

《親子溝通系列》

追夢與圓夢～探索自己·規劃人生

主講／黃素菲（大學助理教授）

整理／黃瓊文（本文為泰山文化基金會真愛家庭講座摘錄）

幸福的人生，除了外在的成就之外，還需要內在願望的實現。所謂「願」就是「原」來的那一「頁」，原來的哪一頁？就是深植在自性當中，與生俱來的那一頁。探索自己，找出符合自己本性的核心生涯建構，充分揮灑潛在的能力，人生才不致有缺憾！

允許孩子去尋找自己

我在醫學院任教的經驗裡，的確看到有許多醫學系的學生，對於生命科學及淑世救人，懷抱著熱誠；但我也看到有些學生，之所以唸醫學院的理由，只是從小在父母的期勉下一路考進了醫學系，學醫並非是他們自己的選擇與興趣。

很多人在十八歲之前，是沒有機會去思考他未來的人生要怎麼走的。父母親通常只要孩子把書唸好，其他一切都替他打理好，一旦進了大學之後，他反而覺得自己很無能，因為生活的基本能力都沒有被培養。

這時他面臨的另一個困惑是：我是誰？我要開什麼花、結什麼果？他對時間的安排、金錢的運用…，開始有自己的想法，不再把時間都花在讀書上，而覺得參加社團和讀書一樣的重要。父母面對長大的子女，卻仍用舊的關係模式，父母開始搞不清孩子的動向，而陷入焦慮，甚至權力的拉扯：「耶！怎麼十一點了還沒回到宿舍？」此時父母覺得管不住他了，好像孩子的翅膀長硬了，就要飛走了一樣。

這是每個人從小孩成長到成人，所必經的「第二次剪斷臍帶」的歷程，第一次是出生時剪斷生理的臍帶，這次剪斷的是心理的臍帶；慢慢地，他將成為一個獨立自主的個體，有自己的人生方向，學會為自己負責。

人生之中有一個階段，必會探索自己的人生方向，這段期間短則三年，長則五年都不為過；或早或晚，父母都要成為孩子尋找人生方向的左右手，幫助孩子不再依賴，建立自己的人生目標。

放下身段，建立良好關係

我在大學開了一堂「故事敘說與心理成長」的課程，課堂上同學們要講出自己的家庭故事。班上三分之二的同學覺得他和父母之間的連結只是課業，這就形成一個僵化的心理劇本：每當父親一靠近，他就預測到父親又要問他的成績了；父親說：「你這學期的成績怎樣？」，兒子回答：「還好」，父親不悅地又問：「什麼叫還好？」，兒子不耐地回說：「還好就是還好！」於是一道無形的牆擋在父子之間。

我問一個學生：「什麼時候你覺得與父母比較親近，沒有疏離感？」他說，有一年暑假，父親帶他去釣魚，他天南地北的和父親閒聊，那時他會願意和父親談生活上一些有趣的事，

問他為什麼？他說：「那時候爸爸沒有把我當兒子看，比較像是男人和男人之間的對話。」但是離開那樣的情境，回到日常生活中時，父親的刻板形象又出現了。親子關係經常這樣，無形中就掉入刻板的角色關係模式裡，阻斷了彼此的情感交流。

良好的親子關係是要及早建立的，在孩子學習與成長的階段，不要讓親子間的互動只剩下課業層面，而其它都很空洞。

你有沒有和孩子玩在一起？和孩子兩個人手勾手一起去逛街，一起去打球，一起泡溫泉…？泡溫泉時，可不可以別管他頭洗乾淨了沒？父母往往很難放下父母的角色、任務，所以孩子看父母就只有權威、控制，而沒有了解、同理…，那使得孩子很難靠近你。

父母角色經常容易變成社會既定的刻板模式，但是因為每個父母與孩子都具有獨特性，所發展出來的關係自然有所不同，所以其實沒有什麼是標準的模式，只要是適合孩子的，就是最好的模式，也就是說：在親子關係中應該是自在、愉快，雙方覺得被了解的，這是最重要的要素。

家庭影響自己對未來的選擇

我的父親因經歷過戰亂的年代，所以養成囤積生活用品的習慣，家裡經常是有好幾打的牙刷，鹽巴、醬油一堆，用不完的衛生紙…。有一次朋友到我家，經他點醒，我才發現自己也有這樣的習慣，也是有幾打的牙刷，用不完的衛生紙…，雖然我不是很認同這樣的行為，但在那樣的生活模式下耳濡目染，潛意識裏覺得「要用時沒得用是很可怕的」，雖然我們家樓下有好幾家便利商店，我還是不知不覺有了「有備無患」的習慣與行為，受了父親很深的影響。

你認為人生最重要的是什麼？為什麼它很重要？請你回顧人生中對你而言重要的事，這些往往自然而然地、就在不知不覺中轉移到孩子的身上，你會認為這對孩子也很重要。像我媽媽小時候家裡很窮，祖母不肯將兩隻豬賣掉好籌措學費讓她讀師範學校，媽媽一輩子感到遺憾，所以一直希望我讀師專，當我放棄唸師專時，媽媽氣了很久。

回想一下你重要的人生價值是如何形成的？以我來說，小時候由於貧窮，媽媽對於如何賺錢、省錢都有一套，她很會賺錢卻極度的節儉，有一次她投資土地賺了不少錢，我和姐姐要她帶我們去吃西餐，媽媽替我和姐姐各叫了一客，自己卻沒點，那一餐我差點吃不下去…。

在成長的歲月中，有一度我痛恨媽媽那樣地看重金錢，甚至告訴自己，她會要我讀師專只是為了省錢，當時我心目中的媽媽是守財奴、吝嗇鬼，我認為她把金錢看得比我重要。那時我經常做一個夢，夢中我開一部大卡車，載著滿滿的錢倒在我家客廳，幾乎把她淹沒。所以後來填大學志願時，我不填所有與錢有關的科系，像銀行、會計、企管…。

想一想成長的背景是如何影響你的抉擇或判斷？會不會家裡有人當老師，你看到了當老師的好處；或是家族中有許多人從醫，覺得有熟悉感，而影響自己和孩子的生涯規劃？如果這是父母的決定，那這樣的生涯適合孩子嗎？這是他自己想要的嗎？父母常理所當然的以為自己是為孩子好，卻忘了時代變遷，社會的趨勢是不斷在改變的。

比如民國五、六十年代，那時的第一志願是台大土木系，到了七十年代，就變成電機系，八十年代是資訊系；九十年代法律系、政治系當紅，而政治在三十年前卻是個禁忌，這些轉變不是我們可以預測的。如果我們依自己的經驗，來決定什麼是最好的，把它加諸在孩子身上，那反而會形成二、三十年的落差。

從性格、氣質上探索自己

給孩子最好的禮物應該是，在能力範圍內提供他探索的機會！尤其是從小的時候就開始。什麼是探索的機會？當孩子看到某樣玩具，站在那裡怎麼也不肯離開時，請不要罵他：「玩具有這麼好看嗎？如果你讀書有那麼認真就好！」此時可以和他談一下，了解讓孩子流連忘返的原因是什麼？每個吸引孩子沈浸其間的東西，對他來說都是一個有趣的世界，讓他有機會去探索自己。不要管他是否只是短暫的興趣，也不要管到底適不適合男生〈或女生〉。

在協助孩子探索他自己時，有時我們也不免擔心，如果他立志要當文學家，你會不會認為世界上頂尖的文學家很少，而覺得孩子在作白日夢？誰知道他不會是未來的高行健？

請不要再被制約：男人該做男人的事，女人就該做女人的事。未來的世界將會是：成為一個完全的人，比成為男人或女人還重要；男性也要發展女性的特質，陰柔不代表軟弱，它代表體貼，敢於求助。女性也要發展陽剛堅毅的一面，即使身邊無人可以依靠時，依然可以獨立堅強的活下去。允許如此平衡的發展，會是比較快樂的。

一般人都希望有一個穩定的工作，但是必須考慮到這樣的生活型態是不是自己所要的？以醫生為例：一大早就要到醫院看診，有時還要參加醫療研討，教學、做研究…，一天工作可能超過十二小時，但如果你的特質是喜歡悠哉游哉地過日子，那麼走上醫生這條路，心理上的壓力可能很大。我輔導過一個學生，他覺得考上醫學系對他來說是一種懲罰，他從小成績一直很優異，卻沒有選擇的自由，似乎全世界的人都覺得他應該選擇醫學系，沒有理由棄醫從文或高分低就。

在選擇科系與未來的生涯時，要評估自己的性格與氣質，和所要選擇的工作型態是不是符合？為生活而工作其實是很辛苦的，而會讓人感覺幸福的工作型態是：把工作和生活結合在一起，工作是手段也是目的。而且工作本身是自己感興趣的，才可以悠游其中，享受那個過程，做起事來才會如魚得水，事半功倍。因此，讓孩子了解他的能力，使他有一個恰如其分的人生發展平台；讓孩子了解自己的興趣，便會有源源不絕的動力，自然而然的投入所從事的工作領域中。

最後要思考的是，在生涯規劃中，一生真的只有一次的選擇機會嗎？未來的世界不再是一生只能選擇一種職業。現在有一種新的生涯觀點，一個人的生涯可能每十年會轉換一次，前面的十年和後面的十年，可能是一百八十度的轉變，而且都是精采的。像醫生作家侯文詠，他前面的十年是醫生，現在是作家，他預告未來的十年想成為一個導演。已過世的畫家劉其偉，他職業生涯的前二十五年是工程師，接下來的二十年是畫家，在近六十歲時成為人類學家，在別人的眼中，這中間一點關係也沒有，他卻自有定見而樂在其中，豐富的走完他的一生。所以，不論目前的工作為何，只要能夠樂在其中就得以滿足。

築夢踏實，完成願望

《牧羊少年奇幻之旅》一書描寫一個充滿夢想的牧羊少年，賣掉三十幾頭羊，隨著沙漠遠征隊橫越沙漠，尋找夢中的寶藏。世俗的眼光認為這個孩子真不務實，三十頭羊代表的意義是可以結婚生子，從此過著安穩的生活，而這個孩子卻要捨棄安穩，追求一個遙遠而不確定的夢想。我們經常告誡下一代說：要腳踏實地，別好高騖遠！但我覺得在大學階段的學生，要允許自己作夢，會作夢的人才有能力去完成夢想，連夢都沒有的人，就不會有方法和機會去完成夢想。但夢想不該是空中樓閣，而是有目標有計劃的。

心理學家阿德勒說：「我們都需要一個夢幻目標」。他得了軟骨症，卻想像自己長得又高又帥，佛洛伊德曾說他是一個無可救藥的自戀者。他的自戀其實是極度自卑所造成的，後來他立志苦讀，傾出生命中一切的力量在心理治療上，包括所有的時間、耐心、毅力，不但脫離自卑，還成為個體心理學的創建者，提出「超越自卑，追求卓越」的重要理論，他並提出虛構的終極論(fictional finalism)，對未來要有一種想像，這種想像就是一種夢幻目標，但夢幻其名，獻身其實，因此而構織出一個豐富的人生過程，他稱之為生活格式(style of life)。

人的一生活不能如願就會有怨！找到「願」(自己原來的那一頁)才能成為一個自性充滿的人，找到自性才會有自信，也才能充分地發揮自己的潛能。如願之後就敢於承擔自己，達到「隨處做主、立處皆真」那種淋漓盡致的感覺，我們都希望能活成這個樣子。

如果可以這樣，我們就可以說：一朵玫瑰花，活成一朵如其所是的玫瑰花，才是一朵真正的玫瑰花；一個人，活得如其所是，才是真正完整的人。

本文轉載自泰山文化基金會《泰山真愛家庭》第31期