

*活動訊息

【高三一申請入學面試及審查資料】

- **校長推薦函申請**：若同學申請大學需要檢附「校長推薦函」，須經導師、輔導處簽註意見後，由輔導處彙整後繳交至校長室。**繳交期限為各校收件截止日期 2 週前，逾期不受理**，相關細節請找輔導處英秀老師。

*家庭教育文章

學習面對父母失望的眼神，也是一種長大的證明

擷取自：老師，可以和你聊一下嗎？ 作者：陳志恆

從小到大，從父母的眼神中，你看到的是肯定的成分居多，還是失望的成分居多？當看到父母肯定的眼神時，我們知道自己做對了、是重要的，或者，自己是被愛著的；當看到父母失望的眼神，我們知道自己的表現不如預期，自己做錯了，或者，是不被喜愛的。從小，我們就是這樣望著父母的眼神長大的。在渴望父母肯定的同時，慢慢地建構起自己對自己的觀感，包括自己是否是重要的人、自己是否值得被愛、自己是否足夠優秀等。

就算負氣離家，仍然對父母深感愧疚

每個孩子無不渴望獲得父母肯定與認同的眼神，換句話說，當看到父母失望與否定的眼神時，自己也會深感懊悔、自責甚至恐懼。因此，孩子從小就懂得察言觀色，從小就懂得透過各種方式取悅父母；**換句話說，他們是如此深愛著自己的父母，也期待與父母保持著正向深厚的情感連結。**

問題是，有一天我們也得剪斷臍帶、展翅高飛，走向屬於自己的路；而往往，這樣獨立自主的展現，與父母的期待常是背道而馳的，這時，就可能得不斷面對父母失望的眼神。

在電影劇情裡，我們常會看到主角為了追尋自己的人生方向，不惜與家人反目，負氣離家，留下家鄉兩老失落又無奈的眼神；此刻鏡頭又來到搭上離家班車主教角身上，偷偷地拭淚，**那淚水中有著不被支持與理解的委屈與苦悶，更摻雜著沒能讓父母滿意的愧疚。**

電影中演的，往往就是真實人生。

兩代之間都有亟待被滿足的內在需求



曾有好幾次，在晤談中，坐在我對面的年輕孩子幾近控訴地問著我：

「為什麼我的父母總是不能支持我？」

「為什麼我自以為能讓他們滿意的表現，換來的卻是失望的下場？」

「我也很想讓他們為我感到驕傲，但怎麼做他們就是不滿意呀！」

這些話，聽來格外心酸。兩代之間因期待不同，而讓彼此都被困住了，相當辛苦。

可想而知，父母與孩子對彼此都有深深的期待。**做孩子的，期待父母允許他們自由發展，且得到父母的肯定與支持；做父母的，則期待孩子能按照他們規劃的途徑發展。**當彼此感受到自己的期待未被照顧時，難免痛苦與失落；而越是在意彼此，痛苦與失落感則越強。**藏在這些期待背後的，是亟待被滿足的內在需求。**

父母對孩子的期待，大多來自於對安全與穩定的渴求；而孩子對父母的期待，則是想感受到被愛與肯定，這是自我價值的重要來源。問題是，長輩因受其成長背景與人生經驗的影響，有些價值觀與信念

早就牢不可破，對事情有著一定的執著，對孩子期待中的理想樣貌，也早就根深柢固，要他們改變，談何容易？

就算再三保證，也難以換來肯定與支持

最近，在一場親職教育講座會後遇到一位家長，原以為他要和我討論孩子的事情，他有些猶豫地開口：「我不知道問這個問題適不適當，但是我一直很困擾。」

我點點頭，示意他繼續說。

「聽了你的演講，讓我意識到，我正是個受傷的孩子。一直以來，我都無法做我想做的事情，就算長大成人、出了社會，我仍然得凡事聽從父母的安排。年輕時，我曾經有自己的夢想，想開一家咖啡店，當時與父母有一番爭執，甚至鬧到要斷絕關係。最後，我放棄了，聽從父母的期待，去銀行工作。我想，這樣父母就會以我為榮了；確實，父母對我感到放心了。」

他停頓了一會兒，繼續說：

「然而，我仍然心有不甘，年少的夢想一直召喚著我。我想轉換跑道，做點不同的嘗試，卻立即遭到強力勸阻；父母又對我流露出失望的眼神，即使我向他們再三保證也一樣。」

「面對他們，我真的覺得好痛苦呀！」這是一個四十幾歲的大男生，內心沈重的告白。

學習接受差異，因為就是不一樣

聽完了他的苦，我問：「你真的很想去完成你年輕時未竟的夢想嗎？」他點點頭。我又問：「你願意在大膽嘗試後，不論成敗，對自己負起完全的責任嗎？」他再度堅定地點點頭。接著我說：「那麼，我想告訴你，你不可能要求父母對你不感到失望，你只能學習不去在意。」

我想讓他知道，**人要活的，終究是屬於自己的人生，而不是父母的。**如果每一代都活在上一代的期待下，那麼整個人類的生命系統是不會往前進的，而是會在原地打轉。

他專注地聽著我說，咀嚼著我的每一句話，接著說：

「可是，我只要看到他們失望的眼神，就深感罪惡，認為自己不是個好孩子！」

我點點頭：「沒錯，不只罪惡感，還會氣憤、惱怒又無力，為什麼自己的決定總是不被父母支持，彷彿自己不值得被愛——**為了真正長大，這或許都是必需經歷的痛苦。**」

「所以，如果你想實現夢想，同時仍然能與老人家能和平相處，你就得學習去面對父母對你流露出失望的眼神。」

不管我們再怎麼愛父母，再怎麼希望父母以我們為榮，**慢慢長大後，終究要體認到，父母與我們就是不同的個體，與我們對事情就是會有不同的期待，你只能接受這個差異的事實，但很難去改變他們。**家人間要能相處下去，最重要的，就是**承認彼此存在著差異，抱持著「我不必變成你，你也不需要變成我」的認知**，在差異存在的基礎上，仍然保有一定的情感連結與溫暖關懷。

別把不被認同當做不被愛

「其中有一個關鍵，」我繼續說：「就是**別把父母的失望，與自己是否被愛或是否有價值，劃上了等號。**」

「換句話說，你只是沒達到父母的期待，但你仍然是個正直、善良、上進且重要的人，你依然值得被愛，更值得擁有美好的人生。你要相信，當你能把自己的人生活得精彩，這本身就值得被肯定了。」這個課題好難，但或許，我們都需要去學習面對父母失望的眼神；這正是一個人邁向獨立成熟必須付出的代價，也是一個人真正長大的證明。

（本文撰寫於2020年2月5日，文中案例為真實故事經充分改寫）