

◎ 近期重要訊息

【高三模擬面試注意事項說明會】：請有報名4/28至5/2模擬面試的高三同學，務必參加4/21舉辦的模擬面試注意事項說明會，時間12:25-13:00，地點：5樓演講廳。

◎ 家庭教育文章

為什麼我沒有完美的父母？

作者：丁介陶 杏陵醫學基金會特約講師

有些學生會告訴我，為什麼他不能像別人一樣，擁有完美的父母？我其實很想說，許多人當了爸媽才發現一個驚人事實：「我當了父母之後，才開始學做爸媽。」沒有一個父母，是一開始就已經懂得如何當父母，是因為有了小孩後才學習。隨著孩子成長，父母也跟著更新「父母」軟體版本，從父母1.0升級為2.0、3.0版本，或不斷有升級版。但天底下沒有完美的父母，有不斷升級的、也有不願意升級的、也有升級到一半當機的、甚至也有不知道需要更新升級的父母。

父母親可能會不自覺地傳承了上一代的言行模式，也將這些傳統包袱傳給下一代，或前幾代的故事其實會不斷重複在我們身上出現。不少人在小時候或多或少都曾聽到父母這樣說：「我以前也是被我爸媽這樣教的，現在...」。這句話這就好像是手機在出廠時，都會有一個「預設模式」，原生家庭也幫我們設定了一種預設的教養模式，我們是怎麼樣被養大的、我們也用同樣的方式來對待下一代，所以許多人就只會用一種方式來教養小孩。

我們從這三個面向來看，如何與不完美的父母相處：(1)父母成長的包袱、(2)天下有不適的父母、(3)夠好就好的父母。或許，我們比較可以「重新定位父母的角色」，或者比較可以釋懷。

【一、父母成長的包袱】

以電影《太極2：英雄崛起》來看做父母的困境，更能清楚瞭解父母成長的包袱，而該片的一大亮點是父子間的衝突與和解。片中以陳家溝為事件衝突地點，清廷政府想開鐵路通過此處，但卻橫遭阻礙。後來找到陳家長子陳栽秧(馮紹峰飾)，唆使他回家爭奪掌門人之位，襄助清廷政府開闢鐵道，然後取得資金繼續研究他夢想的天威翼。

陳栽秧幼年因與做父親並身兼掌門人的陳長興(梁家輝飾)師父時有齟齬，起因在於陳栽秧醉心於造機器，無意接掌陳家太極拳，所以功夫練得不到家。即便是有武術考核，陳栽秧透過機器的協助，看似打得虎虎生風，卻被父親識破，斥責為作弊。父子兩人間的衝突日益擴大，甚至陳栽秧負氣離家，直到爭奪掌門人風聲傳出才回來。

隨著清廷政府攻打陳家溝，父子兩人齊心對付敵人，將楊露禪(袁曉超飾)與陳玉娘(Angelababy飾)以天威翼送離開對外求援。但父子寡不敵眾，被敵人俘虜同下監獄之中，才展開了一段父子間真誠的對話與和解。從陳長興嘴中透露出來的心事是他也曾想叛逆，但礙於陳家太極拳掌門人之位傳子不傳女，於是只好承接了家族責任。

這也難怪片中的陳長興平日也愛做些小玩意，但卻只能流於興趣之作，無法與其子陳栽秧一樣，拋開振興太極拳與全村的榮譽做真正的自己。當這番話說出，陳栽秧終於能諒解父親，父子間長久的隔閡與疏離終於獲得化解。這段劇情用精神科王浩威醫師曾所說的話可相互呼應：「青少年的管教問題，都是源自父母本身過去經驗的投射...父母過去的成長經驗，是很可能成為他們日後經營家庭的哲學...」。

親子相處之道：生活在父母的成長包袱中，自然是如同陳栽秧般，既是無奈、憤慨，又想掙脫父母架設的牢籠。透過電影裡的父子和解，可說是提供了一條希望之路。與父母展開一場真誠的對話，

化解彼此的心結，告訴他們：「你們(父母)對我殷殷期盼，希望走向你們為我安排的路，但我(孩子)知道自己要的是什麼，即使要披荊斬棘，我也甘之如飴，很謝謝你們費心替我著想！」這樣的真誠對話或許仍需時間引領，不是一、兩次就能畢其功，但終有一天能軟化父母的心。

【二、天下有不適的父母】

雖然俗話說「天下無不是的父母」，但是以經驗來看，事實上有很多「不適的父母」，有些父母總認為自己所做所為都是對的，也因為這樣的態度，常讓孩子淪為被情緒勒索的對象。

在電影《逆光飛翔》中，小潔(張榕容飾)某天返回家中，與其母(柯淑勤飾)有了一段爭執。小潔媽認為女兒打工賺錢太少，希望女兒能夠報考國軍，一個月可以賺四萬塊。但小潔反駁，她也想念書，因為她的興趣是在舞蹈，小潔媽不讓她繼續發展，所以才休學。在母女意見相左下，小潔只好離去，為自己的夢想奮力一拚。

這樣類似的場景在親子互動中也常常見到，像是：「彈鋼琴會有出息嗎？」、「練跆拳道能賺多少錢？」、「跑步是有什麼用？」、「你沒考第一名，你就別回來了」、「考不上第一志願，你的人生就完蛋了」。這些場景還可以羅列下去，甚至還聽過更犀利的言論：「我(父母)這一輩子考的名次加起來，都沒有你(孩子)一次來得多。」這些話聽起來，不只有嘲諷意涵，更帶著情緒勒索的口吻，這背後的想法是：「除非你聽我(父母)的，否則你(孩子)的人生是悲慘與不堪！」

有時父母為了遂其心中所欲，透過負面情緒，施以口語、非口語的方式讓孩子就範。但這不是出於愛與支持，而是為了滿足內心的私慾與外在的面子。看到他人孩子表現優秀，出於輸人不輸陣，也不細思自己孩子的特質為何，逕自強加個人想法於兒女身上，然後說出：「你看某某家兒子資質平庸，也上了台大醫科，你的資質不比他差，你應該也行的。」

親子相處之道：需要停、看、聽，「停」是停下來不再被父母情緒勒索，「看」是檢視自己有些什麼特色，重新認識我這個人，「聽」則是聽聽內在的聲音，聽我說有些什麼未來的憧憬與人生藍圖。

此外，小潔在片中的一段話也可以借來效法，她說：「如果對喜歡的事情，沒有辦法放棄，那就要更努力地，讓別人看到自己的存在。」一方面是自己持續地努力，另一方面也與父母堅定而溫柔的溝通，讓他們能真正理解自己的想法與感受。在《逆光飛翔》的片尾，小潔媽終於感受到女兒為自己理想打拼的企圖心，也改變自己的不合理期望，轉而支持小潔的夢想。

【三、夠好就好的父母】

有的父母會因過去沒有受到好的照顧，總希望孩子少吃點苦、不要輸在起跑點，避免重蹈自己的覆轍。他們會如同直升機般地在孩子附近盤旋，密切注意孩子的一舉一動，隨時準備為孩子撐起保護傘或下指導棋。於是盡其所能的提供好東西給孩子，不管發生甚麼事都會想盡辦法替孩子完成，成了超級萬能直升機父母。所以，讓父母有學習的機會，學習「放心與放手」這非常不容易的課題，練習當一個夠好就好的父母，適時的放開手，不僅給自己鍛鍊成長的機會，也是彼此的一種信任、增進親子間的良性互動。

親子相處之道：我們在面對父母的超級萬能心態，常感到無力，深覺得自己被剝奪了自我照顧的技能。因此，**我們需要為自己立好健康的界線，告訴自己已經長大了，不再是過去那個軟弱無力的幼兒，而是進入大學讀書獨立的個體。一個能打工、交朋友、解決生活各項難題的人，不需要動輒請出父母為自己善後，讓父母有機會練習「放心與放手」。**

瞭解父母三個面向，第一是：展開與父母的真誠對話。第二是：停止被父母情緒勒索，看看自己是誰，聽聽內在聲音，並持續地讓人看見我的存在。第三是：在父母與我之間立下一個健康的界線，確認自己是個獨立個體。儘管在這過程中，受到許多情緒上的挫折，但因著更深的認識，也許可以坦然釋懷，也能與自己不臻完美的父母健康的相處。

資料來源：清華大學諮商中心 - 心理健康文章

<https://counsel.site.nthu.edu.tw/p/406-1250-219191,r9411.php>