

親情

第九十六期

發行人：呂淑美校長

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國103年11月

親愛的家長，您好！

這一期的親情包含了一篇文章、一篇竹女人的問卷調查結果以及一本書籍的推薦。

文章「信任是給孩子最好的禮物」提到，親子關係的品質是影響父母與孩子溝通時是否有效的一大因素；在陪伴孩子成長的過程中常會有衝突和挫折感，此篇文章也提供了一些家長可以給予信任的實踐方法。此外，這一次也針對「社團與課業之間的平衡」進行了開放式的問卷調查，不論是身為家長的您或是忙於社團新角色的學生們都在努力的適應中，藉由這樣的問卷調查可以

了解竹女青少年／年們的想法，也鼓勵各位家長將文章中的方法付諸行動，讓彼此的親子關係可以更進一步。

最後，向大家介紹一本有關於信任的書籍。作者以擔任心理治療師四十年的經驗告訴我們，信任不單單是對他人，對自己的信任也能夠提升人際和親密關係的品質，以開放的態度回溯自己的過往經驗，是建立信任能力的第一步。書中提供了實際的步驟和技巧，在閱讀本書的同時，也可以練習信任帶來的美好。

將第96期的親情與您一起分享，也歡迎家長和我們共同關心孩子的身、心健康。

輔導室敬上

信任是給孩子最好的禮物

文／陳志恆老師（彰化高商專任輔導教師）

曾經在一次的親職講座中與家長談如何陪伴孩子讀書學習。會後，有個父親前來問我：「陳老師，你說的讀書方法都很有道理，有些我也有要求我孩子這麼做；可是，我的話他都聽不進去！」這是一個國三學生的家長，憂心忡忡。

我問他：「是只有談到讀書學習這個話題他不聽你的，還是所有的事情都不聽？」他想了想，接著說：「這樣一講，好像很多事情都不太聽我的，他甚至很少主動開口跟我說話。」

親子關係的品質不良，給你再好的育兒偏方都沒有用。古人說「不打不成器」；但現在父母要是動手教訓孩子，孩子頭也不回跑出家門不打緊，還知道打113要警察、社工來關切你。堅持錯誤與過時的教養方式，不僅無助於親子關係品質的維持，還會為親子互動帶來大災難。



【孩子最不能接受的教養方式】

我常告訴家長：「愛孩子的方式有千百種，孩子能接受的卻只有兩三種」。要尋覓到那兩三種孩子能接受的關愛方式，先了解一下孩子最不能接受的教養方式有哪些吧！

（一）話題總圍繞在課業

孩子回家想跟父母分享學校生活中的酸甜苦辣，卻永遠被問功課寫了沒、考試考了幾分；孩子提到與朋友相處的有趣經驗，父母卻要孩子的心思不要老是放在那些「沒用」的事情上，多花點時間管好功課。其實，孩子還有很多其他的部分期待被父母看見。

親愛的家長，試想，當你每天回家時，孩子問你的第一句話都是：「今天賺了多少錢」，你會覺得開心嗎？

（二）什麼都拿來跟別人比

課業成績、才藝、身高、體重、言行舉止…什麼都可以拿來跟別人比。跟自家兄弟姐妹比、跟親友同事的小孩比，就算考滿分也要問班上有幾個同學跟你一樣。孩子小的時候比課業，成年後比學歷、比工作、比收入，接著比婚姻、比生幾個小孩……，從小比到大，永無止盡。

親愛的家長，試想，如果孩子整天跟你說：「同學的家裡很有錢，每年出國好幾次，我們家都沒有」、「同學有開名車的爸爸接送上下學，我卻要自己坐公車上學」，你做何感想呢？

（三）盡是找缺點、翻舊帳

許多家長幻想著養出完美的孩子，於是不容許孩子犯點錯，便將關注的焦點全放在孩子的缺失上了。有的孩子各科都考得不錯，唯獨某科比較差，就硬是被家長抓住那個點拼命說教；孩子到親戚家忘了打聲招呼問好，就被當眾指責沒禮貌，讓孩子感到顏面盡失。找到了缺點不打緊，還要把過去類似的錯誤全都

翻出來數落一遍。「難到我就這麼一文不值嗎？」有學生這樣對我控訴著父母。

親愛的家長，如果你無法凡事做到盡善盡美，有什麼資格要求孩子也要完美無瑕呢？孩子真有一天完美了，你是否會認為太完美也是一種缺點呢？

（四）過度幫孩子做決定

孩子年幼時，沒有決定事情的能力，父母為孩子打理一切乃天經地義。孩子漸漸長大，許多父母仍將做決定的權力緊握在自己手中，不肯下放。小從生活中的吃什麼、穿什麼、一天的時間如何安排，大到學校科系的選擇、未來的職涯規劃等，都要孩子聽父母的。理由是「我走過的橋比你走過的路還多」，聽我的鐵定不會錯；或者，我不放心你做的決定。簡單來講，就是管太多。等孩子到了真正需要獨立自主的年紀時，又反過來責怪孩子沒有能力為自己做決定。

親愛的家長，試想，如果你的孩子長大成人後是個「媽寶」或「靠爸族」，是否正是你這個「寶媽/爸」造成的呢？

（五）情緒勒索

有些父母不停地告訴孩子自己有多辛苦，勞心勞力都是為了孩子，同時指責孩子為什麼不能體諒父母的心情，好好表現、出人頭地呢？「爸爸媽媽每天辛苦工作還不是為了你們，供你們讀書，給你們過好日子，難到你就不能認真一點嗎？」這種會讓孩子產生罪惡感與愧疚感的言行，就是一種情緒勒索。

乖孩子願意體諒父母，好好配合，但長久下來，每當想要獨立做自己，便認為是在背叛父母，一輩子活在罪惡感之中。而受不了情緒壓力的孩子便急於與父母切斷情緒連結，透過晚歸、避免碰面、長大後到很遠的地方唸書、工作，逃避與父母在情感上有任何接觸。

上述父母常見的教養行為，常是把孩子的心越推越遠的原因。

【界限，即使是孩子的界限都需要被尊重】

親愛的家長，當你發現孩子與你不再無話不談了，問點事情不是不理不睬，不然就是不耐煩、口出惡言，到最後乾脆來個視而不見、聽而不聞、相應不理。那麼，你得好好思考，是否長期以來用了上述幾個孩子難以接受的方式與孩子互動。許多家長無法覺察這些問題，當孩子越想遠離父母，父母便盯得更緊，逼得更嚴。

人與人的相處像是在跳雙人舞，你前進一步，我就退後一步；你要我前進一步，你就得先退後一步。

越是大一點的孩子，越需要他人尊重、肯定以及擁有自我獨立的空間，這便是界限（boundary）。即使是在親子關係中，也有界限的存在。每個人都是獨立的個體，孩子不是父母的財產，也不是父母本體的延伸，孩子的界限也需要被尊重的。

明白了這一點，父母便不會認為自己有權力控制孩子，而是懂得尊重與支持孩子的發展，即使孩子的決定或表現不如我們的期待，也得相信孩子自有能力掌握自己的人生方向。用這樣的態度與孩子相處，便是「信任」。

【因為信任…】

因為信任，你對孩子才不會有不合理的期待，你不會只看到你想看的，而是能夠完整地看見孩子的全貌。你會發現，在孩子身上，除了缺點之外，還有優點的存在；並且能夠去讚美、肯定那些美好的地方。如此孩子將會更有自信，每天都是朝氣蓬勃的。

因為信任，你會知道孩子自有能力去因應他的課業任務，就算課業成績不理想，你也會相信他有著其他的能耐幫助自己活出美好的人生。於是，你會願意與孩子一同討論任何話題，你們將能無話不談；而在良好的溝通品質下，你的建議也將更容易被孩子採納。

因為信任，你會相信你的孩子是獨一無二的，生下來自有其存在的價值，不需要透過與他人比較來證明什麼。我們唯一需要比較的人只有自己，幫助孩子看見自己每天都比前一天的自己更進步一些，更快樂成長一些，這就是成功的父母。

因為信任，你會相信孩子有能力打理自己的生活。於是你不用每天緊迫盯人，不用干涉孩子的每件大小事情。當孩子有了主導自己生活的空間，他便有了練習做決定的機會；他可以練習成功，也可以練習犯錯。父母只需要與他充分討論，提供一些意見或觀點，最後尊重孩子的決定，放手並全力支持孩子的決定。因為是孩子自己做的決定，所以他得為自己負起完全的責任，他將會成為一個更有責任感的人。

因為信任，你會知道父母有責任提供孩子成長所需的滋養，但孩子不需要為了報答父母的辛勞而努力或功成名就，他們只需要為自己的人生負責。於是你不會無意識地利用罪惡感來控制你的孩子，讓他永遠困在愧疚與矛盾的情緒牢籠中。如此，你的勤奮努力將成為孩子的楷模，而不是孩子的情緒壓力來源。

【信任在親子教養中的實踐】

許多人以為，信任就等於放縱孩子，對孩子什麼都不管。事實上，信任是一種尊重，將孩子當作獨立自主且有能力自我照顧的個體表現。

信任，不是嘴巴說說而已。信任，不僅是一種態度，更是要實踐在與孩子的互動之中的。首先覺察到自己是否一直用著不能被孩子接受的方式在教養孩子，並且開始在每一次與孩子的互動中練習著「信任」。包括：

- （一）擴展與孩子之間的話題，而不是總在談課業。
- （二）停止與別人比較，讓孩子看見自己一天比一天更進步，而不需透過與別人比較來證明自己的價值。
- （三）欣賞孩子的優點，儘管再平凡無奇都值得被看見。
- （四）給予孩子主導自己生活的空間；除非是攸關生死的大事，否則少干涉。
- （五）無條件地提供孩子成長所需的一切滋養，停止情緒勒索或一切條件式交換的行為。

孩子在被信任的氛圍下長大，最能活出自己的生命力，也能一直與父母有著正向與溫暖的互動關係。信任，是身為父母的給予孩子最好的禮物。親愛的家長，現在就開始學習信任吧！

竹女人的心聲大調查

竹女的老師們有時候會聽到來自家長和學生對於學校活動太多這件事情的想法跟反應。所以這次針對「社團與課業之間的平衡」這個議題進行了開放式的問卷調查，透過這樣的方式來更了解竹女人面對高二這一年的想法。本次問卷除了發放給高二各班的每位學生之外，同時也邀請高三的學姐以過來人的身分向學妹和家長分享經驗。感謝高二、高三輔導股長的協助，高二總共回收了422張問卷，而高三也回收了16個班級的回饋，內容以匿名方式整理如下，希望可以提供各位爸爸媽媽參考喔！

1. 對於課業和社團兩頭燒、時間被壓縮這件事情，你的想法是…？

- 是一個練習時間管理的好機會，學習善用時間，這對未來升上高三也有幫助 (34%)
- 社團是自己的選擇，所以不管是在社團還是課業上，都會盡力且努力兼顧，承擔自己所選 (21%)
- 社團性質不同，目前沒有這個煩惱 (15%)
- 為自己所愛付出，辛苦是值得的，而且也樂在其中，享受忙碌感 (6%)
- 很忙、很累、很煩，覺得時間不夠用，當課業繁重時會更有壓力 (6%)
- 早有心理準備，是一個訓練的過程，要靠自己好好調適，培養自制力外也增加更多歷練 (4%)
- 還是覺得課業比較重要，但有時候會讓人筋疲力盡 (4%)
- 知道時間不多，做事情就更有效率，也減少了玩手機的時間 (2%)
- 是高中必經的過程，享受其中，留下回憶 (2%)
- 覺得無法負荷所以已經選擇退社或轉社 (2%)
- 學習自己在兩者間衡量、取捨 (2%)
- 課業可以分散社團的疲累感，而社團可以調劑忙碌的課業 (2%)
- 希望家人能夠給更多的體諒，不想一直被念 (1%)
- 隨遇而安 (1%)



學姊想要說…

- 要自己做好時間管理，激發潛能、提高效率，到了高三會有幫助。
- 無法每個活動都參加時就要自己取捨，知道自己在做什麼以及要什麼。
- 時間已經不多，讀書時請100%認真、專心，上課更應該清醒、專注。
- Work hard, play hard，在對的時間做對的事情。
- 體力很重要，請保持運動的習慣。
- 是高中生活中很精彩、充實的一年，回想起來會覺得很有成就感。
- 為了夢想而忙碌，別讓忙碌讓你失去夢想。

2. 部分家長擔心你們因為社團活動而荒廢課業、成績退步，或會因此而無法好好奠定高三課業的基礎，你想說…？

- 請家長不用太緊張，竹女人會自己自律、拿捏好分寸、權衡輕重，請相信我們 (19%)
- 沒有這部分的問題，請不要擔心 (12%)
- 明白學生的本分是唸書，會跟著學校進度走，不會因此而荒廢課業，高三也會繼續努力 (11%)
- 無論好壞，都是我們想過並決定的選擇，要自己承擔與負責 (10%)
- 成績的好壞與社團不一定有相關，有讀書動機的人自然就會讀書了 (8%)
- 學會兼顧是一門課題，挺擔心的但是會努力尋找平衡適度參與，盡力做到最好 (7%)
- 高中不只是只有課業跟成績，從社團中也有很多學習，是在課本以外更重要的能力和體驗 (7%)
- 學習做好時間規劃對以後也有幫助，找到自己的步調就會漸漸好轉 (6%)
- 跟父母好好溝通、達成協議，但也希望父母遵守討論過後的共識 (4%)
- 多少會有影響但因個人而異 (3%)
- 可以會玩又會讀書，兩者不衝突，請對我們有信心 (3%)
- 把自己的時間規劃表給爸媽看，以實力說服家長，並且拿出成果 (3%)
- 社團是在讀書時的一種紓壓方式，反而讓我們念書更起勁 (2%)
- 社團讓生活更充實，一樣的時間完成除了讀書以外更多不一樣的事情，會很有成就感 (2%)
- 我同意某些家長的看法，有時也反對竹女活動這麼多，希望同學不要強迫留下練習 (1%)
- 覺得家長可以適時提醒，適當的關心與提醒能讓我們警惕，過度的督促和限制反而容易引起反感 (1%)
- 能夠了解家長的心情，會擔心是正常的 (1%)

學姊想要說…

- 玩社團的前提是功課要顧好，才能沒有後顧之憂，學習分配時間，對自己負責。
- 平常上課一定要認真，跟著學校的上課步調，把課程內容都搞懂，奠定高三基礎。
- 多少會有一些影響，但社團的熱衷程度和課業的荒廢程度是兩回事。
- 家長的過度擔心和壓迫反而會給我們更多壓力，我們需要的是支持和鼓勵。
- 社團可以累積人脈，上了高三時可以互相幫助和討論課業，是珍貴的資產。
- 有些經驗和能力是課本上學不來的。
- 青春只有一次，把握當下，無愧於己。

3. 你認為為什麼竹女一定要有社團，社團帶給你的意義是…？

- 是一個學習成長的機會，能夠學到課本以外的東西，像是領導能力、團隊精神、管理能力、溝通協調、培養自信，提早體驗社會 (28%)
- 社團是一個可以調劑身心、放鬆紓壓的地方 (23%)
- 能認識志同道合的朋友，擴大交友圈 (21%)
- 是我所熱愛的事情／追求興趣 (8%)
- 社團可以豐富高中生活，是一個來學校的理由 (7%)
- 給了我一個新的目標，雖然是課外的一份辛苦，但是是美好的責任，成就感的來源 (4%)
- 是青春的象徵 (3%)
- 可以接觸不同事物、多元發展 (3%)
- 沒什麼特別意義，覺得社團不需要存在 (1%)
- 很有趣，充滿歡樂 (1%)
- 擴大視野、尋找自己 (1%)
- 學習分配時間 (>1%)
- 申請大學可以加分 (>1%)



學姊想要說…

- 社團是生活中的一大動力，可以紓壓、可以運動、可以圓夢。
- 可以多跟不同的人相處，認識志同道合的朋友。
- 學習課本以外的待人處事、辦事效率、團隊合作、態度及責任感，為未來做準備。
- 以後留下的是社團的酸甜苦辣，是高三讀書煩悶時的能量跟回憶。
- 學習承擔責任，自我成長。
- 認識、展現更真實的自己。

4. 很多爸媽看見你們如此忙碌，甚至假日也要花在校活動中，擔心你們的身體無法負荷，你想對爸爸媽媽說…？

- 同意健康很重要，會好好照顧自己，請不用擔心，會有分寸的適時平衡 (45%)
- 青春不該留白，雖然很累但很快樂，付出是值得的，樂在其中而且甘之如飴 (24%)
- 這是我自己的選擇，會對自己負責，找到平衡點 (6%)
- 需要你們的支持和信任，成為我們的支柱，而不是阻止我們 (5%)
- 我也是班上的一份子，想盡力參加留下美好的青春回憶 (3%)
- 你們辛苦了，很謝謝 (3%)
- 還好，沒那麼熱衷社團跟活動 (2%)
- 我會努力提高效率並分配好時間 (2%)
- 有時真的覺得活動太多，連自己也很擔心 (2%)
- 如果不知如何是好時，我們會提出來 (2%)
- 爸媽很尊重我，謝謝你們支持願意放手讓我試試，這會使我更成熟 (1%)

- 沒有這個問題 (1%)
- 高中只有一次 (1%)
- 我也很擔心課業 (1%)
- 每次因此而和你們吵架，覺得對不起 (1%)
- 讀書不是最重要的，其他方面也要好好學 (1%)



5. 社團很重要，家也很重要，在社團與家庭活動中，你會如何平衡呢？

- 家庭活動較重要，陪一輩子的是家人，盡量以家庭為重 (26%)
- 只要沒有事情就把握與家人相處的時間，和他們一起吃飯、聊天、出門走走 (15%)
- 分配好時間，盡量兩邊都參加 (14%)
- 衡量兩邊活動的輕重緩急，再做合理的決定 (12%)
- 社團的事情盡量有效率的在學校完成，回家就陪家人 (10%)
- 和父母溝通協調好，試著讓父母了解，達到平衡 (6%)
- 目前沒有這個煩惱 (6%)
- 以社團為主，高二一年很快就過了 (4%)
- 多和家人交流，與家人分享社團活動 (2%)
- 盡力而為，順其自然 (2%)
- 交代清楚社團活動，詢問家人意見 (2%)
- 家庭沒有活動 (1%)

學妹想要說...

- 跟父母充分溝通，讓父母知道社團對你的價值。
- 依活動對你的重要性做衡量，如果不能不參加，一定要讓父母知道原因。
- 若平衡失敗了也請父母不要責備我們，這也是一個學習的機會。
- 什麼時間做什麼事情，認真上課、認真玩社團、認真陪家人。
- 利用時間與家人說話，像是通勤時間、吃飯時間...
- 有效率的完成社團或是學校活動分派的工作，回家就好好陪伴跟說話。

6. 針對此議題，你覺得父母可以怎麼做呢？或是其他特別想要讓父母知道的...

- 希望能尊重並支持我們的決定，給我們更多的體諒、信任跟鼓勵，這是我們前進的動力 (37%)
- 和孩子約法三章，適時提醒 (18%)
- 可以多和孩子聊聊社團和學校發生的事情，多聽聽我們的想法，了解我們在做什麼，希望能讓父母感到驕傲 (9%)
- 請家長不用擔心，我們已經長大了，放手讓我們去做吧，高中生活很珍貴也很獨特，有需要時會說的 (9%)
- 與孩子溝通，讓我們知道界限在哪裡，同時也互相遵守 (7%)
- 希望給我們多一點空間做選擇，所有結果都是自己承擔，就算失敗或挫折也是一種學習 (5%)
- 請用問候、關心代替責罵，不要一味地否定社團的價值 (5%)
- 我們大都可以自己衡量，不會玩過頭而荒廢課業 (2%)
- 謝謝你們，你們已經做得很好了 (1%)
- 爸媽可以分享自己以前的經驗，協助我們做的更好 (1%)
- 請了解我們參與活動的喜悅 (1%)
- 我也想要兼顧課業，可以陪我一起念書或是讓我念晚一點 (1%)

學妹想要說...

- 其實很多為了社團奔波的孩子在這一年都會明白家庭的可貴，很多時候社團充滿了許多社會化的磨合和處事的挫折疲憊，但這是一條選擇自我完成的人生路，希望爸媽別太擔心。
- 請與孩子充分溝通，有原則的同時也給他適當的發展空間，了解社團對他的意義。
- 每個家長都對自己的孩子有要求和期許，做兒女的也應該要理解父母的感受和擔憂。
- 大多數人都知道自己在做什麼，請爸爸媽媽信任我們、適時提醒就可以了。
- 課業外的成就也是人生的一部分。
- 當我們遇到挫折或不知所措時，請給我們擁抱、支持和鼓勵，過多的限制、反對和責備只會讓我們離你們越來越遠。

7. 最後，高三學妹想對學妹說...

- 社團經驗難能可貴，凡事盡力而為，扮演好每個角色，不要有遺憾。
- 請好好珍惜跟你一起瘋狂一起奮鬥的人們。
- 時間管理跟規劃非常重要，對的時間做對的事情，若不能每件事情都做好，就要按照輕重緩急學習取捨。
- 上課要專心聽，課程進度很快一定要當天就想辦法弄懂。
- 玩樂之餘一定要找時間唸該念、該背的書，不要偷懶，越早複習可以讓高三不要那麼累，你知道Facebook、LINE跟Instagram無益於你的未來。
- 相信自己可以做得好，而且做得很好，這會變成以後很棒的回憶。
- 每次考試給自己一個小目標，持續努力就會達成大目標。
- 每個人的時間都是一樣多的，要做對得起自己的事，為自己負責，既然決定了就好好做，取得平衡。

書籍推薦

信任的療癒力

Daring to Trust: Opening Ourselves to Real Love and Intimacy

作者：大衛·里秋/著

張宏秀/審訂

原文作者：David Richo

出版社：啟示



在信任中療癒你的關係與傷痛。

真正的愛與信任，不是一味的付出與相信他人，而是從關愛自己開始，做自己第一個信任的人！

無論你遭受過多少傷痛與背叛，最終一定能找到療癒自己的路。

信任的力量，讓我們在遇到仇恨時依舊相信愛，在見到愚昧時依舊相信智慧；在傷痛中相信療癒，在死亡中相信生命。

信任，是所有人際連結與生命成長的基礎。擁有信任的能力，能讓我們建立自尊、實現自我、建立和諧穩固的人際關係，並找到相伴一生的真愛。然而，每個人在成長過程中，或多或少都有過受人欺騙、拒絕、辜負、甚至背叛的經驗。這些失落與傷痛會逐漸磨損我們

的信任能力，讓我們變得無法肯定自己、不知如何建立真誠的關係，甚至不敢相信自己去愛、也值得被愛。

其實，信任是每個人與生俱來的能力，不論以往遭受過多少傷痛與背叛，重新開啟信任感的鑰匙一直在我們手中。在本書中，作者以三十年來擔任心理治療師與靈修導師的經驗，帶領我們療癒信任的傷口、找回失落的信任感。我們會逐漸瞭解自己應該相信誰，以及如何成為一個值得信任的人、如何找到同樣值得信賴的伴侶。

本書進一步探討了信任的四個面向：對自己、對他人、對生命，以及對靈性力量的信任。自我療癒的起點，是以不責怪的心態，徹底哀悼自己「傷痕的源頭」；更重要的是發展豐富的韌性與靈活性，以面對生命中無可避免的拒絕或失望。發展生命韌性的方法有二：(1) 建立內在資源，使安全感成為穩定堅固的存在；(2) 以理解取代責怪，無條件肯定生命的本來面貌。

如此一來，我們將不再受困於痛苦的經歷，反而能勇敢地迎向它們。接下來，藉著自我關照、表明個人界線、拒絕容忍濫用、誠實面對自己的感受，便能建立充滿愛與信任的成熟關係。在敞開自己、走向信任的過程中，恐懼化為慈愛，無知變成智慧，而我們傷痕累累的心，會湧出無盡療癒與和解的力量，帶領我們成就完整的生命。

(本文截自博客來網站)