

給老爸的一封信 談正向的親子溝通

學輔組 廖聆岑心理師

Dear 老爸：

我知道你很關心我呢！擔心我的幸福跟將來，謝謝你給我這麼多、這麼多的愛。

我知道你擔心我會被沖昏頭，所以很多事情沒有考慮好就一頭栽進去，然後做出讓自己後悔的事情，不過我想請你放心，我絕對沒有被沖昏頭；相反的，我一直都在努力思考我在做什麼，哪些事情該做，哪些事情不該做，我都有拿捏分寸的。

認識這個男生，是同學介紹的，我想他是好意，也總不會害我吧，所以那時候他說他同學想認識我，老實說我也沒想太多，只是當做多認識一些人也挺好的；不過也心想，他介紹的人，應該好不到哪去吧，也不敢隨便行動，反正交交朋友也無妨。在跟他互動的過程中，我一直很認真的觀察他，從互動的過程當中，大概就可以稍微了解這個人想法、個性…等。

這段日子以來，我覺得這個男生非常細心，很會為他人著想，而且對於女生非常尊重。當然啦，我也知道，如果一個男生要追一個女生，一定是百般討好，變得很貼心，就為了讓對方留下好印象；所以，我也偷偷觀察他在對待其他人的態度，例如在牽機車的時候，如果旁邊有人也要牽車，雖然他先去牽，不過他會先讓對方，而且悄悄的挪動自己的機車，讓對方比較好牽；碰到別人有需要幫忙的時候，他也會順手幫忙。上次他來家裡的時候，不知道你有沒有注意到，他也會主動幫忙，跟他在一起的時候，常常都是他先幫我想很多事，喝水啊…什麼的；而且不是只對我而已，對他的朋友，不論男女都是這樣。我想這很重要，至少比較能確定他不是刻意討好我，而是真的很細心、很體貼。

再回到你們很擔心的問題，有關學歷的部分，你們會擔心學歷相差太大，會造成很多問題，包括溝通上、或相處的心態上。其實我也會擔心，我還擔心的是大多數的人都會因為我的學歷而有壓力，可是我就是我，不是因為我有學歷才是現在的我，我跟人互動的時候是用我想法、我的價值觀、我的感受在互動；唸書是讓我的想法更有彈性、更寬廣、接納更多新的經驗，但是大家常常都只用學歷的框框來框住我，然後有這樣的反應..『哇，好厲害，我

可能比不上你……』、『你書讀得比較多，懂得比較多，我不要在面前說太多…』。

可是，我一點都不喜歡這樣，雖然我會唸書，而且只有我的領域懂多一點而已，然而還有好多好多事情我都不知道，就像你或姑姑，常常會跟我分享很多人生經驗，你也常常教我要開放自己的心胸，跟不同的人學習，我覺得自己在很多地方也都還有不足，或許在專業領域，我可以拿到很高的分數；但是在其他領域，你們才是博士；我是用這樣的心態在跟每個人相處的。

學歷與工作當然是一個重要參考指標，因為它可以提供一個基本的篩選，幫助我們比較容易找到跟自己想法、價值觀相似的人，但一樣學歷的人，並不能保證在想法與價值觀上就能契合。在交朋友的過程中，我很重視想法與價值觀能不能契合，如果不同，根本『話不投機半句多』，我也不可能跟他有更多的互動。此外，我是一個很需要有人可以跟我分享想法跟感受的人，我們常常會有很多很多的想法跟感受，包括生活上的感動，難過的事、快樂的事、生氣的事…，但是要找到能夠傾聽我們、了解我們的，其實並不多，那是一種心靈上的契合，對我來說很重要；而我覺得他能夠傾聽我、了解我，給我很棒的回饋，不會把我說的當作無病呻吟，也不會覺得這些東西很無聊，而是真的用心去體會與感受我所感受到的。我覺得除了你跟媽媽以外，我很難找到像他這麼心靈相通的人。我想兩個人在一起，本來就是互相扶持，既是獨立的個體，又能彼此分享與交流；既會擴大彼此的眼界，在心靈上又能相通；會因為對方而希望自己變得更好，也能從對方眼中看到自己的優點，覺得自己很棒，跟他在一起我就有這種感覺，沒有任何壓力。

我其實一直不斷在思考我自己到底要什麼，到目前為止，除了學歷方面，我覺得其他一切都是OK的；那學歷的差距是不是可以改變呢？目前看起來是可以的，而且我覺得對於我的學歷，他也不會覺得有壓力，他介紹我給他朋友、同事認識的時候是很自在的，反而是我自己，擔心會給人家壓力；我想某一個程度也表示他並不會因為我的學歷而有任何自卑；那也是一種自信吧。

我很希望有你們的支持，你們的支持對我來說會是最大的動力；而我也需要有一個能夠聽我訴苦、陪伴我度過壓力的親密朋友，這就發展心理學的角度來看，是非常重要的，也或許是自己一點小小的私心吧，希望有人可以讓我抱怨與任性，那麼我才可以走得更順。

不過當然啦，誰曉得以後會發生什麼事



很多人想到要跟父母溝通，通常會搖搖頭，認為很難跟父母說的通，尤其是感情的事，爸媽總是會對我們選的對象有些不滿意，親子之間因而產生許多摩擦。其實親子溝通有幾個要領，掌握住了，會讓我們跟父母溝通更順暢喔。

第一，如果用講的不通，就用寫的吧。說話跟寫字不太一樣，說話需要很即時的反應，有時候當我們有情緒的時候，大腦很容易受到影響，不經思考說出很多情緒性的話，往往會造成彼此傷害。但寫的就不一樣了，用寫信的方式，我們比較能平心靜氣思考，看的人也比較心平氣和，有時候反而更能傳達想要傳達的訊息。

第二，溝通的時候要能時時站在父母的立場想，「為什麼他要反對？」、「他生氣的是什麼？」、「他是不是擔心什麼？」，表面上是生

呢？或許以後我發現我們之間是有嚴重的差異的，或許真的遇見比他更好的，我覺得更適合的。誰知道呢？只是現在，我需要你們信任我的選擇，相信我不會做出讓你們難過、生氣的事，也相信我的眼光。別太擔心好嗎……

希望老爸永遠健康快樂的女兒 敬上

氣、反對，但背後隱含的意思可能是擔心跟愛；如果能看到父母言語背後的涵義，就可以針對他們擔心的部份去思考與處理，也能適時同理他們的情緒。

第三，要幫助父母了解我們的觀點。有時候因為雙方看事情的角度不同，所以會有不同的觀點，我們也要幫助父母了解我們在想什麼，以及針對這個問題我們目前已經思考過的部分有哪些，因為很多時候父母是擔心我們莽撞地做決定，如果能愈清楚讓父母了解我們已經思考過什麼，父母的擔心跟疑慮也會降低。

千萬不要為了賭氣而逃避跟父母溝通，這樣只會讓父母更焦慮，而且因為不了解，更不能接受我們的決定。如果你在跟父母溝通碰到問題，建議你可以多找一些人討論；當然，也歡迎你到學生輔導組來跟心理師一起討論看看，也許會得到更多不同的新觀點。

推動校園無障礙環境

今年初在教育部至本校實地訪視後，學校旋即成立「校園無障礙推動委員會」，並於 3 月 10 日召開第一次會議，至今已召開了 3 次會議。目前**第一階段無障礙環境改善工程重點**包括：**通識教育課程教室、雲平大樓無障礙廁所、榕園與成功湖進出無障礙通路及材料系無障礙電梯**。然而校園無障礙的勘驗改善，仍然一直持續不斷地進行。當您在校園裡看到使用輪椅的學生旁邊伴隨著一位手拿皮尺的建築系專業人員，不斷地走走停停，邊交談邊進行測量，他們就是正在做無障礙空間的勘驗。

有形的空間障礙，我們寄予校園無障礙推動委員會的修繕工程；然而，**無形的障礙卻是在您的思想裡**。在上一期學務簡訊，資源教室蘇老師提到腳踏車任意停放影響了輪椅使用者的通路，在此，我們再一次提醒大家：一個小小的動作及留心，就能夠排除一些障礙，讓少數行動不便者一暢行無阻（如右圖）。**推動校園無障礙環境，除了硬體空間改善之外，更重要也需要的是每一個人的體貼與留心。**



由於人行道較窄，加上行道樹和腳踏車的任意停放，導致輪椅行動空間被壓縮。