

#23 記得那個曾是孩子的你嗎？這集聊聊理科的童年故事

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

這一集是母親節的特輯

所以只有我一個人講

今天會分享一些我的童年的故事

所以算是比較私密的一集

就讓我們開始吧

老實說

我覺得我的童年過得蠻幸運又很開心

因為那時候的我根本天真跟傻到別人講話要罵我

我也聽不懂

直到長大之後

某一天

我坐在諮商室裡面再回想小時候的事情

突然靈光一閃

突然那一句話過來

哦，原來他是在罵我啊

所以我也蠻慶幸

我那時候聽不懂

所以聽不懂就沒有

其實沒有什麼太多心理的傷害

當了媽媽之後

看著我的兒子

我覺得比起同年齡的其他小孩

他真的有比較單純跟天真一點

像有些小孩已經不相信年獸

也覺得聖誕老人是騙人的了

但我的兒子還相信他們是真的

甚至我們一起去玩

pokémon Go寶可夢抓寶的時候

他還問我說

媽咪，他們是真的嗎？

我就說你覺得他是真的就是真的

然後他就會跟我說

嗯，我覺得包括夢是住在草叢裡面

就是這麼單純的孩子

他幾天之前很酷的走過來跟我說

我今天都沒有用嘴巴吐泡泡哦

因為明天不會下雨了

我可以去玩沙

因為他們幼兒園會安排小朋友玩沙
可是只要下雨，那個就會被取消
所以他非常的期待
但他會這樣講是因為之前我有跟他說小朋友嬰兒用嘴巴吐泡泡
表示接下來會下雨
他就真的把它記起來
成為他生活的一部分
我就會一直不小心跟他有時候開一些玩笑啊
講一些話
我都會越來越小心說
嗯，他當真了
會不會他講出來會不好或是怎麼樣？
可是我同時我也非常的開心
30幾歲的我還有機會陪著他一起期待聖誕節有聖誕老人會送禮物
我們會一起過年的時候躲在棉被裡面等年獸離開講年獸相關的故事
像過年的時候
他就問我說年獸是不是壞人？
為什麼會吃小孩？
我就說
嗯，這個是一個故事
其實是叫小孩
趕快天黑了就進屋子裡面
然後我就說大家敲鑼打鼓放鞭炮把年獸趕走
然後我們就沒事了
就不用擔心年獸會過來了
我兒子
他就說
嗯，我們也不要傷害年獸
因為年獸的爸爸媽媽也在等他回家
他有時候的童言童語就會讓我覺得他是用這麼溫柔的眼睛在看這個世界的
也會讓我學著從他的視角來看這個世界
某方面我覺得我像是重新再過一次童年
有的時候我會看著我媽怎麼管教他的
在一旁觀察
聽我媽媽講出來的話
聽我兒子的回應
我常常會想說喔
原來小時候我媽就是這樣教我的
所以只要我聽了覺得怪怪的
不是非常的正確
我事後都會重新跟我兒子說一遍我的想法
而且教育他大人不一定是全對的

你沒有要全部聽大人的話
如果我媽咪講錯
或者你覺得媽咪不對
你也可以跟我講喔
我希望他是一個不是由上對下
而是一個我們可以平等地交流意見的關係
因為我從小就是被教說大人講的就是對的
小朋友有耳朵沒有嘴巴就是你只能聽你不能回嘴
好啦臺語
我記得就是大概是這樣
大家容忍一下這樣
所以當這種觀念被植入之後
那個根深蒂固啊
讓我在長大的過程之中
很容易別人跟我講什麼
我就自動導航的相信這件事情
別人說的話
但我覺得
這對我來講不是一件好事情
我應該要有自己的想法
我應該比如說我懂這麼多這些背景
我應該有本事去把別人講的不對的事情在我心中把它過濾一遍
總之，這是我長大之後
花了非常多的力氣
要去平衡回來的事情
所以我現在從我兒子小時候我就會花比較多的力氣去注意這些
小時候的我呢
我覺得生活還是充滿著愛
那這些愛都變成我現在生活裡面的力量
所以我覺得我到現在過得還是不錯的
那不可能有人的童年是一路順遂
完全沒有發生什麼各種大大小小的事情
只是你遇到的是大創傷
或者是小傷口就這樣子而已
而這些事情也都會形塑我們變成我們現在這樣子的人
這些大大小小的事情都會變成我們生命中獨一無二的功課
每個人人生到這個世界上來
都有不同的功課要解的
我的功課可能我以為我幫我兒子不要解我的功課了
但實際上他的功課絕對是跟我不一樣的
這集podcast會是比较私密的我有我小時候的故事

有我對我爸媽的感覺

那也希望現在在收聽的你可以從我的故事裡面想到一些自己回憶到以前小時候如果可以的話

你也可以跟你旁邊的人說說你小時候的故事

我相信在回想的過程之中，在敘述的過程之中，你一定會得到一些收穫

那這集也可能是我最不理科的内容

我在這邊呢

敢肆無忌憚地講我媽壞話就是知道

雖然她會幫我點開我的YouTube影片跑廣告

幫我賺0.06塊的廣告費

但我知道她沒有在聽podcast

所以我現在很安全

我同時也知道我跟我媽的感情其實非常好

雖然我們一直吵架

但一直以來我知道不管我做什麼

她都還是會無條件地愛我

總體而言

就是我覺得我對於媽媽還蠻有安全感的

接下來就是我帶著愛對我媽媽抱怨了

很久很久很久以前

我媽會跟我講說

妳怎麼這麼笨

這樣妳都聽不懂

那時候的我曾經真的覺得自己是反應慢

才聽不懂她的話

而且到長大之後

我就跟她反應說

我還是聽不懂妳在講什麼

她就會說為什麼我一定要把話講那麼清楚妳才聽得懂

妳頭腦怎麼這麼直之類的這樣的話

可是我現在的我可以非常客觀的說我聽不懂是因為我媽講話從來都講不清楚

她就是因果關係顛倒

然後跟我講東西不講單位

比如說30，30分鐘還是30個小時？

然後速度啊，還有錢

所以你講了1萬是美金？

還是日幣？

還是臺幣？

或者她整句話會簡化到剩下一個代號等等之類的

我就跟我同學抱怨跟我朋友抱怨說為什麼我媽講話都這樣子？

他們就只給我一句話，因為妳媽是水瓶座的！

她活在自己的世界裡面

有些有水瓶座媽媽的人就會說
哎，我媽也是這樣誼
我這邊沒有攻擊水瓶座的意思
我很愛我水瓶座的媽媽
但我之前很容易跟她吵架
雖然現在也蠻容易跟她吵架的
可是我越來越懂她講話跟做事的方式就是跟我不一樣
我覺得除了會讀心術的人之外
真的普通人聽完她講話是不會知道她到底想表達什麼的
比如說
對她而言
小朋友會有很多絨毛娃娃嗎？
她看到全部，不管它是什麼動物，她都會叫它小老鼠
我不知道這個原因跟理由是從哪裡來的
但不管它是無尾熊
兔子
狗
貓
企鵝
老虎
隨便
我媽就會說指著它叫它小老鼠
這也一度造成我兒子一歲多的時候
看到任何毛絨絨的小玩偶都說那是小老鼠
我一度擔心我兒子說
你怎麼蛤？
你，你認不了動物嗎？
我們不是有教過嗎？
但是給他看圖卡的時候
他都知道什麼動物是什麼動物！
就是你知道身教身教
我媽不知道的是
從小成績很好的我其實帶著這個看不見的小傷口一路到了30多歲
一直到我不需要再向她證明我其實還不錯
我反應沒有很慢
我還蠻聰明的
我覺得它是一個過程
我曾經想要證明給她看
但到現在我已經學會了為我自己站出來跟我媽說
媽，妳講的話要是連我都聽不懂說聽得懂的人
一定是在騙妳
曾經的那個小女孩

我心中的那個小女孩
我記憶中的那個我終於藉由我這個大人為我自己說了一個公道話
我想我這個故事呢
只是生活中一個很家常
非常小的例子
不知道正在收聽的你
有沒有曾經那麼一句別人無心說的話
長輩跟你講的事情
讓你記得很久記到現在
甚至會讓你在長大的過程之中一直試圖的想去證明你不是那樣
孩童時期的我們其實都很單純
我們從核心內建就是要相信我們的照顧者嗎？
因為我們嬰兒的時候
一點生存能力都沒有
人類的肉體真的比起人家那種什麼小斑馬出生之後
過一下子就可以走了
我們真的是沒有任何的生存能力
所以我們當然要相信
我們的照顧者是為我們好的
可是在長大的過程之中
因為我們的孩童期非常的久
一不小心我們就會在沒有注意的狀況之下
全盤接收了大人的話
大人的價值觀
他相信的事情
他覺得世界是怎麼運作的？
都會在不知不覺的過程之中交給我們
但他們有的時候會大部分時間像我我的長輩們
他從來沒有跟我說
大人並不是永遠都是對的
但我想要跟孩子說，
大人不是永遠都是對的
我媽媽從小到大呢
常常一直跟我說她對她爸媽有多好啊
然後說親戚都說他很孝順啊
甚至到現在她還會情勒我說妳看那些不肖的人
事業都不會成功之類的话
我一點都沒有懷疑過她對她整個家族的犧牲奉獻
她很愛她爸媽
她對她爸媽很好
她的確這方面做的
真的讓人家沒話說

但我花了很多時間跟我的內心做非常多的矛盾對決
我終於有辦法跟她說
這是妳對於這個家族的價值觀
但不表示我要跟妳一樣
因為我媽到現在還是會用各種妳很孝但是妳不順
然後順就是完全聽我的話
我說什麼
妳就去做什麼來各種情勒我
或者是我只要跟她做什麼事情跟她不一樣
她就會覺得我是錯的
其實被自己的媽媽說自己做錯事
對於小孩來講是很難的一件事情
很難是我們理智上知道我們沒有做錯
我們理智上知道我們就只是在做我想做的事情而已
可是那個情感上要去跨越媽媽對妳的不認同
其實是很長很長的一條路
小的時候呢她工作非常的忙
但是她不知道自己因為工作忙
所以非常沒有耐心
如果我不順從她
她就會生氣
其實那個時候的我是怎樣的？
我想不起來了
那時候我媽媽跟我講了什麼話
我也記不清楚了
但現在我看著她對著她最疼愛的孫子我的兒子說一些很可怕的話的時候
我就會想
所以她當初應該就是這樣對我講的吧
但為什麼我都沒有辦法記得那麼清楚呢？
現在要是她脫口說出一些情勒的話
比如說你要是再不過來
阿嬤就不理你了喔！
你在不吃飯
阿嬤後不給你吃嘍！
我就會去阻止我媽
但這時候我媽當然就是會用孝順來堵我的嘴
或者是說哦
我跟她講話的時候態度不是很好
結束這回合
但她只要這樣子講了
我一定會衝過去跟我兒子說
阿嬤剛講的其實什麼意思

什麼意思什麼意思
然後告訴他沒事的
我現在再回想起來
我做這件事
到底我衝去保護的是我兒子？
還是我內心的那個小女孩？
我已經分不清楚了！
但久而久之
我媽也慢慢看到
哎，我對這個事情真的有我的堅持
她也慢慢能理解這些對她而言的小事
可能會對小孩帶來的影響
所以慢慢的我媽也有真的以非常緩慢的態度改變她的講話
就盡量不是用情勒的
或是她要情勒的時候，她就會意識到，然後就不講了
所以這邊就是謝謝我媽有這樣子的成長跟進步
但我也非常佩服我兒子對抗我媽情勒
他那個心理強度之高哦
我媽就會問他說
你不怕阿嬤打你嗎？
我兒子就會說
我知道阿嬤很疼我
捨不得打我
哇，真的是四兩撥千斤啊
或者是然後我就會說阿嬤很生氣
但因為她愛我
所以等一下她就不會生氣了
就各種讓我鬆一口氣
五歲的我是講不出這種話的喔
但我兒子也慢慢可以理解了
要對付這種情的就是不要理表面上講的話
不要把表面上的話聽進去
我們要看到更裡面的東西是什麼
在這些種種跟我媽的小小反抗中
我想我得到的當然不只是對我兒子的放心
某種程度上還是為了能夠為小時候的自己再次發生而得到救贖
不知道在聽了你有沒有辦法跟自己的媽媽做一些小小的反抗？
可是這一集是母親節特輯
我講這個好像怪怪的
我們等母親節過了之後
再反抗自己的媽媽好了
這邊哎，聊一下我爸爸

我爸爸從幼稚園到高中
如果他在臺灣的話
就會每天早上叫我起床
幫我揸書包
陪我走路去等校車
但是記憶中他常常出差
然後每次出差的時候
回來都會送我禮物
所以我有整排各種地方限定
然後非常大的Hello Kitty
可是我從來沒有喜歡過Hello Kitty
我長大之後我也沒有喜歡過
但是我爸就是一直送我這個
我爸是很愛我
從小很以我為傲我
我那時候去美國讀大學的時候
我爸媽放下他手邊全部的工作
一起陪我飛到美國住了一個月
那我們這三個不會做家事的人
就各種手忙腳亂
現在回想起來
那真的是我的人生中一段很幸福的日子
四年過後
他們一起到美國參加我大學的畢業典禮
一起飛去紐約
一起買個房子給我讀書的時候住
也確定都把我一切安頓好
之後他們就飛回臺北離婚了
之後呢
我跟爸爸就是過年過節
或是想到的時候就一起吃個飯啊
帶孫子給他看
就保持著父女之間美好的距離
其實我在諮商室裡面唯一提到我爸的就是我爸在婚內有許多女朋友
我相信自己影響到我接下來的感情
只要對方一劈腿，我就一定會選擇離開
我也不會去吵
不會去鬧
我就覺得喔好
它結束了
哦，還有就是我蠻喜歡送人家禮物的
或許這個表達愛的方式是跟我爸學來的

我爸就是用禮物來表達他的愛
總之我沒有花太多的篇幅在講我爸
因為比起來我媽媽跟我更親
但是我跟她雖然很親
但我們是那種相愛相殺的關係
你要是把我們關在一個房間，哇，那真的是吵爆
價值觀實在太不一樣了
我記得從小到大
她有個堅持
莫名的堅持
就是小孩一定要看到媽媽在旁邊
我記得她好像沒有什麼放假
她都一直在工作
然後她在工作的時候
我會在她旁邊吃東西看書
會到她的桌子下面玩玩具
那如果爸媽晚上還要出去跟人家吃飯
她也會帶我去
這個是讓我聯想到為什麼我不喜歡聽爵士樂
因為吃完鐵板燒的時候
他們就會帶你到一個對我而言非常暗的地方
然後有人會談鋼琴啊，或有音樂
然後那邊可以吃煎香蕉
通常那時候我已經八九點
我真的是很累
又很想睡了
然後小朋友因為爸媽就在跟其他大人講話嘛
然後我就自己在旁邊
然後很黑的地方
然後背景聽著爵士樂
所以我現在只要聽到爵士樂
或許潛意識都會讓我想到那個時候
然後我就是不喜歡
我甚至有一次跟人家去約會
去一個聽爵士樂的餐廳
我馬上跟他說
欸，不然我們就去吃個漢堡去吃個速食好了
我不想要待在這
總之呢
從小到大有媽媽的陪伴
我覺得我是一個幸福的孩子
很天真也很快樂

我記得她會幫我把水果切成正方體
一小塊一小塊的樣子
因為她可能就有怕我噎到之類吧
因為我小時候也是有點傻
然後她會拿著我的手指一刀一刀地幫我把指甲的前面剪成圓圓的
她說
女生啊
指甲要漂亮啊
所以她就會就是把我特意調整我的指甲的形狀
所以我現在的指甲還算蠻長的
因為大家都會去
對於小孩去做一些他特別在意的的事情
我媽媽她不喜歡她自己指甲是方方的
所以女兒她就會特別去留意她的指甲
就像我很擔心我兒子以後沒有什麼能力對付情勒
所以我現在就是會特別的
在他這一點有特別的去看
不知道你們是不是也是這樣
總之我要感謝我媽媽給我足夠的安全感
讓我現在在迷失的時候有勇氣尋找答案
而且接受不是那麼完美的自己
就是我覺得我媽讓我知道
我就算沒有非常好，我媽還是會愛我
那我為什麼不能這樣子愛我自己呢？
其實有的時候都會想到父母有一天老了一定會先離開
一想，我其實不太敢想這件事情
但我現在又覺得我媽一定會想要。。。
我相信
有一天我媽要是離開了她一定會擔心
所以她一定會想要我用她愛我的方式愛我自己
同樣的
有一天我要是先離開我兒子了
我也會希望他可以用我愛他的愛來愛自己
就是這個愛不一定要別人提供給你
你自己也有辦法提供給你自己這樣子的東西
嗯，講到我哽咽
親子關係影響每個人一輩子
所以你一定有聽過幸運的人
用童年治癒一生
不幸的人
用一生治癒童年

在諮商室裡面
我也發現
原來爸媽對我是某種神奇的存在
是我內建潛意識裡面打從心裡學習接受的人生範本
所以我小時候沒有想過
也很少質疑他們有可能是錯的
或是他們做事情的方式，其實跟別人不一樣
我反而會覺得欸
為什麼別人跟我們不一樣？
但是那時候我小的時候的我沒有想過
原來可能我們才是那個少數
心理師也慢慢帶著我看到父母也是人
人都有他的限制
理解了父母的背景就可以開始理解他們為什麼會這麼說話
他們為什麼會這麼處理事情
其實為我們的關係又多帶出了一點彈性
比起以前，我只要聽到她跟我講話就是不合
我就會直接想要跟她吵架
到現在我開始有了能量
可以同理我媽講的話
甚至因為覺得很開心
也會說出一些明知道會讓她聽了會開心的一些違心之論啊
但我知道她會開心
我也願意做這件事情
那我就覺得這樣很好
然後做一些讓她覺得哇女兒孝順到爆炸的事情
但是以前的我是沒有
是故意絕對不想做的事情的
幸好她還沒有太老能讓我對她好
比起以前住在一起
我跟我媽天天見面
天天吵架
到現在我可以和顏悅色地跟她一起吃飯啊
然後有很多交流
就是我可以講出更多心裡的話
我的感覺
我現在做的事情
也因為我們鬥嘴少了
摩擦少了
其實心的距離又可以變得更近
親情，
原來對我來講，

質比量更重要

心的距離比身體上的距離更重要

但我相信每個人對於親情都有不太一樣的價值觀

但我覺得能知道自己怎麼樣覺得舒服是很重要的

現在的我也擁有了身為孩子的自評系統

我會為自己列出說，我自己想，也願意，也可以有能力為父母做的事情

比如說現實一點就是各種時間跟資源的分配嗎！

然後我也很清楚自己做到哪裡

不會覺得我沒有做好

或者是覺得很遺憾

或是虧欠他們

心中多了這把尺之後

媽媽的各種情勒和攻擊其實就不會直接一句話讓我怒了嗎！

現在就算她說妳不聽我的就是不孝順的時候

我就可以輕輕地閉上嘴

心裡知道說她和我對於孝順的定義不同

身為一個女兒

我覺得我很好

當了爸媽才知道

其實妳一有了小孩之後

別人就會直接覺得妳知道怎麼當媽媽！

其實沒有一個課程

或者是一個手把手教學教你如何當父母

每個人都是摸索過來的

我也相信我的爸媽已經在他所知道的跟他的能力範圍內

給了我最好的東西了

所以在長大的過程之中

他可能有講了一些話

讓我覺得受傷

讓我覺得呃，我需要花很多時間來克服

我覺得it's okay

因為他做了他的部分

我也該做我的部分了

我覺得18歲之後我變成大人了

我要學著我可以改變的嘛

就算他們沒有辦法改變

同時我也非常感謝他們已經盡力把我養大了

我相信我在帶我兒子的過程之中

長大他回想

我一定會有得罪他的地方

甚至他會說這是對他的創傷

但我相信我提供給他足夠的愛

可以讓他用那個愛去填補
讓他了解媽媽可能不是故意的
因為我媽媽不是完美的人
但是如果你說出來
我會改
但除了沒有人教你怎麼當爸媽之外
也沒有人教我們怎麼當一個孩子
每個家庭的背景
設定
條件其實都不一樣
我沒有辦法給一個
全部適合所有人的意見
但希望你可以在我這些充滿淚水和感恩的摸索過程中
看到了一些什麼
有一些感覺
我覺得這樣就很符合今日母親節的主題了
我對我媽其實不太會講什麼肉麻的話
小時候他都會叫我寶貝女兒寶貝女兒
但是我們不會說什麼
我愛你啊什麼的
像我兒子
我都會說
媽咪愛你啊
這個對我來講就是很容易可以講出來的話
我兒子也會說
媽咪，我愛你
這個對他來講也是發自內心
很容易講出來
但我跟我媽就是好像如鯁在喉
卡住一樣
我沒有辦法跟她說
媽，我愛你
但我兒子就可以一直說阿嬤我愛你啊
然後什麼的
一開始我媽會覺得哎呀
不要啦
不要
或者是我兒子去親我媽臉頰
我媽就會躲啊什麼的
可是她現在也習慣了
我兒子對她表達愛的方式了
所以我想表達愛沒有一個固定的形式

呃，或許她可以從我的行為上面看出來
或許她可以感覺出來
但我覺得表達愛還是需要練習的
因為你要打破你原本固定的那個行為模式
像我就是死不講 跟我媽講我愛你
但我知道她可以這樣被講的
因為我親眼看到我兒子就這樣對她講
然後她也說
阿嬤也愛你啊
我那時候聽到我真的覺得快暈倒了
妳也講得出這種話
總之呢
今年的母親節
試著表達你的愛吧
不管他是默默的很容忍你媽講一些清熱的話
或者是她有什麼想做
但是你不做的事情
或許你就陪她去逛建國花市嘛
就是你雖然說你可能對花粉過敏還是什麼之類的
我覺得永遠有一些小小的事情，可以是一個表達愛的方式
那今天的母親節特輯就這樣子啦
不知道大家覺得我一個人講有沒有怪怪的
好啦，歡迎到YouTube或podcast留言跟我分享你們的想法
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast 留言加上5顆星
理科PD
我們下次見