

本會「真愛家庭」講座摘錄

成功者的人生腳本

主講／林啟鵬(諮商心理師) 整理／林美蘭

我的父親是農夫，只有小學畢業程度，不能在求學路上指導我，從小他只跟我說一句話：「不讀書就到田裡去工作！」就讓我產生莫大的動力，因為我很清楚農事的辛苦，不想跟父親一樣在田裡工作，就只有拼命努力念書，一路讀到研究所畢業，成為一名諮商心理師。父親的生涯和我雖有很大的差距，但在我的求學過程中，卻有無比重要的影響。

努力不保證一定會成功

以我自身的經驗及研究來說，對於「成功是教出來的」或是「教了就真的會成功」之類的教育觀點，並不全然認同，換言之，孩子的人生將如何發展，與父母有很大的關係，但父母可以影響孩子，卻很難決定孩子的人生結局。許多父母為了幫孩子開創成功的人生，投入了可觀的時間、金錢與資源用心栽培，但是未必如願。成功該怎麼定義呢？如何才能稱為成功？這是父母在教養孩子時應該深思的。下面就以心理學溝通分析理論以及胎教的角度提出一些有關「成功」的思考。

首先我們必須了解，父母對教養很重視或很努力，並不表示孩子一定會成功，即便父母本身擁有很好的學歷及專業，也不能保證他們能教養出成功的孩子。能不能教出成功的孩子，其實跟一個人的生命品質有關。許多父母是在不知不覺、糊里糊塗中生、養小孩，沒有掌握生養高生命品質孩子的契機。就跟遊戲競賽一樣，有人輸（失敗），有人贏（成功），重點是要弄清楚為何失敗，掌握正確的關鍵，才



▲林啟鵬老師建議父母常說祝福、允許和激勵的話，協助孩子建立勝利者的人生腳本。

能避免下一次失敗。成功亦如是，唯有知道贏的關鍵，才能創造成功。如果糊里糊塗的生養教，很可能賠上孩子的一生。

成功需具備三格，資格、格局和人格。「資格」指人的能力與條件，如文憑、專業執照，這是人生必備第一格，但是擁有資格並不保證你的人生從此順遂圓滿，因此資格之外，還要建立「格局」，就是一個人的胸襟氣度，那是一種做事的風範、素養。如果當主管的不像主管，當老師的沒有為人師的樣子，就是失去了格局，難以贏得他人信賴。

所以，我們不僅要幫助孩子擁有資格，更要發展出他們的大格局，進而幫助孩子發展出好的人格，也就是所謂的腳本；好的腳本，就是成功者的腳本。父母在教養孩子時，如能抓住這人生三格的要點，對孩子在人生長遠的發展上，勢必會有所幫助。

失敗者腳本易招致失敗

教養孩子時要小心謹慎，成功者的

腳本必須深入了解細心經營，才能發展出來，如果父母的腳本不是成功者（不允許自己成功），孩子在耳濡目染之下，照著你的方法學習，很難獲得真正的成功。

有部探討家暴兒童心靈創傷的電影《怒焰狂花》(Child of Rage)，敘述七歲的小女孩和五歲的弟弟被社工安置在寄養家庭，安排了超過三個寄養家庭，沒有一個家庭可以撐過一個月，原來姊姊一歲半時曾遭酒醉的父親性侵，造成她性情乖戾和暴力傾向，她曾在半夜虐鳥致死，又將跑去告狀的弟弟抓著撞擊後腦勺；爭吵時還用碎玻璃刮傷同學的臉。如此暴躁易怒，讓寄養家庭與社工都十分困擾。

後來有一對牧師夫婦願意收養他們，當社工帶著他們到牧師家，牧師娘看到小姊弟非常開心，社工人員卻開口提醒她：「記住，第一個月只是個試驗期。」離開時對小姊弟說：「請你們試著當好小孩。」言談中的「試(Try)」，隱含不要成功的負向暗示，不僅使美意無法如實傳遞，反而讓人不安。

這位認真負責的社工，嘗試安撫小姊弟，卻使用了「非成功者」的方法，讓故事中的關係人都陷入不安。如果他不說「試」而直接說：「祝福你們相處愉快」，更能傳達「直接去做」的祝福與激勵，當下必能安頓當事人，並展現出值得信賴的社工風範。

《怒焰狂花》片中的社工的生命腳本，正是失敗者的腳本，容易招致失敗。這個案例也說明了，認真未必能達到成功，重點就在於內心深處隱藏的是成功者還是失敗者的腳本。

成功人格早在六歲奠基

人的成功或失敗，關鍵在內心的人生腳本是成功者還是失敗者，一般人在六歲以前就已經發展出來，以此來看，胎教及人生早期階段的教養至關重大。

相傳曹操小時候去看面相，被斷言是「治世之能臣，亂世之奸雄」，武則天在襁褓時也被預測具有帝王架勢，這些人都在幼年就發展出成功者的腳本，可見胎兒是人格發展的基礎。父母為什麼要生這個小孩，這種心理動機，就是小孩人生的起點；動機如果氣度恢弘，比較能生出生命品質高的孩子。

佛教講因果，有個阿闍世王殺死父親的故事，說明他們的因緣是在未出生之前即結怨，所以胎教是有影響的，懷胎時是歡喜的或是怨恨的都會影響孩子。

有效的親職教養，需要以下五種學習：父母要具備相當的知識，有溝通技巧，能自我探索（了解自己是怎樣的一個人，內在的人生腳本是成功者還是失敗者），自我的諮商，提升個人生命品質；然後才能帶著孩子，發展出勝利者的腳本。

此處所說的「人生腳本」與「生涯規劃」不同：生涯規劃是意識清明的在做生命計畫，腳本是無意識的，是在人出生後，與父母互動中一點一滴慢慢發展出來的人生計畫。但生涯規劃是否能順利實現，卻端視我們最初寫出的人生腳本是勝利者還是失敗者。

成功的定義未必是成為CEO或是總統，只要想得到的目標都能達成，而且對人對己都沒有傷害，就可說是成功者的腳本。例如你希望準時，並且能準時赴約，就是成功；能達到自己對成績表現的要求，是成功；能做好自己要做好的工作，也是成功。在日常生活中，要幫助孩子累積一點點小小的成功經驗，就從激勵他們兌現承諾開始。

祝福激勵產生正向能力

人生腳本有勝利者、失敗者及平凡者三種，細分可分成四類：勝利者、失敗者、接近勝利的平凡者，與接近失敗的平凡者等等。在教養子女的資源投資上，我們要

放在勝利者與接近勝利的平凡者；對於接近失敗的平凡者與失敗者，也要盡可能幫忙。這並不是偏心勝利者而放棄失敗者，我們理解的是，不是每個孩子演出的戲碼都是「一般所謂的成功者」的腳本，換句話說，不是每個孩子都是要走上學術，有些則是要給予技能上的投資。此外，將大部份的資源用來栽培擁有成功腳本的勝利者，對於社會正面的影響也最大。

我們要對孩子有所觀察，觀察他們與生俱來的天賦，然後順勢幫助與引導。孩子會尋找適合自己的性向，心理學稱為「尋巢」。每個孩子的質地不同，他的天賦若在音樂，自然就會靠近與音樂相關的學習，父母不需以自己的經驗強加指導，只需要順勢引導栽培就好。

父母要在孩子身上付出時間、精力，在他們的心中才能有份量，像我的付出方式就是陪伴，每天晚上抽出半小時唸書給孩子聽；我曾唸《世上最偉大的奇蹟》書中〈神的告示〉給孩子聽，持續100天，在正向信念、潛移默化之下，對孩子建立良好的自我概念很有助益；青少年很需要典範，我和孩子的閱讀書單也包含了《富蘭克林傳》、《賈伯斯傳》、《愛因斯坦傳》等。

要培養孩子成為勝利者，父母溝通的方式十分重要，建議父母與孩子對話時要注意自己的用語以及口氣，常說「祝福、允許的話和激勵的話」，這三種話可以讓

孩子產生正向能力。

祝福孩子是很重要的，面對不喜歡上學的孩子，就祝福他在學校找到快樂、找到目標，體認到「上學是自己的事，不開心來自於自己的抉擇」，必須靠自己找到快樂的目標。因此，要祝福他找到快樂。

良師益友都是學習典範

學會允許孩子成功，父母的胸襟氣度要大，要打從心裡允許和鼓勵孩子成功。有些父母經常不經意地用言語透露對孩子的不滿，像「你書讀得多比較厲害，說不贏你了」之類的冷言冷語，如此反而是對孩子成就的糟蹋。

激勵孩子不要看衰，可以說：「我們雖然命不好，所以一定要比別人更加努力！」

舉例來說，面對秦始皇，項羽說：「彼可取而代之。」劉邦則說：「大丈夫當如此也！」揭竿起義的陳勝、吳廣說：「將相本無種！」雖然說法不同，卻是同時展示了激勵之氣。

最後，我們要幫孩子尋找良師益友、尋找典範，自己也要成為榜樣。在家營造一處靜心的空間，只要自己示範打坐就好，讓家人可以靜下來，讓小孩跟著你一起學習靜心，可以靜下來的孩子通常都會有不錯的學習狀態，這樣能協助孩子發展勝利者的腳本。❀

心靈花園讀書會 ～探討讓孩子肯聽話願意說的關鍵

是否大聲動氣，孩子也很難就範？想與孩子談心卻不得其門而入？

專業老師帶領共讀討論分享，有助調整親子溝通模式，改變表達與傾聽的方式。不再責罵、嘮叨，就讓孩子願意聽話，甚至主動學習，創造美好的親子關係！

研讀書目：《怎麼說，孩子會聽 vs. 如何聽，孩子願意說》

時間：105年10月18日～12月20日

每週二上午9:00～11:00，共10週

帶領者：陳阿梅（台北大學社工系兼任老師）

地點：新北市頂溪國小（永和區文化路133號）

對象／費用：歡迎家長踴躍參加；課程免費，書籍自費。

請上本會網站報名 (<http://www.taisun.org.tw>) 洽詢：02-25017722 泰山文化基金會