

親師通訊

編印：中原大學學務處諮商中心
地址：320 中壢市中北路 200 號
電話：03-2652131



陪伴孩子懷抱信心走未來的路

吳俐瑩 諮商心理師

每到了大學期中考或接近期末考時，我時常接觸到一群孩子，他們當中有些是因為被二一預警而來；有些是考試考差了，心中對所念科系感到無法繼續而來；有些則是本來就對唸的科系感到痛苦，但因為父母期待而苦撐，害怕讓父母失望，難以再承受壓力而來。同時我在社區也會遇見一些因為孩子的課業與前途，煩惱到無法平復心情的家長，一方面煩心自己的工作，抱怨與老闆及同事的紛爭，一方面也訴說著對孩子未來工作的期待與擔憂。關於父母與孩子的心聲，也就因此在我的腦海中交錯著出現。然而，這樣在意彼此想法心情的親子們，平時的互動卻大多演變成激烈的衝突、無互動的沉默飯局、甚至演變成憂鬱的學校/家庭生活……。究竟身為父母的我們，該如何陪伴孩子走未來的路呢？

1. 當孩子被二一，或有二一危機，關心比質問好，才有機會溝通

通常學校都會通知父母孩子有二一的危機，許多的父母得知消息後，覺得孩子浪費自己的苦心，辜負自己的期望，往往立刻打電話質問自己的孩子，為何書唸到被當？！其實在我的談話經驗中，通常二一危機代表著孩子在學習或生活上碰到了困難、包括對科系沒興趣、學習專業課程找不到方法、與系上同學有衝突或人際疏離、失戀或者精神狀況不佳等。父母著急的心情，往往不自覺用了指責、怒罵或質疑的方式與孩子溝通，使孩子在當下便決定不將實情告訴父母，以避免更多的衝突，因此無法得知孩子真實的狀況與心情。

事實上孩子在諮商室最常講的就是「我爸媽只在乎我有沒有好好念書，才不管我念的有多痛苦哩！」、「如果跟我爸說我是因為談戀愛吵架心情差所以考不好，不被罵死才怪…」、「我媽對我很失望，我不敢回家，我覺得自己很沒用…」、「我就是念不會啊！但是我爸媽又不讓我轉系，說念XX系沒出路，但我在這系會比較好嘛！？我覺得我的人生沒有希望了！」、「我想離開這個世界，反正我活著也沒什麼意義，我爸媽只在乎他們的面子，現在唸成這樣，他們會覺得我很不爭氣…」

其實只要我們先試著安撫自己焦急的情緒，用關心的語氣詢問、耐心傾聽、暫時不說教，我們比較能知道孩子的心事，讓孩子知道心中的困擾父母願意了解，他的情緒能被支持。等孩子有機會說完自己的心情，接著便有機會溝通彼此想法上的差異，協助孩子思考自己的生涯方向，畢竟我們沒有辦法陪伴孩子走一輩子，如何能幫助孩子獨立思考自己的困境，更為重要。

2. 尊重並相信孩子的選擇、鼓勵孩子善用網路蒐集資訊、實際接觸、累積職能

當孩子想念的科系、想做的工作和自己期待的不同時，往往會引發我們心中的擔憂與恐懼，害怕孩子選擇了一條看似沒有前（錢）途又辛苦的路，想起自己工作時的勞累與委屈，更擔心孩子會受到傷害；有時也許在內心深處，更對於退休後是否能安逸養老、倚靠孩子經濟補給有更大的焦慮，擔心到老仍然要為孩子的工作、事業煩心，甚至得持續養「長不大的孩子」。於是大多數的父母苦口婆心或者強權制止，希望孩子選擇符合自己期待、讓自己安心的路，造就了上述孩子學習的痛苦與衝突。

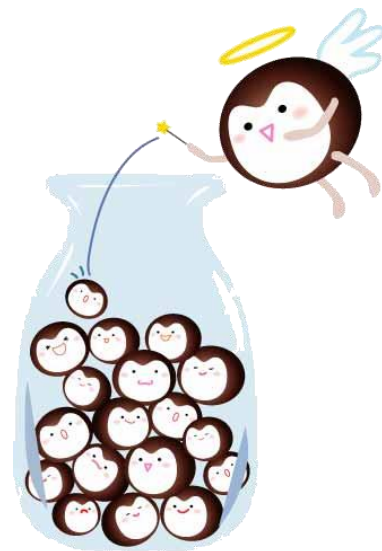
事實上現在的工作環境早已轉變，以前只要好好念書就能夠有好工作的結果已不復存在，職場對於職務與職能的要求更是變化萬千，甚至我們得接受一個念頭是：在這個世代，已沒有工作是能做一輩子的了，職涯轉換將成為新世代年輕人必然須突破的挑戰。聽起來實在令人擔憂，身為父母似乎沒有辦法仰賴自己的經驗，告訴孩子應該怎麼做就對了！慶幸的是，現在的孩子身處於網路科技發達的世界，想了解一份工作的實際樣貌及條件要求，已不再是件難事！像是透過 **GOOGLE**、**人力銀行 104 就業地圖**、針對不同大學及科系進行經驗分享的 **Urschool 平台**及 **IOH 開放個人經驗平台**、探索工作價值觀與內涵的生涯探索網站**華人生涯網**、了解職業興趣的 **UCAN 就業職能平台**.....等等。網路溝通的時代，只要自己與孩子願意，通常都能找到可參考的資源！

家庭對個人生涯的影響是大的，我們必須相信「當希望孩子長大，很重要的事情就是讓孩子學會為自己的人生選擇並且負責。」所以當與孩子在所念科系或人生職涯規劃上意見相左時，不妨先安頓自己對於職場環境與人生的憂心，陪伴孩子一起尋找資訊，討論孩子心中夢想的可能性，鼓勵孩子尋求資源。透過具體的搜索、實際的討論，鼓勵孩子參與實習及多元的活動學習，自己與孩子便能在這一步一步的探索養成過程中，逐漸的累積實力與信心！

也許身為父母，我們總是花了太多時間焦慮，甚至讓自己的焦慮大到看不到孩子真實的樣子。孩子就像一顆顆不同的種子，有自己成長的步調與樣貌，我們能做的，就是提供適當的陽光與水分，而不是拼命的施肥、建立支架、甚至想直接拉拔起來！當我們放下自己的焦慮，先靜下心來傾聽孩子，我們會發現，孩子的選擇也許不符合我們的期待，但卻正在逐步的成長，變得獨立且自主了呢！與各位家長共勉之！

如果需要進一步諮詢或協助，
平日上班可撥諮商中心輔導老師專線：03-2652177
或撥 24 小時值勤教官專線：03-2657777

中原大學諮商中心 關心您





如何陪伴情緒陷落的孩子

謝秀貞 諮商心理師

過了個喘息的暑假後，大一新生帶著期待、好奇的心情準備入學，也是父母對於孩子情況的瞭解，已不若高中時期來得及時的階段。隨著孩子身繫學業、社團、工讀、愛情人際…各項任務開展，衍生出的角色與責任也愈趨多元和複雜；誰人不希望自己的孩子在大學階段，意氣風發在各領域成為明日之星？身為家長，擅長運用自己成功經驗總督促鞭策孩子，但遇有孩子情緒低落的時候，往往也手足無措，以下是如何陪伴情緒陷落者的方法，供家長參酌。

首先，要先接納孩子沒在第一時間向家人求助。孩子可能有不同的顧慮，想試著自己解決、不知如何啟齒、對開口說話感到費力、不確定家長的反應、不知未來如何處理、擔心家人對他的觀感…，所以別懊惱逼問孩子，為什麼不早說，可以聽聽他的考量是什麼，再做回應。再者是家長聽到孩子情緒低落的反應，要先穩住自己的情緒，孩子不一定有心力處理家長的情緒，在多一事不如少一事的心態下，孩子更不會說。

① 當一位「有效的」傾聽者。要家長聽出孩子在述說自己情緒卡關時的掙扎、矛盾、兩難…，這不太容易做到，但如果家長在傾聽的同時，可以鼓勵孩子就細節可以多說一點，或者站在孩子的角度，來理解孩子所內心的痛苦，對孩子而言，就是很大的安慰與支持。

② 當一位少說多做的陪伴者。情緒卡關時，孩子可能沈默以對，這種說不出的苦，不是透過言語表達出來，而是用行為表現出來，這時若一直強迫孩子說出來，無疑是更大的壓力，所以此時的少說多做指的是，可以陪孩子散散步、簡單輕緩的運動、旅遊等都是不錯的方式，態度方面以鼓勵代替強迫。

③ 當一位沒有批判的陪訓員。如同運動員身邊的陪訓員，減低孩子孤單的感覺，增加孩子解決問題的動機，情緒卡關時，從情緒低落到脫離困境，是連串的前進後退緩慢堆疊的過程，無論是鍛鍊自我強度、找專業人員幫忙或就醫等，父母在這當中不批判，才能讓孩子不會過早自我否定或自我放棄。

① 少用強人哲學鼓勵，因為變相成為孩子的壓力與自我否定。堅強與韌性是面對困境時很好的特質之一，但用在情緒陷落的孩子身上，當他做不到時，只會覺得倍感壓力與自我否定，甚至逃避。所以接納孩子目前處在情緒困境中，對他們而言就是最大的支持，再看看孩子的狀況與心力，再討論如何慢慢走出情緒關卡。

② 少要用過來人經驗，因為每個人克服困境的能力不同。前人成功經驗固然可以省去一些麻煩，面對情緒低落時，常常不是缺乏問題解決策略，而是沒有心力處理內在外在的事，所以有句話是「先處理情緒再處理事情」道理是如此的。

③ 少用淡化的方式來回應有情緒陷落者，容易造成當事人覺得你不了解他。指的是用一種「沒什麼大不了」、「沒那麼嚴重」來回應別人，因為感受是個人內在經驗很主觀的，沒辦法做比較，情緒卡關時，真的覺得就是這麼難、沒辦法，這個「難」和「沒辦法」需要被理解和接納的。

最後的提醒，學校各單位人員如果發現學生情緒卡關有生命安全疑慮時，一定會知會家人，此時也需要家人與校方共同合作，幫助孩子渡過情緒陷落階段。

認識憂鬱，面對憂鬱



蔡秀玲 諮商中心專任副教授

爸媽發現芸芸自從期中考之後個性有些改變，變得更加沈默，不想和家裡的人多說幾句話，一點小事便會暴怒，不但功課退步，以前喜歡的休閒娛樂，像是看電影、逛街、聽音樂等，現在她都興趣缺缺了，爸媽也發現她越來越自卑，老是覺得自己不好，常常認為家人、同學在說她的不是，這種情況持續一陣子之後，某天，芸芸竟然在房內企圖割腕自殺，幸好發現得早，及時送醫才救回小命，經過精神科醫師診斷後，發現她得了憂鬱症。

其實憂鬱的心情是普遍易有的，但是心情低落並不等於憂鬱症，患了憂鬱症的時候，不只是情緒會低落、感到不快樂及對任何事情都會失去興趣，思想也會變得非常負面，無論是過去、現在及未來的事物都以否定、悲觀的觀點看待，覺得每件事都不好。其次，記憶力衰退，思考能力、注意力減低，變得猶豫不決，還有失眠或整天嗜睡的現象，言語變得遲緩、表情呆滯，食慾減低、體重減輕、整天無精打彩、疲憊不堪。此外，跟死亡有關的意念經常在腦中徘徊，常常無緣無故感到傷心而哭泣，經常感到愧疚，覺得自己一無是處而有輕生的念頭，有時也會很焦慮、坐立不安，變得很激動，最主要的日常工作及處理人際關係的能力完全退化。**你可以看看自己是否有以下幾個狀況來評估：**

1. 覺得心情低、沮喪或悲傷
2. 對原有的嗜好、活動失去興趣，活動力降低
3. 體重或食慾明顯降低或增加
4. 失眠或睡眠過多
5. 覺得焦慮不安、易生氣，或對人不關心
6. 覺得疲累或失去活力
7. 覺得生活沒有價值感或有罪惡感
8. 思考能力下降，注意力不集中或缺乏決斷力
9. 有自殺的念頭或自殺的行為

以你目前的狀況來評估，如果只是少數症狀符合，代表是正常的情緒起伏，若有五項或五項以上的症狀，且症狀已經持續兩週以上，則可能有憂鬱症的徵兆，需要更多的專業協助。可到醫院進一步了解或到諮商中心找老師晤談均可。

處在憂鬱狀態下的學生，較容易鑽牛角尖或者有一些負面想法，如果我們只是跟他們說「不要想就好了」或者「事情沒那麼糟糕，你不要想這麼多了」，對他們來說幫助並不大，甚至有時他們會覺得不被瞭解，因為他們也希望過得快樂一些，但是就是辦不到。遇過許多憂鬱的學生，他們外表看起來不一定很沮喪，說話仍是可以帶著笑容，因此當他們說自己很憂鬱時，家人或朋友的反應常常是「怎麼有可能，你平常很開朗」、「是嗎，怎麼都看不出來」、「別開玩笑了，你憂鬱，那我壓力比你更大，我應該比你更憂鬱」，這些話語對他們來說也是種傷害，因為他們就會將這些話解讀為「你是說我說謊或偽裝囉」、「你一點都不瞭解我」，因此選擇不再說。因此，**當我們遇到憂鬱的同學或孩子時，傾聽與接納他們的心情是很重要的。**

當我們正視孩子真的處在憂鬱心情中，才能進一步幫助他們。若是輕微憂鬱可能過一陣子就好，跟人談談話，運動、郊遊散散心就會好轉，但是較為嚴重的憂鬱，可能就需要更多的關懷支持與專業協助。目前憂鬱症只要是能接受長期的心理諮商與藥物治療都有顯著的改善。**接受心理諮商並不表示自己「有病」，而是勇敢為自己「找出口」或「得支持」的機會**，可以透過晤談抒解自己的情緒，整理自己的經驗，增加不同的觀點，深入自我整理與安頓。當我們願意勇敢面對自己、關照自己，總是有機會突破陰暗，重新找回生命力。

