

四C人生：阿德勒心理健康雕塑系列手冊

社會情懷 全人關懷的動能

Raising Kids
Who Care About Others

Betty Lou Bettner 著



總審閱 楊瑞珠

翻譯 曾貝露

目錄

阿爾弗雷德·阿德勒一個體心理學	11
何謂社會情懷？	12
為何社會情懷如此重要？	14
心理需求	14
三大生命任務	23
發展社會情懷時學校扮演的角色	26
兩個特殊群體所需要的關注	30
什麼原因會干擾社會情懷的發展？	36
如何引導並培養孩童的社會情懷？	43
何種因素可促進社會情懷發展	47
阿德勒社會情懷的實證研究	54
附錄	56
四個關鍵 C [®]	57
社會情懷	58
參考資料	59
註解	60

阿爾弗雷德·阿德勒一個體心理學

《阿爾弗雷德·阿德勒一個體心理學》（The Individual Psychology of Alfred Adler）書中提到的第一個概念：我們每個人和社會是一體的。² 某些生物若不能與同伴互相往來就無法生存，人類是其中之一。人類沒辦法獨自求生，而且跟其他動物求生的方式也大不相同，因為我們沒有尖牙利爪，沒有很大的力氣，跑不快，也沒有顯眼的保護色。人類如同游牧動物一樣會聚在一起，因為群聚是生存的必要手段。³

活在社會上大家唇齒相依，社會情懷因此成為維繫健康社會的基石，而人類的生活方式之所以會社會化乃是源於與生俱來的社會情感。



何謂社會情懷？

所以社會情懷到底是什麼？讓我們先從定義來了解。由於阿德勒說德文，而精通多種語言的人也會使用其他語言中的特定字詞，所以沒辦法準確翻譯。

阿德勒用來描述心理健康的德文用字：

GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

這並非單一字詞，而是由多個字組成。

GEMEIN

共同／歸屬

SCHAFTS

關係／團體／群體

GEFÜHL

感受

社群感（Gemeinschaftsgefühl）

這個字包含歸屬感與合作的意思，成為群體的一份子，為共同利益努力，也可解釋為每個人都有歸屬感，而且能攜手合作應對當下情況。

馬斯洛（Abraham Maslow）同意阿德勒的觀點，他說：社群感（Gemeinschaftsgefühl）是阿德勒的心理健康標準……同時也是唯一可以詳盡描述人類對於自我實現目標的用詞。即便偶爾會感到憤怒、不耐煩或是厭惡，但人類對所處的社會有一種認同感、同理心，還有愛……我們渴望幫助他人，就彷彿我們都是人類大家庭的一份子。⁴

要正確定義這個字幾乎是不可能的，因為這是一種概念，遠遠超乎字辭或感受所能表達的範圍。即每個人都有價值，每個人都有所歸屬，而且每個人皆平等的想法。

這是對於生活評價的態度。⁵
阿德勒以社群感一詞作為定義。

符合社會情懷及社群感的英語翻譯都會譯出字詞中的歸屬感以及關心他人的涵義。

當阿德勒試圖描述社會情懷是什麼樣子時，他引用了一位不知名的英國作家的話，他說社會情懷的意思是：

「……用另一個人的眼睛去看，
用另一個人的耳朵去聽，
用另一個人的心去感受。」⁶

根據這個定義，更容易看出社會情懷需要同理心、認同他人、歸屬感、合作、包容所有人的價值觀，以及獨立和相互依賴。它符合全人類的利益。

社會情懷意味著合作、貢獻和尋找問題的解決方案。
社會情懷引導發展出積極的關係。
社會情懷包括幫助減少他人的困難。
社會情懷應該像呼吸一樣自然。

為何社會情懷如此重要？

心理需求

阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）非常具體地概述了人類的心理需求，第一個是歸屬感。歸屬感、社會情懷在兒童的心中紮根，只有在心理生活發生最嚴重的病理變化時才會消失。⁷

人類在嬰兒時期必須完全依賴他人。所以對於阿德勒來說，所有人類與生俱來的基本需求就是歸屬感。我們需要有歸屬感，才能培養社會情懷。它們是相輔相成的。孩子與生俱來就需要愛，這點永遠不會改變。⁸

孩子需要培養「我擁有一個團體」，「我可以融入的感覺」，「他們會陪在我身邊。」

有了歸屬感，孩子就能以各種方式實現連結，交朋友、合作、承擔責任、貢獻和關心他人的方法。我們能看、能聽並學習說話，就是為了與他人建立聯繫。

根據阿德勒的說法，沒有歸屬感或無法與他人連結會影響心理健康。人沒有歸屬感，就不會關心他人。

關鍵之一是要訓練孩子們如何交朋友。結交朋友對我們的一生至關重要，包括找工作和找伴侶。友誼對於幸福的婚姻是必不可少的。



掌握與他人有連結的方法需要一個學習過程。這樣的學習是幸福的關鍵。

媽媽：你的朋友非常感謝你在比賽中給他的建議，讓他在那場比賽中增加得分。

爸爸：我真的很喜歡我們一家人一起做事。

他說，每個人都必須有進步、學習、成長的感覺。這種從負轉向正的努力永無止境。人類要學習，要克服困難，要從劣勢中走出來。這種渴望帶來自給自足和獨立，甚至能夠分享和教導他人。⁹

這種學習和進步不僅於學業追求，也透過社會技巧，如合作、同理心、理解和善良來發展。不擅長社會技巧容易干擾社會情懷的發展。

姐姐：我知道數學很難。如果你需要幫助，請告訴我。

爸爸：記住，這是一個新課題。萬事起頭難。

媽媽：哇，你的辛勤工作真的得到了回報。我想你一定對自己的進步感到滿意。

這些技巧是通往阿德勒的第三個需要之道：需要找到人生的意義、需要被需要、被重視。需要被需要是社會情懷的動力。這意味著每個人都必須接受訓練並有機會做出貢獻。

人類的發展之所以成為可能，是因為人類是一個共同體，每個人都是被需要的。當我們將某人形容為失敗時，通常意味著缺乏貢獻。

當我們感到被需要時，我們就會有所作為。感覺有能力是成為重要人物的基本需求。今天，孩子們有太多事情已事先被做好，以至於他們從未嘗過被需要的滋味。這是人類的主要需求，它經常被忽視，因為大人堅持要替孩子解決所有的問題，而不是教孩子如何解決自己的問題。

阿德勒補充說：「每個人都很想追求人生的意義，但他們很難找到，除非看出自己追求的意義其實是建立在對他人的生活做出貢獻。」¹⁰



媽媽：謝謝你這樣做，你對這個家庭的幫助很大。

爸爸：現在我教你怎麼煮雞蛋，你就可以為家人煮一些了。

祖母：你的爺爺去商店時，你的幫助可以派上用場。

最後，他強調鼓勵孩子是必須的。當他描述一個失敗者時，那是一個缺乏勇氣和社會情懷的人。¹¹ 有鼓勵的孩子才得以發展或生存。沒有鼓勵，就無法與孩子建立任何關係。認識到人人都有長處，透過不用賞罰的方法尊重每個孩子，教導孩子解決問題並從錯誤中吸取教訓，這就是鼓勵的真意。有了勇氣，孩子就可以應對生活中的起伏，專注於可以做的事情，然後再處理生活中遇到的事情。勇氣產生韌性，它與內在動機有關。

孩子：我的考試錯了三題。

家長：你覺得怎麼樣？

孩子：不好。

家長：每個人都會犯錯，但這就是我們從錯中學習的方式。如果我們不從中吸取教訓，那就是錯誤。所以你學到了什麼？

阿德勒談到「心理承受力」(psychological tolerance)¹²，這種耐受力取決於與社會聯繫和勇氣發展的強度。一個人發展出的勇氣會增強他對挫折、失望或失敗的容忍度，並可以預防更嚴重的心理健康問題。植物沒有食物和光就不能生長，人類沒有勇氣就不會有功能或心理上的成長。

阿德勒不只稱這些需求是好的。他還說這些需求是心理健康和發展社會情懷的必要條件。他認為以下四者滿足了我們所有人的社會需求：我們需要別人；我們需要獨立，自給自足；我們需要被需要；我們需要有彈性，能夠在某些事情上失敗，從中吸取教訓，然後再試一次。

當這些需求得到滿足時，孩子就會發展出與之相匹配的感覺——感到安全、有能力、有價值、和充滿希望的。



在我與 Amy Lew 合著的書中，我們認為必須將阿德勒介紹給大眾並分享他的精神。我們將他的四個人類社會心理或歸屬感要求稱為「四個關鍵 C」，他的公式很容易記住：

阿德勒	四個關鍵 C
歸屬感	有連結
能力感	有能力
意義感	有價值
被鼓勵	有勇氣

(見附錄)

Karen John 博士確認了四個關鍵 C 在《早期的民主領導》中第 2 章：

四個關鍵 C 的另一個重要方面，即是在不同的發展中，它們代表了我們終生需要感受到歸屬。也就是說，與人連結是與生俱來的期望或需求，在出生時就很明顯，在生命的前六個月可以看出渴望有能力的需要，而被需要的需要在出生後的第二年就可以看出，這時的自我感覺很強烈，儘管是矛盾的，可說是「可怕的兩歲」。¹³