

## ※近期重要訊息

1. **【高一微笑星星招募】**: 上了高中面對課業、生活、社團、人際是否感到不知所措，希望有個學長姐可以陪伴支持自己呢？輔導處特別安排微笑天使學長姐，幫助學弟妹們解決高中生活大小事，讓你/妳更快適應高中生活喔！歡迎報名微笑星星，讓學長姐助你一臂之力喔！報名網址：<https://forms.gle/Vx5XkZmseEFUP7TH8>
2. **【高一學習講座】**: 輔導處邀請高二學長姐分享學習講座，辦理 10/31(二)國文(五樓演講廳)、11/1(三)學習歷程檔案(第一會議室)、11/2(四)社會(五樓演講廳)。時間:12:10-13:00，可攜帶團膳與會。
3. **【生命教育書展】**: 輔導處與圖書館合作辦理「發掘獨特的你」生命教育主題書展活動，活動時間為 10/2-11/3，鼓勵同學們有空前往圖書館，多多翻閱感興趣的心理學相關書籍，不僅能增進對自己的認識，也能從中獲取一些身心安適的方法喔！
4. **【看見美好】**: 生命中是否曾經被人好好對待，也許是一句話，也許是一個微不足道的動作，請大家仔細觀察，並將這最美的風景紀錄下來，讓他有機會能夠知道~原訂在每週五的午餐時間透過廣播來傳遞美好的事物，因為技術問題，更改為至生命教育月結束後，改以影片的方式在川堂螢幕播放。
5. **【高三特殊選才招生】**: 各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入學升學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱(<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。



## ※生命教育文章



### 內在小孩是什麼？療癒探索內在小孩與自己和解

作者：邱語萱

每個人的內心深處都住著一個孩子，他是活在我們心靈裡的內在小孩。他會為生活帶來什麼影響？本文將帶你認識內在小孩，展開療癒內在小孩的旅程！

早在 1940 年，心理學家卡爾·榮格 ( Carl Jung ) 就提出了接近內在小孩 ( Inner Child ) 概念的理論。根據他發表的原型心理學，即使我們長大成人，身體和思維都變得更加成熟，內在仍然有一部分停留在過去的狀態中，而童年時光的記憶和感受就在潛意識中默默地影響著我們現今的情緒行為。

童年生活對我們的內在小孩有著很深的影響，當我們的童年經歷健康快樂、受到鼓勵關愛，我們長大後往往能充滿正面能量，然而，若童年時受到某些恐懼及難受的刺激，內在小孩可能因為幼時的創傷而影響著我們現在的行為方式。也就是說，內在小孩經常能能夠讓你回憶起美好的童年經歷，但同時也能喚起幼時的恐懼和創傷，進而影響著長大後個人的行為及處事。

## 認識內在小孩：內在小孩的 5 種原型

如同《腦筋急轉彎》電影中將五個情緒化為角色，演示他們輪番影響著個人的心情，事實上，在內心世界中也存在五種類型的小孩，正默默左右著你的行為，《成年人心裡藏著五種失控的內在小孩，你有哪一種？》一文中，許皓宜心理師對五種內在小孩原型進行解釋：



製圖：邱語萱

## 我的內在小孩痛苦嗎？評估內在小孩的檢測方法

隨著時間的流逝和生活壓力，我們容易忽視掉內在小孩的存在，透過關注和照顧內在小孩，可以幫助我們回到自我本真的狀態，重新獲得內心的平衡與喜悅。以下幾項行為提供給想觀察內在小孩是否痛苦的你，幫助你揭開情緒迷霧的根源！

- 容易去討好別人
- 不太表達自己的負面情緒
- 追求「完美」、討厭失敗的感覺
- 經常不知道自己真正的情緒
- 會做自認為別人期待我去做的事
- 藉由長期過度工作，以獲得認可或歸屬感
- 有得失心，不能沒有勝利
- 不健康的關係模式和或迴避關係和愛情
- 沉思和消極的自言自語
- 願意做任何事避免衝突發生



## 內在小孩會持續影響我們，尤其是親密關係

內在小孩是我們內心深處反映童年時期照顧缺失的一部分，許多研究都顯示出內在小孩在成年後會持續影響個人，試圖透過與他人的相處來補償這些缺失，當我們面臨類似童年創傷的情境時，他就會下意識以熟悉的方式處理，尤其在親密關係中，這種傾向讓我們不斷尋求那些被我們內在小孩需要的情感和認同。

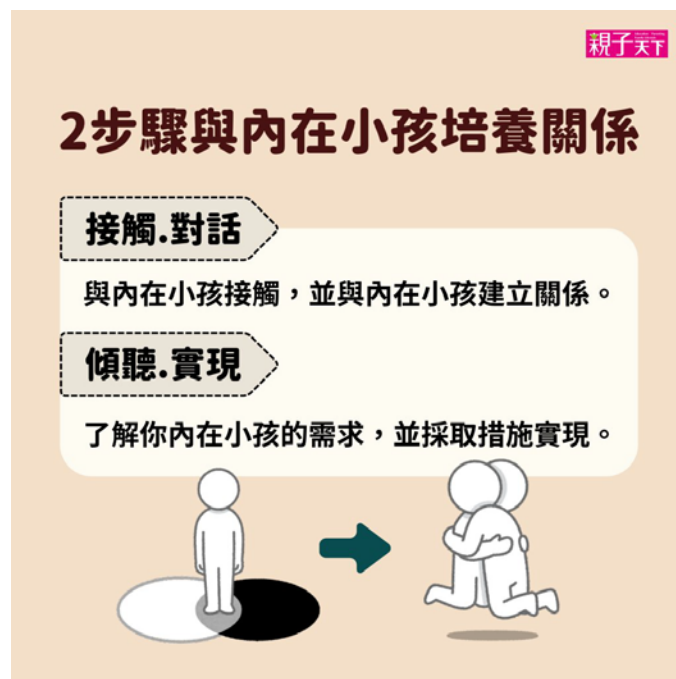
例如，一個從小沒有得到父母關愛和安全感的孩子，可能在成長後的親密關係中感到焦慮和不安，他可能會試圖討好他人或尋求認同，卻導致身邊的人都承受巨大的壓力。有些人在幼時遭受父母不當的對待，便在心裡期許自己不要成為那種人，但當自己真的成為爸媽時，卻也不自覺的做了相同的行為，形成一種惡性循環。當意識到了有類似的情況發生，該如何改善親子關係？可以參考《[幸福父母覺醒四部曲](#)》。

此外，[複雜性創傷後壓力症候群基金會](#)也指出嚴重的話，內在小孩可能會使我們出現以下行為：內心深處的憤怒情緒、沒有能力愛自己、低自尊的發展、成癮、神經症、心理疾病、身體疾病、表現出對他人缺乏尊重。

發生以上情況並非不能改善，但只有透徹地了解自己和內在小孩，我們才能逐漸實現自我療癒，從不健康的狀態中解脫，不過也建議若嚴重影響到身心健康，要適時尋求專業治療與醫療協助。

## 透過「對話」和「實現」，練習與內在小孩培養關係

無論是正面的還是負面的童年經歷，內在小孩都對我們產生著深遠的影響。通過「對話」和「實現」認識、接納和與內在小孩建立關係，可能有助於我們治療創傷，達到心靈的成長，也可以更認識自己。



製圖：邱語萱

「我們不能夠不認識內在真正的需求，而很切割、很片面的去討好外在的需求」鄧惠文醫師[提到](#)，想要照顧內在小孩，要先了解你的內在小孩，並「整合」他們。那要如何照顧內在小孩呢？

### 一、 接觸、對話

1. 步驟 1：讓自己靜下心
2. 步驟 2：用小名稱呼你的內在小我，並嘗試與他對話
3. 步驟 3：誠實面對自己心中的感受

### 二、 傾聽、實現

1. 步驟 1：真正傾聽內在小孩，了解他的需求、痛苦

2. 步驟 2：告訴內在小孩「你要的目標值得努力得到。」
3. 步驟 3：不向內在小孩保證一定可以順從他的意願，但邀請他與自己整合

透過上述步驟與內在小孩對話，接著嘗試整合內在小孩是一個自我療癒的過程，可以幫助我們了解自己，並且「分開來看自己內在的不同部分」，讓自己意識到我們個體跟內在小孩其實是一體的。

摘錄：2023-07-25 親子天下 / <https://www.parenting.com.tw/article/5095937>

## 兒福聯盟－少年專線

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會辦理「兒福聯盟－少年專線服務(0800-001769)」，提供全台 12 歲至 18 歲之少年免付費電話諮詢服務，服務時間為每週二至週六下午 4:30 至 7:30。期待透過此專線傾聽少年的需求，協助其抒發壓力，並引導、陪伴少年面對和解決困難。



心事煩惱不知可以向誰分享？  
芭比Q了～

少年專線傾聽你的心情，  
陪你一起討論生活中的各種壓力及煩惱。

**電話**  
**0800-001769**  
手機/市話/公共電話皆可免費撥打

**服務對象** 全國13-18歲少年  
**服務時間** 週二至週六 16:30-19:30  
不含國定假日

少年 + line@