

◎ 訊息公告

1. **【500 青春接棒 - 青年生涯探索與學習歷程沙龍講座】**：112/12/24(日)13:00 在臺中市明道中學舉辦，活動內容包括：4 個學習生涯定向主題講座，以及 18 學群探索諮詢輔導，邀請各大學教授、各領域的青年學長姐，跟高中生面對面互動，協助同學思考志向興趣、釐清生涯定向，歡迎高一、高二同學及家長即刻報名免費參加，名額有限，欲報從速！詳情請參見輔導處網站。
2. **【高三 - 審查資料攻略講座】**：輔導處於 113/1/23(二)09:50-12:00 辦理審查資料攻略講座，請高三同學踴躍報名參加，學習寫出令人怦然心動的學習歷程自述。



◎ 家庭教育文章

與父母溝通總是煩躁、不耐？ 3 步驟讓親子關係不再掉入《關係黑洞》

作者：Kacy

接近過年，待業中的朋友早早就先回南部，沒想到前些日子，突然打電話來，便聽到電話那頭早已哭得泣不成聲。原來是過了回家一週的蜜月期，父母從一開始的噓寒問暖、煮愛吃的菜。到後來，開始對他的生活習慣、找工作態度不斷挑剔。雙方差點發生衝突，但這些她都盡量忍了下來。

但就在她嘗試著與父母溝通職涯現況的時候，氣氛降到了冰點。爸爸開始勸他考公職，告訴他這比較有保障，媽媽在出外買菜時，指著廣告看板上的台積電招募，問他要不要去試試看，鄰居有好多孩子都去台積電了。這一切都讓他壓力好大，直到這次衝突發生時，父親的一句「過年不要說自己沒工作，會讓我丟臉。」成了壓垮情緒的最後一根稻草。

從愛出發的親子關係，為何隨著我們長大，一切都變調了呢？

講話刺耳又固執，父母究竟在想什麼？

在《關係黑洞》這本書中，身為諮商心理師的作者周慕姿，以親子之間相處的案例，道出了父母與孩子不同視角的感受與問題。作者認為，父母的控制、親子的衝突，可能來自於父母的不安全感。當我們愈長愈大，看的世界與父母不同，難以再像小時候那麼遵從。

而對於父母來說，當他們漸漸意識到自己「失去對孩子的掌控」，也開始對自己失去信心，為了要證明自己對孩子來說是「有用」的，來感受自己的價值。作者在文章中，分析了 7 個討愛父母的徵兆，在讀給朋友聽時，我發現了最有感的 3 個特徵：

1. 無法接受拒絕
2. 我一定是對的
3. 無法信任孩子

在待業朋友的例子中，父母在聽到孩子對於職涯的迷惘後，十分擔心孩子的未來，忍不住想要給些建議。爸爸根據這輩子所累積的經驗，叫孩子去考公職，媽媽則到街坊鄰居探聽，蒐集與女兒同輩的資料，告訴女兒可以去台積電。

然而，對於孩子，也許只是想要父母的傾聽與支持，想得到的未必是一連串建議。「隔壁的孩子都去台積電，聽說薪水很好，不然你去應徵啊！」、「比起在家裡待業投履歷，不如去考公職，還比較有保障。」

在就業壓力極大的情況下，這些話語在孩子的耳中，不僅僅是建議，還參雜著不信任與比較。最終，衝突順勢爆發，當父母發現自己的建議不被採納，還被回一句「你不懂啦！」自信心受挫、努力被否定，怒氣之下也回了一句「過年不要說自己沒工作，會讓我丟臉。」

由於「無法接受拒絕」加上「我一定是對的」，父母無法接受孩子不採納他們的建議，而「無法信任」則讓孩子對於建議的看法，聽在父母耳裡就是不成熟的發言，甚至覺得是在反駁自己、挑戰自己的權威。但我們可以看到，在這些行為的一開始，父母只是希望能為孩子盡一份心力，這是他們愛的表現，卻在後續的行為、言語中，一切開始變調。

三個步驟，練習與父母建立良好溝通

遇到擁有這些特徵的父母，該如何與他們相處呢？「**清楚表達自己的需求，回應對方的根本原因。**」這句話看似簡單，實際執行起來的難度，我想，有試著與父母溝通過的孩子都知道，很難。我將作者的方法，試著拆解成步驟，也許我們無法一次到位，但可以跟著練習，每次推進一步。

1. 問問自己，每次生氣時，在意的部分是什麼？將想法寫下來。

也許你會發現，多數時候，自己感到不耐煩、生氣，是因為擔心自己無法滿足對方的要求，因此需要安撫對方的抱怨、負面情緒。真正不耐的並非對方的要求，而是後續無止盡的「情緒安撫」與自我的「罪惡感」。

2. 將情緒還給對方，不將責任攬在自己身上

接下來，要練習著提醒自己，當做出與對方期望不合的決定，他可能會失望，但他不一定需要我安撫，就算他需要，他的情緒也不是我的責任。作者提到，這必非冷血無情，而是當自己了解到「對方情緒不是我的責任」時，才能去理解對方的感受。

3. 說出自己的困難，回應他人的需求

當我們能分辨是自己習慣性地去承擔、回應他人的負面情緒，而並非是對方要求時，我們才能進入下一步——表達自己的需求，回應對方的情緒。

最後一個步驟大概是溝通當下最難做的事了，還記得一開始提到的那位待業中的朋友嗎？在我們一同看這本書後，她嘗試進行書中最後一個建議。

在某次與父母散步的時候，朋友清楚表達了自己的需求「我很需要你們的支持，可以讓我休息一週好好沈澱思緒嗎？」接著回應了父母想幫我找工作的根本原因——「無法為你做些什麼的擔心」。她告訴他們：「我知道你們很擔心我的出路，我在台北很努力地找工作，但因為轉職的緣故，需要多一點時間。這次回來，是希望能回家休息，吃媽媽煮的飯，與爸爸聊天，這些就是我最需要的支持！」

朋友後來告訴我，她最近待在家，努力地面對自己求職低潮、持續投履歷，父母親還是會關心她的求職情況，但不會再要她考公職、跟她提其他孩子的規劃了。取而代之的是，她的桌上時不時會出現削好的水果，晚餐後，父親會與她看新聞聊時事。

聽到孩子的困難，父母都希望自己能幫得上忙，但是當我們長大，有些事情總是要自己面對。不知道如何幫助我們的父母，還是以小時候那種教導的方式，卻引起孩子反感。以父母的立場，他們會認為自己始終沒變，變得是孩子的態度。但在這時候，也許我們可以換個方式，告訴父母親我們知道他們的憂慮，也許另一個支持的方式，是我們現在更迫切需要的。

父母們都想當孩子最堅強的後盾，我們不要讓這份堅強變成了親子關係破碎的理由，試著與父母溝通你所需要的支持，回應他們想當「永遠支柱」的期望。

帶著愛，取代罪惡感或煩躁感，一起練習表達真實情感，重新建立起良好的親子關係。

摘自：生鮮時書 <https://newsveg.tw/blog/63925>

書名：[關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感，我們該如何救贖自己？] 周慕姿，商周出版