

## 與鏡中的自己共舞

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生 袁戎成

書名：情緒寄生—與自我和解的34則情感教育

作者：許皓宜

出版社：遠流出版事業股份有限公司

出版日期：2018年10月

### 壹、前言～不當情緒的產生

在這本書中，作者以一些生活上的例子來讓讀者思考並體會自己的情緒。很多時候，自己的情緒與反應，都可以在冷靜思考後得到答案。從內心鏡像中看見幼年時期受傷的自己；從受傷經歷中明白為什麼會有這樣的情緒。而令筆者印象深刻的是作者所提及那份「無能為力的愛」：當年曾經不被理解的孩子，長成了沒有辦法了解自己的大人。一個連自己都不懂的人，怎麼能夠期待長大後就突然擁有理解別人的能力？現在的大人，在童年時被父母用「我覺得這樣是愛」的方式養大，當長大後，社會卻教導孩子來否定他們愛的方式。這樣的一群人，是這個年代中最徬徨的一代。

當我們能夠適切的表達、理解且明白知道我們的反應可以是安全的——亦即在願意表達時不會受到傷害，我們才能在與父母及朋友互動的過程中成長。在表達時，也必須理解不表達的表達其背後的情緒狀態。你以為你討厭的是他人，但其實只是在他人身上看見不喜歡的自己，其傷痕本就在心裡。當自己有強烈的情緒反應時，可以察覺那個討厭的自我、渴望的自我或被遺忘的自我。



### 貳、那些傷害親密關係的情緒

愛不容易用說的就能明白，愛是在體驗中獲得的。擁有愛不是件容易的事，但要在親密關係中互相傷害卻是輕而易舉。在所有傷害的行為中，拒絕溝通往往是從「你說的都對，可以嗎？」開始，而防衛的姿態則是其次，類似「這事與你無關！」、「你愛幹嘛就幹嘛！」、「你有什麼資格管我？」這一類的話語，但最具殺傷力的則屬貶抑的表達「你看看別人，都比你強。」、「如果不是我，我看你注定……。」、「你煩不煩？」、「你讓我覺得很噁心！」。當遇到這種傷人的話語時，一定要謹記，我們不見得要獲得所有人的認同，也不是所有的過往都值得在心裏停留。即使我們身上有那些導致不幸的元素，但當我們面對不同情境時，仍可以擁有不同的選擇。

### 參、父母的愛與情緒

書中提到，在成長的過程中，我們是否理解父母的無能為力，進而當自己在管教與照顧孩子的過程中，察覺自己正在不經意複製父母曾傷害自己的行為場景時，應該告訴自己，可以做的不一樣。回想孩提時期或許受到父母創傷性的對待，但透過再生的經驗，可以使自己負面的情緒有抒發與矯正的機會。透過自我省思對那些重複父母傷人的行為進行理解後，以不同的方式來處理我們面對小孩的場景，來達成矯正的效果。

作者在書中提到我們對於父母的感覺，光說愛是不夠完整的。也許，愛恨交織才是最適切的。想到父母，就回去陪陪他們，應該會被唸幾句，被酸一下，不要把那些情緒放心裏，因為要改變他們的生活習慣很難，也不可能要求他們在複雜的親子關係中能夠成熟的像身邊令人尊敬的長者。

若是可以，學著欣賞他們愛你的方式，就像筆者假日返鄉時，母親總是準備了遠超過自己肚量的食物，色香味俱佳，但餐桌配的卻是父親不間斷的數落與酸言苦語，間以父母親日常相處的口角與生活上不滿的碎念——而且是從進家門開始到再度闔上門扉才隔絕一切。從不舒服的角度來看，過量的食物與不愉快的抱怨氣氛，令人不愉快；但從欣賞的角度來看，母親用心用力準備餐食，父親也盡量用他的觀點來告訴小孩他認為的成功，這是用父母的角度來愛孩子的表現。

其實在面對父母的抱怨時，子女也不用過度為他們操心，父母都有其在人生所需要修練的功課，我們是無法左右的，更何況，我們是他們的小孩，不是指導他們的父母。

#### 肆、課堂中的情緒

在書中，也提到了不說的表達往往是最危險的。我們眼中所看到的，沒有任何一件事是如同其表相般單一的存在，負面的情緒也是如此。深究其原因才是真正解決的方式。

在課堂中，不乏把嘲笑別人的話掛在嘴邊的學生，這樣的學生令人生厭，但追根究柢往往發覺他們才是真的深怕自己廢掉的人。叛逆是學生的呼救，是想貼近父母的最後一道崗哨。知道了這些情緒上的原因後，想解決這些頭痛的問題，自然得到一把金鑰。

在師生互動及處理衝突過程中，透過對本書的理解，教師從中讀到自己的情緒，也可以理解學生的情緒。為什麼學生會這麼反應？身為，老師，又該怎麼做出適當的回應？能看清自己及學生的情緒，在處理很多學生衝突事件時，可以收到不錯的效果。

#### 伍、結語～運用於情緒教育

家庭是個人人格的縮影，要透過學校教育培養學生良好的社交能力，需帶領學生觀照自幼親子的互動及學校同儕互動中，不當情緒的由來，才能帶給學生自己排遣負面情緒的能力。從這本

書所提到的34則故事中，可以回想在過去所受到的傷害的有沒有成為自己不當的行為原因，也能夠對情緒有更深的了解之後，而當看見學生有不當的情緒反應時，用愛的觀點與理解，幫助學生能夠做出適當的反應與學習。人際關係是個同心圓，要與處於圓心的自己妥善和解，才能往外推展，健全穩固自己的人際能力。透過閱讀這本書，幫助自己也幫助學生清楚自己的情緒，在相同情境下能做出不一樣的自己。