

當夢想不被父母祝福時

110學年度12月鳳凰心晴
發行期數 第54期
發行單位 鳳山高中輔導室
本月主題 家庭×生涯×情結

節錄自 陳志恆諮商心理師《你怎麼沒愛上你自己》

你說，你想要學設計；但你父母說，學設計的人會餓死。你問我，該怎麼做，才能說服父母支持你呢？

我知道，你有你的夢想，而父母也有他們的堅持，你只是渴望，自己的人生能得到父母的祝福，有這麼難嗎？

真的很難！自古以來，兩代之間就常因為對前途的看法迥異而僵持不下，甚至不惜親人反目。至今，這個問題仍不斷發生在許多家庭之中。



生涯路上轉個彎，從教職到記者



「我有個朋友，高中時就立下志願，未來要進入媒體業，從事記者工作。他的文筆一流，是校刊的主筆，做過許多精彩的專題報導；他博覽群書、學識淵博，又口若懸河，每節下課總有許多同學圍著他，聽他分享事情。然而他身在教師世家，祖父、父親都是老師，母親甚至是小學校長，自然也期待這個兒子能繼承衣鉢。為此高中三年不知道多少次與父母鬧翻，親子關係總是處在緊繃的狀態中。他曾難過地說：「你們說我口才好，誰都說服得了；但我就是無法說服我父母支持我的夢想！」

高中畢業後他終究是聽從父母的話，朝教師之路去走；大學畢業後也到校園去代理了兩、三年。幾年不見我們又遇到，他遞給我的名片上寫著他正在一家著名的報社擔任記者，每天忙得不亦樂乎。

「當時我就知道，我是無法說服我的父母的！」他說。「可是我也不願意看到我們之間的關係持續惡化，所以我暫時聽他們的。」



「可是，你怎麼後來轉到新聞媒體領域了？」我問。「我仍然忘不了我的夢想呀！」他說。「上了大學後我一邊修習系上的課程，也去旁聽新聞、傳播、媒體等課程，同時也爭取擔任校園記者的機會。四年後我再次問自己，想當老師，還是當記者？我內心浮現的答案再清楚不過了 - 是記者！於是在我擔任代理教師的期間，開始積極準備考新聞研究所，也順利考取。畢業後，理所當然地進入這一行。」「可是你的





父母沒有反對嗎?」「當然有!不過,我爭取了這麼多年,也曾經向他們妥協過。這一次,他們看我是真的很堅定吧!儘管不是很支持,但只告訴我:『你想清楚就好!』」現在,他真的是想得很清楚。而因為過去有教職方面的背景,現在專門報導教育及兒少福利方面的新聞。要抗爭到底,還是迂迴前行?聽了他的故事後,給了你什麼啟發呢?高中時因為年紀小,尚在父母的保護中,要與父母爭取自己做決定的空間總是比較困難,若又要父母支持你的決定肯定是加倍艱辛。這時你有兩個選擇,一是和父母抗爭到底,堅決走自己夢想的路,但付出的代價是在夢想還沒實現前都得面對父母的質疑與不諒解。換句話說,你得透過犧牲與父母的情感連結,來換取夢想實現的可能。

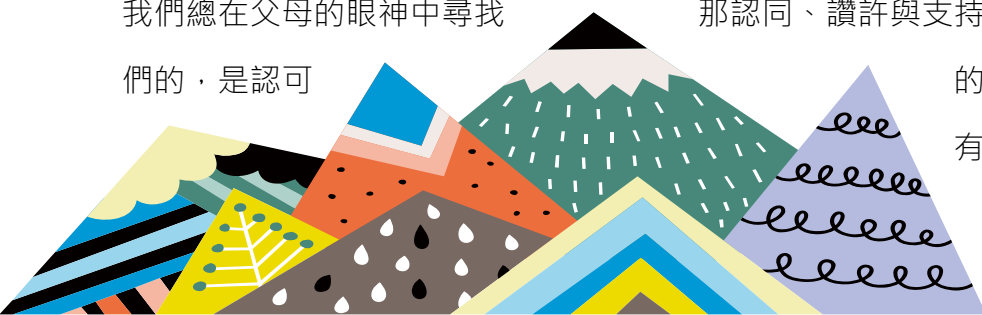


但另一個選擇,是暫時聽從父母的想法,但仍然把自己的夢想放心上。現在要在的學習環境比起過去有更多元的管道去獲取某些領域的專業學問。甚至從事某一行不一定要本科出身才行。透過修習輔系、雙主修、跨校(系)選修、參加社團、接觸相關活動、打工或實習等機會,你仍然可以持續鑽研你有興趣的領域,也不斷試探自己是否真心喜歡。只要你不放棄,持續接觸,過一段時間再問自己:「這是否真的是我想要的?」你的內心自然會給你更篤定的答案。當這個時候,你已經長大了,也更成熟了,更可以被信任,再來向父母爭取追尋夢想的空間,就比較有機會被支持,也會有較多的空間為自己做決定。



夢想不被父母支持,不代表不被愛

剛剛提到的高中同學選擇的就是後者,暫時妥協,換取更多證明自己的空間。不過我也得提醒,如果你的父母到那個時候仍然強烈反對你的夢想,不願意支持你的選擇,也是非常有可能的。說實在,當你成年後,你要做什麼決定,父母其實是管不著了。然而,我們為什麼仍然如此在意父母是否支持呢?因為從小我們就是看著父母的眼神長大的。我們總在父母的眼神中尋找那認同、讚許與支持的回應。如果父母回應我們的眼神,我們會感到自己是有價值、被愛與被重視的,





每個人都有這份心理需求，也是健康成長的養分。相反地，我們接收到的常是否定、無奈或輕蔑的眼神，我們會覺得自己很糟，甚至感到不被愛。

於是，我們常常把「父母是否支持我」與「父母是否愛我」混淆了。當夢想不被父母支持或祝福時我們會以為「父母不愛我」了，是那份失落令人痛苦。於是即使長大到了一定程度，要做什麼其實不需要再徵詢父母同意了，仍然在意父母是否支持，仍然渴求獲得父母認同。因為能感受到被父母愛著，對一個孩子而言，就是最簡單的幸福了。

但是仔細想想，父母不支持我們的想法難道就是不愛我們了嗎？不是的！父母就是因為愛我們才會極力反對，那背後是想保護自己的孩子免受傷害，免於吃虧，這難道不是出自於一份愛嗎？這是身為子女的我們需要去理解的。我們需要去理解父母會反對我們的原因。通常，父母因為其成長經驗與人生閱歷，對於一個人的職涯發展漸漸形成牢不可破的想法，對孩子該長成什麼樣貌也有相當的期待。對父母而言，對於升學、就業這檔事，最在意的常是穩定，於是期待孩子走一條安全的路。但對孩子而言，人生還很長，不免想要冒險一番，創造新的可能性。



兩代的想法孰是孰非沒有標準答案，只是看重的層面不同罷了。



學習面對父母失望的眼神

或許你永遠無法說服父母支持你的夢想，但是請你理解他們，他們不是故意要與你唱反調，更不是不愛你。然而，你仍然有義務去把你的人生生活好。因此在追尋夢想的路上，你不免也得面對父母失望的眼神。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。我不是要你不在乎父母，而是，在理解父母的基礎上，去為自己做決定。就算父母再怎麼不贊同，請你也要保持心平氣和，努力表達你的想法與規畫，但同時，放下父母一定得改變、一定得支持你的期待。面對夢想這條路最重要的還是你自己。你得回答自己兩個問題：「我真的想要嗎？」以及「我能夠自我負責嗎？」如果答案都是肯定的，那麼，大膽行動吧！



愈想愈氣怎麼辦？

學習正念溝通、照顧自我情緒，重新連結家人關係

人與人之間的溝通模式一旦建立，就不容易扭轉，因為溝通到後來，往往要處理的是兩人之間累積的情緒。例如，我跟某個家人處得不太好，甚至一想到他，心情就不好，胸口又悶又堵。這時不妨試著用正念當中的「身體掃描」技巧，**覺察自己「體內的感受」**開始，因為身體的感受跟內在的情緒是相連的。

例如，看到某人就覺得胃不舒服，或一聽到這個人的聲音，喉嚨就覺得緊緊的，這時可以先去覺察身體上不舒服的感覺，盡量客觀地觀察，同時告訴自己，試著去看清楚這樣的情緒。

情緒起伏是每個人都會經歷的過程，其實很正常，關鍵在當我們覺得身體不舒服時會自然而然升起厭惡反應，例如討厭胸口悶堵的感覺，因此產生痛恨或厭惡，想趕快摒除那種不舒服感；但我們的理解很可能是「因為某人出現，讓我身體不舒服；因為身體不舒服讓我很厭惡，所以我很討厭這個人」這樣的連結產生，而讓我們對這個人心生負面感受。

如果心裡已經很厭惡一個人，那麼無論他說什麼我們往往都聽不進去，就算只是坐在鄰座，彼此也會感覺很不舒服，因為兩個人的負面能量不斷交錯，造成雙方都在不舒服

的情緒中糾結。這種時候可以試著透過正念的身體掃描方式不斷自我觀察，去注意身體不舒服的地方。一直重複這樣的練習，最後就會發現，所有升起的感覺怎麼消失了？當然，前提是我們「客觀如實」地觀察身體的反應，不要一直添加「燃料」。





所謂「燃料」，有一種是故事情節，也就是念頭。這些腦中的念頭常常會加深身體不舒服的感覺，例如，「XXX實在太可惡了！」。第二種燃料，則是前述的厭惡反應，也就是對身體不舒服的厭惡感，因為厭惡反應只會讓自己更不舒服。而不要添加燃料的意思，就是不要一再回想對方對自己哪裡不好，而只是專注在自己因當下情緒所引起的身體不適感，例如胸口很悶，就專注在胸口很悶這一點上。



終結越想越氣的惡性循環：不想事件，回到感受

記住一個口訣：「不想事件，回到感受。」

想跟家人爭吵時，用這招搭配深呼吸，特別有用。一般人吵架，會一直想著爭吵的對話情節或這個人的缺點，越想越覺得對方很差勁，越想越氣，越氣越想，掉入同樣的惡性循環中，就容易鑽牛角尖。「氣」其實是情緒，而它會呈現在身體的感覺上。腦中想的是負面情節，浮現的畫面自然很糟糕，念頭和感覺一再交互作用，久而久之



甚至可能產生攻擊性行為。所以，千萬不要把注意力一直放在故事情節，而是要回到呼吸或身體感受上。溝通不順暢，問題常不在於溝通本身，而是因為我們有情緒。只要能透過正念，調節好情緒，溝通自然而然會變得更流暢。

* 本文改寫自《別再說都是為我好：情緒能量 × 愛的語言 × 正念溝通》。如果正念溝通或親子關係的議題也是你正關心的，邀請家長一起來參與華人正念減壓中心何素珍老師的親子溝通講座，讓我們一起共同成長吧！

親子溝通講座：



遇見正念：談親子溝通
110年12月11日(六)
下午2:30~4:30
本校大團體輔導室



搭起連結之橋：談親子溝通
110年12月18日(六)
下午2:30~4:30
本校大團體輔導室



他其實不懂你的情緒。

和自閉症的孩子互動，請多給他們一次機會



文 | 曲智鑛



他其實不懂你的情緒 - 自閉症的溝通與互動問題

大孩子告訴我：我一直都知道自己說話的問題，大概就是太直接，別人聽了可能會不舒服。

我問：你怎麼知道別人聽了會不舒服？

大孩子回答：小時候，我真的一點感覺都沒有。我不知道什麼話不該說，也搞不清楚為什麼說這些話會讓別人感覺不舒服。我說完話之後，會觀察別人的反應。以前，我說完之後，那些人就會開始離我遠遠的，發現別人疏遠我之後，我就知道自己可能說錯話了。

我繼續問：那你是怎麼調整的呢？大孩子說：就盡量忍住不要說，即使腦袋裡面浮現出想法或念頭，也要克制自己說出口的衝動。

類似的對話，無數次出現在我與不同自閉症孩子的互動中。自閉症孩子之所以常常說出不合時宜的話，可以用心智理論來解釋：這些孩子無法揣測他人的心意，無法感受到他人情感上的變化。也因為在缺乏表達技巧，經常單刀直入。有時候問題也不完全出在說話方式上，而是有些話根本就不該說，比如，直接把媽媽私下對老師的批評告訴老師、把A同學的秘密毫不隱瞞地告訴全班同學，或是看到同學變胖了，也可能會當眾把自己的發現大聲說出來。



溝通不良起於誤判他人情緒反應

其實，我認識的自閉症孩子大多數並不會刻意想要用言語激怒別人，或是說出讓人覺得不舒服的話。他們也會為自己的核心問題感到困擾。道理很簡單，就像你根本無法預測行為的後果時，又怎麼能說這是故意的？

如果一個自閉症孩子說話讓你感到不舒服，可以有禮貌地提醒他，讓他





知道這句話對你的影響，以及為什麼會造成這樣的影響。透過經驗的積累，他的社會互動與溝通的能力會有所提升的。

因為心智上的缺陷，**自閉症孩子對於他人語言和情緒的判斷常會產生誤差。這樣的誤判可能引起他們的緊張、焦慮或者嚎啕大哭、大發雷霆**，對環境產生更大的影響。在輔導過程中，我們也曾見過孩子藉由觀察他人表情來判斷他人情緒而產生偏誤。舉例來說，有孩子跟媽媽的關係緊張，最主要的原因是她很困惑，為什麼媽媽和他說話時要一直皺眉頭？媽媽皺著眉頭跟自己說話，是不是自己說錯了什麼話？或是自己有些事情沒做好？即使媽媽沒有一點點指責的意思，但孩子只要看到媽媽耷埋頭，就會有壓力。

也曾遇過一位自閉症孩子看到隔壁同學寫的作文後，當面跟這個同學說：「我覺得你這段的邏輯不通順，應該要這樣寫比較好！」或許是因為表達方式太直接，讓同學感到不舒服。被指導的同學流露出一不開心的情緒。孩子卻繼續批評：「我覺得你這一段真的要改，還有你的用詞很怪，平常應該不會這樣用。喔，還有，你這邊有一個錯字。」

被指正的同學被他這麼一講，眼淚掉了下來。

老師見狀後出面制止，同時斥責把人搞哭的孩子。

指正同學的孩子被老師指責後一頭霧水，搞不清楚自己到底做錯什麼，心裡納悶：「我不是在教他嗎？為什麼他要哭呢？」

這樣的場景在我輔導的個案中屢見不鮮。說話要考慮的不僅僅是內容，說話時的語氣、表達方式與時機都需要納入考量，甚至還需要考量彼此的關係親疏。但我仍然相信孩子可以學會，需要的只是有人幫忙爭取機會和時間。



請再給他一次機會

當然，這些年的輔導經驗中也有發現，有些自閉症孩子因為後天的練習，透過認知訓練，他們對於人的理解能力有所成長。但為甚麼他們仍然會出現溝通上的問題呢？





最主要的原因可能是孩子放縱自己，並不想要有所控制，甚至在犯錯時還會搬出擋箭牌：因為我是自閉症，所以冒犯別人好像很平常。就

像我輔導過的自閉症學生，他每次見面都會問我，「你家裡幾個人？你爺爺最近身體怎樣？你最近還去中國嗎？你為甚麼要去教中國的學生？」即使我告訴過他答案很多次，他仍然克制不住自己每次見面就問的衝動。

曾經有孩子因為溝通上的困難，這樣問了我：**我是不是因為有自閉症才會這樣？**

我告訴他：我過去接觸到有自閉症特質的人也曾遇到和你一樣的困難，像是不善於表達自己內心的想法，選擇用不合適的方法回應，但其實每一個自閉症都不一樣。



我也發現，這些有自閉症特質的人，在他們了解自己的狀態後，只要願意嘗試與練習，這樣的問題都有機會逐漸改善。

孩子主動分享自己的特質時，是切入討論這個特質的好時機，大人應該要好好把握，這比我們努力創造談話氛圍或機會來得更有效。我希望讓孩子透過認識自己的特質，比如自閉，來認識自己，因為有不少孩子被自己不理解的事物長期困擾著。如果自閉症是答案，而這個答案可以讓她對自己的遭遇釋懷，那麼就不需要逃避或迴避。我希望孩子知道，即便有自閉症特質，每個人仍舊是獨特且多樣的。自閉症是認識自己的一種方式，但不應該是合理化問題的藉口。每個人都可以改變，只要你願意。



也有自閉症孩子跟我說：我覺得自己天生不擅長與人互動！

我告訴他：如果你有意願，和別人互動的能力會因為練習（經驗）而進步。你看看柯P剛開始當市長時，是不是也經常說錯話？但相較之下，現在說錯話的比例已經明顯下降，這就是練習的成果。如果不理解別人的感受或想法時，你可以找信任的人討論，請他幫忙分析你當下的處境與可以運用的策略。

有機會和自閉症孩子互動時，如果你們的互動讓你感到不舒服，請練習用尊重他的方式，讓他理解自己的行為對他人會產生什麼樣的效應，藉由這些練習，提升自閉症孩子與他人溝通的品質。

當你理解自閉症的人為什麼那麼「白目」時，請多給他們一次機會。

