

人生的悲劇

從當個「乖孩子」開始

你是否具備以下「乖孩子」的特質呢？

- ✓ 不做自己，因為那不夠好。
- ✓ 不敢拒絕他人或害怕被他人拒絕，因為會給人「添麻煩」。
- ✓ 無法信任自己，因為從小到大沒有人告訴你：「你做不到！」
- ✓ 不相信任何人，因為與他人交心，可能會被傷害或被利用。
- ✓ 不敢表露真實情緒，因為別人一旦知道真實的你是什麼模樣，就再也不會靠近你、愛你。



從小，被大人教導的我們都深信：「乖巧」就有理、「聽從」便無罪；大人總說：「聽我的才對！」、「不要這樣或那樣做」……

但當你問「為什麼」時，他們卻說不出個所以然，只是回答：「你就是要聽話才乖！」
然而，其實在我們學會「順從」的那刻起，真正的自我便被扼殺了。

為什麼乖孩子是個問題？

「作好事、得褒獎」的陷阱

「只要孩子表現好，就能讓父母開心，只要孩子能讓父母自傲，就會得到疼愛。」此模式會讓孩子認為只有在當乖孩子時，才會得到讚美，如果自己一無是處，無法為父母帶來驕傲，就不會被父母所愛。

「乖」會討好大人，忽視真實的自己

害怕被他人視為自私自利的孩子，也擔憂被當成壞孩子，所以總是努力壓抑住內心的憤怒，無法明確地表現自我的主張。是為了扮演「讓他人接納的自己」，而不是「做真正的自己」，乖孩子一味遵循父母的期待，最終失去了自己的生活、自己的人生。

放棄自我渴求，實現父母願望

聽話、不反抗長輩的孩子就是乖小孩，在這樣環境下長大的孩子，生活是為了達成父母的要求，而他們已經放棄對父母的渴求了，一個孩子原本應該會對父母有各種索求，像是：希望父母關愛、稱讚、擁抱等。然而孩子放棄身為一個人的迫切渴求，轉而把能量耗在達成父母的要求上。

學會愛自己，找回真實的自己

為了能獲得父母的肯定，過程中傷痕累累，不斷的滿足他人的期待，而忘記了自己的內在需求。我們都曾在人生中徬徨、懷疑自己，但唯有學會愛自己、接納自己的不完美及傾聽內在的聲音，才能放手去過自己想做的事情，找回最真實的自己。

參考資料：加藤諦三(2017)。人生的悲劇從當個「乖孩子」開始。台北：遠流。

諮輔中心活動預告

日間部
大一新生
定向測驗



10/18 (四) 四機一丙、四化一乙、
四冷一乙、四休一甲、
四英一甲、四文一甲、
四工一丙。

進修學院
班級輔導

10/13 (六) 院二冷三甲、院二機三甲、
專二機一甲、院二子三甲。 10/14 (日) 專二電一甲。

10/16 (二) 專二流一甲 10/17 (三) 院二資三甲 10/19 (五) 院二流三甲 10/20 (六) 專二子一甲、
專二景一甲。



進修推廣部
班級輔導

10/15 (一) 職四化一甲、職四休一甲、
職四化三甲、職四工三甲、
職四工三乙、職四休三甲。



諮商輔導中心
活動網址：

http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx