重一點的，通常具有破壞性，要不是向外傷害別人，就是傷害自己，而更多的是無法讓自己在學習、人際、婚姻或事業上成功。

#唯有在穩固的情感連結下，才可能真正長大

夏美正是在長期被父親否定之下，憤而也在內心否定了父親的地位，隔絕了與父親的關係連結。於是，在努力實現夢想的過程中，總會覺得缺少力量，欲振乏力。而那些長期來自家庭中的負面評價，更使得夏美經常自我懷疑，不太相信自己真的能成功。許多年輕人都像夏美一樣，堅持追求自己的夢想，但又無法得到父母的支持，甚至被父母否定時，便刻意與父母斷絕關係連結。在物理空間上遠離原生家庭，減少聯絡與互動，或對家中父母的消息漠不關心，同時又在內心深處直接否定了父母的存在價值。結果是，他們以為自己自由了，但面對夢想與挑戰，卻常感心有餘而力不足，最後選擇放棄，走向父母期待中的老路，帶著遺憾與不甘過了一輩子。

於是，有許多人，恨了父母一輩子，年過半百，甚至父母都已離世，還是選擇回過頭來與父母和解，修復關係連結。如此，才會覺得活得踏實有力量。我們得知道，一個人若與父母沒有健康而穩定的情感連結，是無法真正長大的。與家庭及父母的關係連結越是穩固，內心越有安全感，越能真正做到獨立自主。當你切斷了連結，這些來自原生家庭及父母的愛與力量，連帶著也消失了。

對於夏美而言，她堅持活出自己的人生，這在生命系統的運作上是正確的。然而，她可以選擇和父母保持距離，減少互動，避免衝突，降低受到父母那些否定與貶抑的聲音的影響，但是，在內心裡仍然需要為父母保有一個重要的位置，對於父母給予自己的生命與愛，仍需要予以尊重和肯定。如此，她才可能找回繼續前進的力量。只是，要做到這種程度，談何容易？

覺察是一切的開始。現階段先能看懂，自己正在內心裡否定父母，如此就好，也允許自己可以恨父母，對父母有怨懟——這是自然的，不需要因此自責或內疚，因為我們在成長過程中，確實受到了傷害。

唯有先看懂，理解這一切是怎麼回事，並保持內在的穩定與清明，我們才有可能進一步去面對與父母之間愛恨交織的矛盾情感，進而逐漸找回與父母之間的關係連結。

資料來源：本文摘自陳志恆的《叛逆有理、獨立無罪：掙脫以愛為名的親情細綁》