

菩提輔導季刊

爸妈神
吓我
请



BODHI COUNSELLING
第6期
OCT-DEC 2011

看不到阳光的监牢

赖思淳

我是一只活在书堆里的小虫。高高的书堆把我围住了，外面的世界是如何，我没见识过。多希望我是那一只自由自在在天空飞翔的小鸟。有了翅膀，我就可以飞遍全世界，把整个世界看透透。

我是个从小就得到细心呵护而长大的孩子，向来都没接触过太多的人群，所以我的沟通能力很差，很少朋友。在你们严厉的管制下，我的朋友更是越来越少。这是因为你们不让我与成绩较差的同学来往，也禁止我与电脑迷做朋友。我的天啊！我的朋友越来越少，越来越少……

我也不能在电视前待上一小时以上，能观看的节目也只是有教育性的节目。难道看其它性质的节目会影响学业？当班上的同学讨论着最新的电影或戏剧时，我一无所知，因此常被嘲笑是书虫。

每当老师发问，多数都会叫我回答，而且大多时候都答对，因此我成为了老师心爱的学生。但是，却使到某些同学对我感到不满及讨厌。有一次，一位同学当着大家的面大声地对我说：“你走啦！什么功劳都被你抢完，我们什么都得不到。”这句话让我的心都烧了起来，好痛，好痛……我多么想有一句安慰的话可以把那熊熊的烈火给浇熄。

在同学们的口里常常浮出“Facebook, MSN, Friendster”。那到底是什么？我非常好奇，所以问了几个人。没想到这一问，我又多了一个花名，土包子。

在班上，有时我会感到很自卑，因为我根本无法融入他们的话题。每次在班上，孤独的我坐在椅子上往外看，看到的是自由。但那是别人的自由，不属于我的。电脑的网上游戏我根本没看过，没接触过。现在，我越来越怀疑我是不是他们口中所说的土包子。

此外，你们也不让我跟朋友一起出

去。你们说怕朋友会带坏我。你们常说：“在家里读书更好，出去不会有收获”。我心想，是吗？我出去至少会得到自由、快乐，这些我在家根本感受不到。家，就是个看不到阳光的监牢。

爸妈，请让我多参加些学校举办的活动或一日游之类的旅行，这样我才能认识多点朋友，改善我的人际关系，不然我永远都是寂寞的。为什么你们就那么担心我的安全呢？你们的担心，造成了我的伤心。

爸妈，为什么你们那么注重我的成绩？年年第一名的我，其实压力非常大；但同学都认为我非常轻松的应付考试。还记得有一次我拿到了第二名，即被你们痛打了一顿。你们边打边说：“为什么会退步？上次拿第一名，这次为什么跌去第二？”这件事过后，我怕了。为了不挨打，我只好完成你们的心愿，还好我做到了。有一本书写说：“父母的心愿为什么要孩子来实现？”这句话已深深的烙印在我心里，我觉得这句话说得非常对。在你们心里，“第一”就那么重要吗？

这都不是我要的生活。被取笑，没自由也不开心，谁要这种生活呢？我不喜欢过着有压力的生活。第一名有什么用，开心的生活才是最幸福的。我已经失去了童年，现在我要找回我开心的时光。我不要在做一个书虫，我要做的是一只小鸟。自由自在的小鸟，可以到处飞翔、探险。这种生活才值得回忆。

爸妈，请你们放低对我的要求，让我少些压力，这样我才能找回原来的自己。我不想为别人而活，我要为自己而活。现在我还年轻，可以闯出自己的一片天空，以免老大徒伤悲啊！

文章摘自：《爸妈请听我说！》

我凝视窗外的阴天，心想：唉，这黄昏的天空又对我哭泣了。不过，我已经习惯了这一种厌倦的感觉。走进书房，面向那一盏黄黄旧旧的灯。走近了书桌，从抽屉抽出了一张白纸，手中的铅笔就开始在纸上来来回回。那张纸，就是您现在默读的。我想，除了书信之外，我们彼此也没有其他沟通的方式了。

我觉得是时候把一直憋在心中的苦恼发泄出来。您可知道，这解不到的苦愁迟早让我的精神崩溃？我对这世界开始产生了厌倦感。我不知道自己是否有力量，再度过这一段空虚且漫长的黑暗。


爸妈，从小我就随着你们的主见长大。坦白说，这种俯仰有人的生活，我，受够了。这里的一字一句，请你们务必要了解。犹记得，我在小学一年级得到了全校第二名。那时，我失落地拿着成绩册回家。我失落不是因为考不上第一名，是因为我知道，爸妈一定会比我更失落。你们看了看我的成绩册，脸上毫无表情，使我的和悔意倍增。从那一刻起，我给自己设定了目标，决定在二年级时考获第一名。果真，我达到了你们的意愿。但是，我怎么还得不到你们浅浅的一丝笑容？过后我才发现，原来你们要的是每一科都必须90分以上。当时的我还小，只好听从你们。

随着时间与岁月的催促，我开始发现原来你们都把我当成一种工具，一种可以让你们到处宣扬的武器。难怪你们誓要我考取最优异的成绩，原来你们把我丢进了一盘游戏中，拿别人的儿女与我做比较。我开始怀疑你们的真心，什么“我们都为了你好”？前前后后都不忘加一句“成绩、成绩、成绩”。除了“成绩”还是“成绩”，还讲了一大堆的烂借口。

每当你们那吹毛求疵的行为浮现，我恨不得让自己的耳朵被曲子塞满。爸妈是完美主义者，我不介意。但是能不能让我用自己的方式，为自己的天空染上色彩？我选择沉

默不语，把心事收在心房，是因为面对着你们，我开不了口。就是那么简单几句，我办不到。我试着努力接近你们，但是你们的每一句话都会使我心房剧烈摇晃，慢慢地震碎了我的心房。在你们面前，我放弃能够落泪的机会。因为我知道工作已消耗了你们的精神，如果我再流泪，那岂不是为你们添加累赘？我不是铁钢人。但是我连哭泣也要选择适合的时机。人们都说家是最温暖的，我的心却已被你们的冷酷麻醉。即使眼前是汹涌的人海，也得由我自己一个人面对。这是所谓的童年欢乐吗？

我久未放晴的天空被这些苦恼占据了。我仿佛站在自己内心的寂寞胡同，却没有人发现我比从前悲观了。自己越想逞强去展现开朗，笑声就越哑。过去种种的悲伤已在心里滚成雪球，我不想再搁置它们了。爸妈，唯有你们才是我心中悲伤的解药。我要的，就只是你们的关爱与陪伴。我只渴望拥有一个温暖的家。



站在自己内心的胡同

寂寞
邹咏芯

文章摘自：《爸妈请听我说！》



又有活动咯!

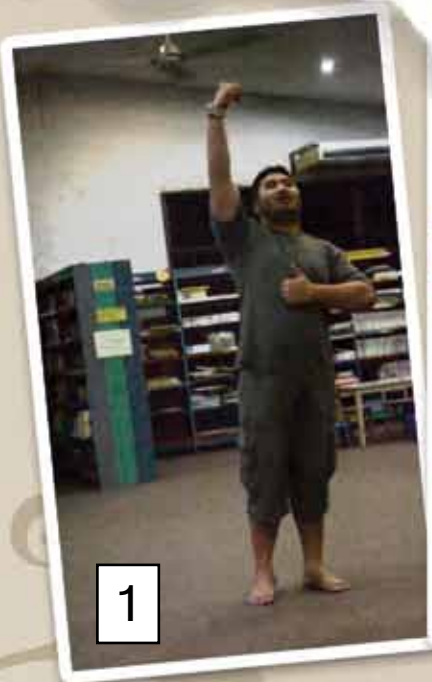
1. 手语教唱

2. 德教会义卖

3. 李志祥博士

《爸妈，够好就好》

公开讲座



本中心在2011年11月25日邀请到我国西马著名心理辅导工作者李志祥博士莅临古晋，为本市市民主讲《爸妈，够好就好》亲子讲座会。

是晚，主讲人李志祥博士甫一上台就直接与观众们亲切地互动与了解观众们前来听讲座会的动机是什么？在他幽默轻松的互动之下，许多父母娓娓道出前来「听课」的需求，包括：因为孩子很坏，想知道怎样避免冲突，想知道自己是不是够好的父母，想知道教孩子变乖的方法等等，无一不是说出了现在父母不易当和难为之情。

李博士清楚指出，虽然现在的物资比以前更丰富，但是却也面临更多的挑战和诱惑，无法像以前六、七十年代般的“天生天养”，“自由”成长。主讲老师分享自己的成长历程，反问现在有哪些父母敢让孩子自由地在外游玩，待吃饭时间到了才把孩子唤回？父母长辈除了怕车辆多危险，更怕孩子被拐带，被绑架，被骗，被不念书的孩子教坏……，加上现实条件下双薪家庭的父母在下班后身体疲惫，加以“怕输文化”的影响，纵观现代的孩子多由电脑，补习和“Kakak”陪伴长大，创造出许多生活物资享受幸福，但是心理感受却不快乐的孩子。

李博士开宗明义说明「什么是“够好”的父母」？他引用心理学家Winnicott的研究指出够好的父母必须具备：

首要条件是重视沟通 —— 有能力表达关怀爱意，包括语言肢体，这将对孩子日后的人际关系有着明显的影响；

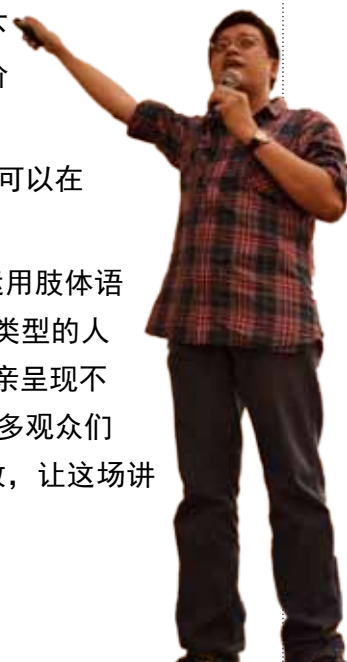
第二是能够及时觉察，并以恰当的方式处理自己负面的情绪，而不是因为自己的情绪而体罚孩子，并斥责就是你不乖，父母才生气，打你是因为疼你之类模糊暖昧的伤害性沟通；

第三是不以孩子的表现来决定自己的价值，间接说出现代父母们下意识地希望孩子能为自己完成本身达不到的心愿，以及向外寄托个人价值感的心态；

第四是承认人可以不完美，宽恕自己及孩子所犯的过错，让一家人可以在安全和包容的情境下，安全地探索生命价值和体验成长。

在李志祥博士丰富的辅导经验带领之下，他让全场一百多位观众运用肢体语言分别演出「讨好者」、「指责者」、「冷漠者」和「一致者」*不同类型的人格父母在教育孩子上的互动模式，并由现场观众上台模拟示范父亲和母亲呈现不同人格面具后对孩子的影响与反应。之后在现场提问环节更是得到许多观众的提问而到演讲结束后，仍有许多关心孩子的父母包围着李博士在请教，让这场讲座会的出席者获益菲浅，圆满结束。

*备注：有兴趣的读者可参阅家族治疗学派萨提尔(Satir)学派之心理面具





简介

人物专访： 李志祥

- * 《全人健康辅导学》博士
- * 《心理辅导学》与《人力资源发展学》双硕士
- * 《生物遗传学》学士
- * 马来西亚注册心理辅导师 (KB; PA) 及辅导督导师
- * 《国际心理辅导师认证委员会 NBCC》注册
”心理健康疏导员 Mental Health Facilitator” 培训师
- * 《转捩点全人发展中心》董事
- * 「走出自己的未来」生涯规划实战手册；
「让自己Q一点」生活心理实战手册等畅销书作者
- * TV2 《青春天使Young Angel》13集青少年成长系列节目嘉宾主持
- * ai FM及电视电台节目常驻嘉宾
- * 各大报章杂志专栏作者

义：请问李博士，在怎样的机缘之下您会和辅导结下不解之缘？

李：从小我发现自己对人文的科目比较有兴趣，我的理想跟志愿几乎跟人的工作有着密切关系，小时候曾想过要当老师，要当律师。。。我也非常喜欢好像“法内情”“法外情”之类的法庭电影，我看到一个人能沉冤得雪，觉得非常的感动，把一个人的命救回来，感觉是件非常伟大的事。当年念完生物学，就业后我发现其实我更享受与人接触。我的工作常常需要办些青少年活动，互动过程中，我发现他们有很多的向往和疑惑，这也让我体会到要帮助青少年不能单靠一个热忱，很多问题需要很多的学习和技巧，这时我就发现有个东西叫“辅导”。我工作的部门当时也在推广辅导，就这样我认识了辅导，也决定参与一些与辅导相关的工作，后来也调到辅导部门当主管。那时就有机会到台湾等地去参加一些与辅导相关的课程和工作坊，从哪里我才发现原来辅导给我很大的满足感，打从那时开始我就决定要继续念辅导。

义：请问李博士，是怎样的动力能够让你对辅导总是那么热忱满满？

李：其实在学习过程中，我发现我越学辅导越“爽”的一个原因就是它的范围非常广，永远有新鲜的东西可以给自己充电。辅导就像剥洋葱，认识人，认识人的问题，处理人的问题，这里面就是个一直不停学习的空间，我喜欢这种能够一直学习，一直成长的感觉。第二个原因就是在辅导过程中，它让我看到了自己生命的变化。青少年时期我有些经验并不是非常好的，我那时甚至有点自闭，我觉得当时遇到的一些经验是非常悲惨的。在辅导过程中，才发现自己其实并没那么凄凉悲惨，看到人生本来就是充满挫折的，原来自己已经非常幸福的了，这反而让我更珍惜自己所拥有。朋友也是我的动力之一，在学习辅导的路途我认识一群非常好的朋友，我们不止常在一起读书，也常在咖啡馆或聚会中，很自在地交心，从辅导角度谈人生，我们甚至直接反映对彼此的察觉和不满，我们也常彼此回馈。

义：身为辅导工作者，我们所面对的个案多数是带着比较负面的情绪，不知道李博士是如何以积极乐观的思维去面对，而不让这些问题影响你的生活？

李：基本上在过程当中，我其实是有受影响的，我并不是像你所看到的那样，好像没什么影响，甚至有好几度我曾经有个念头很想放弃。遇到一些挑战的案例，觉得做得好苦，很想打退堂鼓。可是在过程中，我学习到一个很重要的地方就是：辅导是我生命的一部分，我生命的另一个部分就是我是李志祥，我是一个人，我有我自己的私生活跟自己的领域。我开始去调整我跟辅导的角色，基本上下班后，我就不再谈个案，我学会开始去管理我在辅导里面的一个范围，范围以外，我有我自己的私生活等等，这些都跟辅导没有直接关系，是我的个人空间，我非常享受这个个人空间跟活动，它让我没那么累。我也看到学习更重要的地方就是要调整；这份工作与兴趣不至于让一个人完全没有了个人空间，我开始做界限管理，开始管理我的时间和工作量等。第二部分是我生命当中有一个非常感人的点，我发现身边不断会有一些很精彩的人出现，他们可能是一些非常好的朋友，工作伙伴，或者一些非常好的个案。从个案身上我发现自己学到更多东西，他们的出现一直让我觉得在这一行里，只有你真正去付出，或者有诚意地走下去，你会发现有很多精彩的人物会出现，就好像得到很多佛菩萨的加持，这个部分就让我在走下去的当儿一直都不寂寞，而且一直会看到很多很精彩的人物。

义：李博士，接下来想请您谈谈佛教跟辅导之间的关系？

李：我本身其实是在最近这几年才比较精进一点学佛，我在大概七年前皈依，可是真正读佛教里的经论还有对这个佛教教义有非常强烈的兴趣是在大概三年前。我真的发现佛教是一个世间最圆融的一个修炼人心的一个学习，对我来讲心理学再精彩，它会有限制和瓶颈，我对心理学越读越会发现它有很多东西突破不了，它突破不了一个人在出生以前的所谓的业障，它也没办法看到太细微人的心理变化。但佛教能，佛教不管是在解释宇宙万物跟人的非常细微的心理变化有非常精细的描写，所以我一直觉得心理学它是一个世间的学问，它也只是世间的善巧去帮一些人，可是真正来到一个人的修炼，我觉得始终佛教还是一个更大的依归。所以对我来讲佛教其实是一个更圆融的心理学，而且它还超越心理学，所以在人心的修行修炼我还是觉得佛教是最究竟的，佛教里边的学习也让我补足了很多在心理学上的不足，我一直觉得佛教是一套非常精彩的心理学，所以你说两者有什么关系吗，绝对是有关系的。我甚至在接下来的时间里，我的愿望就是去发展佛教心理学，而且这个工作我也已经在做了，这也是我接下来的时光里会去非常着重的一块。



义：身为辅导工作者，我们应该如何去帮助个案走出瓶颈？

李：所谓当局者迷，对我来说身为辅导人员，很多时候我其实是在做一个旁观者，或者是在充当个案的另一双眼睛，帮个案从不同的角度去看他的一些经历和挑战，就是协助个案从不同的角度来看自己，同时也从个案身上去发现个案本身的力量和资源，过程当中也会跟个案分享从心理学的角度，有哪些技巧可以去学习好让他们走出自己的困境。可是我一直都觉得自己是一个陪伴者。不同的个案有不同的协助方法，比方说一些个案需要的只是情绪的渲导，或情绪处在非常混乱阶段，他有个情绪出口，有个人接纳他。由于他当下的情绪有人在接。。。情绪得到舒缓后，他自然而然就发现很多，看到很多，透析能力就回来了；有些个案的透析能力反而发生在过程当中，你稍微把他的状况反映回去给他自己看，像一面镜子那样，个案也会看到原来是自己让自己掉在困境里边去，当你把盲点反映给他看，他就会看到自己的盲点；有些个案不停地钻牛角尖，那他就需要从他自己的想法跳出，或许可以和他去探讨其他有可能的想法。这些都是一些方法去协助个案突破瓶颈，所以它真正跟佛法有非常相似的地方就是：不同的众生，有时候你需要用不同的善巧和方便来打开一个让他自己看到，自己转变的契机。

义：最后我希望李博士能送给我们一些话语作为这次访谈的结束。

李：我想一个比较简单的一句话就是，无论是生命当中发生怎么样的事情，你只要让自己继续走下去，生命就会给你答案，我这样说是因为，我曾经以为自己的经历是最糟糕的，今天我回想起来，

它其实给了我最大的养料，当初如果不是那个非常挑战和极其痛苦的经历，也许我不会步入这一行，而且也不会做的那么踏实，所以我就觉得只要你继续走下去，生命就会给你答案，不放弃，生命就会有答案。



服务项目：

- ✓ 电话咨询与辅导
- ✓ 面谈咨商（需预约）
- ✓ 书信辅导
- ✓ 心理辅导讲座

服务专线： 082-256428 /
256429

服务时间： 每逢周一，四
晚上七至九点

辅导信箱： P.O.BOX 1775
93736 KUCHING
SARAWAK

电邮： putifudao@gmail.com

如何联络我们？