

「課題分離」

與

「溫和而堅定」



國立勤益科技大學
諮輔組駐校諮詢
蕭芸麟醫師
113年11月號



勤益諮輔



來諮商的學生很多是情緒困擾的議題，覺得自己常常生氣，莫名其妙的一句話而點燃心中的怒火。我嘗試指導他們用「課題分離」的方式去探索為什麼自己會生氣？有時生氣的不是那句話、那個眼神、那個當下，而是背後自己的解讀decoding。再探索一下，那團火的裡面是受傷、委屈，擔心「自己是沒用的人！」...那是長期以來深深網綁自己的沉重枷鎖。只是對方的這句剛好直接打在臉上...在千分之幾秒的時間，大腦閃快速跑過了無數場的內心戲。

但這些其實都是自己的議題呀！

怕自己做得不完美、需要別人肯定自己的努力與成就……都是我個人的功課。同時希望對方學會尊重別人的界線、明白說話的技巧……這是對方的功課。

在一個深呼吸，或許是好多個深呼吸後，安頓一下自己的情緒，可以這麼說：
「我知道，你這句話沒有惡意。可是你不了解我背後的努力和辛苦，所以我不喜歡這種語氣，請你以後不要這樣說，因為我很受傷。」

其實對方往往不知道這句話傷害到我自己，所以我們也要確保自己說的話不是責備，也不是情緒性的宣洩。溫和而堅定的，肯定了他的意圖，也表達了我的感受，同時說出對未來的期待。

「課題分離」和「溫和而堅定」，一直都是同一件事。明白自己的自卑（地雷）與生命風格，接著平等、合作、共好。人與人相處，必定有碰撞拉扯...人生就是江湖，有江湖的地方就有是非。對的碰撞就會產生燦爛的煙花，不對的碰撞就是火藥味的煙硝。

於是學習彼此理解接納，也相互包容。

分析自己、包容別人！不能變成只有分析別人、包容自己……這也是阿德勒認為「心理學是用來走進生活幸福感的」。

因為明白了自己，我們才有機會擁抱他人的各種面貌。青少年人際關係如此，夫妻關係也是如此...



身心專科醫師
提供同學有關失眠、
藥物、身心症狀、情
緒困擾、壓力調適等
方面諮詢服務，歡迎
預約使用。



身心科醫師
諮詢預約表