



※近期活動訊息

1. **【生命教育月】**：生命教育月開跑了，歡迎同學到輔導處外的心情留言板分享你真實而存在的情緒經驗，透過分享，讓心靈透個氣喔！
2. **【學科學習講座】**：為協助大家有效學習，輔導處將安排優質的高二「同儕輔導員」辦理「各科學習方法小講座」，地點為 5 樓演講廳，請報名同學準時參加。

科目	化學+地科	生物+物理	社會	學習歷程準備與撰寫
日期	10/15(五)	10/18(一)	10/19(二)	10/27(三)

3. **【從已讀到脫魯，戀愛中的吸引力法則】**：輔導處於 10/22(五)邀請網路知名愛情專欄作家海苔熊(程威銓)，於 14:10-16:00 在和平樓五樓演講廳，陪你尋找「從已讀到脫魯，戀愛中的吸引力法則」，名額有限，更多詳情請看輔導處網頁。
4. **【我們的心關係 - 人際互動工作坊】**：輔導處於 10/24(日)辦理「我們的心關係」人際互動工作坊，邀請對社會心理、醫藥衛生及管理學群有興趣的同學踴躍參加。
5. **【政大包種茶節 - 學系博覽會】**：政大於 10/30(六)舉行，因應疫情影響，活動調整為實體攤位搭配線上講座等，詳情請見輔導處網頁最新消息。

※升學相關訊息

1. **【特殊選才】**：以下訊息請參閱輔導處網頁最新消息
 - (1) 「111 學年度大學辦理特殊選才招生計畫」學校招生資訊
 - (2) 逢甲大學「直球對決 108 課綱：院系介紹暨特殊選才說明會
 - (3) 國立臺灣藝術大學、國立聯合大學、中原大學 111 學年度學士班特殊選才招生訊息
2. **【國外大學招生】**：新加坡管理學院 2022 升學說明會資訊
台中場：10/30 (六) 2pm - 4pm，地點為台中長榮桂冠酒店 B2 桂冠一廳，
歡迎同學及家長報名參加，報名表：<https://bit.ly/3IOF8vr>

※生命教育文章

我從母親身上學到的事：看懂情緒傷口，就能療癒那疼痛

2020-09-30 00:00 更新：2020-10-20 14:15
作者：吳姵瑩諮商心理師

在寫這本書的過程中，我一直想起許多與母親互動的場景。母親一輩子生活在鄉下，大半輩子受身體的病痛折磨，她的生命裡有著無奈，卻也用盡心力地養兒育女。母親向來是個要求不多的女性，對身旁所有的人竭盡所能地照顧。即使是以她當時每週要三次洗腎的身體狀態，母親依舊會照顧自己，照顧家人。

我每次都在思考，一個為家人如此付出的女性，一個那麼努力生活的角色，又是為什麼總散發著擔憂，而在我身上又為何不自覺也繼承了這份焦慮感，讓我在還未自覺的狀態裡，在情感中容易患得患失，在人際裡擔心被討厭、害怕他人眼光，在工作上渴望表現被看見、又害怕批評？

我總在想，一個人究竟要活成什麼樣子，才能真正的自在，真正無愧於心，才能不再焦慮自己哪裡沒做好、誰又要失望了、是不是不被愛了，才能真正找到內心的安定與踏實，又能輕鬆地與人建立連結？經過這些年的自我探索，無數次的自我對話，也經過許多案例故事的綜合討論，不斷從案主身上照見自己，我更意識到我們正不斷複製父母身上的焦慮基因，而這些就是未咀嚼與思考的信念，直接同一個模子印製在我們的思考架構中。

「你高攀人家了。」母親曾這樣告訴我。「.....」我驚訝地看著母親，這是在一次我與某任男友交往時，過年期間雙方父母碰面後，母親告訴我的一句話。我的內心疼痛地無法言語。我從小這麼努力唸書，即便在課業上表現得多麼出色，在鄉下地方擁有多麼令人羨慕的優異表現，卻在那一刻被母親否定掉一切。即便我把這段對話告訴當時的男友，從對方身上得到再多的保證，也無法說服自己與對方真正並駕齊驅。即便他在關係中多麼呵護與照顧，卻依舊無法消除我內心那份對情感的焦慮、對自己的不信任。

過了這麼多年的自我成長，我才真正懂得，母親並不是否定我，她否定的是她與父親所建立的家庭背景。即使我們過得是豐衣足食的中產階級生活，但與對方的家世相形之下卻遜色許多，她那否定的話語，也是基於門當戶對而來的擔憂。這份否定，在我尚未覺察時，總會喚起對自身價值的懷疑與焦慮。當每次對方條件稍微好一些，母親這句「高攀」就會再度佔據我的腦海，讓我無法在互動關係中坦然自若，在關係離開時又耿耿於懷。

這句高攀的發生，不會只是一次性的，只不過在生命的流裡，它曾經如此顯要，而一個人對自己價值的認定，往往是經年累月的對待逐漸形塑而成的，這份高攀的言語背後，是很多「深怕自己不夠好」的情緒堆疊。當你對自己的認知是不夠好，或經常懷疑自己時，自然會擔憂他人的眼光，會需要透過他人肯定，而失去對生活、對自己的主導權，自然容易在各個層面感覺焦慮、缺乏安全感。

當我開始看懂心中的傷口，療癒那份疼痛後，我也逐漸懂得，我的母親從來不曾鄙視自己的孩子，她只是不懂得如何肯定孩子，更不懂得如何肯定自己。如果我的母親還在，我一定會重新告訴她，沒有人高攀誰，她也是如此用心地養育我成為一個很好的人，因此她是很棒很難得的媽媽。她即使身體長年的病痛，對孩子的付出與照顧卻從來沒少過，她是值得被尊敬的媽媽。如果一直以來，她也能受到大量的肯定，我相信，她也很有能力肯定孩子。

親愛的，從此時此刻起，當你開始看見與覺察，你可以決定你是否願意走出關係的焦慮，是否願意用不同過往的眼光看待自己與他人。祝福你，成為那位可以帶給自己與他人安定的人。

資料來源: 親子天下網站

https://www.parenting.com.tw/article/5087684?rec=i2i&from_id=5078172&from_index=6