



# 為什麼否定我的夢想

文／侯瀚洋（諮商心理師）  
圖／宇鄉

怎麼辦信箱：

昨天上綜合課時，老師結合課程設計，讓班上同學思考未來想從事的職業。放學回家，我開心的告訴爸媽今天發生的趣事。

我自信滿滿的說出夢想：「如果可以，以後我想當影音創作者或漫畫家。」我以為爸媽聽了，會讚賞我「有主見」，沒想到他們既沒鼓勵我，還露出擔憂的表情說：「阿暄，爸媽希望你先專注課業，把書讀好。以後的事，再慢慢思考。」

那一刻，我覺得心「匡噹」一聲碎了一地，整個人像是被潑了一桶冷水。為什麼爸媽不相信我？是認為我做不到嗎？追逐夢想難道錯了？請怎麼辦信箱幫幫我。

失落的阿暄 敬上



## 精靈有話說

不少小朋友和阿暄一樣，常覺得爸媽否定自己的想法和意見，不過，這些反應大多不是「不支持」，而是隱含更多「擔心」。爸媽總希望小孩健康成長，怕孩子做錯選擇，未來後悔，或過得太辛苦。

對話當下，爸媽一時間想不到如何表達，就將憂慮轉化為「否定的話」，讓人難受。以小朋友的立場來說，當你和爸媽意見不同，想法被「打槍」時，可以怎麼溝通？以下提供參考建議。

●**詢問原因**：發現爸媽對你的想法有疑慮時，可以試著詢問，釐清他們真正擔心什麼事。例如：「您覺得當影音創作者不好，是因為怕這份工作收入不穩定嗎？」當你嘗試理解他們的想法，爸媽也比較願意聽你說話。

●**行動證明**：有時候，大人不是反對「夢想」，而是覺得你想得「太簡單」，不切實際。這時，你可以試著說：「為了成為創作者，我會先學習剪輯和企畫技能，再經營頻道，每月固定上傳影片。」當夢想變得具體可行，爸媽自然會發覺「你是認真的」且正在努力達成目標，就可能比較放心，甚至改變態度。

●**溫柔溝通**：如果你覺得「被否定」，可以用溫和的話氣說出感受。比方：「當您展現疑慮時，我其實有點難過，因為這對我來說很重要。」使用「我感覺……」表達，比起生氣或頂嘴，更能讓對方聽見心聲。請記住，夢想不一定得「全有」或「全無」，你可以和爸媽討論，找出雙方都能接受的方式。

## 心靈心法

與人溝通時，不少人習慣以「你怎樣……」表達不滿。這怎麼做，容易讓對方覺得被責怪，更難平和的對話。這時，試著用「我訊息」表達感受。「我訊息」是指把重點放在「我」的感覺和想法。例如：「我寫作業時，請你暫時別和我說話，因為我容易分心。等等再談好嗎？」這種說話方式比較溫和，容易理解，有助彼此溝通順暢。

