

關懷生命中的內在小孩，讓挫折成為祝福

導師能引導同學覺察每個人的內心都可能住著一個小孩，每當同學感受生命的挫折時，這個小孩也可能會跑出來說：「我受到傷害了。」導師能協助同學學會照顧內在小孩，讓傷痛成為過去，讓挫折成為祝福。

內在小孩

我們常聽到一句話：每個人的心裡都住著內在小孩。然而，什麼是內在小孩呢？每個人的現在都是過去點點滴滴的累積，也就是說，現在的我們都或多或少受到童年經驗的影響。好的童年經驗會讓我們心裡住著一位擁有正向情緒的內在小孩。反之，不太順遂的童年經驗，則會讓我們內心住著一位擁有負向情緒的小孩。

導師能引導同學去覺察，這些童年發展過程留下的經驗，有一些仍令我們記憶猶存，但也有一部份卻使我們不復記憶。不論童年記憶是否在腦海中留下烙印，它依然深深地影響著我們成長的每一個足跡。

從小到大，每一個人成長的歷程，總免不了遭遇挫折、困難、阻礙等，當我們不知道如何面對時，會不自覺地壓抑，並且啟動心理防衛機轉，例如：逃避、歪曲、轉移、否認等。於是，內在小孩就帶著這些受挫經驗及負面情緒，悄悄地住進我們內心某一個小角落裡，然後，在我們遇到某些和童年相同或相似的情境時，這個內在小孩就會以強烈的情緒突然地出現。

內在小孩不斷以強烈的情緒感受，表達他/她的需要，若我們沒有覺察，他/她就會反覆出現，直到我們看見、傾聽、覺察、理解、包容為止。用愛擁抱內在小孩，撫平內在小孩的受傷情緒，問題才能得到善解，壓力才能得到釋放，身心才能維持平衡。

受傷的內在小孩

導師能帶領同學了解，每個人的心裡都住著一個內在小孩，這個小孩跟一般的小孩一樣，會率真地表達他/她的感受和情緒。不過，也因為率直、純真，所以常讓現在已是大人的我們手足無措，我們不知道如何面對與回應這位內在小孩的焦慮、緊張、懷疑、傷心、難過、沮喪等情緒反應。所以，我們可能選擇用斥責、壓抑的方式怪罪他/她，於是，無辜的內在小孩得不到安全、愛、信任，只

好靜靜地蜷縮在內在的一個小角落，被冷落的他/她一直默默地祈求被看見、被撫慰，卻始終得不到友善的回應。

這個內在小孩，就是我們童年經驗的縮影，童年時原生家庭的成長經驗，得不到愛和關懷的那個孩子，會變成內在小孩。雖然我們長大了，但內在小孩沒有跟著成長，他/她依然在那兒渴望被愛、渴望被信任。

舉例來說：小琪對於等待有焦慮、生氣的感覺，不管是老師遲到、同學晚到，甚至是男朋友更改約會時間等，這些事情都會讓小琪怒從中來。同學對小琪說：「遲到一定有原因，為何要那麼生氣呢？」男朋友對小琪說：「臨時有事才會更改時間，又不是故意的，為何不能有多一點的彈性呢？」小琪通常會反駁：「不準時、不守信，哪還需要再找藉口？」其實，仔細探究能發現小琪的內心住著一個 7-8 歲內在小孩，這個小孩常常在放學後等不到媽媽來接她，所以小琪心裡會有很多的害怕。這個事件背後還有一個主要的原因，由於小琪父母感情不睦，雙方經常吵架鬧離婚，因此，每當媽媽遲到或忘記來載小琪時，小琪心中就會擔心和焦慮，小琪很害怕自己就要被遺棄了。長大後的小琪不明瞭自己心裡住著這麼一位內在小孩，所以，長大的小琪只會用生氣來對待每一個相同事件的發生。

內在小孩的需要和期待

導師能帶領同學仔細觀察，當負面情緒再度襲捲而來，同學不妨先讓自己靜下心來，試著用以下的步驟，了解一下內在小孩想要跟我們說一些什麼呢？

1. 傾聽與覺察

孩子的情緒是最直接的，他/她會在得不到適切的回應時，用激烈的情緒爆發出來。

舉例來說，小男孩看著貨架上的糖果，小男孩想要吃那個糖果，於是，小男孩很大聲地告訴媽媽：「我要吃這個。」媽媽說：「不行，我們要回家了。」小男孩聽完媽媽的話語便開始大聲哭鬧。媽媽斥責：「那你就自己一個人留在這裡好了，我要回家了。」

我們的內在小孩就跟這位小男孩一樣，內在小孩他/她也有他/她的需要，但是，大聲斥責、忽略或壓抑，反而會讓我們的內在小孩，跟舉例中的小男孩一樣，只能得到受挫經驗。

其實，長大後的我們，能試著扮演父母的角色，好好地靜下來傾聽，覺察我們的內在小孩到底有什麼需要和期待呢？

2. 理解與包容

傾聽、覺察內在小孩的需要後，我們還能做些什麼呢？接續上面的舉例，當小男孩開始哭鬧時，若媽媽能先靜心、耐心傾聽，就能覺察小男孩想吃糖果的需要。此時，媽媽能理解「小男孩看到糖果就會不自覺地想要吃」的需要，並且學會包容小男孩的哭鬧行為，安撫小男孩的情緒，讓小男孩覺得自己是被媽媽理解，而不是被媽媽責罵、丟下的。

我們的內在小孩也需要被長大後的我們理解，而不是用逃避、不理會的方式，讓內在小孩的負面情緒找不到出口，反而持續壓抑，讓記憶中的傷痕不斷擴大。試著理解與包容，才能有撫平情緒的機會。

3. 愛與擁抱

愛是一切問題的答案。用愛取代斥責，用擁抱取代冷漠，才能讓內在小孩重新充滿正能量，撫平不愉快的記憶。

接續上述舉例，小男孩的媽媽若能蹲下來，溫柔地輕聲告訴小男孩：媽媽也很想買糖果給你吃，但媽媽身上的錢不多，而且家裡還有好多糖果等你回去吃，我們現在回家，就可以吃到很多的糖果了喔！不過，你現在要記住這是哪一個種類的糖果，等我們把家裡的糖果吃完了，媽媽可以再帶你來買。好不好呢？不然，家裡好多糖果都已經排隊在等著你回去吃，如果再買，那它又要繼續排隊了。家裡所有的糖果都快樂地等著你回去吃它們喔！」媽媽說完話，可以好好地擁抱小男孩，小男孩的情緒被撫慰，自然也就不會再哭鬧。

當小男孩長大成人，這個「要不到糖吃的小男孩」也不會變成帶著負面情緒的內在小孩，而那位「得到媽媽撫慰的小男孩」會變成擁有正向快樂經驗的內在小孩，幫助長大成人的我們得到身心的平衡發展。

結語

用真心對待我們的內在小孩，覺察他/她、理解他/她、包容他/她、接納他/她，給內在小孩更多的愛、安慰、關照及鼓勵，我們就能重新找回貼近真實的內在自我，讓挫折不再是阻礙，反而轉化成為我們成長路上最大的滋養和助力！