

◎公告訊息

【114 學年度繁星/個申簡章開放查詢】：114 大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢！請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選「校系分則」進行查詢，了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔！

◎家庭教育文章

【面對不同的哲學】當與父母意見不同時，該如何溝通？

作者：劉祐如 實習諮商心理師

「欸！媽，我跟你說喔，我最近找到了一個打工，只要去整理貨物就可以領到基本時薪了耶！」…本來期待可以被媽媽稱讚找到了一個輕鬆賺錢的工作，也看到我逐漸長大後可以自己打工賺錢，慢慢開始能夠自我負責了，但得到的回應卻是：「喔…是喔，阿工作環境好嗎？老闆人怎麼樣啊？你要小心餒，阿不要因為打工就不顧課業了，你是不是應該找一個跟你未來出路更有關的實習會比較好啊？不要在這種地方花太多時間耶。」

大家有沒有過類似這種經驗，每當與父母分享自己最近遭遇的事情時，換來的絕對不會只有暖心的稱讚或溫暖的拍拍，取而代之的是那些關於如何為我們好的「建議」，例如：「你下次可以怎麼做」、「你應該這樣想」、「身為過來人，我知道怎樣做是對你最有幫助的」，這些都會讓我們滿心歡喜的分享澆下一盆冷水，其中包含了不被認可的失落，還有那種不合對方心意的小小愧疚感，以及肩負在身上的父母期待，諸如這些點滴的感受，都會讓人感覺心情複雜。

當與父母意見不合時的我們，內心通常有那些聲音呢？而面對到這種情況，又可以怎麼辦呢？

面對與父母的不同意見時，我可能會...

在生命的早期，我們需要也仰賴父母的照顧，許多的建議也習慣由父母作主，直到我們開始長出自己的想法，也想為自己的人生作主與揮灑時，你可能會嘗試著與父母溝通，可能被理解，也可能被父母嘮叨，或者提供許多的苦口婆心。每當嗅到父母沒有完全支持自己時，通常會怎麼樣呢？

1. 感覺不太舒服，有種不被信任的感覺

面對家人沒有第一時間接受自己的規劃，不僅沒有給予支持，甚至還會提供很多叮嚀和建議，是不是會讓你感覺到有些委屈、煩躁和不舒服，跟你本來預期的好像不太一樣呢？這背後可能隱含的是「你對自己的決定還不夠有自信」，這時候不妨觀察一下，是不是每當面對這種狀況，父母的每一句關心和建議，都會被你解讀成是在說自己不夠好、還可以再更好，因而有種永遠無法讓父母滿意的缺憾，但其實期待的只是簡單一句：你很棒。

2. 擔心破壞關係，所以選擇妥協

從小在要「乖」、要「聽話」的教育下，如果選擇說出自己的心聲，好像就會破壞關係，親子衝突被視為挑戰父母的權威、以下犯上，因此往往需壓抑自己的需求，順從父母的意願，否則就是不孝的象徵，這便是我們「內化的孝道原則」，生活在集體主義文化之下的我們在做選擇時，除了考慮興趣、能力等因素之外，也不得不考慮父母的期許，不知不覺就內化父母的期待成為自己的一部分，難以做出違抗父母意願的決定。

3. 覺得對方不會理解，所以選擇逃避

從小與父母相處的你，最清楚他們的眉眉角角，知道哪些是地雷所以盡量不去觸碰，舉凡談戀愛、出去玩，或是選擇一個他們可能不會認同的生涯道路等，任何父母可能會不喜歡的事，你都盡

量不提，除非到最後關頭絕不鬆口，誰知道會不會又引發一場腥風血雨的家庭革命呢？這其實是因為每個家都有自己的「家庭潛規則」喔！哪些事情是禁忌話題，雙方都清楚且互不說破，不過，當藏著掖著的事越來越多、雪球越滾越大，也就讓親子關係漸行漸遠、越來越陌生，而都走到這一步了，要打破現況又更加困難了。

面對與父母意見不和，我可以怎麼做？

事實上，那些源自父母出於善意的關心與建議，往往可能成為我們為自己勇敢與闖蕩人生的舉棋不定。那麼，如何將自己的心意好好向父母溝通與表達，顯得極其重要。以下提供幾種溝通的攻略心法給大家。

1. 換位思考，練習溝通

有時父母也許不是不聽我們說話，只是在傾聽前，擔心的情緒已經超越一切了。因此，你可以：

- (1) 先將你與父母意見不同的事寫下來，找出問題在哪裡。
- (2) 用心覺察自己的感受，在這次事件中，父母的反應讓我有什麼感覺呢？例如我感覺到傷心、難過、不被信任等等。
- (3) 想像你有一個和你同齡的孩子，他遇到的問題和你遇到的一樣，我作為他的父母，最擔心的是什麼呢？為什麼？
- (4) 思考父母的觀點有什麼好的地方嗎？我可以怎麼做讓他們不用那麼擔心呢？

完成以上步驟之後，並將之運用到對話過程中，帶著理解和同理，或許更有可能讓我們跟父母的溝通更加成熟。

2. 耐心傾聽，學會表達

第一個重點是要先：耐心傾聽。聆聽父母的意見是對對方的尊重，在做親子溝通時的態度很重要，並非要全盤接受，但還是可以先傾聽對方的考量是什麼，試著同理對方感受，如此也能讓父母更聽得下去我們想說的內容。

第二個重點是：練習表達自己。父母可能是擔心我們沒辦法好好的照顧自己，這時可以適時地說出自己都思考過哪些事情，讓父母知道你並不是為了反對而反對，也不是不想聽他們的意見，只是有自己的考量，讓溝通可以不僅止於表面意見上的衝撞，而是讓彼此背後的思考脈絡有所交流。除此之外，也可以柔軟地讓父母知道自己正是因為愛對方所以才想要溝通，否則大可我行我素就好，感受到心意也是溝通的契機，給予彼此瞭解的機會。

3. 區分期望，自我負責

從小我們仰賴父母的照料，生活在家人對我們的保護、規劃和期望之下，一路走在做為子女和學生應盡的義務上，但漸漸地隨著年齡增長，終究要走上獨立自主的道路，你不再完全聽從父母為自己做的決定，也代表你要為自己做出選擇，並為決定的後果負責，不管是怎麼樣的結果，父母都不會再擋在我們身前保護，必須由自己承擔，因此，我們還需要學會：把父母的期望跟自己的願望區分開來，練習辨識來自父母的聲音，和聽見自己的心聲，選擇哪樣的聲音是自己更喜歡、更認同的，並在不斷的覺察中做取捨和調整，如此便可以越來越往你理想中獨立自主的模樣前進了。

最後也小小提醒大家，不聽話不等於不孝順，不順從也不代表不愛了，意見不合是常有的事，但別因為負面情緒而彼此傷害、造成親子關係的破裂，以同理代替衝突或迴避，以溝通代替分歧，最重要的是不要忘了相愛的本質和互相著想的心，相信大家都能在維護親子關係和做自己當中取得自己的平衡！

摘自 國立清華大學諮商中心「文章-常見問題集錦」：

<https://counsel.site.nthu.edu.tw/p/406-1250-247709,r9374.php>