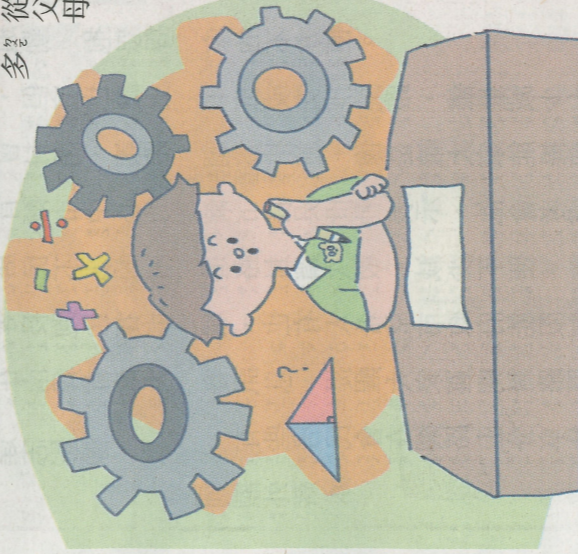




我只能乖乖聽話？

文 / 劉芊育 (臨床心理師) 圖 / 宇鄉

怎麼辦信箱
這很正常，代表你長大，如果你和他們想的不一樣，這代表不能啟發，但不代表沒有主見，如果你和他們想的不一樣，這代表不能啟發，但不代表沒有主見。



精靈有話說

說出藏在心裡的感受，非常勇敢，小茂值得給自己熱烈的掌聲。「害怕爸媽的權威」與「做自己想做的事」，每個人成長的過程，多少會經歷這兩種想法的拉扯。

人的確能從父母身上獲得許多啟發，但不代表不能

怎麼辦信箱：
我的爸媽十分疼愛我，關心我的一切，但最近我常覺得矛盾，因為他們總要我乖乖聽話，按照他們的期待做事。比方引導我選社團，和什麼樣

的人做朋友，不斷給我意見。偶爾，其實我有不同的想法，可是一旦告訴他們，就會受到反駁，或被說頂嘴，不懂事，懷疑我「叛逆期」到了。

漸漸的，我越來越不敢表達真正的想法，只能順從他們，但做著我不那麼喜歡的事，覺得有些委屈。怎麼辦信箱，我到底該聽話，還是堅持己見呢？
兩難的小茂 敬上

大了，開始有判斷能力。以下提供幾個建議。

● **反思自我：**長期順從可能讓人不想再溝通，或產生「聽話就好」的心態，但保持獨立思考很重要，是成長的關鍵。

你可以問自己：我認同爸媽的要求嗎？還是為了反對而反對，思考「我的決定」

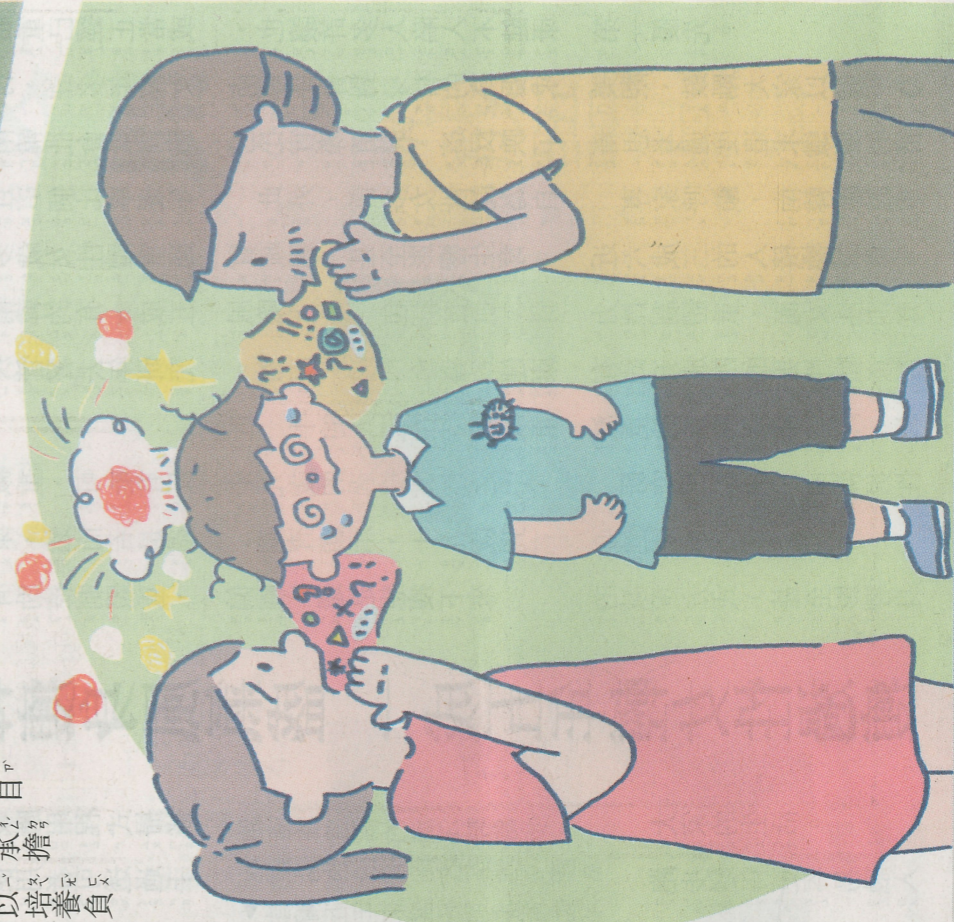
會造成什麼影響，自己是否能承擔，這樣可以培養負責任的態度。

● **學會表達：**說出想法並不是叛逆的表現，還能讓別人更了解你。培養思考能力後，會發現做決定其實不可怕。

你可以從小事開始練習。例如，向爸媽表明想參加某個學校活動，或假日時自己決定穿什麼衣服，只要用平靜、溫和的語氣說：「我明白您的想法，但我希望嘗試自己的方式。」這會讓爸媽知道你不是叛逆，而是在練習對自己負責。

● **理解爸媽：**爸媽的堅持

多半不是為了「控制」，而是擔心你受傷，做錯事，或繞遠路。試著理解他們，同時提醒自己：理解不代表完全照做，好的建議可以採納，但有主見很重要。一段健康的親子關係不只是權威和服從，而是透過溝通，尊重彼此。希望小朋友能在「父母的經驗」和「自身感受」之間，找到最合適、舒服的步調，慢慢成為替自己負責的人。



精靈心法

人的成長過程會逐漸「自我分化」。分化程度高的人比較有清晰的價值觀，不易受他人的情緒影響，知道如何判斷，但這需要經驗輔助。學會與家人溝通，是很好的練習。請記住，在意別人，同時關照自身感受，才能建立屬於你的價值觀呵。