

那一夜， 她被芭比娃娃嚇到

文／倪美英(專業講師)

最近有機會和一位畢業好多年的學生見面，
分享她痛苦的童年往事。

孩子小時候和外公外婆住在鄉下，從沒看過芭比娃娃。

有一次爸爸媽媽來看她，買了一個金髮藍眼的大芭比給她。他們到時她已經睡了，於是他們將芭比娃娃放在她的胸前，想給她一個驚喜。夜裡醒來，她看到金髮大眼的娃娃，掛在胸前，嚇得嚎啕大哭……

回顧童年，走出傷痛陰影

大人們看了不但沒安慰她，反而罵她、笑她……，從此她對金頭髮的娃娃非常懼怕。

後來她回到都市讀幼稚園，幼稚園裡有好多的芭比娃娃，下課時女孩們都喜歡一起玩芭比娃娃。只有她，怕著芭比、躲著芭比，老師發現孩子們喜歡故意拿芭比捉弄害怕的她，將這件事告訴了爸媽。媽媽聽了覺得好丟臉，於是特地又買了一個新的芭比，強迫她綁在胸前，每天和芭比一起睡……說到這，她已哭得不能自己，我緊緊地擁抱著她。

其實我們的心裡都可能都住著一個受傷的小孩，這些傷痕可能來自於父母。也許是他們在童年時受過創傷，由於不知如何治療，只能又將傷痛傳給我們。然而，如果我們不知如何轉化與治療內心的傷痕，也可能繼續將它傳給孩子、孫子。

所以我們必須回到內心受傷的孩子身邊，幫助他從傷痛中痊癒。學習傾聽內心受傷的孩子，學習活在當下，更要學會「讓自己快樂」！有自覺的改變，才能擺脫父母給我們的「悲苦」人生。



善待自己，勇敢迎向未來

我邀請她一起到戶外散散步、欣賞美麗的大自然，一起喝杯好喝的飲料。

我也和她分享，每當我演講結束後，我都會發自內心感謝自己，並用一杯好喝的抹茶奶綠慰勞自己。當我這麼做時，會讓自己感覺到：「我的努力是值得的，我是有價值的。」不是從小被批評，被打罵的那個孩子。

當我們學會如此善待自己時，內在的能量與自尊，就會自然飽滿，就會有勇氣擁抱未來幸福的人生。就這樣持續一段時間，看自己所有的，不再看無法挽回的，心裡受傷的孩子，會慢慢痊癒……。讓我們一起勇敢地成為一個自由自在的人！

