

【心靈花園】希望 VS. 期望

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組

經過中正紀念堂時，看到人行道上，有塊地磚刻著詩句：「放棄一個希望，發現心中輕鬆許多！」我已經走過去，心理覺得不太對，以為自己記錯，再走回去看，越看越覺得不對。放棄希望，人還能活著嗎？我猜測，作者想要寫的，應該是「期」望，不是「希」望。因為「希望」可以幫人抒解壓力，「期望」卻會帶來壓力。「希望」會是一種心情與態度，「期望」卻可能是個要求。

也許，對一個喜歡文字的人來說，有時會對一個「字」斤斤計較。諮商中的「澄清」與「面質」的訓練，更是會讓我在乎對方到底用哪個字。以前上班地方的老闆，講話有點臺灣國語，我常問他到底是講什麼，如果不問清楚，底下工作的人一定做錯事。有一次，他說要增加「性姿勢」的課程。其他幾個人是裝呆地、不動如山，我忍不住問：您說的是「性知識」吧？不過，如果要加「性姿勢」的課程，我也是可以教的。我問完，當場就看到其他同事肩膀放下來，鬆了一口氣！

社會上，為愛殺人的新聞不斷，而為愛衝動的，各個年齡層都會有。尤其，當「愛」是人的基本生存動機，是人活著的必需品時。在大學階段，因為比較沒有社會價值觀的壓力，談戀愛是件單純又美麗的事。這個時期，是學習戀愛最好的時候。只是戀愛不一定會有Happy Ending，面對愛情，真的要懂得甚麼時候該有「希望」，何時是「期望」。我們更要學習別放棄「追求」愛的「希望」，但要放下對於對方的「期望」。

尤其一個期望太多的人，容易為對方設下許多的框架。想像一下，你喜歡別人給你很多的框架嗎？如果不喜歡，為何要設限對方過多的期望呢？「希望」可以讓人繼續往前，「期望」可能會讓人失望。這樣，兩個人才能真正的好聚好散。