



若要得到父母完全支持才去做，那就什麼都別做了！

聲明在先，這篇文章不是在鼓吹孩子如何叛逆，而是去思索，當自己的生涯決定無法獲得父母支持時，該如何面對？

那條看不見的繩子

當你長大後，一旦想要做什麼，別人是攔也攔不住的（難不成他們能用繩子把你綁住嗎？）。只是，難就難在，我們總是在意親人的觀感，期待得到他們的認同或支持，同時，也不想看到家人對我們失望或擔憂的神情（那正是一條看不見的繩子）。這裡頭，最難面對的，大概就是父母吧！

在我主講的心理健康相關課程中，若對象是年輕學子，如高中、大學生，或者剛步出校園的職場新鮮人，常會向我抱怨：「我想走某條路，但父母不贊同，怎麼辦？」、「我總是為了職涯發展的事與父母起衝突，弄得關係很僵，怎麼辦？」

與親人的關係陷入冷戰、僵局或衝突，都不是我們樂見的。人是活在關係中，總是被關係中的重要他人認同、接納、甚至支持。有些孩子為了避免與父母起衝突，乾脆搬得遠遠的，很久才回家一次，免得見面難受，這是很常見的情景。

邁向獨立自主該有的體悟

當你的生涯決定與親人相左時，那幾年長一輩的人會如何透過言語或表情對你釋放出情緒勒索的訊息，相信你很清楚，我就不多說了。我們來談談該如何思索與面對這個「想做自己卻不被支持」的困境。有幾件事情你得先清楚地體悟：

（一）人的一一生中最重要的任務就是活出獨特的自己

邁向獨立自主是一個人成長過程中相當重要的發展任務，年輕人有自己的夢想與主見，代表的正是想活出屬於自己的人生，掌握自己人生的主導權。一個人終究是要活出自己的人生，而不是複製別人的，更不是走父母安排好的那一條路。至於，你獨特的人生長得什麼樣，你得自己去摸索追尋。

（二）永遠別想改變你的父母

世上沒有完美的父母，每一位父母都有其局限；他們負責給你生命，供你成長所需的一切，不代表他們需要為你的人生負責。當你長大後，你就得為自己的人生負起完全的責任。所以，永遠不要試圖要求你的父母改變，因為他們幾乎不會改變立場。他們願意支持你的決定，是你幸運；他們持反對立場，你也得接受。

（三）不受父母支持不代表不被愛

請別把「不被支持」與「不被愛」劃上等號。父母因過去的成長經驗與環境的限制，與你的價值觀不同，而無法支持你的決定，那代表的只是一種差異，而非對立，裡頭仍是出自於一份愛。你可以選擇不接受他們傳遞給你的壓力或擔憂，但請接受其中關於愛的成分。

（四）自己的人生由自己照顧

你會陷入痛苦掙扎中，一方面，你是想透過扮演一個聽話孩子的角色，讓他們放心，此刻，你正在照顧他們人生中的不安與憂慮；然而，你要求父母全力支持你，才願意大膽前進，那麼，你也是在要求父母照顧你的擔心與膽怯。你得清楚體認，每個人的人生都只能由其本人照顧，不論是父母的或你的，都是如此。

（五）每一個選擇都會有遺憾，你只能接受

現實上，兩代之間就是存在著差異。你希望既得到父母支持，又能走上自己喜歡的路，這種兩全其美的理想狀態，往往是不存在的。當你選擇了聽從父母的安排，就得犧牲自己獨立自主的渴望；而當你要大膽活出自己的人生，就免不了要與父母相衝突。也許沒有最完美的決定，每個決定都伴隨著遺憾或後悔，你只能接受，這也是一種自我負責的態度。

激烈、柔和或迂迴地衝撞出一個自主的空間

所以，我會鼓勵年輕人勇敢去嘗試自己想要做的事，但前提是，這是在你深思熟慮後所做的決定，而當你審慎思考後，接著就是大膽去執行。

在這過程中，你免不了要展開與父母之間一段為期不短的衝撞歷程。因為，你不得不顧慮父母的心情感受，你也不願意放下你的人生主導權，所以，你得來來回回地為自己衝撞出一些可以發揮的空間。

在衝撞的過程中，免不了會採取激烈的、柔和的或迂迴的手段。有時候可能會與父母大吵一架，用力宣示自己的主張與獨立性，或者斷然與父母保持距離，以擺脫父母的束縛。有時候，可能會需要一步一步地證明自己的能力，一方面妥協地聽從父母的建議，一方面透過拉長時間去做出一些成果，以加強父母對你的信心。有時候，可能是投入一個父母沒那麼反對，同時也能符合自己夢想與志向的領域，同樣透過展現成績來讓父母放心，逐漸爭取到自己作主的空間。

別把父母不支持當作無法行動的藉口

衝撞中，雙方都會傷痕累累，這是必然的，也是必經的。有的人，衝撞了好幾十年，還在與父母的立場磨合中；有的人，試圖與父母溝通好久，頂多讓父母從反對轉變為尊重，還談不到支持。有的人，總算獲得父母支持了，但三不五時，父母還是會拋出些看衰你或對你沒信心的話語。

這只說明了，人類從依賴邁向獨立的成長歷程，總是相當辛苦的！然而，人類系統的發展是持續往前進的，如果你無法活出自己的人生，而想透過聽從父母的安排來照顧父母的心情，那麼，你正背離了系統發展的方向。

所以，請別期待完全獲得父母的支持，才要為你想做的事展開行動，你可能等不到那一天；而且，那只不過是你無法為自己的決定負責的藉口。

註：本文摘錄自陳志恆諮商心理師「老師，可以和你聊一下嗎？」網站
(<http://blog.udn.com/heng711/109975751>) 2018年1月23日撰文

