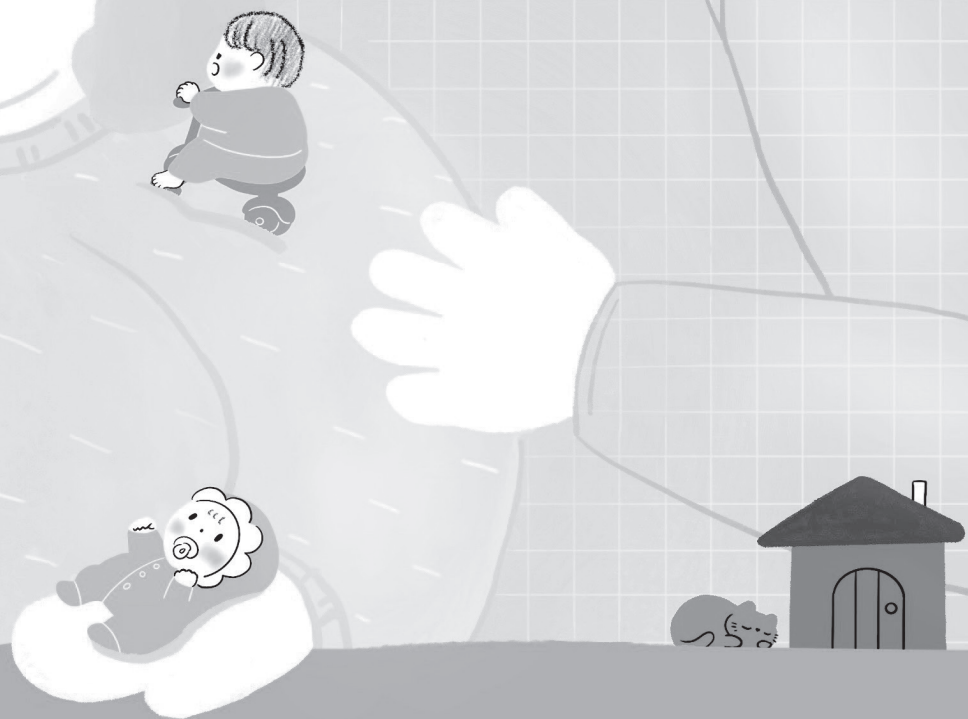


四C人生:阿德勒心理健康雕塑手冊系列(五之四)

家庭會議

自信自立的開端

Raising Kids Who Can



原著 Betty Lou Bettner · Amy Lew

總校閱 楊瑞珠 | 翻譯 黃慧森 · 趙元芝

第一部分
教出有能力的孩子

有意圖的教養

身為主動參與父母和教師教育的婚姻與家族治療師，我們聽到許多對家庭未來的擔憂。人們不僅擔憂青少年吸毒和酗酒的高發生率、青少年幫派及其破壞行為、青年的普遍疏離；同時也擔憂越來越多的離婚、未婚媽媽，以及許多年輕人「唯我至上」的態度。

很多專家告訴父母應該制定律法，建立更嚴格規矩並且要求孩子服從。但是誠如所有青少年父母所知，建立規矩比起強制服從來得容易許多。我們遇見的父母對這個建議感到氣餒。他們試圖「讓」自己的孩子行為表現合宜，但卻發現孩子不是以不當行為進行挑釁，就是對正在做的事情有所退縮和隱瞞。由於父母成為不被信任的執「法」者，而讓原本可能存在的正向關係逐漸被破壞殆盡。

教育工作者和諮商心理師致力於尋找解決辦法。許多高中、大學和宗教團體開設家庭生活課程。雖然看見預防性嘗試的價值，但我們認為這些介入措施應該更早開始。需要建議在幼兒園時期就開始進行婚前諮商嗎？「嗯！或許吧！」幼兒園階段應該是孩子開始學習如何合作、承擔責任、解決問題以及開放溝通的時期。否則等到孩子長大成人或準備結婚之際，他們早就養成壞習慣了。

很多時候，我們努力保護年幼孩子免於失望、失敗或危險；對他們想要嘗試某些事情的熱情渴望，而我們認為超出孩子能力範圍時，就會做出負面預測。於是諄諄告誡孩子，他們太幼小、太年輕或太無能；卻對他們沒成為有貢獻、能獨立、功能良好的成人而感到意外。在協助孩子發展必要技能的誤導性嘗試中，父母助長競爭，將孩子與其手足和同儕做比較。我們不解為何伴侶在婚姻當中合作困難，然而卻鮮少有人曾接受關於合作的訓練。

知名的阿德勒取向精神科醫師魯道夫·德雷克斯一生致力發展有助於父母、教師和其他成人與孩子工作的原則。建基於阿爾弗雷德·阿德勒的理論與個體心理學，德雷克斯發展出符合常理且實用的方法，可以養育出有勇氣的孩子，使他們具備應對生活挑戰的建設性技能，以及能避開當今社會裡孩子所面臨的主要陷阱和危險。本書擴展這些實用方法之其中一項重要觀念，就是阿德勒取向家庭會議。

我們將向您說明如何運用家庭會議以避免養育出高風險且依賴性高的青少年，並為培養獨立且有能力的成人增加機率。另外，您將學習關於孩子成為有素養成人所需要的基本觀念和技能，以及如何在家庭會議中鼓勵發展這些觀念和技能。

「品質」時間

身為父母的我們都熟悉育兒時間質與量的相關討論。偏重哪個較好呢？兩者各自占比多少才足夠？何時應該重「質」？何時應該重「量」？隨著孩子的成長與發展，時間的質與量在不同階段的比例調整都很重要。嬰幼兒需要許多照顧，父母因而會付出「大量」時間。當晚上7:00精疲力竭時，父母需要提醒自己，「品質時間」終有一天會到來！隨著孩子成長，親子彼此相處時間的數量會逐漸減少；反之，互動的品質會逐漸提升。如果一切如計畫進展，當孩子長大成人時，我們之間相處時間的量會減少到一般拜訪的程度，但是與他們相處時間的質則會提升至如同好友般水準。

然而，為了實現這個目標，我們必須在所謂的「品質」時間上投注更多努力，從中培養並期望看見孩子素質的發展，像是：誠實的、合作的、負責的、勇敢的、尊重的、自信的、有成效、有自尊和能自律等等。這些素質受到多數父母的重視，是社會所需要的，也是成為一位獨立且能貢獻的成人所必需的。

提供相關培訓課程和資源開發的國立藥物濫用中心前主任史蒂芬·格林（H. Stephen Glenn）提及，在這些素質開始失去後，年輕人就有陷入麻煩的風險。他針對藥物和酒精濫用、青少年懷孕、犯罪和低成就等議題的廣泛研究後指出，這些問題行為者共同的性格側寫，都是長期

依賴他人的個體！依賴者不會把自己視為對社會有貢獻的人。他們只看到自己應得的，別人應該為他們做的，還有他們應該免除於家務、學校、工作以及其他社會生活所要求的。他們是「我世代」的犧牲品，無法看見自己必須為他人付出；也認為自己並不虧欠其他人任何東西。那些長期依賴他人的孩子既缺乏想望，也欠缺成為功能完善成人所需的技能。

雖然我們生來需要仰賴他人以求生存，但是你我也都有成長和獨立的想望。阿爾弗雷德·阿德勒提及這種需要他人、被他人需要以及需要自給自足的組合，可謂全人類共同的基本需求。我們將這些需求化作「四個關鍵C」，就是與他人連結、有能力自我照顧、相信自己重要且有價值，以及有勇氣。

在科倫拜（譯者註：Columbine取自維基百科／科倫拜校園事件是1999年4月20日於美國科羅拉多州傑佛遜郡科倫拜高中發生的校園槍擊事件）與其他學校發生的悲劇中，學生隨機殺害他們班上的同學和教師，以及越來越多的幫派成員和暴力行為。這些不幸事件印證我們的結論，就是當孩子感受到自己被疏離、孤立時，會透過不擇手段的破壞性作為來嘗試證明自己擁有「關鍵四C」。父母和學校可藉由建設性策略，以促進這四個關鍵C的發展，從而防止如同先前所述的其他可怕後果。

孩子成功的要件

關鍵四C

連結

每個人都渴望有歸屬感，感受到關係連結。人類需要其他人來維持自身生存。嬰兒必須快速發展出適應其家庭的方式以獲得照顧。孩子與第一個群體（他們的家庭）建立連結而發展所得的策略，將奠定他們終其一生與人連結的基礎。與家人發展出正向連結的人會感到安全。這種必要的安全感使他們能以正向方式與人接觸、認同他人、結交朋友並與人合作。

確定自己在人群中有地位的孩子將擁有對抗同儕壓力所需的自我把握。如果沒有這種歸屬感，他們可能需要持續確保自己在群體中有個容身之處，因而採取尋求關注或總是跟隨人群以嘗試融入的方法。

當孩子走過童年，他們有望發展出從依賴他人到自我獨立所需要的能力，並且最終透過相互依賴以學習與他人連結。

能力

每個人都想要感覺有能力且能勝任。爲了培養安全

感、自尊和自我價值，人們得有信心能自我照顧以及處理生活中的大小事。孩子在具有安全氛圍的家庭中成長，得以測試自己的能力，無須擔心受到羞辱，就能相信自己並且擁有解決問題的能力。

沒有這種能力感，孩子會依賴他人以獲取他們所需要的自信。他們覺得無法掌握自己的命運，可能會試圖操縱他人以獲得控制權。他們經由「賦權」而誤把權力凌駕於他人之上，以及可能會引發權力鬥爭來讓自己安心。這些鬥爭可能採取專橫或抗拒的形式。父母幾乎都聽過孩子表示「你不是我的老闆」。

能發展出自身技巧和能力的孩子，就能展現出自我控制並成為自主自立的成人。

價值

每個人都想要被看重且感覺有價值。人們想要感到自己可以有所作為，以及擁有自我存在感。如果孩子自覺對家庭的貢獻是被感激及必要的，他們就會有自信且願意為他人做出貢獻。

當人們不相信自己對他人是重要時，他們會感到受傷，可能會試圖以傷害他人來證明自己的存在價值。「如果我不能讓你關心我，至少可以讓你害怕我。」被討厭總比被冷漠好，至少你會知道我在這裡！考慮自殺的青少年經常提及，他們想像當自己離開人世時，每個人將會多麼

悲傷。

不相信自己有價值的人不太可能投票表決或嘗試解決問題，或為自己的行動負責。

勇氣

第四個C—勇氣，是用來迎向生命出現的諸多挑戰。有勇氣的人從自身錯誤中吸取教訓，願意嘗試新事物並且有韌性。

缺乏勇氣的人會逃避可能招致失敗或看似困難的情況。他們可能會試圖讓別人放棄他們，因為這樣就無須面對自認不足之處。

這些關鍵C（與人連結、感覺有能力、相信自己有價值以及培養勇氣）可能會透過建設性作為或對社會無助益的方式予以實現。人們可能會覺得自己屬於群體或幫派。他們可能會覺得自己有能力承擔責任，抑或可能會以謀生為由避開他人對自己的期望。人們在做出貢獻時，可能會覺得自己有價值；也可能會從不當行為或自我評價中，發現自己的重要性。他們可能會運用自己的勇氣以培養韌性，或從事愚蠢的冒險。青少年幫派和邪教則以負向手段提供所有的關鍵C。對某些孩子來說，這是他們感受到這些關鍵C的唯一管道。

必備技巧和能力

爲了建設性實現「關鍵四C」，個體還需要發展以下四組重要技能：

溝通

溝通能力包括：能清楚表達自己且能傾聽他人意見。這些人際互動能力對於結交朋友、加入群體、獲取生涯成功與發展親密關係而言，都是不可或缺的。當這些能力不足時，會表現出對他人不真誠、缺乏同理心、無法分享情緒感受，以及在給予和接受愛或幫助上有困難。與人連結需要溝通能力。

自律

自律能力需要自我評估、自我了解，認知自身感受、目標和態度，以及願意爲個人行動承擔責任。欠缺這些能力的人會依賴他人來決定自己是對還是錯。他們將自己與他人做比較，擔心自己該「如何做」勝過於該「做什麼」。他們似乎無法因應壓力或脅迫。低自尊不僅使他們無法誠實面對自我，而且總是禁不起誘惑。沒有自律，個體就無法將自己的才幹發展成爲能力。

責任

承擔責任的能力需要認知自我限制，確認要完成哪些事情且願意滿足情勢上的需求。沒有這些技能的人可能會拒絕承受自己的行爲後果。他們往往把別人當成代罪羔

羊、怪罪體制，或視自己為受害者。承擔責任與做出貢獻的想望是相輔相成的。

良好判斷

對新資訊保持開放性、有能力看見替代方案、有勇氣做出決定，以及有意願評估這些選項等，都是運用良好判斷的能力所需。如果缺乏這些技能，人們就會發現自己處於持續危機當中，有可能會在任何領域裡過度放縱，像是：財務、酒精、藥物、休閒、性等等；因為他們無法辨識、理解或應用有效方法解決自身問題。欠缺良好判斷的勇氣是非常危險的。

這些知覺和技巧的價值可透過當前研究之文獻探討加以驗證。關於連結的需求，誠如《美國醫學學會期刊》（278卷，10期，1997年9月10日，823頁）內以「保護青少年免受傷害」為主題發表的論文中提及全國青少年健康縱向研究結果所強調的重點。根據針對12,000多名7至12年級青少年實施的訪談研究結果，已確定有關情緒健康、暴力、物質使用（酒精、香煙、大麻）和性行為等方面的風險和保護因子。研究者觀察家庭、學校和個人時發現，對年輕人而言，與父母、家庭和學校的隸屬感（歸屬感）對研究中所提及的每種風險都具有保護作用，但懷孕除外（關於懷孕，該研究發現，父母的不贊成過早發生性行為與青少年的延後進入性關係兩者相關）。

1999年發表在《兒科與青少年醫學檔案》中的一項為

期12年研究結果顯示，培訓教師和父母如何鼓勵幼兒對學校的參與和興趣，以及教導孩子如何進行社交互動，都會對他們的行為表現和學業成績產生顯著的長期影響。

相較於未接受「小學介入策略」的孩子，曾接受「小學介入策略」的孩子可能在18歲前犯下暴力行為的比例降低19%；可能放縱於嚴重酗酒的比例降低38%；可能沉溺在性行為的比例降低13%；可能有多重性伴侶的比例降低19%；導致正在孕期或即將懷孕的可能性降低35%。這些參加「小學介入策略」的學生也更有可能留在學校以獲取更高學習成就。

有更多證據顯示，這四個關鍵C對於發展出更健康的生活方式至關重要。當我們經歷巨大壓力和危險時，關鍵四C最令人信服且具有保護與復原的成效。在9月11日的恐怖襲擊事件之後，我們看見人們互相聯繫，以提供彼此協助和支援。

當這四項基本需求（有連結、有能力、有價值、有勇氣）獲得滿足時，將是情感幸福的奠基石。有連結，可以協助孩子知道自己並不孤單，其他人會分享關心與隨時支援。感覺有能力，可以協助孩子感受到自我掌控，能做些事來幫助自己和他人。知覺有價值，意味著孩子可以有所作為，自己不僅重要且能做出貢獻。當孩子需要發展韌性以應對挑戰時，勇氣則是必備要素。這四個關鍵C也可以協助成人度過危機時刻。