

獨立自主，YES, I CAN —— 阿德勒陪伴青少年勇敢迎向生命任務



圖片 / Pexels

「關係維繫」勝於「教養成效」；
沒有完美無缺的教養，只有共學成長的體驗。
父母可學習成為「勇氣催化者」，提供青少年安心的後援。

撰文 / 黃慧森

近期引發全球高度關注的 ChatGpt 和 Microsoft 365 Copilot 等通用人工智慧技術，將人們熟悉習慣的生活和工作推向新可能性與多重考驗。對於處在「人生第二狂飆期」的青少年，如何在數位科技與個人身心皆快速發展下，仍能保持自身內在的適應平衡以順勢發展且安心成長，已成為這段「轉大人」時期最重要的學習課題。

青春期子女與中年期父母的距離

從艾瑞克森（Erikson）提出的「社會心理發展階段」來看，青少年和父母依年齡處於不同發展階段（青春期 vs. 中年期），因而有著大不相同的身心特質、生活經驗、慣性思維、行為模式、發展需求、可能議題等，進而影響親子雙方相互理解程度與溝通互動成效。

另從 McGoldrick、Carter 和 Garcia-Preto 於 2011 年提出的「家庭生命週期」探討，青少年和父母面對家庭組織進入「自主性與獨立性」的全新挑戰（杜淑芬等人譯，2019）。青少年受到同儕次文化的吸引和影響，衝撞家庭既有的規則及界限而形成各類問題和壓力，大幅提升父母教養上的複雜性和困難度。

家庭變動後衍生的新興教養議題

臺灣社會朝向高齡少子女化，伴隨初婚年齡遞延、離婚率不斷攀升、跨國工作機會增加、疫情工作型態改變、家庭數位使用落差等因素影響，家庭組成及其生活型態呈現多樣性。家庭變動後拉出親子距離並增加生活挑戰，衍生不同層面與程度的新興教養議題如：成癮行為、怠學、

懼學或拒學、物質濫用、校園或網路霸凌、人際或情緒困擾、自傷或自殺等。通常這些議題也會交互作用而引發更複雜多元的問題樣態與解決難度，造成親子互動時的差異衝突及辛苦負荷，相對消弭青少年追尋獨立自主的意願和信心。

善用阿德勒心理學催化改變歷程

一、社會情懷與生命任務

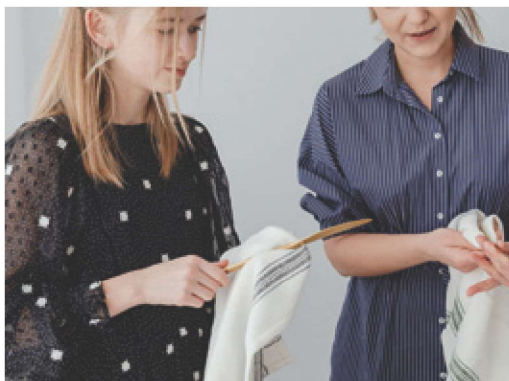
阿德勒以「整體觀」（生理、心理、社會）看待個體發展；再以「生命任務」（工作、愛／親密、友誼／家庭／社群、存在／自我接納、隸屬／與世共處）說明個體據以決定的生命態度及生命風格；另以「社會情懷」描述個體心理健康狀態並以此做為測量指標（楊瑞珠，2020；蒙光俊等人譯，2010）。

個體以不同方式和比例呈現自身對生命任務的私有邏輯及補償作用，進而形成專屬自己的權能意志（will to power）與生命風格。因此，青少年需要體驗學習的有：展現能力（含學業、工讀、社團、活動等）以肯定自己、維繫關係以建立連結、發展友誼（含手足、同儕、社群等）以滿足需求、接納自我以體現存在、貢獻己能以獲得歸屬。

二、鼓勵與邏輯行為結果

阿德勒以「鼓勵」與「邏輯行為結果」培養個體承擔責任及解決問題，而定期召開的「家庭會議」正是實踐此目標的最佳場合。藉由議程主題的討論與執行，得以拉近現代親子間日益疏離的關係和互動，讓青少年有機會體認「自由源於限制」及「權利義務並重」，重新對話理解以建立合作模式。

圖片 / Pexels



圖片 / Pexels



父母可鼓勵青少年探索和展現自身優勢能力，以「邏輯行為結果」引導青少年學習自律與尊重，使其在享受自由與權利之際，能履行義務並遵守協議。青少年身為家庭一份子，不應只是單向接受家人的照顧與服務，也需要為家庭做出貢獻，如：照顧家人生活起居、製作家庭聚會餐點、布置家庭生活空間、規劃家庭休閒活動等。

三、關係責任與課題分離

家庭規則通常用來協助家人知悉家庭互動中被允許和期待的言行表現及角色職責，如：網路使用限制、合作分擔家務等。至於家庭界限（清楚／親密、模糊／黏結、僵化／疏離）則是用以維持家庭運作的互動關係與行事分際，如：分享心情感受、保有個人隱私等。父母應制定符合孩子發展所需的規則與界限，使他們獲得可依循行事的明確性、穩定性及安全感。親子都要善盡家庭關係中的責任，接納並尊重彼此真實的狀態和需求。

隨著普世價值趨於開放與多元，父母有必要適度改變家庭規則，如：手機使用時機、網路使用程度、自主管理金錢等；以及彈性調整家庭界限，如：尊重個人隱私、減少相互依賴、賦予選擇權利等。如此方可將生活與學習的權責回歸青

少年身上。父母須隨時檢視自己是否掉入過度教養迷思，直接或間接「干擾、掌控、遏阻、放任」青少年學習承擔責任與精進自我能力。課題分離議題是青少年習得無助且逐漸陷落至失能或無能困境的關鍵因子。

不完美教養的親子共學成長體驗

犯錯，其實是每個人生命中至為珍貴的「學習歷程」與「成長養分」；此時需要處理的是解決問題而非歸咎責任，需要聚焦的是努力過程而非失誤成因，需要投入的是改進錯誤而非追求完美。多數父母是在犯錯中覺察、反思及修正教養知能。沒有完美無缺的教養，只有共學成長的體驗。「關係維繫」勝於「教養成效」。父母可練習成為「勇氣催化者」，陪伴、支持、鼓勵、肯定青少年做出抉擇和貢獻，並提供讓其安心自在學習成長的後援。

一、蘇格拉底式提問下的對話與理解

「蘇格拉底式提問」可協助青少年探索、覺察及反思自身早期經驗所形成的私有邏輯、行為目的、補償作用等，從中發現自我優勢、生命任務、生命風格，進而激發能促進改變與解決問題的勇氣與行動。

在青少年追尋獨立自主的自我轉化路上，父母可以關心他們有哪些害怕或擔憂？和孩子聊聊這些害怕或擔憂從哪裡來？有誰能幫忙處理這些害怕或擔憂？而他自己能為這些害怕或擔憂做些什麼？

另外也和孩子一起腦力激盪，討論如何成功處理這些害怕或擔憂？看看有哪些具體可行的措施和作為？以及他自己如何因應調適與改變，以期能順利克服困難和問題？

相信經歷這樣的陪伴與對話後，青少年能體驗並獲得「我們一起」的歸屬感，從而催化出更多的安全感和自信心，更願意勇敢冒險也更積極作為，為自身生命寫下獨特篇章，開創自己想要的人生。

二、關鍵 4 C 開啟超越自我的行動力

父母可善用 Bettner 和 Lew（2005）提出的「關鍵 4C」（連結、能力、意義／價值、勇氣），引領青少年從自身需求、錯誤和問題當中，看見和肯定自己做得不錯部分（有連結），探索及確認自己還有哪些優勢（有能力），評估改進

問題並重設適切目標（有價值），勇敢面對不完美且願意再次行動（有勇氣）。

當青少年以「做中學，學中做」的態度勇敢跳出慣性思維及完美框架時，即可啟動個人內在的創造性能量（creative power），在嘗試錯誤中逐步累積經驗並持續精益求精，不易因犯錯或問題而停止腳步和自我設限，更有機會體現及享受「探索自己、發現優勢、多元展能、超越自我」的成就與趣味。

然後可預見的是，青少年就能以「YES, I CAN」的權能意志與勇敢行動，獨立自主迎向變動世代的個人生命任務。😊

參考文獻

- 杜淑芬等人（譯）（2019）。*家族治療概觀*（二版）（原作者：Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H.）。新加坡商聖智學習。（9E 原著出版年：2017）
- 楊瑞珠（2020）。*阿德勒心理取向華人生涯諮商*。金樹人、黃素菲（主編），*華人生涯理論與實踐：本土化與多元性視野*（頁 47-86）。心理。
- 蒙光俊、簡君倫、郭明仁（譯）（2010）。*勇氣心理學*（原作者：Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M.）。張老師文化。（原著出版年：2010）
- Bettner, B. L., & Lew, A. (2005). *Raising Kids Who Can* (4th Edition). Connexions Press.



黃慧森

國立高雄師範大學諮商心理學博士、諮商心理師、諮商督導、教育部家庭教育專業人員。國立潮州高級中學輔導室主任。北美與臺灣阿德勒心理學會「親師諮詢·婚伴諮詢」雙認證講師暨督導、臺灣阿德勒心理學會第 3 屆理事。



阿德勒官網



阿德勒 FB 粉專



阿德勒興趣小組二群