



影響你一生的18堂課

◎幸福學堂—童年經驗系列 4/20起，每週五、六 20:00

撰文◎傅筱璇 攝影◎賴竹山

小美、26歲，台大XX研究所。

小美：「不會有人喜歡我！從小，我受到父母無微不至的照顧，我所用的手機、筆電，都是最新、最好的。」但在哥哥的優異表現之下，小美做到的一切都被媽媽視為理所當然。「國中時，哥哥拿到世界級數學競賽金牌。隔一年，我參加同樣的比賽，拿到佳作。回家後，媽媽說了一句：『只有這樣喔？』在我的記憶中，我幾乎想不起任何一句母親對我的肯定。」

「長大後，我發現自己的人際關係出現障礙，我渴望愛，卻又不相信愛。當我好朋友交了男朋友，我感到既憤怒也害怕被遺棄。當我冷靜下來，突然發現，自己的情緒過於強烈。過了幾天這個循環又出現了，我常在想，可能我的個性就是這樣吧！但該如何改變？我能改變嗎？」

阿國，獨生子，台大XX系畢業。

父母在他五歲時離異，由父親獨自撫養長大。高中時父親經商失敗，靠著領低收入補助生活。父親寄予他厚望，驅策他認真念書，好日後改善家計，但每當他達到父親設定的標準後，父親又把標準提高。當他達不到父親的標準時，父親就會說：「你很沒用、很差，你是個廢物！」甚至動手。

阿國說，「即使我長大了，也有不錯的工作，我仍然覺得自己永遠不夠好！也不知道如何交朋友，我

在乎關係，卻不知道如何維繫關係。感覺自己外表像個成熟的大人，有著堅強的外殼，內心卻住著一個小孩。」「我會過度依賴朋友，當他們受不了，讓我感覺他們似乎要離開我，就會生氣發怒，想要藉此留住他們，沒想到關係更糟…這樣的負面一直循環。」

昨日會重現 而且能改變

童年是成長的必經之路，沒有人能繞道而行。而且童年記憶會影響人生的每一個面向與關係。

GOOD TV 家庭事工部主任洪英正說，童年是人生中一個很重要的時期，因為童年的我們很弱小，沒有抵抗力，只能逆來順受。他曾經輔導過一個女大學生，屢次感情受挫，每和人交往一小段時間，就會撤退。仔細探究才發現，不是對方不喜歡她，是因為她的父母婚姻不睦，使得她缺乏安全感。洪老師說：「我自己到現在都還記得，小時候獨自一人醒來，發現家裡空無一人時嚎啕大哭的感受。」

他強調過去的事還會重現，但童年時期所需要的情感，是可以被修復的。身為師長或家長，最重要的是讓孩子在童年時，需要的情感重新修復，給予孩子愛、信任感與安全感，這會造就與祝福他的一生。

過去的事還會重現，童年需要的情感被修復，是我們可以努力的目標。

GOOD TV 家庭事工部主任
洪英正

整合生命再出發

自 1997 年，錢老師開始在政大教「心靈 察與健康」課程，二十年來， 課的學生超 多學生， 信仰，生命 此改變！錢老師越 學術 果，越覺得不能 理 在學術中， 助人整合早年生命經驗的課程，也不能 在大學。經 年的，自 4 月 20 日起， 也能 GOOD TV 了解 學習這課程。

《幸福學堂 童年經驗》系列節目， 合理 實證、課堂討 節目中 由 打的戲劇，以及特別編 的學習。讓收看 視的觀，也能如 親臨大學課室，達到最 的學習效果。 關， 以 幸福學堂 專 中 取。



課程主題劇「愛深呼吸」

察覺 邁向豐盛的起點

及 國都是錢老師的學生， 管家庭 不， 面對的生命難題不，課後 們都有一 的回 「察覺是醫治的開始。」

說「老師的課 助我理解 成問題的 原， 不再將目前的生命 定義成不能改變的。 提 實 的建議 以 童年， 我 望，但我也有心理，這是一 長的歷程。」

國說 我 在大五時，去學生中心 導，認 知負面 語對我的影響真的 大。 我看見自己正在 的 為 時，起初 不能認。後來， 我了解原，就能感 身 親為何 下會有這些。童年經驗課程 助我 出原， 醫師下了， 向對了就能展開 的歷程。我也 此去了教

童年經驗對生涯發展的影響，扮演著舉足輕重的角色。人生中許多重大面向，如：婚姻、親子、人際、情緒、習慣...都深受影響。

幸福大師 錢玉芬



Facebook icon | 幸福 堂 | QR code

《幸福 堂 童年 驗》
幸福 堂

影響你一生的 18 堂課

| | | | | | |
|-----|--------------|----------------|------|------------|------------------|
| 第一課 | 長大就好? | 探討童年經驗的影響面向 | 第十課 | 我出生了 | 認識嬰幼兒時期的生命發展 |
| 第二課 | 不敢告訴你... | 自我形象情感記憶及防衛機制 | 第十一課 | 家庭劇場 | 認識學齡前的生命發展 |
| 第三課 | 說不出來，我們用畫的吧! | 表達性藝術治療體驗活動 | 第十二課 | 甲乙丙丁，哪個最好? | 認識學齡期的生命發展 |
| 第四課 | 原諒? 門兒都沒有?! | 如何讓心理更健康 | 第十三課 | 請別罵我 | 認識青少年期的生命發展 |
| 第五課 | 內在決定 | 早年不健康的教導與內在決定 | 第十四課 | 踏進時光隧道 | 回顧自己 18 歲以前的生命歷程 |
| 第六課 | 遊戲人間 | 發現自己的人生腳本 | 第十五課 | 成功逃離 | 學習抒解負面情感記憶 |
| 第七課 | 剝洋葱 | 認識多層次的內在自我 | 第十六課 | 愛的保證 | 發現自己渴望的愛的語言 |
| 第八課 | 舊不了情 | 察覺自己是否有未竟之事 | 第十七課 | 何去何從一 | 學習如何安頓身心 |
| 第九課 | 不敢見光的那些傷痕 | 超越逃避與抗拒，開始願意面對 | 第十八課 | 何去何從二 | 學習如何提升心靈安適 |