淡江時報 第 750 期

**心靈花園：如何與父母相處不抓狂**

**瀛苑副刊**

編者按：學員團契社於日前邀請校外輔導員溫佳琪蒞校，以「如何與父母相處不抓狂」為題進行演講，本刊特摘錄其演講內容與全校分享。

有一次，五歲的姪子寫了六個字「笙、安、上、下、大、小」給我，他的爸爸在旁邊幽幽的說：「為了這六個字，弄得我快抓狂！」我回道：「如果你兒子會說更多話，他會對你說，我也快抓狂了！」

　與父母相處，什麼最令你抓狂？如何才能與父母相處不抓狂呢？首先，必須學習長大成熟。例如：成年人應能處理生活中大小事，無論是洗碗、洗衣或打掃房間，都不再是父母的責任，更何況我們是家中一份子，沒有理由不參與家務事。或許，你會說：「是媽媽叫我不要做，要我好好讀書！」那是因為他們愛你，捨不得你受苦，所以扛下所有的責任。另外，看見別的同學買這、買那，有人或許會抱怨：「為什麼別的父母可以給他們那麼多，我卻沒有？」父母因為疼愛小孩，所以給予足夠的零用錢，但他們沒有義務這麼做，孩子們應該心存感激，學習有效運用這些錢。我大學時住校，爸媽每月給我伙食、交通等生活費用三千元。大學開始我就有記帳的習慣，拿到零用錢時，會先扣掉所需的費用及欲留下來的存款，剩下來的就能自由運用。也因此，發零用錢時，我總是告訴媽媽錢還夠用。面對一個成熟懂事的小孩，哪一個父母不會覺得窩心，哪一位父母還捨得唸你，讓你覺得抓狂呢！

　其次，了解與接納父母並非是完美的人，以不偏激的眼光看待及面對他們。曾經有位媽媽分享她的故事，兒子從高中時期就斷斷續續離家出走，需要錢時才會回來，原因是為了報復父親不顧家的行為。兒子說：「既然爸爸常常不在家，為何我必須照顧家裡？」媽媽是位虔誠的基督徒，透過禱告與努力，才挽回蹺家的兒子及丈夫。但是，過不了多久爸爸又故態復萌，醉醺醺的回家對著兒子大罵，但兒子卻對媽媽說：「我想抱住爸爸，對他說：『我愛您』！」當下，媽媽知道兒子長大了，也學會了包容，他知道爸爸並不是一個完美的人。當你包容了父母的缺失的同時，你也導正了自己的想法，這樣的你怎麼可能還會抓狂呢！

　另外，學習孝敬父母也是與他們相處的重點之一。孝敬父母非特定節日或以父母的表現來決定，必須隨時隨地，在每一個當下表達感激。從前，我與家人之間沒有互相擁抱，或手勾手等親密舉動，上大學後，我開始思考如何讓自己與家人的關係更親密。所以，我主動幫爸爸搥背，牽媽媽的手逛街，每週說一件開心或有趣的事與家人分享。起初，他們因不習慣而躲開，久而久之就接受了。有一年爸爸生日，我安排家中每個人獻上對爸爸的感謝文及紅唇貼紙，這是我的突破，也是一家人的突破。當天，雖然沒有太多感性時刻，但一家人的氣氛非常好！

　別遲疑，趁父母健在要及時對他們說出感謝的話。用行動，無時無刻表達出對父母的愛及感謝、尊重與包容，那麼與父母相處，就不再有令你抓狂的事發生。（張家綺整理）