

你不需要遇見更好的自己

作者：女人迷責任編輯

出自女人迷網站http://best.parenting.com.tw/blogger_article.php?w=3396

以前總認為，最懂孩子的人應該就是孩子的爸媽。四年的帶領親子團體歷程，才讓我驚覺，原來有很多的爸媽，並不懂自己的孩子。

用阿德勒心理學開啟全新的人生觀！嘿，人生沒有你想像的那麼複雜，我們要學習的不是更多，而是把一切簡化到最少。[新的一年](#)，五個練習，讓我們更接近[簡單純粹](#)的自己。（推薦你看：[你有被討厭的勇氣嗎？阿德勒心理學帶給我們的六個人生小革命](#)）

為什麼一年過去，你充滿了遺憾，為什麼好多年過去，你始終想念當時的傻，嘿，我感謝你此時的迷茫，感謝你依然沒被世界改變與說服。今年，你需要更多不規矩，去碰撞去闖蕩。閱讀阿德勒心理學，你不需要遇見更好的自己，你只需要去找到真實的自己，因為你，已經夠好夠好了。（推薦閱讀：[敬有點迷惘彷徨的二十幾歲](#)）

這兩年，阿德勒心理學開始廣為人知，事實上我們生活裡、從卡內基到理查卡爾森的作品早已充滿阿德勒學說對現代心理學的影響。阿德勒心理學是一種更近乎常識的存在，它不談純粹的心理學，直接討論人際關係，讀完阿德勒，你會發現，世界比你想像中的簡單。我們都需要一個更乾淨俐落的世界維度，新的一年，五個練習，讓我們更接近簡單純粹的自己。

一、關心未來，不要追消逝的過去

「一般來說人生是沒有意義的，人生的意義要靠自己給予。」

阿德勒相信目的論，他認為我們時常追究原因大於企圖改變。不斷在過去尋找原因，無法使我們邁向理想的自己。追悔舊情人、遺憾青春的夢，都是消極的，去處比來處更重要，從阿德勒心理學來看，「因果」的想法是不對的。我們是為了達到某種目的而利用情緒，並不是被情緒推動、受它支配。

只是我們太喜歡把承擔丟給因果，利用自己的情緒去達到某個目的。2016年，我們該練習更主宰與控管情緒做出的選擇，不再任意傷人、不再輕易放棄。你不會被自己的情緒奴役，因為你就是你情緒的主人。（延伸閱讀：[不要被情緒綁架：放下憤怒，與自己和解](#)）

二、你現在就很好了，不需要變得特別

在阿德勒的理論中，「優越情節」與「自卑情結」一樣是病態，人會渴望追求卓越，但很多時候我們的需求會轉向別人的認同。我們會刻意表現自己、希望自己特別亮眼，用「非凡」的動作去取悅他人。相對來說，生活的快樂，變成要依靠他人。如果一個人處處要別人肯定，並非他認為自己不好，而是他不願平凡。

其實我們從來不需要那麼多獨領風騷的時刻，掌聲會落下、欣賞你的觀眾始終會走，學會在落幕後、舞台下欣賞自己的美好，做自己的第一個觀眾吧。你不需要「變得特別」才能與眾不同，你原來就獨一無二。（你會喜歡：[人的一生的不凡時間，不需要這麼多](#)）

三、接受被討厭，讓你更自由地活

「腳踏兩隻船，其實就是一無所有。」——阿德勒

生命中沒有敵人是很危險的，那代表你無時無刻都在配合他人，你希望不被討厭、被喜歡，你可能可以獲得所有人的青睞，可是最後你會討厭自己。太在意別人的觀感，就會失去「行動」，別人想法與思考，是別人的課題，不應該困擾你。

世上不存在完美的自由，每份自由都伴隨責任。我們生來自由，卻因為後天的拘束、規則，以為自己總是活在規範裡。很多時候，當我們以為身不由己，只是劃地自限。自由不是放任無度，它也伴隨著某些世上的生存軌跡。岸見一郎在《拋開過去，做你喜歡的自己——阿德勒的勇氣心理學》舉例，鳥能飛，是因為牠們懂得空中的氣流，看似阻礙的氣流，其實才是鳥飛行的力量。（推薦你看：[喜歡自己就不怕別人討厭！蔡依林出道 16 年告白：「不管外界怎麼看我，我還是要唱我的歌」](#)）

四、你不需要完整別人，別人也不必圓滿你的期待

「我的困難是屬於我的。My difficulties belong to me.」——阿德勒

人生來差異，只是或大或小。我們很容易因為「不一樣」感到慌張，甚至我們會主動介入差異。正確與不正確都是相對的，重要的是在解決問題以前，先釐清：「這件事歸屬於誰的課題？」從最後誰必須承擔的角度切入，答案就很明顯了。相對來說，當朋友傾訴煩惱，我們要做的是聆聽多於建議。

這並非形同陌路，在個人的人生課題裡，身為旁觀者的親密關係，能做得最好的事，就是安靜的守護、不過度干涉。陪伴的力量，比我們想像中都要強大，否則，很多時候你的介入反而會摧毀他先前的努力。讓我們學會做一個更好的聽眾，安靜欣賞他的優雅起落。（嘿親愛的：[為什麼我們追求正常，而不慶祝獨一無二？](#)）

五、你需要的是向前進，不是向上爬

阿德勒心理學主張人與人的縱向關係會傷害健康，所謂縱向關係，就是批評、稱讚、上對下的評估、有權者對無能者的關係。他主張「橫向關係」，表明人無優劣，只有帶著不同的出發點，往不同的方向去。

主管或員工，媽媽或小孩，這都只是角色，每個人各司其職，目的是平行往一個好的方向努力，成就一項共同目標，而非切割權利。人生這條路上，有人走在前方，就有人落後，有人走得快，就有人走得慢。並不代表我們必須透過競爭達到目的，或快或慢，該往哪去，都是個人選擇，不該由輸贏去印證自己的向上。我們真正該擁有的是「往前」的力量。

在對等關係裡，你從來無須炫耀或證明自己，你們會尊重並理解彼此生命的獨特，就像你認同自己的那樣。走得快有走得快的孤獨與明朗，走得慢有走得慢的擁擠和自在。你無須羨慕別人，別人也無法擁有你的人生。

五個給自己的新年禮物，騰出更多完整的時間陪伴自己、理解你的不完美、接受他人的差異行為，我們不再以心理學抵達一個目的，而是透過心理學，回到個人最核心的心裡。把所有課題都回歸自我，學會當責自己的自由。