

本會「品德與教養」講座摘錄

教養，從自我療癒重新出發

主講／洪英正（大學教授） 整理／胡慧文



▲洪英正教授提醒家長，應自我療癒，避免自身童年的傷痛影響下一代。

西方輔導學界有一句名言說：「受傷的人傷害人(Hurt people hurt people)。」我在諮詢與輔導生涯中，看過不少孩提時代遭受重度心靈創傷的個案，成長後人際關係十分扭曲，即使後來組織自己的家庭也沒有能量愛家人，時間再久，沒有療癒，心靈的傷依然存在。

過去其實沒有真正過去

負面童年經驗(ACEs, Adverse Childhood Experiences)對一個人畢生的身心健康有長遠且重大影響，若沒有正視並加以處理它，這些負面經驗會一直藏在心裡沒有過去，完形心理學派認為這是「沒有完成的事」(unfinished business)，而生命中總會有許多未完成的事牢牢抓住我們。

九二一大地震時，有位在台北念大學的男孩，痛失南投中寮家鄉的所有至親，時隔二十年，大男人對我講起這段傷心事，仍然止不住眼淚，悲傷的情緒一直都在。同樣的，生命早期內心的創傷沒有處理，即使年紀老大小了，可能還會活在自己的過去裡。

童年的創傷往往來自父母的不良對待，動輒體罰責打是一種，或者言行不一，造成價值混亂，例如大人自己做不到，卻處處苛求孩子，一方面要孩子幫忙說謊，另一方面又要求他誠實做人。

有些父母平日言詞十分負面，經常貶損、辱罵孩子，給孩子貼標籤，使孩子感到

憤怒，轉化為焦慮、憂鬱、攻擊，甚至出現裝模作樣的「假我行為」，讓大人誤以為他行為良好，孩子還會將憤怒的感知儲存起來，逐漸對未來感到悲觀。

不少父母以為反正孩子年紀還小，沒什麼心眼，遭情緒性打罵之後，睡一覺就忘了，然而事情絕對沒有這麼簡單。

負面話語在孩子進入青少年階段出現頻率最高，因這階段的孩子開始尋找自我，不再對父母言聽計從，親子容易爆發言語衝突。言語的殺傷力比其他傷害更深，而且會代代相傳，本人卻不自知。此外，傳統東方社會重男輕女好似稀鬆平常，對性別的不友善，也是一種不良對待。

因此，童年曾受過傷害的父母，應先正視並療癒自己不想面對的過去傷痛，避免繼續用自身的負面經驗傷害下一代。

家庭問題為何代代相傳

家中的矛盾衝突會像基因複製那般，上一代的問題在下一代又出現，而且機率非常高，有的人說是家族的詛咒，但其實這不是什麼詛咒，而是長期的耳濡目染，對不當楷模的認同，又缺乏自覺與改變。以下是幾種容易傷害孩子的父母典型——

工作狂：會影響孩子不敢擁有「愛」，形成扭曲的工作觀，精神上難以放鬆，而且渴望擁有普通的父母，經常會感到自卑。

離婚或分居、關係不良：會造成孩子對

婚姻關係感到失望，自覺受排斥、有次等感、羞恥，內在的種種憤怒轉變成對婚姻的直接攻擊，間接否定婚姻的意義與價值。

態度冷漠：愛的反面不是恨，而是漠不關心，在家受到冷漠對待的孩子容易過度向外發展，愛呼朋引伴，缺乏對父母親角色的認同，出現矛盾行為，渴望體驗真愛。

卓越的完美主義者：會使孩子時時擔心自己犯錯，缺乏自信，有強烈焦慮感，害怕與人接觸，本體感扭曲，甚至視功名利祿為一切成就。

美國在上世紀七零年代一度流行嬉皮文化，當時的年輕人吸食大麻，風靡重金屬音樂，追求性解放，生活萎靡不振，就是因為他們的父老太過傑出，打贏二次世界大戰、登陸月球、建立世界超級強權，讓他們感到自己永遠無法超越，索性自我放棄。但願我們還來得及自我觀照，別再使自己曾受的傷害再度去傷人！

當好父母必須與時俱進

孩子的成長有「關鍵期」和「關鍵任務」，從少年到社會青年初期，都在尋求自我認同，學會如何與父母分離，找到自己的本體，完成自我獨立，否則易成為「媽寶」、「靠爸族」。但權威的父母總會不自覺的剝奪孩子學習的機會，要孩子別自己亂想，「照我說的去做就對了」。

父母過去這樣壓制你，你服氣嗎？那麼，你現在是否如法炮製，用同樣的手段調教自己的孩子？並不是說上一代的教養方法都不對，而是當我們經過自我反省和思辨以後，可以找到更理想的親子互動模式，效果也將大不相同。

因此現代父母也應與時俱進，虛心學習及接納新的關係模式，允許「新舊並陳」，讓家庭系統保有更新成長的能力。譬如我生長在物質匱乏的年代，從小被教育「能

省則省」，「需要」大於「想要」的價值觀，但服務於美商公司的小兒子經常忙到很晚，一回家飢腸轆轆就直接call外送平台送餐，我一開始不太能接受，覺得想吃飯可以出去買，何必多花錢請人送到家。

但是學商的兒子用成本概念說服我，比起自己開車、停車找食物，不如把時間省下來可以休息，相對提升相處品質，選擇外送除了美味可能打折以外，從各方面來說都是理想的選擇。是呀，我怎麼還執著在自己過去的經驗呢？一個轉念自我修正觀念，往往就是親子相處快樂的泉源！

雖然改變需要時間，無法一步登天，但孩子的成長不等人，父母不能再故步自封、裹足不前！畢竟，父母始終是孩子最佳的心靈輔導者，在陪伴孩子之前，得先從自我改變做起，提升親子互動的量與質，做到用心傾聽、尊重並理解，以及善意回應。「現在」就是最好的開始！



書香彰化 與大師有約 講座

時間：111年10月1日(六)下午2:30-4:30

講題：自我關懷—活出完整的自己！

講師：蘇絢慧 諮商心理師

時間：111年11月5日(六)下午2:30-4:30

講題：什麼才是人生最值得的事

講師：洪蘭 中央大學認知神經科學研究所講座教授

時間：111年12月3日(六)上午10:00-12:00

講題：愛的語言：給親密關係無限加分

講師：曾陽晴 作家、節目主持人

地點：彰化演藝廳 彰化市中山路二段416號

主辦：彰化縣文化局 04-7250057#2336

合辦：泰山文化基金會 02-25017722

※參加者每場有機會獲得講師簽名著作、滿3場有機會摸彩。

※公務人員及教師可獲得2小時研習時數