



成长由 **内在** 开始



“近期许多心灵书籍非常流行「内在小孩」这一名词，再在地强调幼时压抑的情绪事件，仿佛就是住在个人内心里需要被安抚和慰藉的小孩。”

走出悲伤之内在小孩情绪管理

咨商的学派和方法甚多，但是几乎都看重情绪表现的本质和张力，面对悲伤事件，不妨从接纳悲伤的情绪开始做起：为情绪立名，跟谁有关，在乎什么到现在最适合做什么，若发现行为模式或类似事件一再重演，不妨往自我觉察的成长路上去梳理自己过去经验的制约和无奈，了解初衷动机，看到自己的平凡和有限。

因此，如何正视，接纳和梳理情绪呢？笔者就个人从事心理辅导的经验分享，当您下次遇到悲伤或情绪波动时，不妨采用以下简要的四个步骤去接纳情绪，认清思绪。

一、给自己的情绪一个名字？

问自己这时候的感觉是什么？或再次想起那个事件的感受是什么？是难过？失落？悲凄？愤怒？沮丧？或有其它不同的情绪形容词可贴近它，形容它？只要您愿意去感受它，才有可能给它一个定名，在这个过程中，其实您已经是接纳它，并正视它的存在了。如果您还愿意进一步去检视，可静心闭眼去感受自己的生理特征是如何让您感受到此情绪的感受，举例：一人认为自己是焦虑，经过静心觉察后她可能发现，自己手脚冰冷，呼吸短促急速，思绪无法集中，一直想着担心将要发生的事情……。



孩子给孩子养宠物，让女主人觉得自己的感觉不被照顾，甚至会扩大认为自己不被爱了！因此，先找出这情绪跟谁有关是非常重要的！

三、问自己真正在乎什么？

人的情绪，认知和反应很有趣，假设我们在一片宁静优美的湖泊上划船，非常惬意，轻松，并全然的放松自在，突然被一艘可能是断了绳而无人驾驶的漂船撞了一下，除了惊吓一下下，我们大都只是皱一皱眉头，再把空船推开，继续划船，又或者是把漂泊的船只跟自己的船绑紧，划返岸边，总不会有人对着空船大骂(已经是精神病患者例外，哈哈!)，倘若船上有人，而且这个人又一脸没有歉意地向你摆个臭脸，那么接下来您的反应可能就不一样了，后果可大可小！所以，找到了情绪的定名和跟谁有关之后，很坦诚地问自己真正在乎的是什么。人际之间，常见的需求不外乎是：我需要他的关心，我在乎他的尊重，我担心他的安全，我在乎他的健康，我关心他未来的人格成长等等，问题是明明夫

妻之间或亲子之间都有那一份的关爱，却用反向的情绪行为去表达，例如：一位对着深夜一点才迟归回家的孩子，可能迫不及待地追问说：「怎么你的手机没开？又没打电话回来，你到底去了哪里？长这么大了，难道不知道家人会担心吗？！跟什么烂朋友混在一起嘛，学校老师没有教你呀……。」天呀，明明是关爱的担心，最后演变成星际大战，连学校的教育也拖了进来。那么到底可以怎么做呢？

四、问自己现在最适合做什么？

不同的认知会带来不同的行为和感受，当你有足够的觉察和整理过过往的痛苦经验，你会知道什么是最适宜的选择。记得：没有最好的选择，只是适合当时的情境和自己的能力所做的选择反应，继续上述的例子：面对迟归的孩子，父母发现其实自己真正在乎的是孩子的健康和平安，父母可以选择表达：「孩子，我们看到你回来了就放心了，你知道吗？一直拨不通你的电话又没有你的消息时，我和妈妈都非常忧心，两个人也无法入眠，这是因为我们担心你的健康和平安，所以弄得我们非常紧张，拨了很多电话找你。不知道是发生什么事情让你迟回吗？」试想想，这样的表达和内省的过程，

孩子下次还会莫名其妙的“失踪”吗？

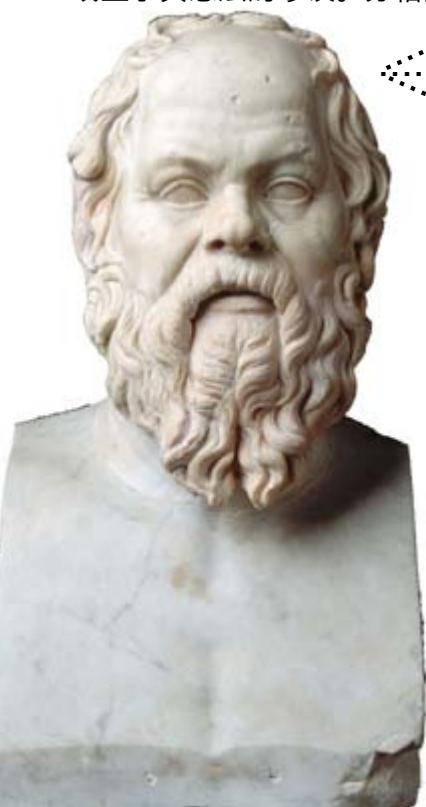
回来主题，在悲伤事件中，往往包涵了不可逆转的事实，包括是财物损失或亲人的逝世，同时也包括了情绪卡在后悔当初的选择。在笔者的辅导经验当中，许多悲伤的案主会说：「早知道，我不要弟弟跟同学的车出去拜年就好了，也不会发生车祸没命了！」，「我真的好恨呀，为什么我要孩子出来巴士站等我，如果不出来就不会遇到歹徒了，都是我害的！」，「我真的是无心的，我只是顺手关门，没想到孩子的手指因此被我夹断而残缺呀！我多希望断了手指的人是我呀！……」，作为一名心理辅导师，我深刻地感受到案主的悲动之后，我会邀请他回顾当初做这个选择的动机，因此我也看到了每个人的当下其实是在做他当时已知条件下最好的选择。换句话说，当初他会促请弟弟跟朋友出去，目的是想让弟弟不要老是呆在家里念书，偶尔让自己放松跟朋友出去贺年嘛；而妈妈是想节省车油和时间，让孩子和自己可以更快地到达目的地；至于关门，这纯粹就是想顺手把门关起来的好习惯罢了，只是有了后面的结果，我们会把前面的动机给漠视了。

蘇格拉底式對話

Socrates Dialogue



在心理谘商理论中，美国认知治疗学派大师A. T. Beck发展出一个治疗技术称为「苏格拉底式对话」(Socrates Dialogue)，他引用苏格拉底这种非教导的论证式对谈，来形容认知治疗师用问题促成认知改变的方式。认知治疗师并不对来访者的困境提供答案，也不和来访者争辩他们的知觉和诠释，只是用一系列的问题先了解来访者的结论，然后解开这种结论，让来访者看到别的可能结论，借此让他得到自己的解答。目标在于让来访者评估自己的思想，提出答案。这种提问方式比较不会让来访者有防御心，也不需要勉强同意治疗师的解析。只要来访者没有防御心，事件、幻想、恐惧、预测等事物的意义就容易厘清。推动苏格拉底式对话的力量是好奇心，苏格拉底式对话的意图在于完全了解来访者观点，不是故意操作让来访者“陷入”矛盾或显示其想法的谬误。苏格拉底式对话是检视人的想法时一种不评判的方式。。



..... Socrates

苏格拉底是在古希腊时期非常重要的一位哲学家，他认为智慧来自人类内心的「理性」，而非依靠外界他人的给予。依循着此「人的理性」，个体才能获得正确的「智能」、「知识」或「见解」，而有正确的想法才能引导出正确的行动。相反的，如果个体与自己内在的理性背道而驰，就会得到错误的想法，因而产生出错误的行动，进而导致负向情绪。基于上述，苏格拉底启发他人的方式，并不使用教本，乃是透过扮演一个「一无所知的人」，来协助个体「生出」正确的想法。换句话说，苏格拉底藉由与他人的对谈，促使个体运用自身的「理性」来得到「智慧」。在这样相互对话论证的过程中，可以协助个体澄清概念、获得「正确」见解，进而建立一个更有效能的个人思考模式系统。

而苏格拉底式对话要如何操作呢？苏格拉底式对话让来访者根据治疗师提出的问题，达成合乎逻辑的结论。治疗师提出这些问题借以

- 厘清或界定问题
- 协助辨识思想、影像或假设
- 为案主检视事件的意义
- 评估特定思想和行为产生的结果

苏格拉底式提问及实例

苏格拉底式提问技巧包括许多不同种类的问题。请看一些实例：

苏格拉底式提问种类	实例
澄清疑问的提问方式	你认为主要问题是什么？ 可以给我们举一个例子吗？ 你可以作进一步的详细说明吗？ 这个问题为什么很重要？
对于第一个问题的提问方式	根据这个问题，我们可以进行什么样的假设？ 这个问题会不会引起其他的问题？
对假设问题的提问	为什么有人会做这样的设想？ 我们用什么假设来替代？ 我是否正确理解你的意思了？ 可以用什么来举例？
用来引出理由、证据的问题	你为什么相信这是真的？ 能解释一下原因吗？ 是否有理由怀疑这一结果？
有关起源的问题	是什么让你有这样的想法的？ 你总是有这样的感觉吗？ 你的观点是否受到了某人或某事的影响？ 那会有什么结果？
对暗示、结论的提问	那真的有可能发生吗？ 如果那样的话，还有可能发生其他的什么事？为什么？ 其他的小组会对这个问题有什么样的反应？为什么？
询问观点的问题	什么是可供选择的办法？ 观点在哪些地方一致？哪些地方不一致？

苏格拉底与失恋者的对话

苏（苏格拉底）：孩子，为什么悲伤？

失（失恋者）：我失恋了。

苏：哦，这很正常。如果失恋了没有悲伤，恋爱大概就没有什么味道。可是，年轻人，我怎么发现你对失恋的投入甚至比对恋爱的投入还要倾心呢？

失：到手的葡萄给丢了，这份遗憾，这份失落，您非个中人，怎知其中的酸楚啊。

苏：丢了就是丢了，何不继续向前走去，鲜美的葡萄还有很多。

失：等待，等到海枯石烂，直到她回心转意向我走来。

苏：但这一天也许永远不会到来。你最后会眼睁睁的看着她和另一个人走了去的。

失：那我就用自杀来表示我的诚心。

苏：但如果这样，你不但失去了你的恋人，同时还失去了你自己，你会蒙受双倍的损失。

失：踩上她一脚如何？我得不到的别人也别想得到。

苏：可这只能使你离她更远，而你本来是想与她更接近的。

失：您说我该怎么办？我可真的很爱她。

苏：真的很爱？

失：是的。

苏：那你当然希望你所爱的人幸福？

失：那是自然。

苏：如果她认为离开你是一种幸福呢？

失：不会的！她曾经跟我说，只有跟我在一起的时候她才感到幸福！

苏：那是曾经，是过去，可她现在并不这么认为。

失：这就是说，她一直在骗我？

苏：不，她一直对你很忠诚。当她爱你的时候，她和你在一起，现在她不再爱你，她就离开了，世界上再没有比这更大的忠诚。如果她不再爱你，却还装的对你很有情谊，甚至跟你结婚，生子，那才是真正的欺骗呢。



“我只知道一件事，就是我一无所知...”

苏格拉底 (Socrates, 469-399 B.C.)



轻松一下

四月份 大富村小学激励营



五月份 卫塞节义卖



社会福利局援助金

协助缺乏谋生能力, 需要援助的贫困个人/家庭, 帮助他们暂时性减低财务困境, 直到他们解决财务问题, 能够自力更生。(每6 - 12 个月重新审核)



基本申请条件

- ✿ 居住在马来西亚的公民
- ✿ 家庭月收入少于

马来西亚半岛	RM720
砂拉越	RM830
沙巴	RM960
- ✿ 其他因素如: 家属人数, 由家庭成员是残障人士, 贫老或病患



咨询方式

Talian Nur 15999
邻近的县社会福利局/流动单元
社会福利局官方网站:
<http://www.jkm.gov.my>

目标群	服务
儿童	<ul style="list-style-type: none"> * 抚养, 保护及照顾被虐待和被忽略的儿童 * 保护及感化设计伦理道德, 罪案, 触犯法律和难以管教的问题儿童 * 儿童证人服务
残障人士	<ul style="list-style-type: none"> * 寄养儿童计划 * 领养 * 辅导 * 援助金 * 儿童庇护所/感化中心
乐龄人士	<ul style="list-style-type: none"> * 残障人士登记 * 推广残障友善环境 * 残障人士平等培训 * 提供就业机会, 就业辅导
流浪人士	<ul style="list-style-type: none"> * 援助金/残障人士工作援助津贴/创业援助金 * 义肢或支援配件 * 残障人士工艺/技术/康复/训练中心
灾黎	<ul style="list-style-type: none"> * 老人院 / 病老院 * 瘫痪人士/ 长期病患者
家庭	<ul style="list-style-type: none"> * 家务助理服务 * 辅导 * 援助金
	<ul style="list-style-type: none"> * 流浪人士自我成长中心 * 辅导
	<ul style="list-style-type: none"> * 创业援助金
	<ul style="list-style-type: none"> * 登记 * 管理避难中心
	<ul style="list-style-type: none"> * 辅导 * 援助金
	<ul style="list-style-type: none"> * 提供庇护所于家暴受害者 * 协助家暴受害者- 申请人身保护令
	<ul style="list-style-type: none"> * 辅导/调解服务 * 援助金

联系我们

服务项目: 电话咨询与辅导
面谈咨询 (需预约)
书信辅导
心理辅导讲座

服务专线: +60 82-256428 / 256429

服务时间: 每逢周一, 四
晚上七至九点

电邮: putifudao@gmail.com

网址: <http://counselling.kbs.org.my>

