

四C人生：阿德勒心理健康雕塑系列手冊

心理健康 歸屬與勇氣之旅

The Six Essential Pieces of the Parenting Puzzle

From the combined wisdom of
Alfred Adler & Rudolf Dreikurs

BELONGING

PERSONALITY
DEVELOPMENT

COURAGE

GOALS OF
BEHAVIOR

PROBLEM
SOLVING

RESPONSIBILITY

Betty Lou Bettner 著

總審閱 楊瑞珠／張倪綸 譯



歸屬感

建立和維持關係

爲了幫助孩子擁有歸屬感，父母不僅需要與孩子們建立關係，也需要持續經營這份關係。在《孩子的挑戰》一書中，德雷克斯和舒茲提供了經營關係所需的基本概念和重要提示。⁵

傾聽。想要強化與孩子間的關係，最簡單的做法就是練習傾聽。我們能給孩子最好的禮物之一就是時間：花時

第一片拼圖：歸屬感

間去傾聽他們。若我們能安排一次只和一個孩子來共處一段小時光，這對深化彼此的關係會更加有效。

語調。當我們說話時，我們應該意識到我們的語調，因為這是我們在溝通交流時很重要的一部分。以友善的語調說話，等於是一種保持溝通順暢的邀請。

玩。「父母往往容易因為太過關心如何為孩子提供最好的照顧，以至於忽略和孩子相處的重要性。」⁶跟孩子一起遊戲有助於增進團體凝聚力，並顯現家庭的平等與和諧，同時也是陪伴孩子時，最放鬆和享受的方式之一。

尊重。當大人在引導或與孩子互動時，需要有能力表達對孩子的尊重。因此，討論是很重要的。在討論的過程中，我們會發現一個問題能有多種解決方法，而擅用鼓勵可使孩子在思考過程中充滿創造性的能量。「大人自己必須願意承認每件事可以有許多不同切入的角度，而我們自己的想法只是其中的一種觀點而已。」⁷

上述內容，既不是與孩子爭權，也不是要求孩子屈服，而是分享想法與感受，共同尋找可以解決問題的合作方式。「合作是要竭力爭取的，不能強求。而竭力爭取合作最好的方式，就是彼此都能暢所欲言，共同探討更好的相處方式。」

想要和兒童，特別是青少年發展出這樣的溝通方式，需要長時間的投入和嘗試。民主的生活型態是建立在彼此能夠

互相尊重的基礎之上，如果在一段關係中只有一個人受到尊重，那麼平等就不存在。

阿德勒強調歸屬感是人類與生俱來、生存首要的需求。我們會在與社會的互動中定位自己的存在。也因此，當我們稱呼自己為父母、祖父母、配偶、鄰居、女兒、兒子、兄弟、姐妹、同事或朋友的同時，也等同於給了自己一個相對應於這些角色的自我認同。

爲了和諧地生活，我們需要能夠感受自己是與他人平等的，需要擁有一個能夠感受到歸屬的位置。當我們能夠感受到平等的歸屬感，我們更能覺得自己是團體、家庭、課堂和夥伴關係的一部分。我們感到被關心，我們才能關心他人。

阿德勒學派的學者們在教養、教育、家庭和伴侶諮商和心理治療領域教導許多有關提升合作、社群感受、尊重和歸屬感的方法。

當孩子或成人覺得與他人失去連結或無法確認自己在群體中的所屬定位時，通常會出現以錯誤行爲或方式來追求歸屬感的「症狀」，例如，不放過任何機會去爭取他人對自己的關注。

歸屬感是心理健康的必要需求，每個人都會找到自己的方式去獲得，即使是身處在幫派、極端教義團體，或者其他同樣也無法感到平等和被接納的群體當中也是如此。

與他人連結的需求是如此絕對的重要，以至於常見的懲罰方式是移除一個人的社會連結。假設懲罰光譜的一端是暫停連結，那麼另一端就是單獨監禁。這是一種拒絕的樣態，甚至可與體罰的疼痛相提並論。我們對於歸屬的需求，從生命開始的那天就已出現，並且會持續到生命的最後一天。

在 2010 年春季刊的個體心理學雜誌中，瑞秋·雪芙倫（Rachel Shifron）描述了病理學與人們在重要群體中缺乏歸屬感的相關性。她透過長期臨床經驗中的案例研究證明了這種關聯性。以下是她文章中的部分內容——可能有很多母親對於接下來她所講述的故事都相當耳熟能詳。

母親和媳婦

近年來，我觀察到年輕已婚婦女和她們婆婆之間的關係越來越緊張。許多嚴肅或幽默的書籍都講述了許多男人一生中最重要兩個女人之間的複雜關係：他的母親和他的妻子。常見的解讀是認為母親不想與他的兒子分開或放手。但在我的實務經驗中，我發現擔心兒子不結婚的母親其實多於擔心兒子結婚的母親。

的確，已婚婦女與婆婆的關係發展存在著許多困難，而其中大部分困難與歸屬感有關。新娘子想知道：「我會被新家庭接納嗎？我是不一樣的。我來自不同的背景，來自不同的家庭文化，我有其他規範和不同的優先事項。」無論一名年輕女性未來是否能感覺到自己對新的家庭擁有歸屬感，她都

可能會經驗到生活中充滿焦慮。當她不確定自己是否被接納時，她可能會將心力放回自己的原生家庭。婆婆則努力確保自己在這對新婚夫婦面前，仍能保有身為父母的家庭地位。婆婆最大的恐懼是她可能會被排除在新的家庭關係之外。下面是一個簡單且簡短的例子，它說明了兒媳的問題：「我到底是歸屬於哪裡？我的家庭還是他的家庭？」

多蘿西 30 歲出頭，結婚一年。她在一個要求很高的機構中從事全職工作。她是家裡最小的，有兩個哥哥。多蘿西已經接受了兩年的心理治療。最近談到的議題是她對婆媳關係的擔憂。多蘿西知道她的婆婆對她丈夫的人生而言有多重要，所以，她不明白為什麼婆婆對於自己跟他們這對年輕夫婦之間的關係如此敏感。婆婆很容易覺得受到侮辱，期待他們能更頻繁地探望她，也會抱怨覺得他們探望多蘿西家人的次數太頻繁了。

在療程深入地探究了生命風格之後，歸屬議題便浮現出來。多蘿西來自特別重視大家庭聚會的文化背景。但是當平日空閒時間有限，而她仍堅持一定要參與原生家族活動時，這就會形成與婆婆相處之間的議題。在她的原生家庭中，她感到安全、被保護和快樂。漸漸地，她的丈夫也享受到家人的溫暖，並樂意參加那些聚會。當多蘿西意識到她的婆婆非常不高興、甚至生氣，她開始迴避並經常拒絕與他們見面。

作為她的治療師，我扮演成婆婆的角色說了一段話並把內容寫成紙條交給多蘿西，就好像她的婆婆寫了一封信給她：

對我來說，讓我覺得我屬於這個家庭是很重要的一件事。你們是我唯一的家人：我的兒子、我的媳婦

和我的孫子。當我意識到你更喜歡和你的原生家庭
共度時光，而我並不屬於那個家庭，這讓我感到悲
傷、焦慮和憤怒。

當我讀出這張便條的內容時，多蘿西變得非常激動。她說她不敢相信她的婆婆會對自己在家中的地位產生這樣的威脅感。多蘿西決定與婆婆敞開心胸談談，表達她對婆婆的關心以及婆婆在他們生命中有多麼重要。她也打算要向婆婆解釋，與原生家庭保持密切聯繫對自己的重要性。

只有當多蘿西明白與原生家庭保持聯繫對她自己來說
是多麼重要時，她才能理解婆婆的需求。溫暖和同理的感覺
將取代憤怒和沮喪。多蘿西有機會與她的婆婆交談，她們開
啓了新的溝通管道，這讓多蘿西意識到歸屬感不是一種「非
此即彼」的情況。她明白了婚姻的美妙之處在於學習讓自己在
多個家庭中找到歸屬。⁹

當我們想到我們所愛的人，我們會產生溫暖的感覺並渴望
與之有所連結。回憶和朋友的相處也會讓我們想要擁有更多
這樣的美好時光。這種對歸屬感的渴望是父母之所以需要
教導孩子如何交朋友的原因，而這類知識對於經營家庭、學
校和工作關係都有幫助，同時也是發展親密關係的基礎。

回想起一個喜歡和我們在一起、很高興見到我們而且對
我們有強烈信任的人，是一種非常動人的記憶。這種記憶也
包含我們記得自己是如何被這個人的行動影響而產生這種

感受，無論他做了什麼，他的行動都會在我們的生活中持續帶來影響。當我們在與他人的互動中經驗到類似感受，我們的互動就會和這些記憶產生共鳴，進而感受到親近或親密。

以下是摘錄自費格遜（E.D. Ferguson）在個體心理學期刊所撰寫的一篇文章內容：

當一個人感受到強烈的歸屬感時，他就可能會願意與更多人接觸。換句話說，若一個人與他人接觸得越多，這個人就越有可能擁有歸屬感。阿德勒所提出有關動態的、認知的、發展的、社會的心理學都著重於幫助人們理解社會生活中相互影響和交流的本質。這涉及選擇、後果和以社會情懷為導向的價值體系。阿德勒心理學提出歸屬感在人類生活中擁有舉足輕重的作用，而當代的研究學者們仍持續發現各種可用以支持的論述。¹⁰

父母們可以發現，除非彼此發展出親密、信任和尊重的關係，否則很難對孩子或青少年產生影響。我們必須給予他們一件最好的禮物，那就是讓他們知道我們的愛和尊重是無庸置疑的存在。

阿德勒	四個關鍵 C	感受	知覺
歸屬感	連結	安全	我有歸屬 我有我的定位

