

童年經驗

自學版

錢玉芬 著



幸福學堂

自我成長系列



	GOOD TV家庭教材出版異象	3
	作者簡介	4
	作者序	5
	使用須知	6
第 1 課	長大就好?!	7
第 2 課	不敢告訴你...	10
第 3 課	說不出來，我們用畫的吧!	13
第 4 課	原諒？門兒都沒有？	18
第 5 課	內在決定	21
第 6 課	遊戲人間	25
第 7 課	剝洋蔥	31
第 8 課	舊不了情	34
第 9 課	不敢見光的那些傷痕	37
第 10 課	我出生了	40
第 11 課	家庭劇場	43
第 12 課	甲乙丙丁，哪個最好？	47
第 13 課	請別罵我	50
第 14 課	踏進時光隧道	56
第 15 課	成功逃離	60
第 16 課	愛的保證	65
第 17 課	何去何從(一)	72
第 18 課	何去何從(二)	78
第 19 課	課後叮嚀	84



GOOD TV 家庭教材 出版異象

「家」是社會中最小的單位，也是每一個人不可或缺的生存單位。一個人受家庭、學校、社會及環境影響，其中又以家庭的影響最深，許多社會問題多肇因於家庭。GOOD TV 致力於推廣家庭預防教育，是一個關懷及重視家庭的電視台，近廿年來，製作無數家庭節目，在頻道及新媒體通路上播出，期待幫助觀眾享受幸福家庭。

〈幸福學堂〉節目自 2012 年開播以來，已連續多次榮獲「台灣媒體觀察教育基金會」優質節目四顆星評鑑，節目中廣邀許多在家庭議題上，學有專精、具輔導實戰經驗的專家學者與年輕學子們交流對話，這種有主題戲劇及實務專家深入剖析的內容，一播出果然大獲好評。

教材特點與取得

GOOD TV 在製作此類節目的初衷，即已設定不是單純為了頻道播出而已，更是盼望針對家庭各階段能有全方位的系列教導，將之製作成家庭教材，可供個人、學校、團體共同學習，成為家庭教育的供應平台。本台家庭教材具有以下特點，歡迎使用：

1. 按家庭生命週期規劃，分為五大系列出版：婚前輔導、幸福婚姻、親職教養、特殊家庭及自我成長。
2. 系列教材包含帶領人手冊、學員手冊，編輯架構完整，包括單課流程大綱、破冰活動、重點提問等，教材均結合影音視頻，讓帶領者方便使用外，內容更為吸引人。
3. 教會小組、學校等團體使用本系列教材，本台將舉辦教材培訓課程，讓團體使用的老師、小組長等帶領人融會貫通後，能更加流暢地使用此系列教材，發揮其影響力。系列教材中有部分教材因涉及個人隱私，故帶領人在培訓後需經過考試認證後，取得認證證書，才能正式被授權對外帶領。
4. 團體使用教材的取得，採培訓會員制，需經過培訓課程成為本台家庭事工會員，限會員才可取得本台提供的以下資源：一、會員可取得培訓課程的參加資格。二、本台可提供會員家庭教育的相關專家諮詢。三、會員可以優惠方式取得紙本教材（包括帶領本及學員本）。

GOOD TV 好消息電視台

作者簡介

曾有一段對我的介紹，令人感動至今……

一個笑意老是掛在臉上的親切老師，雖然喜歡笑，但講堂上卻常叫人淚濕眼眶；生命的深度是淬煉來的，經過貧窮煎熬的日子留下了靈魂的高尚結晶。

對別人的哀、痛，總有一份過人的敏銳與關懷，以致於深夜、清晨都可以發現她關心靈魂而晚歸、早出的身影。

一個有三個孩子的媽，更像是無數需要安慰者的共同祿母……。

後來才知道這段文字的執筆者洪英正教授——我的良人

【經歷】

◎ 現任

台灣大學共同教育中心兼任教師

◎ 曾任

政大心理系專任助理教授

◎ 媒體

佳音電台（FM90.9）「心靈訪客」主持人

好消息電視台「幸福學堂」系列專題主講人：

「情愛世界裡的誤與悟」

「情緒管理」

「童年經驗」

◎ 教學榮譽

政大課程獲獎記錄：

「消費者行為」

「廣告心理學」

「心理與生活」

「心靈洞察與健康」

98 學年度獲頒優良通識教師

台大課程獲獎記錄：

104（1）學期「心靈洞察與健康」課程獲頒通識優良計畫



作者序

要寫這個自學版序的當下，心裡是激動、感動、又感恩的。

記得廿幾年前，我曾經對一位知心的友人說，童年的經驗影響人實在是太深，被影響的人實在是太多，現有的許多輔導資源是不夠的，我覺得要有「心理輔導 DIY」的課程，讓人在家裡就可以心靈成長，好友笑稱我的想法好前衛，而我當時也覺得這只是一個狂想。感謝上帝並沒有忽略我這一個在當年看起來是不著邊際的想法，如今這個夢想已經在多多的恩典中實現了。

我知道這一套課程並不是要取代心理治療、輔導協談、靈性諮商、靈性指引等許多一對一的協助，如果自學者買了這一套自學版的童年經驗系列課程，使用之後，心裡仍有解不開、說不出的難處，甚或是您現在正在面臨困境起因並不是在童年，您還是要去找精神醫學、心理諮商或教牧協談的專業資源來協助您。

這套課程的定位是心靈成長的輔助資源，它可以幫助您對自己內在先有一個整理與看見，我在推敲設計課程時，每一環節都非常注重學理根據，所建議的做法，也都盡量站在使用者的角度，讓使用者可以明白如何操作使用。

如今這一個夢想成真的作品就要問世了，第一個當然是感謝上帝，原來我們為熱情而跳動的心，都成為禱告，而祂也聆聽並成就。再要感謝的是我的家人，我與丈夫洪英正教授結婚超過卅年，他用超乎我想像的愛、支持和忍耐，陪伴我、容忍我、支持我，而我三個乖巧又優秀的孩子主念、主安、主軍，讓媽媽作錯時仍有修正的機會，沒有家人的陪伴支持，我是不可能有任何創作動力的。再要感謝 GOOD TV 總經理曾國生（曾哥）的全力支持與肯定；感謝迦南美地社會福利慈善事業基金會對節目經費的贊助，感謝 GOOD TV 節目部與出版部參與節目、課程與教材製作的夥伴們，謝謝助理瓊葶三、四年的協助。在此以敬虔仰望的心，祝福使用這套課程的每一位，都能與自己與人、與神有更深更甜更美的連結。

鐵心芬 謹識

Aug.08, 2018

使用須知

親愛的自學者，平安：

首先，非常感謝您購買這套課程，相信您與我們一樣，是注重心靈成長的人，因而渴望能有更多學習認識自己、整合自己機會。

以下是您使用本套課程時需要知道的一些事情，願這些叮嚀能成為您的幫助：

1. 本套課程每一課的最前方皆有「本課流程」說明。由於每一課所需的時間不同，且一氣呵成是較好的學習方式。因此建議您事先閱讀，並確保預留足夠的時間完成每一課。
2. 第 14 課「回憶之旅」與第 16 課「愛的保證」，這兩課特別需要更長時間，而且需要在精神飽滿的情況下進行，因此需要在睡眠充足後再上課哦。
3. 第 13 課「請別罵我」與第 17 課「何去何從（一）」課程結束後有回家作業。請您務必完成，而後才進行下一課，如此才會有更好的學習效果。
4. 您所購買的這套課程，僅限您自身學習使用，不適合直接用於小團體或教會小組聚會。若您期待使用本套課程於團體之中，請期待師生版的課程出版，並接受訓練成為種子師資，您才適合去帶領小團體一起學習哦。
5. 本課程主要是要幫助您統整 18 歲以前的生命經驗，因此會讓您回想到以前一些深刻的生命經驗，當深刻的生命經驗第一次回想的時候，難免會傷感、或流眼淚，這是正常的心理反應，但是如果您持續感到痛苦、無助，建議您可以進一步尋求心理諮商、精神醫學、教牧諮商、靈性諮商……等相關專業資源一起來協助您。
6. 我們是基督徒，深信上帝的愛是最能夠醫治我們心靈傷痛的解藥。因此在本課程中，會有部分內容與基督教信仰相關。然而我們尊重您信仰的決定，因此課程中不會有說服您改變原有信仰的內容，請放心使用。
7. 本教材收錄學習單音樂，讓您在完成學習單時，自由聆聽使用。

願您在這系列的課程中，能洞察過去、紓解情緒、更新生命、迎向未來。

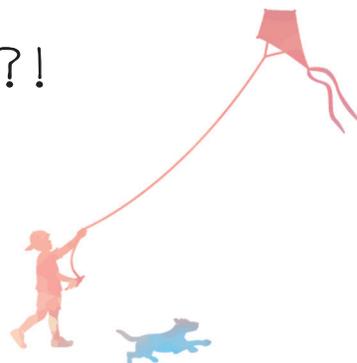
童年經驗系列製作團隊 敬上

GOOD TV 家庭關懷專線 02-23911900 GOODear 網路協談 goodear.org.tw





第 1 課 長大就好?!



本課流程

課前活動：無

課程影片：請善用筆記欄和大綱

課後活動：負面童年經驗檢核表

回家作業：無



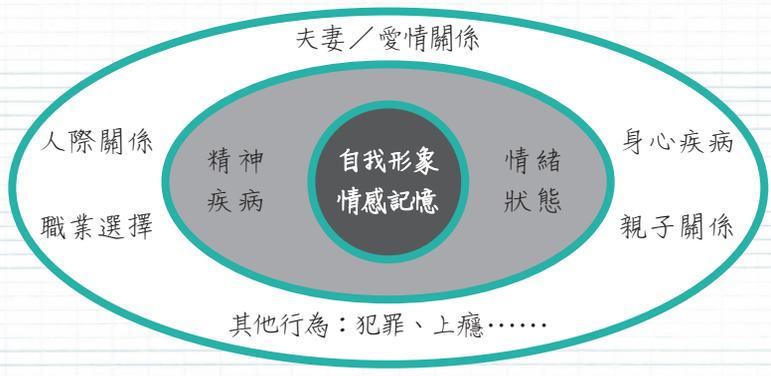


請善用筆記欄和大綱！

觀賞第1課「長大就好?!」課程影片(46分鐘)：

課程綱要

- 一、課程由來——讀心會
- 二、學術研究的三大類ACEs：
受虐經驗(不良對待)、家庭失功能、被霸凌
- 三、主題劇《愛·深呼吸》第一集
- 四、童年經驗影響層次圖



自我成長系列

童年經驗自學版 錢玉芬 著

洞察過去、紓解情緒、更新生命、迎向未來

GOOD TV 關懷家庭、看重生命價值，邀請錢玉芬老師主講錄製，重新整理童年經驗 DIY 自學教材並出版，陪伴您回顧與統整自身過去的種種經歷，帶出對未來的新看見、新盼望和新動力。本課程乃根據實徵科學研究、心理輔導原理，培養您提升自我察覺的敏銳度、重建正確的價值觀、與人設立健康的界線，以達紓解情緒、轉換心境，強化內在支持力的美好境界。盼望透過十八堂配合影音課程的洗禮，帶給注重心靈成長、並渴望更多認識自己的您，一次整合自己、重新出發的契機。

本套自學教材，每課前方皆有「本課流程」。由於每課所需時間不同，且一氣呵成是較好的學習方式。因此建議您預留足夠的時間來完成課程；當您統整、回想過往的生命經驗，難免會傷感流淚，這是正常的心理反應，若持續感到痛苦、無助，建議您可以尋求心理諮商、精神醫學、教牧諮商、靈性諮商來協助，或至 GOOD TV 網路協談平台 goodear.org.tw，這一路上陪伴您不孤單。

本手冊適合自學使用，**不適用於小團體或小組聚會**。若您有興趣成為團體帶領者，未來可進一步參與 GOOD TV 培訓課程。



www.goodtv.tv
GOOD TV 官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房

ISBN 978-986-937426-2



9 789869 374262