

## 遇見阿德勒系列(二)

文◎永和國中 張蕙蘭老師



在二〇二三年八月參加新北市教師會開辦的三天「阿德勒取向正向管教」培力研習中，主講人張英熙老師使人如沐春風似地言談內容及溫和肯定的目光，是讓我最為印象深刻的部分，也讓我認識阿德勒的美好。

「改變自己的人生劇本」，是我聽到英熙老師介紹阿德勒理念中最讓我動心的一段話，我想這也代表著我在人生中的一項遺憾，遺憾沒有照顧好自己，那位在童年、求學過程中始終期盼父母肯定但常遭貶抑的自己。在自己為人母之後，似乎同樣地複製過往父母親教育自己的方式，貶抑、苛責、強硬要求自己的小孩。看著自己小孩紅著眼眶、滴落著止不住的眼淚時，赫然發現眼前這位難過哭泣的孩子不就是過往的自己嗎？那麼過往的哀傷是否藉由自己傳遞了給自己的孩子呢？人生的意義難道就是傳承傷痛嗎？

記得小學一年級第一次段考是我人生中的第一場考試，我得了第五名。那時懵懵懂懂的我將人生第一張獎狀遞給爸爸，爸爸看了一眼就說：「等妳拿到第一名，再告訴我。」從那時候起，我的人生似乎就一定得以追求第一名為目標，否則就會失去價值一般。當我的孩子也開始如口頭禪般地述說「我要考到一百分」時，朦朧中，我似乎看到了過往自己的身影；而當孩子難過無法達到成績目標時，我拿著考卷對孩子說：「這不是寫過了嗎？怎麼還會錯？」朦朧中，我似乎又聽到爸爸的聲音，但卻是從我的口中說出來。我發現到我複製了爸爸教育孩子的方式及要求，而我的孩子也複製了我的悲傷及無力感。

英熙老師在「阿德勒取向正向管教」研習中，提及信念來自童年經驗，而我是在要求完美表現的情況下成長，所以也秉持著這樣的信念來教育孩子，但現實中，孩子是難過的，而我是無力的。在看到過往自己哀傷及眼前孩子悲傷而煎熬的我，聽到英熙老師表示「童年會影響人生，但有機會改變」，我似乎得到了救贖。老師提醒我們，先試著了解自己、接納自己的不完美，然後珍愛自己、欣賞自己，才能安頓好自己，如此才有足夠的能量學習傳遞愛的方法，在自己與他人及世界的互動中找到彼此舒適的方法，然後改寫自己的人生劇本。

在此次與阿德勒的相遇中，我了解到肯定之必要、鼓勵之必要，也期待未來能更珍愛自己、欣賞孩子們，寫下屬於愛與美好的人生劇本。

