

我學習放手，因為我相信你 ——給大學新鮮人父母的建議

心理健康與諮商輔導組 鄭淑惠老師

各位親愛的大學新鮮人父母：

當您看著孩子離家過他的大學生活時，請先給自己掌聲，因為你們已經陪伴孩子走過那青春暴走期；再給自己一些雀躍，因為孩子離家了，你們夫妻可以再次享有兩人生活，這是你們當了近二十年的家管、司機、提款機等多重角色所換來的。我們知道對孩子「放手」這件事，總是說的容易做起來難，所以請參考以下建議，「建議」意謂採納它對你會有好處，但你要不要認同、要不要這麼做，請給自己時間。

1. 了解文化給父母的金箍咒

華人文化特有的「孩子永遠是孩子」、「孩子的發展好壞，父母是關鍵」，這樣的文化規條告訴父母孩子的好壞都要父母買單，以至於身為父母的你「不得不」與「必然」對孩子有許多的「監督」與「耳提面命」，這樣的親子互動就演變成父母愈加擔心、愈不相信。當孩子讀取到「我不夠好、我不被你信任」的訊息與感受時，人對保護自己最好的方法是放棄與逃避自己，把自我決定權拱手讓出給父母，至此孩子就不需讓自己有感受不需自我負責了！

親愛的大學生，若你看到這封信，請記得你的人生正起步，你的父母或許還受到文化給他們的約束，還沒學會授權，請你先把心力用去耕耘你自己，與其花力氣跟父母要自主權，不如用時間投資自己，父母要的放手是需要時間來練習的。

親愛的大學生父母，當你緊抓小孩，你只是讓你的小孩學會繼續賴著你，孩子愈不需為自己出力，父母只好在旁更焦慮，從他入學在意功課，到未來擔心工作，要孩子學會自我負責，關乎父母是否願意相信他，放手讓他去經歷屬於他自己的人生。

2. 了解社會輿論的洗腦魔力

台灣社會太受「輿論」所左右，往往「輿論」都是迷思或謬論，比如「讀電機、讀醫學系才有出路」、「文學能當飯吃嗎？」這些觀點不見得合理但挾著社會大多數的聲浪，讓父母只好「不安」的屈就，畢竟跟隨多數人是最安全作法；輔導學生的案例不乏見到，一些對藝術人文有熱情的醫科學生，常在自身興趣與父母期待的痛苦交戰中，不禁想如果他的父母可以放下輿論的壓力，這學生是否有不同的樣貌？

親愛的大學生，若你正糾葛於父母對你的尊重，建議你先花時間去摸索瞭解甚麼是你真正想要的？入大學前，你們忙於升學沒有太多時間去清楚自己的興趣，但大學起，想為自己裝備甚麼是自己的責任！

親愛的大學生父母，當你把期待不斷放在孩子身上時，要請問父母，這些期待是來自你對孩子真正的了解呢？這方向是你孩子最想走的路？還是你放不下這來自社會的聲浪？或是你放不下你內在的標準，各位父母，請仔細聽聽你孩子的聲音，試著給孩子的夢想掌聲！

3. 了解年輕人的生活型態與父母的當年年輕已大不同

看著現在年輕人夜晚掛網不睡，白天補眠曠課，對出生在五六年級需要認份才能生存的父母常常看不下去，要改變這差異是有困難的，對於好不容易脫離家庭開始享受自由的大學生，一方面還在摸索自己的生活型態與時間管理，一方面大學生生活是愈夜愈美麗，當然這部分是否最對，或許這功課須留給大學生自己去思考了。

親愛的大學生父母，我們都從年輕的揮霍走入由奢入儉的生命功課，學會在誘惑中練就把持的自主，這些功課都是體驗性課程而非聽聽就學會的，我們不捨孩子虛耗時間、消耗健康時，我們只能一旁忍著給予支持，等他們歷練一些事，才真正能學會一些功課。這只能對父母們說：難爲了！

三項建議寫的不多，卻愈寫愈覺得很難做到，因為孩子都是父母的心頭肉，也因這樣，請各位父母好好欣賞你們給予孩子的愛是何等厚實與溫暖，因為愛，所以你掛心他健康，期許他平安，在意他順利畢業，但是孩子長大了！已離家不再是你 24 小時可守護的範圍，離家的大學生無法每天吃到父母準備的健康飯菜，無法有人為他洗衣打掃，他開始要面對香酥雞排的誘惑，他要面對許多活動的吸引力，他也要面對忙活動輕功課的代價；所以大學生要為自己學習評估環境、思索未來、了解自己、自我選擇與自我負責，也自我承擔。他們在學習，父母也要學習，就學習漸漸放手，當我們不再緊抓，他們就須練就把自己站穩，親愛的父母，你的放手是因為你相信你的孩子登大人了！為認真的大學生父母加油！