

讓孩子學會選擇

網路文章

你的工作和人生，是你的選擇？還是別人幫你做的決定？過去，你可能在長大後再面對選擇，但如今你的孩子，從國中起就必須開始選擇自己的未來。

「選擇」是一種能力和智慧，需要有勇氣去決定和肩膀去承擔。正因為很難，父母必須從小陪伴孩子孕育。

因為教育現場已經改變。十二年國教免試時代來臨，考試成績已不再是升學唯一憑藉。填寫升學志願，不再按照分數分發學校，而是孩子必須用三年或更久的時間，多元探索和學習，選擇一所「適合」自己的學校。

世界、工作一直在改變。根據英國的研究，這一代孩子未來的工作，有六成還沒被發明，許多現在的「好工作」會消失，等不到孩子長大。換句話說，大人已經不可能像以前一樣，設想好一條符合社會期待、主流、安全的康莊大道，讓孩子一路不用思考的「搭便車」。

每一次選擇就像在森林裡尋寶，面對未知，是一種冒險。總是幫孩子選，其實是剝奪了他們練習的機會。有能力選擇代表認識自己，能夠掌握人生的優先順序，願意為後果負責。

但大部分台灣的孩子不會、不准、也不敢做選擇。面對社會價值的高牆，成績好的學生不被允許做選擇；成績不好的學生則沒有選擇。不選擇、被決定的人生，常常不快樂、缺乏自信；不少人得等到父母管不到時，才能冒著親子關係決裂的風險為自己做選擇。

「為你好」，反而綁住了孩子

台南人劇團負責人蔡柏璋沒考上台大法律系時，以為自己完蛋了，但進入戲劇系，從此人生大轉彎。三十歲的他目前在世界各地旅行，「尋找三十歲前未填滿的人生」。他觀察，許多台灣孩子包括過去的自己，因為習慣被安排，「往往缺乏承擔後果的膽識和勇氣，」真的要奮力一搏追夢時卻很遲疑。

堅持對自己的人生負責，有時得賠上親子關係，背負「自私、只顧自己興趣」的指責。前《中國時報》調查室主任記者黃哲斌在臉書上分享，他高中時立志讀新聞，而醫生爸爸希望他念醫或法律。高二時父子「每週必吵，甚至繞著客廳追打」，有次他被盛怒的父親用菸灰缸砸中腳踝，血流不止，之後父親才不再阻止。後來，黃哲斌如願的跑地方新聞，每次回家，都看到「客廳透明桌墊下，母親整整齊齊夾著我寫過的特稿剪報，」讓他萬分感動又感激。

擔心孩子走冤枉路或走錯路，父母「為你好」的保守，有時候綁住了孩子，甚至成為他的負擔。「放手」的祝福和陪伴才能讓孩子勇敢作夢，發亮發光。

選擇的難題在於，「有選擇」有時候比「沒選擇」更讓人擔心。因為沒得選時，反正背水一戰，不用想太多；「有選擇」時反而捨不得放棄，這是目前台灣許多「好學生」的困境。

陽明大學生涯輔導中心主任黃素菲觀察，約四分之一的「好學生」曾被個人問題困擾，例如不快樂、不知為何而學，但這些問題都被他們的好成績掩蓋，因此延誤處理。黃素菲很疼惜：「他們不敢把自己真正的感覺表現出來。順應聯考體制、功課好可以得到很多好處、肯定，可以暫時不去管問題。但問題終究會找到自己。」

很多人到中年，或讀完碩、博士學位，滿足了父母、社會的期待，才再次選擇自己心裡的最愛。國科會主委朱敬一的女兒，中斷加州柏克萊的博士學程，返台從事最喜愛的糕餅烘焙；經建會主委尹啟銘的女兒念完博士，改學音樂，因為完成爸爸的交代，「女兒的責任已盡，現在要做自己想做的事。」「選擇非常重要，每個人終究要回到自己身上，這是一條不得不走的成長路，」友緣基金會副執行長黃倫芬從多年諮商經驗中看到，成長過程中愈早選擇，代價愈低，父母最好能讓這樣的選擇提早發生。

五心法，學會做選擇

國高中生可以開始思考：我是誰？要過怎樣的生活？認為重要的是什麼？父母無法替孩子做選擇。在不用做選擇時代長大的父母也承認，自己不會選擇。探索和選擇是一個新時代的挑戰，父母和孩子可以一起學習。

1. 每一件小事都可以拿來練習

大選擇植基於小選擇。父母不能以為，孩子長大就自動會選擇。給他一個安全範圍，不傷害自己、不傷害別人，讓孩子在裡面練習。生活中每個小環節都可以練習。從孩子喜歡的東西著手，為何要穿這件衣服？為何選這家餐廳？當孩子知道什麼事最重要時，他已經漸漸找到寶藏。

快樂會改變，到了青春期的孩子存錢買名牌球鞋、手機，「他認為重要的東西在改變，表示他在成長，」黃倫芬表示。將這種練習放在生涯選擇上，陪伴孩子認識自己、認識職業，願意負責。陪伴他做選擇，讓他有自信，將來他比較不會做出錯誤的決定。

2. 有投入才學會負責

接納孩子能力的極限，每個人窮其一生都不可能將潛力發揮到百分之百。因此不需要每件事都拚命往前跑，然後累死在半路上。

能力和嘗試、探索有關。生涯、心理輔導老師都強調，探索鐵則是學齡前到低年級

階段，儘量多元且呈輻射狀的讓孩子去嘗試、接觸。十二歲以前，「玩的能力」在生涯探索中相當重要，能訓練孩子團隊合作、領導、被領導、建立規則。到國高中孩子的能力穩定下來時，可選出一、兩項興趣進行精熟發展，把不喜歡的排除或適度收斂。有足夠的留白，孩子才有時間累積能力，想像這和未來職業的連結。

有投入（engagement）才能學到負責的態度。黃素菲提醒，孩子想要試試看的時間起碼設定一年，因蜻蜓點水並不能培養孩子負責任的態度，要讓孩子為自己的興趣付出一些行動和時間。例如，孩子要求學音樂，老師每週教一小時，那他自己還要再練十二～十六小時。如果孩子願意這樣練，才會進步，才有資格說自己適合或不適合——這才是有投入。

此外，讓他去思考：要去哪裡學，自己蒐集資料、比較價錢、這麼做值得嗎？自己負擔學費或請父母出錢？說服父母的理由？學費分擔的比例？這樣的決策過程可以培養投入態度，過程愈細緻，孩子承諾的可能性就愈大，不會虎頭蛇尾。

3. 父母要 hold 住自己的焦慮

親職專家楊俐容妙喻，父母常受到一種叫「愛太多」的內在病毒感染而罹患一種「職業病」。症狀是：眼光變狹窄、態度變保守，擔心孩子吃苦、受挫、選錯路。但父母不用把一件事的負面結果再想像擴大解釋。黃素菲舉例，孩子每個月有兩千元零用錢，父母發現他月中已經花光時，要忍住「你將來一定是月光族、一定負債、一定……你人生怎麼辦？」的焦慮，回到當下那兩千元，問孩子現在就花掉的理由，從中釐清他的選擇和後果，但絕對不要立刻再給他錢。

黃倫芬建議，有時讓他自食惡果，不要同情他。「父母很難接受孩子難過，總覺得要給孩子快樂，但那是在告訴孩子扭曲的人生，人生不可能永遠只有快樂。」當他快樂和難過時，你可以去同理、分享，讓他覺得有感受不是一件糟糕的事，孩子的情感才有空間可以處理。

面對生涯選擇也一樣。孩子選了一個「不太上道」的選擇，父母不妨用問題引導，一方面了解孩子，另一方面孩子也因為你的提問得重新整理自己的想法——這就是跟他做練習。從小到國中，你可以這樣一路陪他練習整理人生的各種選項。

選擇，重要的是願意面對後果。事先跟孩子講好遊戲規則，讓他去經歷選得不盡如意的後果，「他才會知道，原來種豆得豆，他不喜歡豆，下次會去種別的，」黃倫芬說。但絕不要對他的選擇錯誤加諸懲罰，如「我跟你講你不聽，你活該，」黃倫芬提醒，一旦被處罰分心，孩子就不會去體會那是他自己造成的，他會怪你，開始抱怨，「埋怨多的小孩就無法對自我負責，」她說。

4. 跟上時代分工的速度

一種能力對應一種位置的時代已經過去，念醫學院不一定只能當臨床醫生，學法律不一定只能當律師，學音樂也不一定要站在台前表演。現在要求的是能整合專業內涵、靈活運用的能力。黃素菲表示，每種專業下都還有不同的細分類。醫院也需要經營者、醫學科學家；檢察官、民事、刑事訴訟法官背後也都代表不同的價值觀、能力和興趣。

又比如要成功舉辦一場貢寮音樂祭，而非淪為攤販式的大拜拜，應該建立起活動需要的資料庫平台。活動需要行銷、資訊、網頁架設人才、心理學家、行為科學家等，才能蒐集參加者的資料和交流想法、擴大影響力，這就需要不同的生涯能力。

父母不能再用自己的年代和經驗去看孩子的未來。「等到夯了，你才去學，人家早已走在前面了，」楊俐容分析，父母在孩子成長過程中累積養分做為他的根基，有了根基就能自己往前動，他最需要的是父母的鼓勵和肯定，「我們無法想像未來的世代，但希望不管最終到哪裡，他都會對自己滿意。」

5. 接納「夠好就好」的人生

父母要放下自己的面子、光環、價值觀，包括來自公婆、家族、親戚的外在壓力。楊俐容提醒父母要認真自問，你能不能接受孩子不是吳寶春、不是一流人才，而「只」是個領域裡的「中堅分子」？你能不能接受他做一個平凡，但是快樂、肯定自我價值的人？你能不能給孩子一個「夠好就好」的人生價值觀？

給孩子合理的期許，不會過高造成壓力，也不會過低讓他看輕自己，提高他人生的快樂度和滿意度，是父母永遠的功課。

師大心理輔導與諮商系副教授程景琳分析，沒有人能預測未來職業，但了解自己的能力、特性、人格特質、專長，較能按照自己的條件，選擇一個適合自己且喜歡的工作。「好像前面有十盤菜讓你選，你知道哪個對我胃口，最能吸收。」面對一定會出現的變動，有經驗、有準備會比較篤定，比較有彈性，「我清楚自己去選怎樣的環境，兩方 match（配對成功）的機率比較高。」

即使選錯也沒關係，因為了解自己，選錯會知道要如何調整，也從這經驗中更了解自己的條件和特性。「生涯探索不是一個現在就要決定的標準答案，是一輩子的調整，」程景琳提醒。

職業很重要，但不是人生唯一目的。生命有很多可能，有很多不同的組合，你的選擇加總，變成你現在的人生樣貌。每個選擇，只要努力，都不會白費。讓自己的愛與關心，留待陪伴孩子走過挫折，不要成為他們追夢的絆腳石。父母不妨放膽和孩子一同品嚐選擇的各種滋味。