

以愛鍛造

以愛陪伴

在不同的人際關係當中，我們擁有不同的身分及相應的責任；如何拿捏箇中分寸、恰到好處地善盡責任，是一門藝術。本期書訊以愛出發，讓我們學習在愛中鍛造自己、陪伴他人，讓自己與他人人都獲得最需要的溫暖與滋養。

心理發展八階段為主要架構，每堂課都包括①主要課題與任務②不足與缺失的後果③為自己培養及完成④作業練習等四個部分。透過了解與練習，你將學會接納和認同自己，不再自卑、焦慮、迷惘、不安……擁有安身立命的能力與處變不驚的內力。

自我心理學之父艾瑞克森將生命週期，從出生到死亡共區分成八個階段，他認為我們終其一生都在追尋認同、鍛造完整而獨立的人格。我們在這八個生命週期中所經驗到的任何事都會影響最終我們將成為怎樣的一個人。

鍛造獨立自我不可或缺的八堂課



哈克把多年諮商工作與人生的體會都記錄在書裡，這些文字搭建了一個鬆鬆柔柔的世界。在那裡，陪伴者不必強迫自己扮演權威的治療者、諮商師，或解決問題的人，可以學習依情況調整，表露不同程度的欣賞、好奇、掛心，還有可愛。

「找到自己喜歡的陪伴模樣像什麼，好像就不會過度的扭曲自己、過分的壓榨自己、過頭的砥礪磨損自己，於是，大小剛好，容量挺好，那一份陪伴的能量似乎就有了順暢的可能……」——哈克

如果陪伴是一份禮物，你想要怎麼給予？



佛洛姆是第一位認為「愛」和「愛的能力」值得談的心理學學者，1956年，談愛的專書《愛的藝術》問世。佛洛姆告訴讀者，愛和世上所有的技藝學問一樣，也是可以學習的；愛不是讓人捉摸不定、求之不得，或任人玩弄於鼓掌的東西，愛有紮實的理论與實踐的方法。佛洛姆從所有層面探索「愛」。不只是羅曼蒂克、讓人沉浸於錯誤觀念和虛幻期待的愛，更包括親子之愛、手足之愛、男女愛、自愛，以及對神的愛。他更進一步指出，愛其實是人格培養，人想發展愛的能力，謙恭、勇敢、真誠地愛他人，可藉由努力發展人格來達成。

「愛是一種行動，是人的力量的發揮。」

