



活動訊息

◇ 106 年度「青少年職涯體驗營」

- 1、活動時間：106/8/20（日）~8/21（一）；106/8/24（四）~8/25（五）共兩梯次。
- 2、報名日期：即日起至 7/31(日)或額滿為止。
- 3、報名聯絡：連絡電話：04-37007777 分機 402。

◇ 國立中興大學 2017 大學新生預修課程-今年夏天，到惠蓀林場上學去！

- 1、報名對象：106 學年度錄取中興大學新生，非大一新生請勿報名。
- 2、詳情請參閱輔導處網頁最新消息。

◇ 國立商業大學 106 學年度大學部四年制招生入學管道說明會

- 1、活動目的：為使高中職應屆畢業生及家長充分瞭解國立商業大學部四年制招生入學管道、計分方式及各系特色簡介等重要訊息。
- 2、活動時間：106/5/21（日）13:30~16:30。
- 3、報名方式：請參閱輔導處網頁。

◇ 臺灣大學~第九屆全球集思論壇 高中生計劃

- 1、時間：106/7/3（一）~7/7（五）
- 2、主題：年度主題-新勢力嶄露頭角 RISE TO PROMINENCE
四大主題-A 區塊鏈應用 B 永續經濟 C 族群人權 D 新興媒體
- 3、代表組成：國內 150 名大學生、50 名高中生與國外 100 名大學生
- 4、議程：晚宴、年度主題演講、專題演講與座談、行動方案、深度工作坊、學術議題深度探討、產學合作體驗、歡送派對等
- 5、報名方式：請參閱輔導處網頁。

【以上資訊請參閱輔導處或相關網站，歡迎同學踴躍參加】

家庭教育文章

你被情緒勒索了嗎？

文/周慕姿諮商心理師

常見的情緒勒索有三種類型：

一、沒功勞也有苦勞：「我們含辛茹苦地把你拉拔長大，寄託全在你身上，你就不能體諒父母的辛苦，聽話一次嗎？」許多父母常會對孩子提起過去撫養子女時的艱苦歷程，期待孩子知所感恩、知恩圖報，而成全父母的期待，正是最好的回報。

二、一切都是為你好：「我們這是愛你，是為你好！」「爸媽難道會害你嗎？」「如果不是為你好，早就讓你自生自滅去了！」父母的良善動機令孩子不忍拒絕，那份比天還大的恩情，怎能視而不見。孩子總在心裡想著，如果我沒有做到他們的期待，不就辜負了他們對我的愛，也顯得我不夠愛他們，這豈是為人子女該有的態度呢？

三、後悔了別怨我：「好啊！你追尋你的理想去，到時候餓肚子，別怪我沒先提醒你！」
「不聽我們的話沒關係，到時候後悔了，可別回過頭怨我們沒阻止你！」父母說出這類話，顯然與孩子之間的拉扯已到了相當緊張的程度。

父母自認為已為孩子做了最好的安排，於是用這樣的話語暗示著自己的責任已盡，對子女已無虧欠。聽在孩子耳裡，總會有一份惶恐，擔心：「父母是否永遠不再理會我了？」也感覺到與父母之間的情感連結可能就此斷裂。

簡而言之，這些情緒勒索的典型話語，都是透過讓對方恐懼情感破裂、感到愛的匱乏，以及訴諸罪惡感，操控著對方的行為。

台灣社會，由於深受儒家文化影響，很在乎「孝順」。「孝順」這兩個字，相信每個人都琅琅上口，但是「孝順」是什麼？但既然「孝順」是如此難以定義。那麼，父母心中的孝順是什麼呢？在台灣許多五、六十歲以上的父母眼中，「孝」就是「順」，好像有「順」才有「孝」。所謂的「順」，最簡單的定義，就是「順從爸媽的想法與意見」，就是「聽話貼心」，也就是說，「孝順」的標準與定義，是由父母決定的。

在這個文化架構下，對於某些父母而言，孩子「夠不夠聽自己的話」，就決定了孩子是否「有美德」，是否「孝順」。對這些父母而言，或許，自己的爸媽以前也是這樣對待自己的。因此，期待孩子「順」已經變成一種習慣；尤其從小到大，長期跟孩子的互動，都是比較權威式的「上對下」的要求與命令：「我說的、做的都是對的，你要按照我的要求做。」

只是，隨著孩子長大，有自己的想法、事業與專業知識。這樣的父母，其實缺乏跟長大的孩子互動的方法知識，於是，還是用過去與孩子互動的習慣方式：害怕孩子受傷，希望孩子照著自己希望的路或方法做。這樣，父母才會覺得安心，覺得有安全感，覺得「這樣比較好」。

但是，已經長大成人的孩子，有自己的想法，也有自己的樣子。當父母無法習慣，也無法接受時，「我養你這麼大，你居然這樣回報我」的這類情緒勒索的話就容易出現，而孩子也會礙於因為該「孝順」的罪惡感，使得自己與父母陷入情緒勒索的循環中。

有時候，這種社會對「孝順」的推崇，不只綁架了孩子的自主性，卻也扼殺了父母了解孩子的機會。

因為「孝順文化」，有些父母對於孩子應該如何順從，有太多「應該」的想像，使得父母有時無法拋下自己身為父母的權威、尊嚴與面子，認為「我是父母，我為你好，所以你聽我的是應該的」，卻忽略了孩子也是一個「人」。身為人，他當然有獨立的思考、獨立的想法，可以有需求、有感受，這些都是應該被尊重且在乎的。更重要的是，即使在這些文化架構下，有一個「關於人與人相處」的重要概念，是不能被忘記的，那就是：

彼此身為一個人，有需求，也有感受，應該要被尊重、被理解，而不是被用「你應該」或教條壓抑，使得兩人互動，總只有一個人的聲音。