

【活動訊息】

- ◇ 各大學寒假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加！相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】。
- ◇ 東海大學工學院體驗營(免費)
 1. 活動時間：108年2月16日(六)
 2. 活動地點：東海大學校園內。
 3. 活動名額：100名，名額有限，依報名順序，額滿為止。
 4. 報名日期：11月15日至12月31日。
 5. 網址：<http://event.ithu.tw/2018100041>
- ◇ 東海大學108寒假輕營隊
 1. 每2.5hr視為一堂課，每堂課500元。
 2. 營隊時間：108年2月17日(日)。
 3. 報名時間：107年12月3日(一)上午10:00至108年1月23日(三)中午12:00止。



【升學資訊】

- ◇ 108年科大四技二專技優保送招生簡章已公告至輔導處網站，報名時間為109/1/2-1/7，請符合資格同學上網參閱。
- ◇ 國立東華大學、屏東科技大學科技農業學士學位學程獨招；大葉大學、東華大學、義守大學原住民專班招生資訊請參閱輔導處網頁。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

【家庭教育文章】

阿德勒心理學應用篇 | 如果遲遲不放下過去，就抵達不了未來

by 方舟出版 2018/5/2 女人迷

阿德勒心理學之應用，當你渴望前行，
要懂得先拋開過去，才不會將關係凝滯在最糟的地方。

人是活在自己所定義的世界——這句話也可以換成「人是不斷地在創造世界」。

阿德勒曾經提過某人的一份早期回憶，「有一天，母親帶著我和弟弟去市場，結果那天突然下雨了。當時母親手上本來抱的是我，後來看了弟弟一眼，就把我放下改抱起弟弟。」

就像前面提過的，當人提起過去的某段回憶，是他選出了與現在的生活型態一致的這份回憶，而不是過去的經驗決定了他現在的生活型態。從這份早期回憶可以看出，這個人正處在「認

為別人比自己更被愛」的認知之中。就像最初明明是自己被抱著，後來卻被拋下一樣，只要一有競爭對手出現，就認為自己不會被愛，即使現在看似被愛或被人喜歡，也無法輕易地相信對方，因此絕不會放過任何一個證明自己的愛情或友情難以順遂的徵兆。一旦發現那樣的徵兆，就會認為對方嘴巴上說喜歡自己，結果還不是和別人一樣。

從對方的角度來說，自己的好意屢屢被懷疑，心裡一定也不會好受，結果不是造成爭吵，就是心懷不滿地失望離去、或者將注意力轉移到別人身上。當這樣的情況發生，更會強化這個人認為自己「最後一定會被討厭、被拋棄，人人都是我的敵人」這樣的認知。如果一開始就對這個人印象不佳，和對方往來時也抱著厭惡的心情，彼此的關係就只會一直維持在惡劣的狀況。早上一起床，腦子裡就會無意識地開始想著「真討厭，今天又要和那個人碰面」，明明什麼都還沒發生，就已經覺得厭惡了。

一旦有這樣的想法，事情就會往糟糕的方向發展，就算最後沒有發生什麼不好的事，也會覺得這次只是例外，下次還是避不掉。

想要化解這樣的狀況，最好的方式就是將過去的一切拋諸腦後，試著將眼前這個人當成生平第一次見面。**這很難做到，但如果想改變現狀，就要努力將對方當成此時此刻才初次見面的陌生人，這樣過去的種種就不會再影響自己。**

一位心理諮商師曾對某個每次來都拚命抱怨婆婆的病人說：「記得，今天妳只能說這個星期發生的事，在這之前的事情都要當作不存在哦！」病人聽到時，猛然愣住了說不出話來。當諮商師給予病人這樣的思考角度，她的問題才真正往解決的方向前進了一大步。

如果不只是一星期，連昨天的事都能當成不存在，情況就會變成——沒錯，這個人很討厭，但今天他不一定會說出或做出同樣討厭的事，就當作今天才第一次見面吧！這麼一來，或許就會對這個人產生全新的看法。**當我們可以拋棄過去，我們與那個人相處的時空才不會凝滯在最糟的地方，而會重新開始流動。**

今天的這段時間，也不再是昨天的重複及延長。如果能將此時此刻當成全新的開始，就會產生許多新的發現；如果做不到，就一定會被過去所糾纏。

我的母親很年輕就不在了，在她過世之前，我和父親都沒有做過菜。後來經過嘗試，我發現做菜是一件很有趣的事，當時還在讀碩士班的我，就每天回家做好晚飯等父親回家，還買了好幾本料理書熱心地鑽研。某天，我心血來潮挑戰了咖哩料理，還不是用咖哩塊，而是用平底鍋炒咖哩粉這樣的本格咖哩。我一邊注意不要燒焦、一邊細火慢熬，總共花了三個小時。父親回來後，我看著他吃了一口咖哩，緊張地等待他的評語。父親只說了一句話。「以後不要再做了。」這句話完全粉碎了我做料理的勇氣。事實上，在那之後好長一段時間，我都喪失了做飯的興趣。

十幾年之後的某日，我突然想到，父親那天的話或許並不是要打擊我的勇氣。因為我當時還在念碩士，而且之前母親因腦中風住院好一陣子，最後還過世了，我幾乎有半年沒去學校。父親當時說「以後不要再做了」，應該不是指「以後不要再做這麼難吃的料理」，而是「**你還是學生，讀書才是最重要的，不要再花時間做這麼費工的料理了。**」

我和父親從小就很少說話，我總是害怕他會批評我的一舉一動，因此當他說「以後不要再做了」，我第一時間就覺得自己被批評了。但是，當我後來重新解釋父親當時的話語，才第一次感覺到自己與父親的距離拉近了一些。其實我並不知道父親當時是不是那個意思，連他自己或許都忘了這件事吧！但對我來說，**就算那不是事實也沒關係，因為我重新創造出來的這個能讓我與父親距離變近的世界，對我來說才有意義。**

