

## 大標：諮商關係教會我的親子關係

### ★王文秀

國立新竹教育大學教育心理與諮商系兼任教授/台灣輔導與諮商學會常務監事

兩個兒子，老大今年 26 歲，他出生四個月時，我就獨自一人拋夫棄子遠渡美國修讀博士學位，初期思家思子心切，也愧為人母，常常以淚洗面。修課的兩年期間感謝公婆、先生、小叔小嬸、大伯一家及大姑對老大的悉心照顧，我只能利用寒暑假回來陪玩一陣，一直到第三年回國寫論文，才真正開始建立親子關係。老二 21 歲，是在拿到博士學位返台工作穩定了，才決定要生。高齡懷孕、生產及照顧幼子，要同時兼顧專業工作與家庭生活非常辛苦，但是能陪伴孩子成長，陪伴孩子經歷他們生命中的高低起伏，能將我信服的諮商理論運用在親子教養及夫妻關係，到此刻親子關係與夫妻關係都非常親密，兩個孩子的學業成就及人品均佳，這些都是我寶貴的人生體驗。雖然我也是為人母親才開始學習怎麼當母親，但是以下我所內化的諮商理論都讓我更享受母職。

#### 依附關係是人格成長的基石

孩子從在母親的子宮內成長，母親的身心健康程度、情緒成熟度及對孩子是否發自內心的喜愛，一直到出生後母子間最親密的接觸，那種無條件的愛、那種努力理解並回應孩子各種情緒與行為表現背後想表達的意圖，這些都會一點一滴型塑孩子的自我概念和人際關係。我的老大雖然兩歲半之前不是由我帶大，但是懷孕期間的愛，以及出生後家人無微不至的照顧與愛，都讓孩子活得有安全感、有自信；老二完全由我一手帶大，我更是能深刻體會他如今擁有的諸多特質，如善體人意、反求諸己以及凡事求全等，與其依附關係的關連。

#### 用鼓勵代替讚美，善用自然合邏輯的結果

我重視的，是孩子的努力過程，而非努力之後的結果。不管是孩子的學業表現、交女朋友或是在追尋自己理想的過程中，即使結果不盡如人意，我仍然肯定孩子過程中的付出，這種肯定過程的鼓勵（『我看到你在做 XX 事的過程中所下的功夫』）而非純然讚美（『你好棒，我真以你為榮』）或批判（『你怎麼那麼笨，連這個都做不好』），讓孩子不但知道自己的努力被看見，即使事與願違，父母親也不會責備或詆毀，因此在安撫自己沮喪的情緒之後，能再站起來為自己而戰。

同樣的，我不打不罵孩子（偶而還是會碎念一下），但是讓孩子清楚知道他要為自己的所作所為負責任甚至付出代價。例如孩子小學時，我告訴孩子我很忙，自己上學忘了帶任何東西到校，我絕對不會送過去；放學開車接孩子回家的路上，有任何明天必須要帶去學校的東西（如買翌日班上烤肉要的材料），一定要在回家之前告訴我，一旦回到家才說，我就不出門，孩子要自己想辦法。由此延伸的寫作業、考試成績、高中或大學或研究所就讀何校、何系，或是交女友以

及自己金錢的支配等，孩子可以諮詢我們的意見或是尋求其他人的意見，一旦決定，就要為自己的決定負責任。這樣的態度大大增加孩子的獨立自主、思考判斷與做決定的能力，不會只是為我們大人的期待而活，不會依賴或將責任都推給大人，且因為深切知道要自負其責，因此會更謹慎。

### **手足關係≠競爭關係**

我從未說過「哥哥你比較大，要讓弟弟（或反之）」，或是「你看你哥哥（或弟弟）考試可以考這樣，你怎麼都做不到...」之類的話；當一方對另一方有怨言時（例如哥哥覺得弟弟很煩，老愛跟著他，或是弟弟覺得哥哥太凶，太愛管他...），我試著同理抱怨的一方，有時光是專注聽著，抱怨者說完就沒事，有時就跟抱怨者一起討論可以怎麼辦。兩兄弟目前關係深厚，雙方都欣賞另一方的長處，一方低潮時，另一方用力支持，兩人不用在父母面前爭寵，就是純然做自己以及享受兄弟情誼。

### **每個人都是獨立的個體，不盲從，不自己嚇自己**

兩個孩子求學過程，我沒有要求孩子學任何才藝或上安親班、補習班，我相信每個孩子都是獨立、有能力、有潛力的個體，我相信孩子只要願意，自己可以慢慢摸索出求學之道，如果過程中需要大人協助的，我就協助（如老大大學某科被當掉，我請學校教授該科的退休老師協助數小時）。我不會被坊間的宣傳（不要讓孩子輸在起跑點）或看著滿坑滿谷的家長送小孩去補習或找家教而心慌，我始終相信，孩子真的知道自己要什麼，就能逐夢踏實，不要因為過度補習或填鴨，破壞孩子學習的胃口或是變成被動甚至厭惡學習。當然在此過程中，夫妻的管教態度，不管事前或事後溝通，要盡量一致，否則全家皆受苦。

### **增加家庭共處時間與美好回憶**

我們夫妻皆忙，但是孩子從小幾乎每年暑假一定安排國內或國外旅遊；每個週末也一定有一個晚上到外面餐廳用餐；2012年更是完全由老大一人安排一家四口15天歐洲之旅的所有行程。在這些過程中，家人有親密放鬆的相處時光，能充分談心，也能增廣見聞，有共同的回憶，老大也向我們證明他真的長大，可以獨當一面；即使旅遊過程中有衝突，也都能以喜劇收場，這些都是滋養親子關係的絕佳養分。

### **純然的信任與放手，父母永遠是最佳的後盾**

從孩子一歲左右慢慢學走路，到騎車，到作任何決定，我就是純然信任孩子可以自我校正和自我肯定。至今我沒有偷看過孩子的FB、手機、書包或私人信件，我尊重孩子的隱私，相信他們想讓我知道的，就會讓我知道，也相信他們可以從跌跌撞撞中走出自己的路；不管他們日後如何發展，如何鋪陳自己的未來，父母永遠是他們最佳的後盾，而他們邁向獨立的分離和個體化過程，也絕對不是和父母切割或是不聽話。孩子能成就自己，讓自己活得有意義，做自己喜歡做的事而盡其在我，不管只是獨善其身或是進而能兼善天下，就是我身為母親的初衷，也是諮商理論的具體實踐。