

國立政治大學 人文通識課程

心靈洞察與心理健康



系級：_____

學號：_____

姓名：_____

性別：_____

排行：_____ / _____ (排行/父母子女總人數)

修課 旁聽

授課教師：錢玉芬

E-mail：chienyufen77@gmail.com

國立政治大學 人文通識課程

心靈洞察與心理健康

104 學年度 第 1 學期

一、課程中文名稱：心靈洞察與健康

課程英文名稱：Psychological Insight and Mental Health

二、授課老師： 錢玉芬 授課時間、地點：一 7、8 (4:10~6:00AM)

資訊 140208

三、課程目標：

你可以不懂心理學，卻不能不懂自己的心，洞察自己心靈深處的言語與需要，是每個人畢生最重要的任務之一，也是本課程的主要宗旨。

本課程以心理學的知識為基礎，輔以聖經對人性的觀點，帶領修課同學去探索自己的過去經驗與過去經驗在心靈深處所產生影響，並洞察這些影響如何作用在現在的生活與生命中。期望學生於修課之後：

- 1、練習發現與察覺自己並對相關的理論有基礎的認識。
- 2、逐步展開不同階段成長歲月的重要經驗，並發現其影響。
- 3、能洞察過去成長中的重要經驗，形塑了那些生活腳本？
- 4、能有決心改寫不健康的生活腳本，重視心理健康，活出更有調適能力的人生。

四、課程大綱：

- 1、與童年經驗有關的理論與研究
- 2、個人童年經驗的回溯與整理
- 3、人生劇本的理解與發現
- 4、生命本質的思索與重作決定

五、上課進度：(結合心靈筆記)

第一週 課程介紹

第二週 導論：長大就好？

第三週 我為什麼是我？自我形象的形象與其背後的情感記憶

第四週 畫裡乾坤— 不小心洩漏的心底事

第五週 不再雞同鴨講— 成為溝通高手

第六週 我可以重來嗎？

第七週 成長就像剝洋蔥…

第八週 情感記憶到底怎麼回事？

第九週 未來，可以扭轉嗎？(電影)

第十週 童年之旅行前說明：生命發展歷程導覽

第十一週 坐上時光機：回憶之旅

第十二週 甲、乙、丙、丁，那個最好？

第十三週 請別再罵我— 負面話很殺！

第十四週 人生舞台，粉墨登場

第十五週 徵人啟事— 尋找真我

第十六週 恢復獨一無二的我

第十七週 謝幕 & 揚帆待發 (所有作業影印裝訂，交齊。)

六、教學方式：

小團體討論、體驗活動為主

老師講授為輔

七、學習效果評量：

上課參與 20%

心靈筆記學習檔案 80%

【作業(一)~(八)每份最高十分，作業(九)最高 20 分】

項目	主題	說明
1	我的家庭樹 (絞盡腦汁)	請畫出你十八歲以前的家庭樹，並於每個重要他人旁邊用五個形容詞描寫他

2	一件童年往事	請自省出一件影響現在深遠的童年經驗
3	我的早年決定	請回憶父母曾給你的訓諭（用最原始的方式表達，例：不要嫁給像你爸這種不負責任的男人；不讀書，以後就去做工；要賺大錢，才會讓人看得起……），它的意義及你接受後，曾經下過的內在決定。
4	我生氣（傷心、沮喪...）了！	請紀錄自己的一則負面情緒，其中包括事件的描述、情緒內容及你如何解決。
5	世紀大採訪 （傾聽）	請寫下你父母的生命大事記： 1. 父親的（從父親出生寫起~now） 2. 母親的（從母親出生寫起~now）
6	偉人傳記（詳細）	請寫下你自己的生命大事記： （從父母開始約會寫起）
7	童話故事 （創意）	寫一篇與你生命有關的或童話故事，故事中要包括兩部份： 第一部份以「從前...」開始，將你過去的負面經驗用童話故事的方式寫進去； 第二部份以「等他（她）長大以後」開始，描述這些傷害如何對你的生活或生命特質產生影響。
8	不必寄出的 兩封信（真情）	請寫兩封信，一封給父親， 一封給母親（不必寄出） 請盡情的寫。
9	課後的總體檢 （總 20 分）	請分三個部分寫： 1、上課前的我 2、上課中，我發現... 3、上課後，我決定...

八、建議閱讀書單

（一）、中文

1. 任何一本最新版的「諮商理論與技術」之書，只閱讀其中有包括精神分析學派、溝通分析學派及完形治療學派之相關章節。
2. 張美惠 譯 (2014)。(Sue Johnson 原著，2013)，愛是有道理的。台北：張老師文化。(閱讀第一部：關係革命，第一、二章)
3. 周和君 譯 (2013)。(Peter A. Levine 原著，2010)，解鎖—創傷療癒地圖。台北：張老師文化。(閱讀第四部：身體、情緒、與靈性:恢復幸福感，第十二、十三、十四章)
5. 袁海嬰 譯 (Alice Miller. 原著) (2004) 幸福童年的祕密。台北：天下文化。
6. 聖經（合和本）約伯記。

第一講 童年經驗面面觀導論

(完成作業(一)、(二))

- 「把自己看清楚，負自己當負的責任，不誣賴環境、他人、甚至上帝，是勇敢的，也是道德的」～這是我的信念

一、童年經驗與犯罪行為：

*以性犯罪為例

(有負面童年經驗的人，不一定會成為罪犯，但許多罪犯，卻大多有著「慘烈」的負面成長經驗)

二、童年經驗與人際關係：

*精神分析(新佛洛伊德)學派：

客體關係理論(Object-relations theory)

(研究早期內化的關係對他們造成何種影響)

三、童年經驗與夫妻關係：

*童年需求與缺乏(見表一)請參考：幸福學堂-城裡城外看婚姻(下) - YouTube

四、童年經驗與親子關係：

*負面話的研究

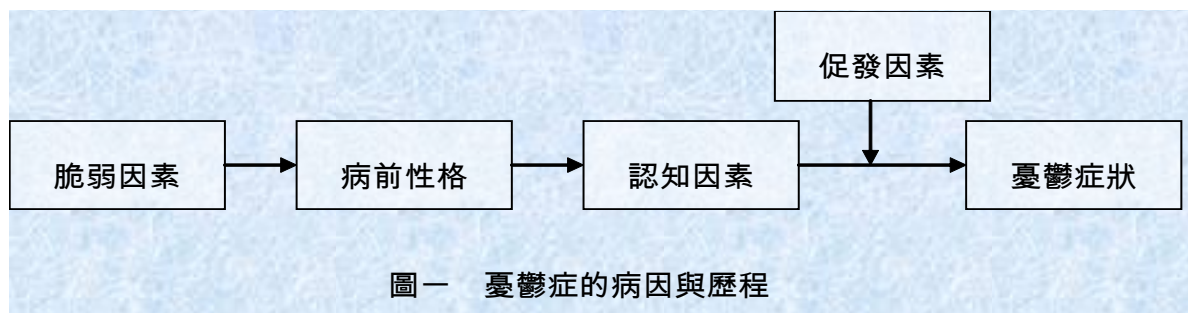
— 負面話的效應與語言方式會代代相傳。

*虐待經驗的研究

— 受虐兒的父母也是受虐兒。

五、童年經驗與精神疾病：

*以憂鬱(depression)情緒為例



圖一 憂鬱症的病因與歷程

(脆弱因素即是一些不良的童年關鍵經驗，包括：不良的家人互動關係 & 親亡和親離的經驗【依附感被威脅或剝奪】)。

請參考：幸福學堂~青少年講義(30)-走出藍色風暴(三) - YouTube

幸福學堂~青少年講義(31)-走出藍色風暴(四) - YouTube

六、童年經驗與自我形象：

*社會心理學：自我二元論 (William James, 1890) I and me

*鏡子理論 (Cooley, 1902 ; Mead, 1934)

*神學上的心鏡現象

— 神學家詮釋：人獲致了從環境看自己的能力。(聖經創世記三：6~8)

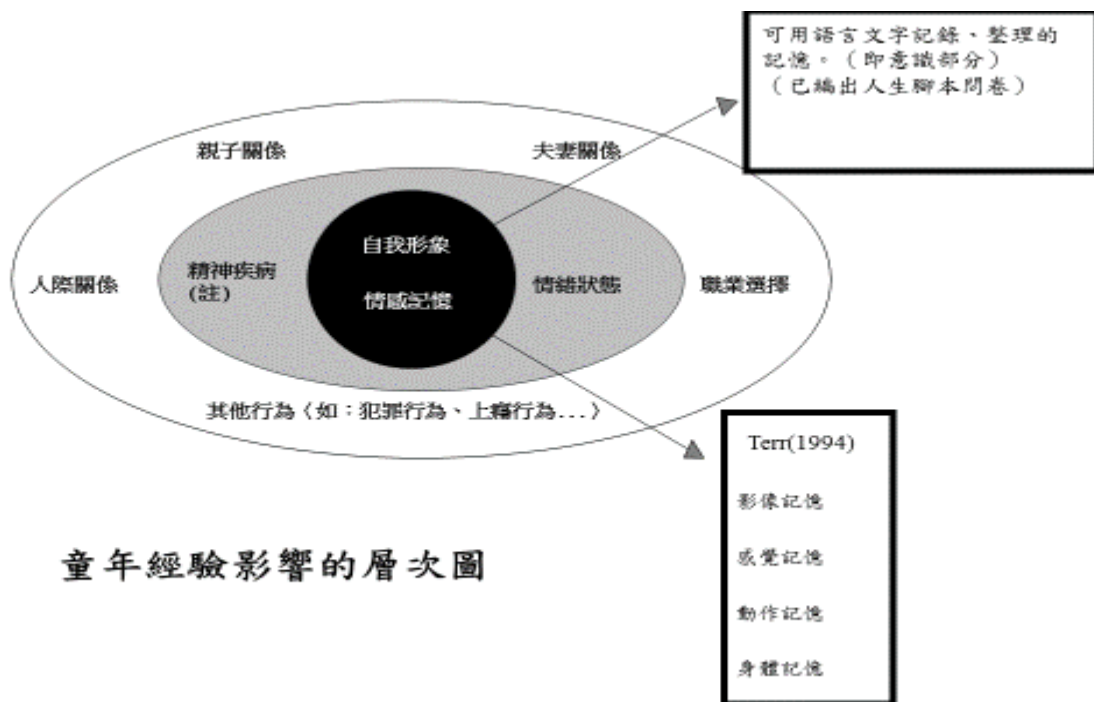
七、負面的童年經驗 (Adverse Childhood Experiences, 簡稱 ACEs)

近年來 (1998~now) 實證研究的驚人發現：

*ACEs 是普遍的

*ACEs 的影響是長期的

*ACEs 的影響是多面向的(含括身、心、靈等不同層次)



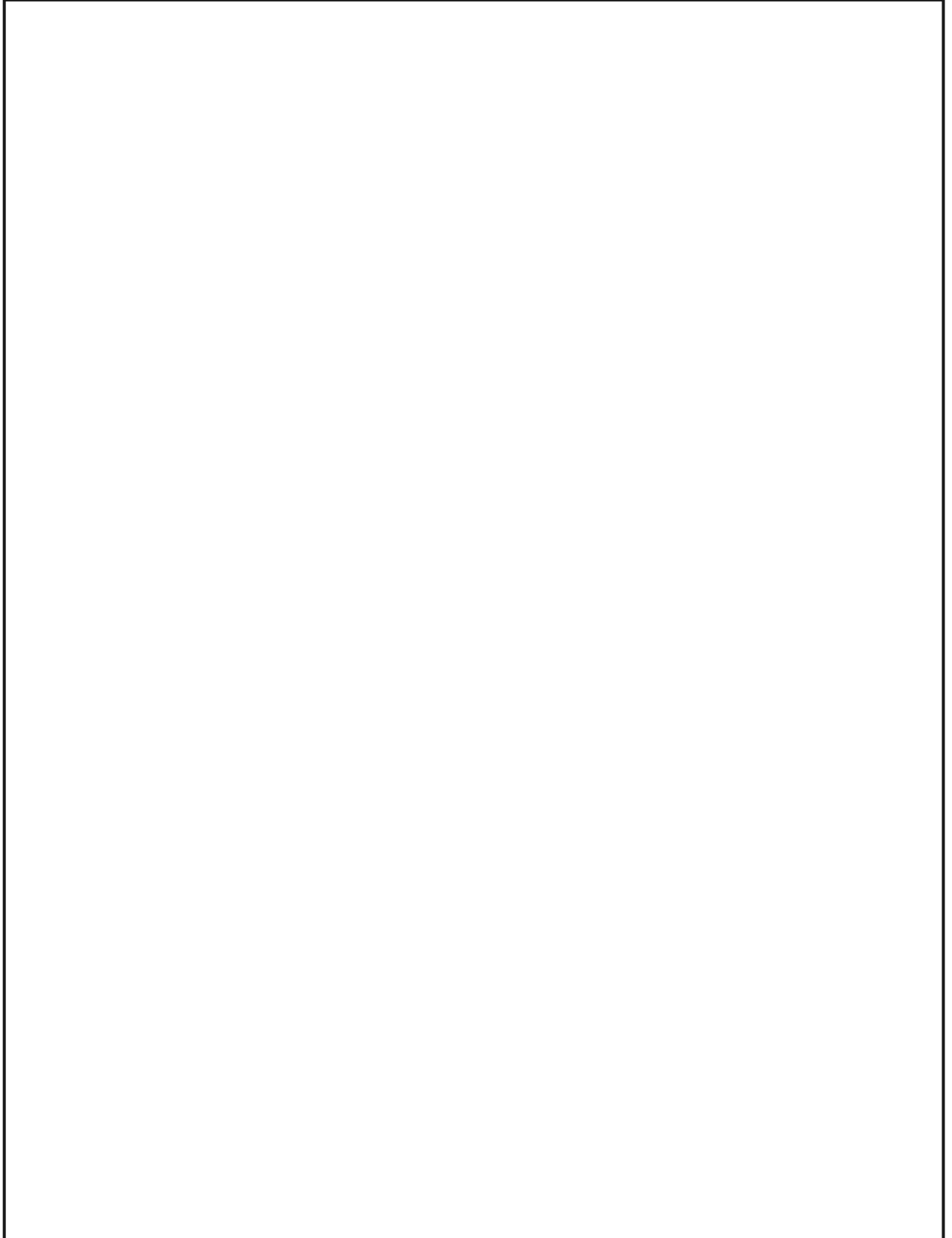
表一 成長的需求與缺乏後在婚姻中的表現

<p>有安全感，有能力的人，必須有的成長經驗。</p>	<p>缺乏時，在婚姻中的表現</p>
<p>能夠流暢的表達自我</p>	<p>(無法自我表達，取悅別人，壓抑自己) 維持表面和諧，卻認為自己受害→不忠 從不說出自己的需要，維持假性親密→配偶受不了</p>
<p>能夠放輕鬆，玩得開心</p>	<p>(無法輕鬆玩樂) 藉由發展婚外情而實現自我放縱→不忠 沒有享樂，浪漫與創意，只有強迫性的習慣→配偶受不了</p>
<p>在限制中活得自在</p>	<p>(無法接受現實的限制) 視配偶不能符合你的需要→不忠 覺得自己應該受到關愛，卻很少關愛別人→配偶受不了</p>
<p>有安全感，有能力的人，必須有的成長經驗。</p>	<p>缺乏時，在婚姻中的表現</p>
<p>安全有保障</p>	<p>(被遺棄或虐待) 婚姻中的角力賽→不忠(誰少一點需要對方就贏了) 過度依附→造成配偶受不了</p>
<p>獨立運作</p>	<p>(父母潑冷水，阻礙獨立生活) 反叛以宣告獨立→不忠 羨慕又害怕配偶獨立→配偶受不了</p>
<p>與他人(重要他人)有穩固的情感聯繫</p>	<p>(父母不夠關愛，在感情真空的環境中長大) 不斷的找愛，也不斷的感到孤單→不忠 壓抑愛意，或對人有令人窒息的要求→配偶受不了</p>
<p>受人珍惜與疼愛</p>	<p>(常被批評，覺得自己很差，很羞恥) 無法招架別人的欣賞，不斷尋求支持的眼神→不忠 無法與配偶有親密，完整的交往，不能珍愛→配偶受不了</p>

可上網參考「幸福學堂~預見幸福(7)-城裡城外看婚姻(下) - YouTube」課程

作業(一) 我的家庭樹

請畫出你十八歲以前的家庭樹，並於每個重要他人旁邊用一個形容詞描寫你與他的關係。

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing a family tree. The box is completely blank, providing space for the student to create their family tree and describe relationships.

作業（二）一件童年往事：請自省出一件影響現在深遠的童年經驗

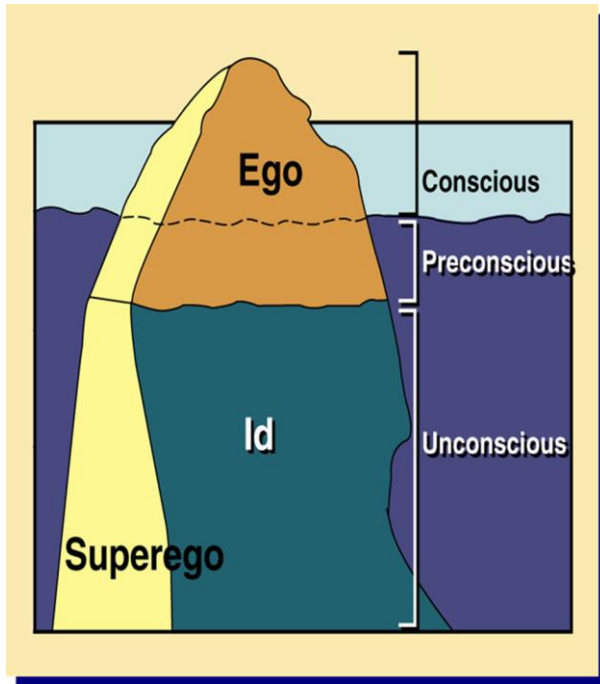
A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the student to write their response to the assignment prompt.

第二講 理論基礎（一）—— 精神分析學派

壹、基本觀點：人格的整體性 & 早期經驗對人格形成具有決定性的影響。

貳、重要學者：一、佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）：

*人格結構：指心理過程，非解剖位置。



*焦慮：是遺忘在潛意識中之事件所表達的情感。

現實性焦慮—外在世界的危險

神經質焦慮—害怕控制不住本能

道德性焦慮—來自於良知

*自我防衛機制：協助本能應付焦慮，有壓抑、否定、反向、投射、轉移、合理化、退化、內射、認同、補償、儀式化（消除）。

參、治療重點：

*探索內在動力& 鼓勵洞察：協助人把過去、現在的行為串起來。

*健康指標：主客體的正向、健康的分離

能以自己為榮 又能把別人理想化

*治療目標：浮出潛意識 & 增強 ego 的功能

第三講 理論基礎（二）—— 溝通分析學派

（完成作業（三））

壹、主要概念：

一、自我狀態

P：父母——由於個體將父母或父母型人物的行為內化

P1-批判父母

P2-養育父母

A：成人——客觀、理性（不情緒化、不批判）

C：兒童——憑感覺、衝動和自發性的行動。

C1-自然兒童：衝動、未受訓練、幼稚的表現。

C2-小教授：未受學校教育前的智慧。

C3-適應兒童：自然兒童的修正。

二、訓諭(injunctions)——父母的兒童自我，基於自身的痛苦經驗，而傳遞給孩子的教導。

三、早年決定(early decisions)——孩子接受父母的訓諭即成為早年的決定。

四、生活腳本 (life scripts) ——一個人對其人生戲劇的期望。當我們必須以某種方式維持心理或生理的生存時，腳本事實上已經編好了。

五、重做決定(redecisions)——個體對過去的生活腳本，有再作決定的能力。

貳、改善目標：

一、察覺與發現——自我狀態

排斥現象：僵化的自我狀態

污染現象：某一種自我狀態混雜了其它自我狀態

二、友善地與父母分離並獨立——

三、自我狀態的自由切換——

積極經營互補溝通 (complementary transactions)

避免交叉溝通 (crossed transactions)

避免曖昧溝通 (ulterior transactions)。

作業(三)我的早年決定

請回憶父母曾給你的訓諭（用最原始的方式表達，例：不要嫁給像你爸這種不負責任的男人；不讀書，以後就去做工；要賺大錢，才會讓人看得起.....），它的意義，及你聽到後曾經下過的內在決定。

訓諭	意義	早年的內在決定

第四講 理論基礎（三）— 完形治療學派

（完成作業（四））

壹、基本觀念：

一、Perls 以洋蔥的皮來比喻人格

- 1、虛偽—以刻板及不坦誠的方式與人應對。
- 2、恐懼—一層連自己也不敢面對的自己。

耶穌來是為了要釋放那些「一生因為怕死而為奴僕的人」
（希伯來書二：14）

- 3、僵局—生命內涵的一個停滯點，我們認為自己並沒有能力去面對自己或超越。這一層充滿了死寂感，覺得自己一無是處。
- 4、內發層：直接面對坦誠的自我。
- 5、爆發層：達到痛苦或喜樂的爆發狀態（外爆）。

二、此時此刻（here and now）

*常問 What and How，而不問 Why，將想像帶到此地。

例如：不去談過去父親如何傷害我，而是讓自己現在就成為那個小孩與父親對話。

三、未竟之事（unfinished business）：未表達的情感

四、逃避（avoidance）：

*寧可逃避體驗痛苦的情緒而不願去做必要的改變。
因而僵化、阻礙成長。

*寧可逃避體驗痛苦的情緒，而不願去做必要的改變。因而僵化、阻礙成長。

*「災難的預期」是我們想像出來的。它使我們變得遲鈍，並逃避了生活中必要的冒險。

*藉著體驗當事人原極力排斥的自己的另一面（ex. 恨、苦…），他便開始了一個整合的歷程，透過「超越逃避」，可掃除未竟之事，而臻致健康。

貳、改善目標：

- 一、自我察覺（而不是把自己的情感投射到他人身上）
- 二、自我責任
- 三、尋求支持
- 四、求助與助人
- 五、既能滿足自己的需求，又不會侵犯別人
感官面的接觸（contact）是必要的過程。

作業(四) 我生氣(傷心、沮喪...)了!

請紀錄未來一週內自己的負面情緒(三則)，其中包括事件的描述、情緒內容及你如何解決。

事 件	情 緒	解 決 方 法

第五講 童年之旅（一）—— 發展歷程導覽

（完成作業（五））

壹、嬰兒期的特徵：

一、信任感的建立

二、情緒能量

- ◆ 非語言的
- ◆ 未分化的(主觀且強烈)

三、受傷的原因

- ◆ 情感的遺棄
- ◆ 情緒能量的凍結

貳、幼兒期的特徵

一、自主性的建立

- ◆ 探索期
- ◆ 「我」的誕生

二、受傷現象

- ◆ 疆域失衡
- ◆ 有毒的羞恥感

參、學前期(3-6歲)的發展重點與危機：

一、身份角色的建立

「我是誰？」是這個階段的典型問題，而這問題與整個家庭系統有密不可分的關係。

二、角色的類別

拯救者：改變家庭命運的人

成就者：帶給家庭榮耀的人

代罪羔羊：可以把家庭的不幸或不光榮歸咎於一人

照顧者：照顧家人的人

侵犯者：侵犯家人的人

父母的代用配偶：在父母對配偶失望時，轉而期望並塑造孩子變成心目中的理想形象。

失落者：在家中毫無地位、可有可無。

★家庭中身份的類別受到父母自己的生長家庭所影響，因此並沒有一定的模式。而每個人所建立的角色也都不只一種。最重的是，這些角色其實都不是完全的自己，因此這些角色的出現局限了全部的自己。

肆、學齡期(7-12歲)的成長重點與危機：

一、評分系統

二、同儕關係

三、家庭系統中角色問題

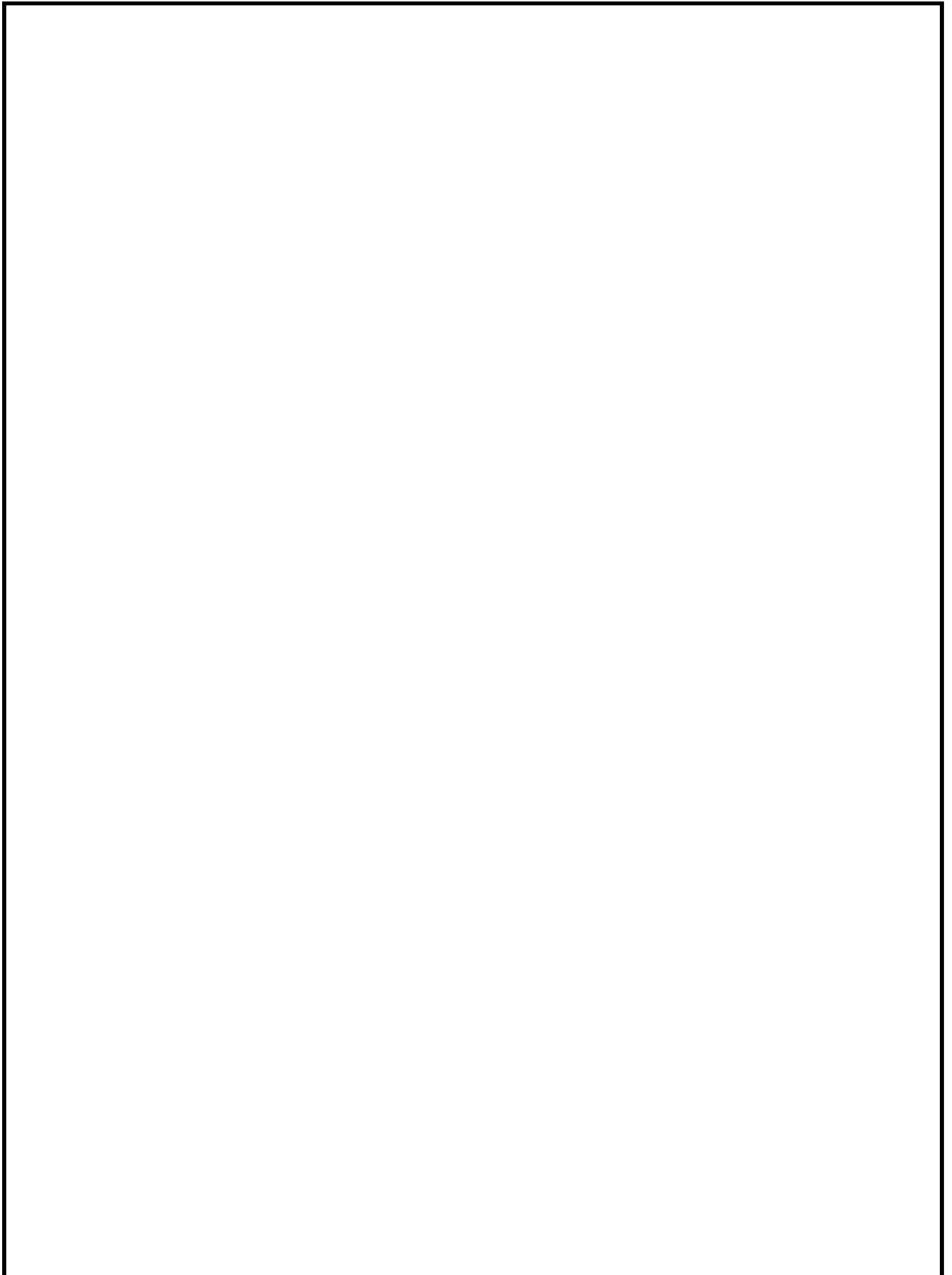
伍、青春期的發展與危機：

一、自我認同或角色混淆

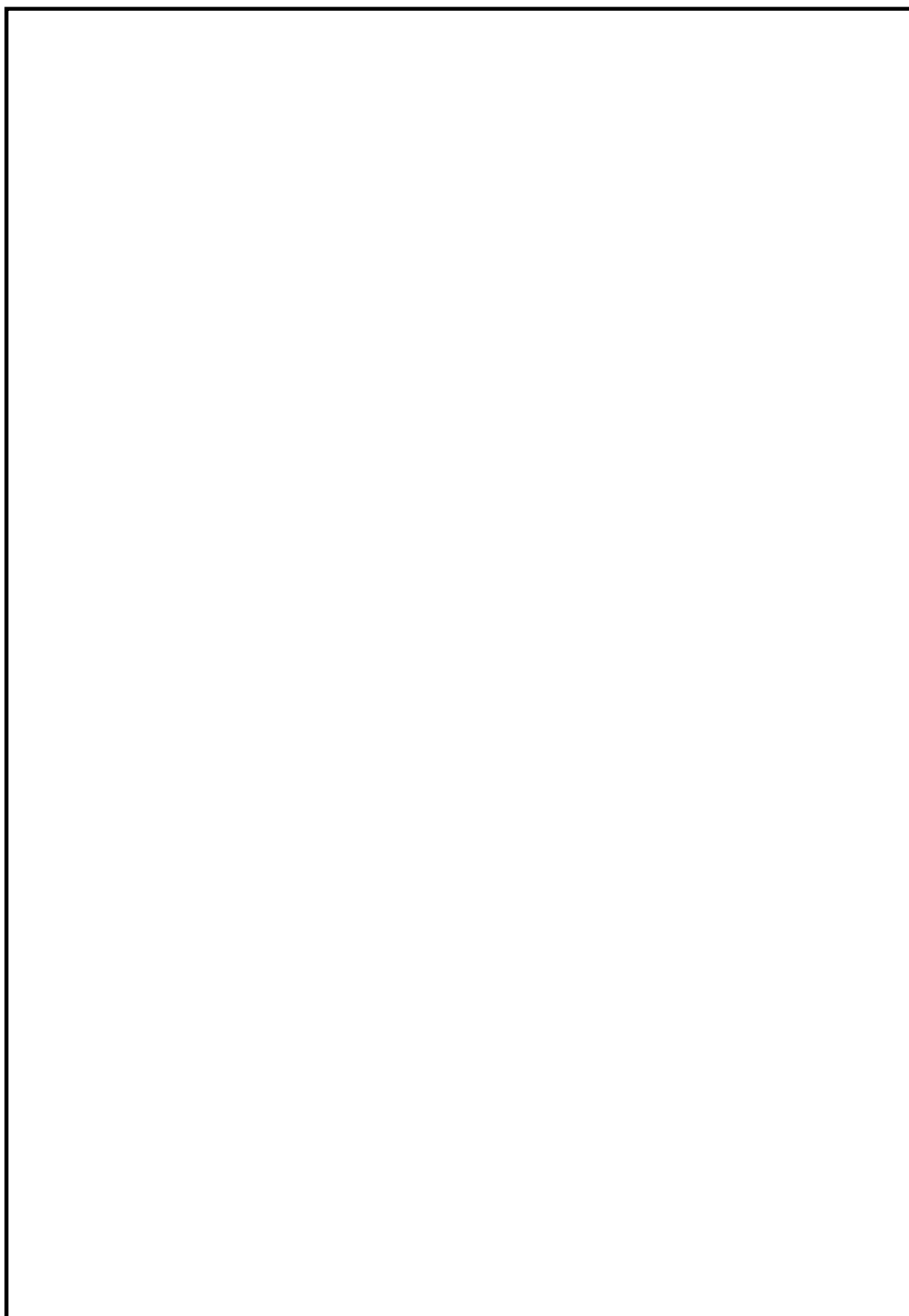
二、與父母、師長衝突

作業(五) 世紀大採訪：請寫下你父親、母親的家庭年表

1. 父親的家庭年表(從父親出生寫起~now)



2. 母親的家庭年表（從母親出生寫起~now）

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write the family timeline starting from the mother's birth up to the present.

3. 世紀大採訪後心情側寫（有些孩子自以為瞭解父母、有些孩子不敢瞭解父母、有些孩子不屑瞭解父母，你呢？誠實紀錄採訪前後的偉大收穫與的心情點滴吧！）

第六講 童年之旅（三）— 回憶之旅

（完成作業（六））

回憶，像海邊撿貝殼，有大、有小；有完整、有殘缺…

你撿到什麼呢？

回憶時，我撿到許多心情，它們是：

最令我驚訝的是，我找到：

高中時，我：

國中時，我：

關於家人：_____

關於父親：_____

關於母親：_____

關於自己：_____

國小時，我：

回家的路上：

我還有想紀錄的：

(六) 偉人傳記：紀錄自己生命中的大事記（儘量巨細靡遺哦！）

年齡	事件	對我的影響

第七講 童年之旅（四）— 愛的保證

嬰兒需要的愛的保證

- 歡迎你到這世上來，我一直在等你來。
- 我已經預備好一個適合你居住的特別地方。
- 我就喜歡你這個樣子。
- 不管怎麼樣，我都不會離開你。
- 你的需要在我看來都是很好的。
- 我會給你你需要的一切時間，來使你的需要獲得滿足。
- 我真高興你是個女孩（或是男孩）。
- 我要好好照顧你。
- 我喜歡餵你、給你洗澡、替你更換衣物，花時間陪伴你。
- 全世界沒有另一個像你的人。
- 你出生的時候，上天都在微笑。

幼兒期愛的保證

- (小名)，好奇，想要拿東西、看東西、摸東西和嘗東西都沒有關係。我會讓你安全地去探索週遭環境。
- 我就愛你這個樣子，(小名)。
- 我是到這兒來照顧你的需要的，你不必來照顧我。
- 讓人照顧你是可以的，(小名)。
- 向人說「不」是可以的，(小名)。我很高興你想要做你自己。
- 我們兩個都生氣也沒什麼關係。我們會把問題解決掉的。
- 你照自己意思做事的時候覺得害怕，是無妨的。
- 在事情解決不了的時候覺得悲傷，是可以的。
- 我不管怎樣都不離開你！
- 你可以做你自己，並且相信我會在那兒陪你。
- 我喜歡看著你學習走路和講話。我喜歡看著你脫離父母，開始長大。
- 我愛你、看重你，(小名)。

學齡前愛的保證：

- 我就喜歡你這個樣子。
- (小名)，我喜歡看著你長大。
- 我會在這兒陪你，讓你能夠去試驗你的疆域，找出你的界線所在。
- 你是可以為自己著想的，你可以想想自己的感受，也可以對你正在想的事情有所感受。
- 我喜歡你的生命力，我喜歡你對性的好奇。

- 想去瞭解男孩和女孩的差別，並沒有什麼不對。
- 我會替你設下界線，幫助你找出你是誰。
- 你可以與人不同，可以對事情有你自己的看法。
- 你可以去想像一些事情，不必擔心它們果真實現了該怎麼辦。我會幫助你把幻想與真實分開來。
- 我喜歡你是個男孩（女孩）。
- 成長過程中，哭一哭是無妨的。
- 你可以要求你想要的。
- 如果有事情困擾你，你可以提出疑問。
- 你不需要為你父母的婚姻負責。
- 你不需要為你爸負責。
- 你不需要為你媽負責。
- 你不需要為這家庭的問題負責。
- 你不需要為你父母的爭吵負責。
- 你可以去弄清楚你是誰。

學齡期需要的愛的保證：

- （小名），你可以在學校裡做你自己。你可以為你自已挺身而出，而我也會支持你。
- 你可以按自己的方式去學著做事情。
- 在接受事情之前你可以考慮，也可以先試一試，（小名）。
- 你可以相信自己的判斷，並且接受選擇之後的結果。
- 你可以按自己的方式做事情，也可以不同意別人的作法。
- 我愛你這個樣子，（小名）。
- 你可以信任你的感受。如果你害怕，就告訴我。
- 你可以感到害怕，那是沒有關係的。我們可以談一談。
- 你可以選擇自己的朋友。
- 你可以按別的孩子衣著的方式穿衣服，也可以照你自己的方式去穿。
- 你有權擁有你想要的東西，而不必有罪惡感。
- 我願意在任何情況之下，和你在一起。
- 我愛你，（小名）。

第八講 童年之旅（五）—— 甲乙丙丁，哪個最好？

（完成作業（七））

學業成績，對你而言是什麼？

曾讓你因著「它」，對自己下過什麼定義？

是和「它」和好的時候了！！

我的成績概述：

一次讓我跌破眼鏡的成績紀錄：

高中時，我：

國中時，我：

最拿手的：_____

最頭痛的：_____

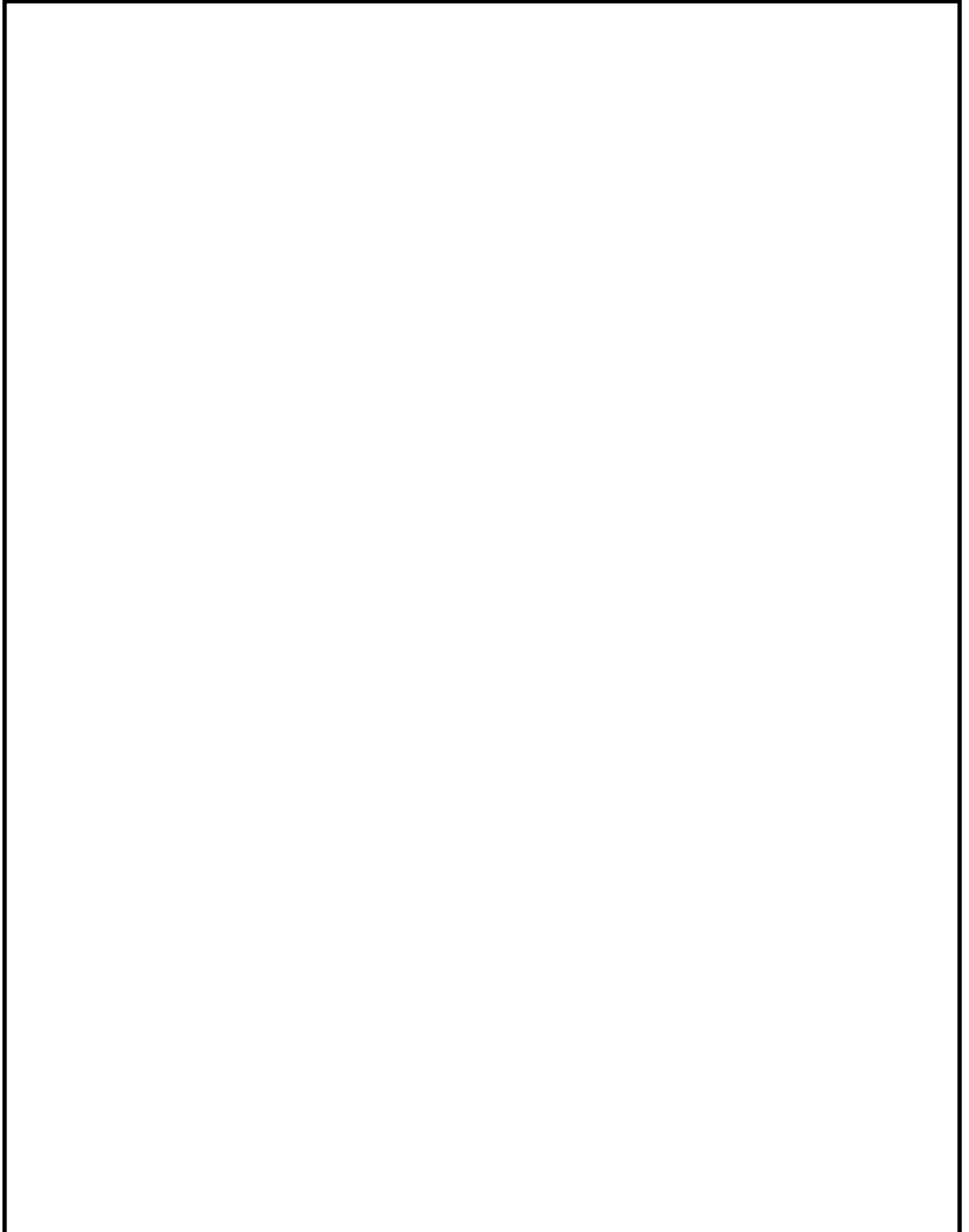
國小時，我：

我現在～

與老師曾有過的負面互動的經驗：

作業（七）童話故事：

寫一篇與你生命有關的神話或童話故事，故事中要包括兩部份，第一部份以「從前……」開始，將你過去對你造成傷害的事件用童話故事的方式寫進去；第二部份以「等他（她）長大以後」開始，描述這些傷害如何對你的生活或生命特質產生影響。



第九講 童年之旅（六）——請別再罵我了！

（完成作業（八））

負面話的殺傷力：負面話出現頻率最高在進入青少年期

實証研究：

1. 言語的殺傷力比其它的傷害方式更深
2. 孩子感知到憤怒的話語，會轉換為焦慮、憂鬱、及攻擊行為
3. 孩子將憤怒的感覺儲存，形成對未來感到悲觀的態度
4. 負面話的不良對待——不完美、缺乏，會代代相傳

父母的動機：為了孩子好

1. 文化面：中國人特有的教養觀——責罰、激發羞恥感是有效的方式
2. 行為面：父母沒有話語的材料，而提取過去的經驗
3. 隱藏的內在憤怒

孩子的覺知

1. 我沒有存在的價值
2. 我父母不愛我
3. 我有強烈的羞恥感

具殺傷力的話語排行榜

1. 否認生養關係的負面話：我沒有你這個孩子、你去死好了...
2. 三字經、貶低
3. 拒絕
4. 恐嚇
5. 拒絕情緒表達

請別再罵我了！

1. **爸爸(媽媽)會認為我的行為是故意在搗蛋，他(她)會說：**
「你是故意的」、「不要說了，你還狡辯」、「你還頂嘴」、
「你為什麼那麼喜歡找我的麻煩」、「你看你看，又來了」
2. **爸爸(媽媽)會對我翻舊帳，他(她)(她)會說：**
「當初叫你……，你就是不聽」、「你每次都這樣，像上次……」、
「我早就說過了，就是不聽話」
3. **爸爸(媽媽)會諷刺我，或表面上像開玩笑的話，如：**
「你好聰明哦」、「你好偉大哦」、「你命好哦」、「你回來得真早啊」、
「你翅膀長硬了，想飛了」、「你反正長大了，不需要我了」、
「這麼醜的衣服你也買回來穿，哈哈」、「你這種身高也能進籃球隊啊」、
「你也能考第一名啊，大概全班都是白癡」
4. **爸爸(媽媽)會用不同的話對我做人身攻擊，像是：**
「你真笨」、「你真差勁」、「白癡」、「你真壞」、「你真爛」、
「你是豬啊」、「像豬一樣」、「你不會啦!走開啦!」、「你怎麼這麼沒用」、
「沒出息」、「無效啦」(台語)、「顧人怨」(台語)、「你一點都沒有男子氣概」、
「妳一點都不像女孩子家」、「怎麼這麼粗魯」
5. **爸爸(媽媽)會用粗話或俚語罵我，如：**
「幹你娘」、「王八蛋」、「混蛋」、「你欠揍」、「賤」、「不要臉」、「不孝子」、
「敗家子」、「死囡仔」、「夭壽囡仔」、「飯桶」、「神經病」
6. **在我做得不好的時候，爸爸(媽媽)會以他(她)(她)的期望標準對我說：**
「你把我的臉都丟光了」、「丟祖宗的臉」、「你這樣我們家多沒面子」、
「你真是讓我心寒」、「你真是讓我心灰意冷」、「你真讓我失望」、
「我早就不指望你了」、「我要是你，我早就羞死了」、「養你有什麼用」、
「你真是糟蹋糧食」
7. **爸爸(媽媽)會說我不如兄弟姊妹或其他(她)小孩，像是：**
「你為什麼不學學你哥哥」、「你為什麼不像隔壁王姊姊，人家都如何如何...」、
「你一點也比不上人家」、「你跟人家差太多了」、「別人...(考第一名)，那你咧?」
8. **在我做錯事的時候，爸爸(媽媽)就威脅我，像是：**
「你給我滾」、「把你趕出去」、「死死免了米」(台語)、「你去死好了」、
「你出去就不要回來」、「你乾脆就不要回來好了」、「把你丟掉」、「不愛你了」、
「把你送給別人」、「把你丟到垃圾桶裡」、「把你送到孤兒院」、「不喜歡你了」、
「叫警察、鬼、虎姑婆來把你帶走」、「書都唸不好，去做工好了」、
「考得那麼爛，還敢去玩」
9. **在我做得不好的時候，爸爸(媽媽)會用苦肉計對我說：**
「我死掉，你們就不嫌煩了」、「你要把我氣死了你才甘願」、「我養你這麼久」、
「你是不是要把我給氣死」、「我不要活了」、「我去死好了」(父母指自己)、
「你都不體諒我，我好可憐」、「我命好苦哦」、「我為你做牛做馬」

10. 爸爸(媽媽)會對我說斷絕或否認血緣關係的話，像是：

「希望當初根本沒生你」、「你是不是醫院抱錯的」、「你不是我生的」、「我上輩子不知道造了什麼孽，才有你這個兒子(女兒)」、「我沒有你這種孩子」、「生下你，我真是上輩子造孽」、「你一點也不像是我的孩子」、「這種孩子不要也罷」、「不要叫我，誰是你爸(媽)?」、「我們斷絕父(母)子(女)關係!」、「你出去叫別人當你的爸爸(媽媽)好了」、「你去做別人家的孩子好了」

11. 在我做錯事的時候，爸爸(媽媽)會脅要體罰我，像是：

「看我怎麼打你」、「打死你」、「你以為我不敢打你」、「把你打死，免得你去害別人」

12. 如果我惹了麻煩或受到挫折，爸爸(媽媽)會說是我自己的錯，像是：

「是你自己不好好做」、「是你不好」、「怪誰啊?活該」、「要怪就怪你自己」

13. 爸爸(媽媽)要求對他(她)(她)絕對的尊敬與服從，他(她)(她)會說：

「不准用那種口氣對我說話」、「少囉嗦，要你做就做」、「我說不准就不准」、「問那麼多幹嘛」、「不行就是不行!」、「小孩有耳無嘴」、「大人講話小孩不要亂插嘴」

14. 爸爸(媽媽)對我所做的任何事情都有很多意見，他(她)(她)會說：

「成績要保持前十名」、「不要邊看書邊聽音樂」、「讀書都不專心」、「都沒有在念書」、「不要買那麼多偶像的照片」、「九點以前一定要到家」

15. 爸爸(媽媽)會批評我的朋友，他(她)(她)會說：

「你不要和某某某在一起，他(她)成績不好」
「你不要和某某某在一起，他(她)會把你帶壞」
「你不要和某某某在一起，他(她)家庭有問題」
「你交的朋友沒一個好的」、「你不要一天到跟他(她)們鬼混」

其它呢?

作業(八) 不必寄出的信

請寫至少兩封信，一封給父親，一封給母親（不必寄出）請盡情的寫，別矯情、壓抑，把內心的話寫出來。

爸爸：

媽媽：

寫信後心情側寫（誠實紀錄寫信前後澎湃的心情點滴吧！）

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a side note about the mood after writing a letter.

第十講 發現與成長（一）——人生腳本與早年決定

腳本一：不會有人喜歡我

☆基本描述

有時候孩子會覺得自己說的話沒有人相信或重視，所以他們決定不去表達自己想說的，或爭取自己想要的東西。

☆孩子的決定

「沒有人聽我說。」

「沒有我也不會有什麼不一樣。」

「反正其他人優先，我總是最後。」

☆現況

渴求愛、

也拒絕愛

☆成因

孤單、不被看重

腳本二：不行

☆基本描述

這是受到驚嚇的父母傳遞給兒女的訊息。父母往往會因為子女一次危險的經歷或聽到他人勸告或經驗，為了保護子女而希望他們最好什麼事都不要做，以免發生危險。而子女若是接受父母的這個訊息，就會相信自己不能做決定，因為自己很有可能會犯錯而惹上麻煩。所以他們變得不敢嘗試，沒有自信，畏畏縮縮，總是需要別人來告訴自己該怎麼做，總是需要別人的保護。

☆孩子的決定

「我不行耶！」

「我不知道要做什麼，你可不可以告訴我。」

「我總是沒辦法做決定。」

「我不敢做(決定)，我一定會出錯。」

「我不敢耶，你幫我好不好？」

☆現況

不敢做決定

☆成因

被過度限制、被過度保護

腳本三：不要像小孩

☆基本描述

家中的長子或長女常必須負責去照顧其他的小孩，所以他們收到的訊息常是「這麼大了，不要還像個小孩一樣」，當他們長大以後，可能發現自己難很放開心胸去玩樂或保有赤子之心。

☆孩子的決定

「我必須照顧別人，不能只顧自己。」

「要有責任感。」

「不要那麼自私、任性。」

這是受到驚嚇的父母傳遞給兒女的訊息。父母往往會因為子女一次危險的經歷或聽到他人勸告或經驗，為了保護子女而希望他們最好什麼事都不要做，以免發生危險。而子女若是接受父母的這個訊息，就會相信自己不能做決定，因為自己很有可能會犯錯而惹上麻煩。所以他們變得不敢嘗試，沒有自信，畏畏縮縮，總是需要別人來告訴自己該怎麼做，總是需要別人的保護。

☆現況

喜歡關心或照顧別人

不喜歡或不接受別人的照顧

不能享受孩子式的歡樂

沒有幽默感

沒有創意

☆成因

排行老大

家境突遭變故，或一向困難

被要求快點長大

腳本四：拒絕長大

☆基本描述

一些害怕不能控制子女成長的父母常會傳遞出希望孩子不要長大的訊息，像「不要長大後離開我」、「一直做個小孩吧，我會照顧你一輩子」、「不要像個女人(男人)」。

☆孩子的決定

「我不要變成女人，父親就不會難過。」
「我不要變得獨立，父母會一直照顧我。」
「當大人太累了，我不想長大。」

☆現況

很孩子氣
無法與之深談
很依賴
能力上自我設限

☆成因

沒有安全感的父母，害怕孩子長大會離開自己，而給予嚴格的控制

腳本五：不可能成功

☆基本描述

父母一直挑剔孩子的行為，會使得孩子產生失敗的預期，而造成自我預言的實現。孩子也會因為實際的失敗符合父母的預期而更加深信父母的話。

☆孩子的決定

「我一定會失敗的。」
「不管我再怎麼努力，我永遠都不夠好。」
「我要向父母證明我辦得到，不管要付出什麼代價。」

☆現況

成就壓力大
到處都充滿挫折

☆成因

經常被挑剔
常被比較
超高標準的設立

腳本六：不要存在

☆基本描述

父母常藉由非語言的管道來傳遞這樣的訊息，比如說一個眼神或姿勢等。可能是父母對子女的行為感到很不滿意，所以覺得「要是我沒生下你就好了，我就不必忍受這些了」。而接收到這個訊息的子女會認為自己一無是處，不應該活在這個世界上，並且有強烈的自殺傾向。

☆孩子的決定

「沒有人愛我，我也不值得被愛。」

「只要你愛我，要我做什麼都可以。」

「我會乖乖的，假裝自己不存在。」

☆現況

憂鬱

沒有存在的喜樂或價值感

自殺念頭

☆成因

父母（或重要他人）用語言或非語言的方式，表達對當事人的否定

高標準

愛的失落經驗

腳本七：別靠近我

☆基本描述

父母和小孩身體上的疏遠、常把小孩推到一邊或是口語上的「走開啦!」「自己去玩!」「不要摸我!」常傳遞著「不要信任別人」或「不要去愛別人的訊息」。

☆孩子的決定

「我只要靠近別人，別人就會離開我」

「我只要不去愛，我就不會受傷。」、「我再也不相信女人(男人)了。」

☆現況

有距離的『好人』

害怕被愛，被親切對待

☆成因

情感上被孤立或忽視

身體被拒絕

腳本八：但願我不是我

☆基本描述

父母給予的訊息是「你應該是男(女)孩，那我就會更愛你。」孩子為了得到父母的愛，可能會嘗試去變成他們期望中的樣子，而失去了自己本來的模樣。

☆孩子的決定

「我要做男孩(女孩)，這樣父母才會喜歡我。」

「不管我做什麼，我總是不能讓父母高興。」

☆現況

不滿意自己的現況

羨慕別人，模仿別人

☆成因

從小被特殊的期待(性別…)

常被比較，而且比輸

腳本九：我沒有家，這裡不屬於我

☆基本描述

這樣的訊息可能常常發生在弱勢或破碎的家庭中，父母覺得自己不屬於任何社區或團體，也影響到孩子接受這樣的觀念。

☆孩子的決定

「他們不會喜歡我，因為我和他們不一樣。」

「不管在那裡，我都沒有回家的感覺。」

☆現況

到任何地方都沒有歸屬感

☆成因

單親、弱勢家庭、弱勢團體(族群)

其他：自行命名

例如：

靠近我的人會覺得倒楣

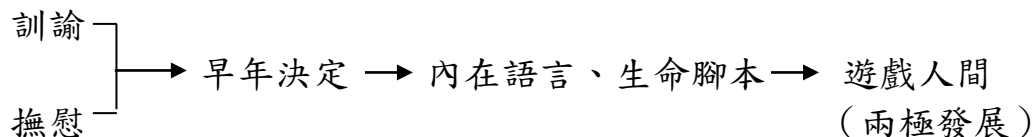
我要賺錢

……

第十一講 發現與成長（二）—重回生命本質

（完成作業（九））

壹、偏離生命本質的歷程（受傷歷程）



貳、重回生命本質

一、生命本質是什麼？

◆ 心理學家的觀點（John Bradshaw）--Wonderful child

W—wonder 奇妙、驚嘆、讚美

O—optimism 樂觀

N—naïve 天真無邪

D—dependence 依賴

E—emotion 情緒、充滿情感

R—resilience 韌性

F—free play 自由遊戲

U—uniqueness 獨一無二

L—love 愛

◆ 聖經的全人觀點

回轉像小孩（馬太十八：3-4）

作大人（林前十四：20）

為父老（餵養小羊）（約二十一：15-17）

◆ 靈修神學家的一些觀點

• 盧雲（Henri J.M. Nouwen）--操練出基督的生命特質

• 沙雷的聖方濟（Francis de Sales）--三項生命美德

溫柔敦厚--溫和柔順，滿有恩典。

謙恭自遜--深邃的謙卑自遜（承認自己原不配得）。

簡約自若--透明化的內在生活。

◆ 錢老師的觀點--與既有腳本對抗的生命

◆ 你的觀點呢？

二、回歸生命本質的關鍵

- ◆ 進入自我 → 認識自我 → 棄絕自我 (Teresa of Avila) → 進入神的富足。
- ◆ 超越自我—需有一極強有力的自我
- ◆ 重作決定 (溝通分析學者)
- ◆ 重生並接受上帝的愛 (聖經)

參、永遠的保證

聖經

★你們自從生下，就蒙我保抱；自從出胎，就蒙我懷摟。直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷摟。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。

(以賽亞書 46：3-4)

★婦人焉能忘記他吃奶的嬰孩？即或有忘記的，我卻不忘記你。看哪！我將你刻在我手掌上，你的牆垣常在我眼前。

(以賽亞書 49:15-16)

★我總不撇下你，也不丟棄你。

(希伯來書 13：7)

★耶和華必在你面前行，他必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你，你不要懼怕，也不要驚惶。

(申命記 31：13-14)

★父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人。

(詩篇 103：13)

★萬軍之耶和華說：「在我所定的日子，他們必屬我，特特歸我。我必憐恤他們，如同人憐恤服事自己的兒子」。

(瑪拉基書 3:17)

★你們要休息，要知道我是神。

(詩篇 46：10)

★你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。

(耶利米書 33：3)

★凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。

(馬太福音 11：28)

★我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。

(約翰福音 14：18)

★我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。

(耶利米書 31：3)

★萬軍之耶和華說：「……摸你們的就是摸我眼中的瞳人」。

(撒迦利亞書 2：8)

★我必聘你永遠歸我為妻，以仁愛、公平、慈愛、憐憫聘你歸我；也以誠實聘你歸我，你就必認識我——耶和華。

(何西阿書 2：19)

★你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往那裡去，耶和華——你的神必與你同在。

(約書亞記 1：9)

作業(九) 課後總體檢：請分三個部分寫，至少 1000 字：

- 1、上課前的我
- 2、上課中，我發現...
- 3、上課後，我決定...

