



《湖心花園》

~讀懂你的心事

10月份主題：有界限的家人關係

親愛的輔導老師：

我有一件煩心的事。我媽媽每次都說她不在乎成績，在意品格。但是每次看到我的考卷，就還是要念為什麼這題會錯、那題不會，她說她要求的都是最基本的，然後就開始講我阿姨的小孩，考哪間大學怎樣怎樣。我都快被矛盾死了。我心情不好想自己在房間安靜，我媽又會說有什麼話講出來，講了，他們也會反對，要不然就說我態度不好。

我曾經試探性問父母，班上同學想去念設計系，我媽就回說畫畫只能當興趣，找不到什麼高薪的工作，社會上有幾個叫得出名字的設計師嗎？我明白他們不認同，也就沒再聊下去，其實這是我的夢想。我聽從他們的建議，選擇了第三類組，爸爸認為當藥劑師是穩定又有社會地位的職業。每回有親戚問到我以後要念哪裡，爸爸總說：看她自己啊！然後笑呵呵地回答說：藥劑師不錯。我都不確定我自己有選擇的權利嗎？

當我不想順從他們的期待，想把自己想法說出來時會講到很激動，媽媽會露出失望的眼神，然後不說話。爸爸只回應：你長大了，我們管不了你，你想怎樣就自己決定。當下，我覺得自己好像傷害了父母，我害這個家變成氣氛怪異。天曉得，我比他們更難過，我該怎麼辦呢？

覺得自己跟爸媽來自不同星球的高中生

同學你好：

從你的來信，看得出來你很希望父母可以理解你，允許你擁有自主的空間。爭取自由裡跟父母發生的衝撞，讓你不快樂，為什麼我們無法拒絕別人對我們的期待呢？因為我們重視這段關係大於自己，將焦點放在對方的需要和情緒上面，而忽略的自己的情緒。

如何讓自己不捲入情緒漩渦裡，你可以試著這樣做：

1. **暫停**—不要太快回應對方，你需要時間停下來想想發生了什麼事。

你只要回應對方：「好的，我想一想」或是「我要思考一下」。

2. **覺察**—覺察自己的感覺，試著安撫焦慮與罪惡感，有時暫時離開現場是個冷靜的好方法。

3. **回應**—當對方情緒比較和緩的時候，你可以回到現場，然後做出比較恰當的因應，如：「我很在乎你們的感受，所以我希望你們也可以聽聽我的想法，我想要的是…」

你是你，父母是父母，有清楚的界線才能尊重彼此。界線指的是能清楚表達自己的需求，不過度滿足對方的期待，保有彼此的空間。如果要直接說出口很難表達，你可以試著寫下來，有助於整理自己的情緒與思緒。

湖心花園，我們下次見！

人的一生都在滿足兩個需求：親密與自主

親密就是希望被愛、有好的依附關係

自主就是做自己、擁有屬於自己的空間

你想要的是什麼呢？

歡迎來輔導室聊聊喔！

