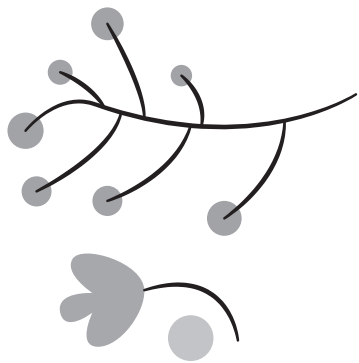




感謝 生命中的貴人

文／倪美英(專業講師)

到有點歉疚。

情境會把以前的受傷帶出來，陷在過去受傷的情緒時，就會用過去的眼光去解讀事件，而看不見對方的狀態，無論是熱吵或冷戰都會傷害關係，重點是，當發生衝突時，我們能否覺知自己已經陷入過去受傷的情緒？

通常，我們習於把情緒反應視為理所當然跟歸咎於別人，所以不免在關係中受苦。如果我們認為別人的言行是自己情緒的原因，就等於把情緒的責任交給別人，喜怒哀樂都受制於他人，事實是，情緒反應是發生在「我」身上，別人只是扮演觸發的角色。我們對事件的解讀才是情緒的主因。

走出過去陰影打開心結

生活中的情緒反應都是很自然的，但是若同一件事，別人只消幾分鐘就過去，自己卻要氣整天，這時就要留意是否觸動過去類似的經驗？事情發生時，可以運用以下幾點來辨識這個情緒是否來自受傷的內在小孩：

- 一、情緒的強度大於五分：依自己主觀的評估將情緒的強度，從一到十分給分。
- 二、情緒持續半天以上。
- 三、重複發生：類似的事件與衝突反覆出現。
- 四、曲解訊息：在情緒爆發當下很難意識到自己的解讀偏離事實，但事後可以學習跟對方核對與釐清。

如果發現情緒反應符合以上任一點，很可能不是眼前這件事帶給你這些感受，而是它觸動了過去記憶，再參考前面所述跟情緒在一起的方法，就可能安撫到受傷的內在小孩，慢慢可以學習跳脫過去的制約，對眼前的事件就會有更寬廣的看見。



記憶中，你最想念、最感謝的人是誰？一起說出這段美好的故事吧！

暑假裡我在宜蘭與全縣教台語、客語的老師們，分享我三十多年來教學的種種感動。在課堂中，我也鼓勵老師們分享他們生命中美好的故事。

從小住在偏遠山裡的喜妹老師第一個舉手分享。

她是客家村長大的女孩。因為是長女，從小就要幫忙照顧弟弟妹妹。

讀小學時，她每天要背著幼弟走一小時的山路，才能到學校上課。班上有四個像她一樣的小女孩，一邊讀書、一邊照顧弟妹。有時在上課時，弟妹們突然哭了，老師會教她們站起來走一走，哼唱個歌來安撫幼小的弟妹。

有一次下課時，老師叫她到辦公室幫忙，請她去倒杯水，老師會幫她照顧弟弟。她很高興能幫老師做事，那是多大的光榮啊！倒水回來，老師送了她一支鉛筆，說是謝謝她。

天啊！那是一支全新的鉛筆！喜妹從來沒有擁有過一支全新鉛筆，她的筆都是撿人家不要的短鉛筆，用自己綁上樹枝做成的克難筆，辛苦的寫字。

拿著老師送她的附有橡皮擦的新鉛筆寫字，那是一生中第一次的大幸福！

喜妹哭著、笑著、感恩著訴說著這段美好的故事。

我也含著淚，笑著回應她說：「這一生中能遇見讓我們生命美好的人，真是人生最大的福報。」

讓我們也試著回溯自己的生命故事，找出生命中的貴人，向他們說聲感謝吧！

