

臺中市立文華高中輔導週報

114/04/11 發行

◎ 近期重要訊息

1.【高三模擬面試】: 輔導處將於 4/28(一)-5/2(五)辦理 22 場次模擬面試，請尚未報名的高三同學把握機會趕快報名參加。



2.【牙醫養成之路 - 職涯講座】: 輔導處 4/16(三)12:10 於五樓演講廳辦理職涯講座，邀請中山醫口腔醫學部 PGY 訓練醫師許育維分享，請同學把握難得機會報名參加！



◎ 家庭教育文章

天下無不是的父母？－談背負父母期待的痛苦

文 于子涵實習心理師 / 編修 李訓維諮商心理師

「我就是會不斷接受父母對我的期待或要求，每一個期待我都要求自己要全力以赴，但久而久之我就發現…如果我做得好，他們只會覺得我是應該的；如果我做不好，我就會覺得我好爛、永遠沒辦法滿足他們的期待，所以好像不管我怎麼做，我都過得好累…好累…」你也覺得自己像是這樣嗎？

在生活中總覺得父母在你身上放了好多好多的期待，可能是希望你做到某些事情，又或著期待你成為什麼樣的人，儘管這些期待沒有什麼不好，但扛下這些期待的自己像是背上石頭在過生活，所以總覺得壓力好大、也好疲憊。

或許也曾想過自己能放下這些壓力、這些期待，希望自己可以自在的過生活、成為自己想成為的樣子嗎？也許我們可以來看看這些期待從哪裡來，自己怎麼收下這些期待的，並找找看放下這些期待的方式！

關係裡的石頭，放不下父母的期待

當我們放不下父母對自己的期待，很有可能是因為我們害怕沒有達到這些期待之後會發生的事情。回顧我們成長的經驗中，或許曾經因為拒絕接受這些期待，而收到父母對我們有些負面的回應。他們可能開始對我們生氣，指責自己怎麼可以這麼自私或是不孝；或是當父母說到為我們付出多少，但我們卻無法做到這一點回報時，一方面好想說自己就是做不到，但另一方面又會覺得如果自己做不到這點付出時是不是真的好糟糕…。

種種回應讓我們發現，當自己拒絕承接父母的期待時，他們會對自己好生氣，感覺這樣的自己被討厭了，甚至開始懷疑當自己不照著做、表現的不再是乖女兒/乖兒子的時候，自己就難以再繼續維繫跟父母的關係，也可能讓自己失去在這段關係裡的愛。

為了避免讓自己感受到這些被討厭、否定或是失去關係後的孤單，甚至經驗到面對可能不會被父母愛著的自己如此可怕的結果，我們就選擇委屈自己。即使心裡不想，但還是會答應達成父母的期待，或甚至有時候你還會責怪自己怎麼還不夠努力，還是沒辦法做到父母心中的期待、沒辦法讓他們喜歡自己。

然而，在這鞭策自己達到父母期待的過程中，你或許也開始發現，自己的表現好或不好，都是依父母滿意與否作為判斷標準。

父母的期待從何而來？

俗話說「望子成龍，望女成鳳」這聽起來沒有什麼不好，或許也是許多父母對子女的期待，但成為什麼樣的人、過上什麼樣的生活才算是成為「龍」跟「鳳」、才算是「好」呢？

可能在求學階段，我們從社會文化、父母口中學到考到第幾名、拿過什麼獎，只要有好成績就是好，但離開學校，出了社會以後，要高薪、要有伴侶、要做有社會聲望的工作...那些好的標準開始變得好多，你可能會開始發現好像父母認為的「好」，不再是唯一的標準。

然而父母對我們的期待，往往就是父母眼中認為的好，但長大的你也知道，你對於「好」的定義可以是與父母不同的，你可以有你想要的生活、想成為的樣子。

或許你從來沒想過自己可以選擇過上跟父母期待不同的生活，但現在開始思考那會是什麼樣的生活、尋找對你來說什麼樣才是你想要的「好」也不算晚，因為你的想法是很重要也值得被實踐的喔！

我該如何放下期待？

其實我們每個人的想法都同樣重要，就像你對於父母的期待那麼重視一樣，你也可以試著重視自己的需要和想法，不一昧地收下父母的期待或要求，為自己設下一底線，而這就是所謂的人際界線。或許你對於設下這樣的底線依然會感到擔心，害怕拒絕父母的期待時，自己難以被父母喜歡而失去這段關係，但是滿足父母的期待跟是否能得到父母的愛一定有關係嗎？說不定，你會覺得怎麼你做得到或做不到都難以在從父母身上得到這樣的接納，反而讓自己在關係持續累積委屈、埋怨，讓自己在關係中過得好疲憊。如果你也想放下父母的期待，不想再過得如此委屈，不妨可以試著為自己設下人際界線！

如果我們要設下人際界線，首先我們需要知道自己的底線在哪裡，也就是自己不喜歡哪些讓自己到壓力的關係，以及在那些關係裡對方通常都要你做些什麼，這需要從日常生活中慢慢去感受，當自己又再次感受到自己想對父母說不，但又不能說不的委屈時，這可能就是自己的底線之一了。

再來，我們需要練習重視自己的這條底線，因為當自己設下這些底線時，有些人可能會因為開始有這條線而對自己感到生氣，因為那可能觸及了他們所在乎的標準，但父母的生氣跟你的底線是一樣重要的，或許你無需因為他的情緒而作出讓步，因為在一段關係中對方也需要學習去尊重你的底線，所以自己也能鼓勵自己，唯有勇敢的踩穩了這條線，他們才會知道這是你的底線，也才有機會學習尊重你。

最後，我們也要需要嘗試表達自己為什麼設下了這些底線，除了指出我們對於對方的行為、語言哪些部分感到不舒服，還可以運用以「我」作為開頭的我訊息來表達自己的感受，更清楚的說明自己的想法與需求，讓對方了解自己設下底線的原因。

而當我們設下人際界線，開始尊重自己的想法和感受時，或許我們就可以不用再為了背負期待而過得那麼委屈、痛苦，也更能追尋自己想要的生活。

資料來源：點報

<https://lightnewsp.wordpress.com/2023/04/29/%e5%a4%a9%e4%b8%8b%e7%84%a1%e4%b8%8d%e6%98%af%e7%9a%84%e7%88%b6%e6%af%8d%ef%bc%9f%ef%bc%8d%e8%ab%87%e8%83%8c%e8%b2%a0%e7%88%b6%e6%af%8d%e6%9c%9f%e5%be%85%e7%9a%84%e7%97%9b%e8%8b%a6/>