

◎ 公告訊息

1. **【選班群學長姊經驗分享講座】**：5/3(二)與 5/4(三)將辦理選班群學長姊經驗分享講座，時間:12:20-13:00(因疫情升溫，延後 10 分鐘辦理，改為不可用餐，請同學務必配合!)，地點：五樓演講廳，錄取名單已公布於輔導處最新消息，請同學準時出席。
2. **【解憂輔導處】**：為協助高一同學選班群，輔導處邀請高二學長姐(微笑天使)於 4/21-4/29，5/16-6/2，每天中午 12:00-12:30 於輔導處協助學弟妹解惑有關選擇班群的相關問題，歡迎有需要的同學踴躍至輔導處預約報名參加~
3. **【審查資料準備指引】**：大學**審查資料準備指引**陸續更新，可至「輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/審查資料準備指引」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。

◎ 家庭教育文章

鄧惠文：在伴侶親子間，真的有無條件的愛嗎？

到底什麼是「愛」？愛一個人需不需要理由？真的有「無條件的愛」嗎？由擁有榮格心理分析師資格的精神科醫師鄧惠文為你解答。什麼是無條件的愛？讀者提問，親子間若是無條件的愛，為什麼當一方達不到另一方期待，就會產生衝突？父母管教孩子時，會因孩子做不到而生氣、失落；孩子則認為父母管太多，否定了自我價值，覺得根本不被愛。

說起「愛」這個字，中文雖統稱為愛，但在希臘文裡，從上帝的愛、男女激情的愛、親人間的愛、父母對子女的愛、子女對父母仰望的愛等，各有不同的字彙。像取自聖經的歌曲《愛的真諦》所提到，「愛是恆久忍耐又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。」就不是指俗稱的愛，而是包容的愛，可以說是最接近「無條件的愛」的意思。

在心理學上，則稱「無條件的愛」為 Unconditional love，指的是不需要條件交換，不是因對方滿足自身期待而給予的獎賞、回饋，這種愛更是每個人安全感的基礎。那麼，父母對孩子的愛，是無條件的愛嗎？每談至此，總不免引發辯論。

一對父母苦惱著自家青少年只顧著玩手遊、電動，不做功課、不讀書，因此設下限制，結果引爆衝突。孩子不滿直呼：「你希望我成績好，你才有面子，對吧？」、「你說擔心我眼睛弄壞，可是我看書也會眼睛痠，你怎麼不阻止？」父母聽了連忙澄清只希望孩子身體健康。未料，孩子反過來批評父母自私，「如果我健康，你就不用照顧我，等你老了以後，我還要照顧你，所以你只是養兒防老！」還說：「罕病孩子的父母不奢求孩子健康，仍不辭辛勞照顧，那才是真愛！」

一句「我希望你健康」，明白講述了「我」的期待，既有期待，還能算是無條件嗎？其實，只要有愛，不論你愛我、我被你愛，都有兩方主體，不太可能達到無我境界。因此，父母不如大方承認，你對孩子的愛含有主觀成份，在孩子心智成熟、能判斷好壞之前，盡量提供協助、做到民主開放，不過度加諸個人想法，同時接受回饋，了解孩子的需求，並隨著孩子成長，自己也謙卑學習以對待成人的角度，看待彼此關係。

愛非盲目提供支持

解讀無條件的愛，還有人覺得「愛我就別管我」、「愛我就支持我」，果真如此嗎？大家都聽過上帝愛世人，也知道上帝告誡許多不可做的事，不過，即使人們做了這些事，祂也不改其愛，繼續引導世人往正確之路前進。無條件的愛正是如此，它不以交換為目的、不為個人利益，也絕不是放任、縱容，而是看到對方做不好的事，仍會告誡、提醒。

醫學院畢業第一年，我遇到一名青少年個案，因為對生活不滿，想結束生命。我告訴他，若真計畫這麼做，我不能不告知他的父母。當下他立刻發怒：「我以為你真正了解我，原來你跟其他大人一樣，不能無條件支持我，也不在意我想要什麼，只要我活著！」我知道這番話並不全然正確，一時間卻不知如何回應。事後請教系上的資深教授，他的一番話讓我茅塞頓開，他說：「身為醫生，有保護生命的基本責任，在此前提下，無法提供無條件的支持，但可以盡己所能幫助他探討生命可厭的原因，這是對他的承諾、責任，也是愛他的方式。」也就是說，如果完全不干涉，我們將只是一名無關的路人，但身為醫生、爸爸、媽媽，皆有職責不斷引導另一方往正確方向前進，過程中盡力做到不誤解、不扭曲、不打壓，就像一雙抱著他的大手，一面保護安全，一面看著他蓬勃生長。

讓對方感受到自己的獨特

付出「無條件的愛」是門極高藝術，但反過來說，我們希望被「無條件的愛」嗎？情侶交往到某個階段，總會討論「你為什麼愛我」話題，如果對方回答「沒有為什麼」，另一半想必感到失落，因為我們都希望自己的特質獲得伴侶重視，藉此獲得自我肯定的力量。

這樣的心情，從兒時就可看出。一個 5 歲的孩子，在諮商中談到媽媽愛他、也愛妹妹，讓他覺得生氣，因為「我比妹妹乖、聰明、還幫媽媽做很多事，妹妹都沒有，媽媽依然愛她」。長大後，當同事考績拿到甲等，自己獲得更好的優等，仍不免埋怨：「我做的事可多了，他常打混摸魚還有甲等，我應該要特優！」這些，正是尋求自我認同的表現。

事實上，愛的關係多從「感受到自己的獨特」開始，以此來看，孩子會期待父母全然不予限制？還是因著了解提供適當幫助？答案不言自明。其實，青少年嘴上說「管我就是不愛我」，不是不希望父母管教，而是不希望父母把他們當成笨蛋，用解決 4 歲小孩的方法，來解決 14 歲小孩的困難。他們需要父母以更成熟、更有智慧的方式，協助他們處理日益複雜的問題。而且，愈反叛的孩子，內心期待愈高。

與其迷失在「無條件還是有條件的愛」，不如別管他人究竟為什麼愛你，先弄清楚自己的需求，或許就能找到答案。父母若希望得到孩子無條件的愛，只要不看扁孩子，應該都能獲得回應。

情人之間亦是如此。每個男人幾乎都會被伴侶問到：「我跟你媽同時掉到水裡，你要先救誰？」選擇救太太，顯得沒良心、不孝、不值得信賴，選擇救媽媽，又顯得不重視另一半。無論怎麼回答都不討好。回歸核心，對方究竟想要什麼？在探究愛的議題上，最好的方式就是反問對方：「你問我這種必死無疑的問題，是不是不愛我了？」、「你是不是有喜歡的對象，所以提出陷阱題，好找理由跟我分手？」反客為主，相信能讓對方主動結束話題，化解棘手局面。

作者：精神科醫師 - 鄧惠文(陳康宜整理，責任編輯：林胤孝)

文章摘自：親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5092473>