

## 【活動訊息】

- ◇ 輔導處辦理「繁星推薦學長姐經驗分享」，時間：4月23日(二)中午12:10，地點：五樓演講廳，歡迎高一高二同學踴躍報名參加！
- ◇ 輔導處將於5月2日(四)、5月3日(五)中午12:10辦理高二學長姐選組經驗分享，請同學踴躍報名參加。
- ◇ 第九屆台大國際英語演講營：營隊日期：7月8日至7月11日；報名日期：3月13日至4月29日。
- ◇ 各大學暑假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加!相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】查詢。
- ◇ 國立清華大學「Open House 學院參訪日」，各院系時間請參閱輔導處最新消息。

## 【升學資訊】

- ◆ 倘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，相關申請流程表單請至輔導處索取。
- ◆ 請注意!!有參加備審資料講座、模擬面試、與老師討論備審資料的同學，秉持「受之學校，幫助學弟妹」的精神，請務必上傳備審資料電子檔，將老師們的用心傳遞下去!

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

## 【家庭教育文章】

### 跟父母無法溝通，你有多絕望？

作者：eros/摘錄至尋夢新聞網站

很多人都有這樣的煩惱：為什麼自己在外和各式各樣的人打交道都沒問題，但一想到要和父母開口，就感到深深的無力；甚至有些人在外已功成名就，但面對父母時，又變成那個嘴巴笨拙、戰戰兢兢的孩子。這可能是因為從小到大和父母溝通的過程中，我們已經形成了一種習得性無助。我們小時候無法得到父母的理解、影響父母的觀點；在很多年的時間裡，我們已經堅信這是一種無法改變的事實。今天，我們就來談談如何解決與父母的溝通問題。

知乎有一個問題：[跟父母無法溝通，你有多絕望？](#)

最高讚的答主說，當父母的話語讓她難受時，她會真實地表達自己的感受，這時父母會直接反駁：你想多了吧，至於嗎？她說當時的感受就是很絕望，不被理解，還被否定。

如果對方是朋友，不來往就好了；如果男朋友，分手就行了；但是那個人是你的父母，這輩子都斷不開關係的人。你該怎麼辦？

**中國父母不在乎孩子的情緒感受。**有些父母甚至還使勁地打擊，打擊之後還不允許你哭泣，你哭泣或者悲傷，會被視為對他們的攻擊。這等於在暗示孩子：你不重要，你是錯的。這位答主最後說了一句：我內心最真實的感覺，就是沒有人真的愛過我，沒有。

*這樣的感受，是一代人的創傷，我們的父母，他們看不見自己的發光點，也就看不到孩子的生命力，孩子長大後就會苦苦追尋一種被看見、被接納的感覺。*

一邊渴望，一邊失望，不知如何是好……

太原安定醫院心理諮詢專家聞莉老師說：什麼是習得性無助？**習得性無助是在反復經歷了不受自己掌控的負面刺激後，人們習得的一系列無助的感受、想法和行為。**習得性無助者認為自己的行為與結果是無關聯的，認為自己無論對父母說什麼、怎麼說，都無法控制、左右談話的結果；其次，習得性無助者對結果有無助式的預期，認定「自己所希望的結果不會發生」或是「自己討厭的結果將會發生」。比如，在開口之前，就已經認定父母一定會反駁自己說的內容。最後，習得性無助者身上會表現出被動行為，不再嘗試改變現狀。比如，很少主動發起與父母的談話、不主動給父母打電話等等。

為什麼我們在父母面前張不開口？**嚴厲型的父母很少給孩子開口的機會，也不容許孩子表達自身需求**，如果孩子對父母的規矩說「不」，很可能會招致嚴厲型父母的批評和懲罰。久而久之，孩子認識到「多說多錯」，為了回避父母的懲罰，孩子們選擇對父母保持沉默。另一方面，**忽視型父母對孩子沒有期望和要求，但當孩子向他們開口時，忽視型的父母會對孩子的需求採取否認、迴避的態度。**逐漸地，孩子感到自己「說什麼父母都不會聽」，便轉而不和父母溝通。

我們該怎樣向父母開口？

### 1. 溝通前：調整自己對溝通的心態和情緒

我們需要先調整好自己的心態和情緒。要以「成年人對成年人」的方式與父母溝通。你需要反復用言語及行動向父母表明，你已經是一個成年人，你有能力對自己的生活負責，而不是指望他們一下子就能懂得你。

### 2. 溝通中：成熟地覺察和回應

在溝通過程中，要表達自己的想法，同時不要強求對方的回應。平靜而清晰地告訴對方你想要什麼、你的感受如何。重要的我們控制自己、成熟地表達了自己真實的想法和心情。

### 3. 溝通結束後：注重自我關懷

在和父母的溝通結束後，多做積極的自我對話，多關注這場對話中積極的部分。也可以和信任的朋友聊聊這件事，表達自己的情緒、尋求支持。

無助感的形成是一個漫長的過程，因此走出無助感也必然需要時間，不可能一蹴而就。你可以從小對話開始，逐步獲得積極的溝通體驗。它們未必是愉快的經歷，但能讓你一點點體驗到自己增長的力量，慢慢地積累自信、直到有一天走出無助。你的父母也許沒有給過你最好的成長教育，但是你現在有力量在和他們的相處中，幫助他們成長。他們也許沒有過機會學習你已經學習到的觀點、理論、思想，但是你可以運用你所學的知識來幫助他們變成更好的人。