

# 卡卡人生

{ 進退兩難的破關方程式 }



- 越表達，越相愛
- 甜食失控 糖上癮症的紓壓瘦身處方箋
- 飄洋過海的愛 只為萬中選一的你 / 妳
- 生活 · 血清素多巴胺 · 甜點

- 綻放美麗人生～
- 失智長者與藝術創作懷舊團體的相遇
- 對自己好一點——你今天對自己慈悲了嗎？
- 主流還是非主流？找到你的職涯定位與生活目標



張老師文化  
雲平台

定價160元

# 擺脫霸凌及創傷經驗 找到指引前進的光

「幸運的人，一輩子被童年療癒；不幸的人，  
卻要花一辈子的時間去療癒童年。」——Adler

撰文 / 楊麗芬 圖片 / Freepik



近期以校園霸凌為主題的韓劇《黑暗榮耀》，僅上線3天就成為Netflix世界榜冠軍；今年2月臺灣某國立高中，學生因被師長霸凌而自殺身亡。校園霸凌背後隱藏的是在家庭、社會中無所不在的情緒勒索與關係創傷。這對臺灣當前的教師、家長及青少年，都是非常重要的命題。

## 校園霸凌隨處可見

校園霸凌多普遍？衛生福利部110年調查顯示，在調查期間過去30天內：國中生5.8%曾被霸凌，常見被霸凌方式：因身材或長相被取笑，占20.4%；高中職生4.3%曾被霸凌，常見被霸凌方式：參加活動被故意拒絕或完全被忽視。兒童福利聯盟108年針對家長調查：一年內曾遭遇霸凌的孩子高達2成4。

研究指出家庭功能、憂鬱情緒能預測高中生的網路成癮，不安全的依附型態和網路成癮行為相關。兒少時期的創傷經歷，除成年後罹患精神和多重器官的疾病，也易形成菸酒和毒癮物質之濫用。近期臺灣童年逆境經驗調查研究中發現，台灣高三生每3位就有1位具童年創傷經驗，其實只要有1個創傷經驗就會對學生們身、心理產生影響，需要即時被理解和協助，若能增強個體情緒調控能力與復原力，將有效降低網路成癮度並穩定學習。因此我們不得不正視過去創傷經歷對問題行為所造成的影響。故針對青少年，臺灣除了在少年事件處理法建立完善行政先行體制外，應及時在家庭與學校端，納入創傷知情與照護的觀念。

「幸運的人，一輩子被童年療癒；不幸的人，卻要花一輩子的時間去療癒童年。」——Adler。

我們無法選擇要不要出生，要出生在哪個家庭。人無法永遠真正100%安全依附地長大，創傷無所不在，它是生存的基本配備。臺灣今年開始，民法下修至18歲成年，和刑法一致，在高中即將邁入成年的身心劇烈變化階段，「復原力」至關重要。所謂復原力，是指個體在逆境中，仍能維持正向適應的動態歷程。因應現況與需求，提供5項增進青少年復原力的保護因子，以此幫助青少年鋪軟墊，在關係受創時，不致重摔而粉身碎骨。

### 一、自我肯定與正向思考的能力

問題不會是問題，你如何看待及因應，才是問題的重點。內心的平靜來自於悟透一件事，你所困擾的事物並不真正帶來困擾，帶來困擾的是你自己的解讀。每個人都有屬於自己的生命議題與功課，所有發生在我們身上令我們痛苦的事件，都是一個被包裝過的禮物，或許外表不堪，帶著醜惡的包裝，但只要帶著耐心及勇氣仔細去拆開它，我們會驚喜的看到裡面深藏的禮物，那是我們從事件中得到的領悟。銅板，若只有一面，沒有另外一面，就沒有了使用的價值，如同蓮花出污泥而不染，正因污泥的滋養與成就，才能開得如此漂亮，別忘了，黑暗盡頭會有陽光。

「請賜給我寧靜去接受我無法改變的事；請賜給我勇氣去突破我所能改變的事；也請賜給我智慧，去分辨兩者的差異。」——尼布爾。改變與接納的平衡點，並無唯一的標準答案，尊重不同差異、價值觀和意見，培養同理心，學會傾聽和包容，這是善待自己與別人的展現。

### 二、成為自己

掌握親密與自主的平衡，建立良好自我與情緒界線，以及如何在親密關係中，還能允許彼此

做自己，是我們每個人一輩子掙扎且需學習的功課。試著從他人情緒操控的禁錮中釋放，審視自己的「課題」，走自己的路、過自己的人生！認清自我價值，為自己賦予勇氣，人有自我療癒的能力，在困難的時候依然能往前走，必須從「喜歡原本的自己」開始，進而切身感受到自己的價值。只要拿出一點點勇氣，「你的人生意義，便能由你自己賦予。」——阿德勒。掌聲會落下、觀眾始終會走，學會在落幕後、舞台下欣賞自己的美好，做自己的第一個觀眾，你原來就獨一無二。

人要自重而後人重之，你不這麼對自己，憑什麼期待別人這樣對你；你怎麼愛自己，就是在教別人怎麼愛你；愛自己是儲備愛別人的能量。愛自己不該淪為口號，需要後天不斷的練習。

### 三、自我覺察與學習獨處

不要被情緒綁架：放下恐懼與憤怒，與自己和解。情緒是身體的感受，覺察身體感受，為情緒命名，不評價和情緒和平共處。不同情緒可以同時存在。拓寬身心容納之窗，療癒並非指消除痛苦或負面情緒，而是讓我們有空間，可以容納每個情緒。

獨處的能力：能自在地和自已在一起。學會獨處是一門功夫，能獨處的人，代表內在不匱乏，內在豐盛的人就不需外求。獨處的時候，才能真正做自己。療癒內在小孩、身體掃描、潛意識冥想、與三分鐘呼吸空間等，開啟自我對話與整合。亞隆曾說：「當我第一次接觸到正式的慈悲冥想時，感覺自己好像回到家一樣。」當你感覺到自己處在疏離、焦慮、緊張或有壓力的狀態，記得要真實地和自己接觸與對話，真正地愛自己、自我接納、擁抱內在小孩，讓自己重回心靈的家！

凡你抗拒的，會持續存在，而凡你所靜觀的，會消失。

「人之所往比來處更重要。」——阿德勒。人往何處去，比我們從哪裡來更為重要，不要活在過去的創傷陰影中，也不要活在未來莫名的恐懼裡，透過呼吸活在當下。我們該練習善用當下的力量，更主宰與控管情緒做出的選擇，不再任意傷人、不再輕易放棄。你不會被自己的情緒奴役，因為你就是自己情緒的主人。

### 四、奮發向上與脫離暴力的決心

人生又不是新台幣，每個人都會喜歡你，所以有人喜歡、有人討厭很正常。人生就像香菜一樣，你可能什麼都沒做，卻可能被別人討厭。即使全能的上帝都無法得到所有人喜歡，為什麼你會期盼每一個人都喜歡你？且為有人不喜歡你而難過？

尼采說：「凡殺不死我的，必使我更強大。」生命的品質，取決於每個當下的選擇。業力說：「如果你專注在傷害，你將繼續受苦；如果你專注在功課，你將繼續成長。」創傷，無損自我的價值，如同大樹不會因為被罵，就變成小草；即使別人喜歡的是蘋果，但芭樂也要自重。在我們的世界裡面沒有別人，所有的問題都要回過頭來看自己，學會自我認同，讓自己內在自由。

### 五、當自己生命中的貴人

18歲以前，我們可以怪父怪母，18歲之後，我們是自己的父母，重新撫育內在小孩，也如佛洛姆所述，我們終究要成為自己的父母。一樣的自己要有不一樣的未來，是不可能的，要勇敢做改變，透過修復性、矯正性的情緒經驗，生命風格才能被改寫。



「所有的問題都來自於人，療癒的源頭是愛。所有的問題都和人有關，每個人這一輩子都在追求重要性及歸屬感，都是從自卑出發，想要成為更好的自己。」——Adler。為求生存，我們不斷地把自己典當出去，透過資源與貴人經驗，一點一滴地把迷失的自己拼湊回來。

「身而為人都有與生俱來的能力，每個人內在都有另一個非常健康的我，要找回自己本來就有的特質，那個能愛人、被愛和別人連結的能力與自己。人無法獨自復原，復原需要人，人需要人，一起創建社群，在社群中一起復原。」——Garbor Mate。必要時，記得勇於為自己發聲與尋求協助。

遭受霸凌，對於身心發展與學習，具有莫大影響，此創傷也會透過多世代傳遞，家庭複製，代代相傳。故目前的臺灣不僅應該正視如何呈現霸凌現況的樣貌，更應該積極投注更多資源，不要讓霸凌「在黑暗中滋長」。承認創傷的存在，是倖存者的第一步，漫漫長路的一小步，從覺察與小鬆動開始；正如有時候你必須讓裂縫出現，才能讓光線進入。萬物皆有裂縫，那是光照進來的地方，雖很微小，但卻很亮。冀盼本文能讓讀者以不同的眼光與位置，看到陰影黑暗，背後共存的陽光與亮點，以及傷口背後的堅忍與復原力。

我們要往後看才能理解，往前看才能生活，勿忽略往前的力量，勿沉溺在過去，前進的力量是非常重要的，要找到前進的力量，共創友善療癒社群。😊



楊麗芬

諮商心理師，專長自我分析、潛能開發、覺察探索與關照、親職教育與諮商、精神疾患、情緒障礙、壓力調適、人際關係與溝通、家庭治療、創傷療癒、自殺防治、悲傷輔導、專業督導、專業助人工作者培訓。