

每一天照顧自己



專書閱讀心得

心理師：陳夢屏

當我想要改變、控制某個人或某件事，但越是努力，結果卻越來越糟！在生活中，誰或什麼事正讓我抓狂、壓力很大，讓我覺得自己是受害者？誰在控制我的情緒或其他生活？越是如此，我越試圖去掌控自己所愛的人、上司、下屬、朋友、敵人、親戚、孩子、鄰居，甚至陌生人。但越是努力，卻過得越悲慘，只好忍受一切，勉強撐著，期待一死了之。

一旦我停止改變、控制某個人或某件事，我要面對什麼？假設我不再讓某個人或某件事控制我，會發生什麼事？而過度照顧別人、愧疚、掌控、執著、以受害者自居、忽視自己的責任。我把自己的問題、事情、感情和責任，都放在別人身上。我靠著恐懼和低自尊過生活，大部份的時間，我都在對其他人做出反應，試圖控制別人，或者讓別人控制我。我不是我，我是其他人想要我成為的樣子。我深深覺得自己是受害者，直到精疲力盡。

當自己的生活、情緒、財務、心靈、身體健康、工作等，有哪些已經失控了？如果沒有辦法控制好自己的財務，過度花費或背債、過於節儉或苛薄。忽視自己的工作、創意與才華。自己身體越來越糟、與孩子的關係很糟。當自己沉靜在痛苦、否認和壓抑的感覺中，很難扮演好父母的角色。我和朋友的關係緊繃。除了永無止境的抱怨自己人生有多麼悲慘，沒有什麼可以給朋友的。我和朋友大都在講自己淪為受害者的故事，時不時諷刺和嘲笑自己，好讓日子可以過下去。

我的心靈耗竭殆盡，多少次我請求上天，希望上天去改變其他人？上天又拒絕我多少次？我開始認為上天遺棄了我，其實，是我遺棄了自己。其實，自己已經長大成人，沒有人能遺棄我，別人能做的只有離開。某些情形下，他們倘若離開，我或許還過得更好。不需要向別人證明自己有多痛苦，而是去覺察自己有多痛苦，我需要照顧自己。每一天活在當下，好好過自己的生活，就是一種解脫。

閱讀前段後思考自己的問題方向，感覺身歷其境，歷歷在目，請開始練習照顧自己——我們承認自己無能為力，我們的人生已經變得無法掌控。『接受自己無能為力。』有時候，我無力控制自己。我無力控制自己日積月累的負面想法和感覺，無力控制自己或別人的行為，不論是酗酒、吸毒或是陷入悲慘。我無力控制自己的孩子或是別人的小孩，我無力控制結果、生命、運氣或事件。我無力控制關係的發展，我無力控制時機。如果，我試圖控制自己，不斷的壓抑思緒和感覺時，我就會迷失自己，找不到自己。

雖然我恨自己無能為力，討厭自己脆弱無助，但，我對別人也是無能為力的，我對生命中大多數的事物都是無能為力的，而且當我想要努力改變我無能為力的地方，就會抓狂。我無法控制別人做什麼、怎麼想或感覺，也無法控制別人要不要或選擇如何與我互動、要不要或何時才能成長與改變。

當我試圖改變或控制別人時，我讓對方和自己都快發瘋了。我試圖控制行為時，它們反過來控制了我。我試圖改變或控制別人對我的看法時，我便淪為傀儡。控制，使我和別人都抓狂，不論我想對什麼造成影響，最後反而是我自己被控制。我迷失自己，與自己越離越遠，而其他的人也對我感到生氣，想要逃開。

當我想要去改變或控制情況時，反而替正在進行的事情設下阻礙。我把時間與心力都耗費在試圖改變或控制自己根本無能為力的事情，我便失去了過好自己生活的能力。

『接受自己無能為力。』接受這個事實，才能得到力量，照顧自己。當我開始照顧自己，我才能開始過自己的生活。當我停止控制別人，我就能讓他們過自己的人生，也相信他們可以做到。我需要為自己和自己的事負責，別人對他自己和自己的事負責，無論我是否認同別人是怎麼處理自己的事。

中華民國113年3月1日

Link up the field

【第6頁】心靈園地

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

礦工兒子

十一工 梁○德

這是一本相當立志，且激勵人心的書。作者從小是出生在一個貧困的礦工家庭之中，從小就吃了相當多的苦頭，因為是在逆境中長大的小孩，因此總比同年紀的小孩來的懂事，也因生長環境的清苦，而練就了一身不怕吃苦的個性。更不向命運屈服，為了要活下去，七歲時賣菜、挑菜、挖墓穴打工而撐起家計，國中畢業被迫放棄學業，成為台灣最年輕的礦工。因為從小坎坷環境中成長，練就了不怕吃苦的個性！但他深信：「失敗才是人生最好的轉捩點，擦乾淚水就能再出發！」

這本書最讓我感觸最深之處就是作者在當

複利效應

十一工 吳○敬

在這世上所有的成功人士，一定都有運用複利的效應來達成他所想要的目標，而複利並不代表金錢而已，任何的生活習慣都包括在內。什麼是複利效應呢？又該如何達成你所想要的目標呢？只有四個字「持之以恆」。當然複利效應有正面就有負面，如果想要有美好的人生就先要有健康的身體，若想達成財富自由，翻轉人生，儘早投資是個不錯的選擇。

以目前台灣股票市場近1800支股票，其中不乏年殖利率5%以上的股票，就5%來計算，10年後可有162%的獲利、那30年後呢？所以絕對不能小看複利潛在的威力，若以閱讀增長知識來講，利用一小時來閱讀正向，勵志或財經相關書籍，以每日知識增長1%來算，每一天一小步在進步，5年後是以倍數在增長，高達1825%，進步如此神速，整體行為，談吐之間

點燃希望的小故事

十六工 劉○同

閱讀本書後發現每一篇故事的字數不多，但如果能仔細體會，比對自己過去，現在或未來會遇到一些事物，相信對自己以後看待事情有所助益，當然或許是自己的悟性不夠或是機緣還未到，並不是每一則故事都會所觸動，但我對其中一篇故事特別有感觸。

這一篇故事是「把生存的起點放的低一些」，故事中提到，古伊朗有一位著名詩人薩迪，因為貧窮而沒有錢買鞋子，只能打著赤腳去上學，而在去教堂的路途中他心中感到沮喪而埋怨自己的現況，但當他來到禮拜堂時，發現在場有一位教友竟然沒有雙腳，這時他才發現自己並非是這世上最不幸的人，在他埋怨自己窮困的同時，這世上還有許多處境比他更艱困的人，從此以後他不再埋怨自己命苦。這讓

中華民國113年3月1日

Link up the field

看書。讀書

高中部 戴○源

一直以來都相信開卷有益，書中自有黃金，書中自有顏如玉，但總是對字面上的文字意思及寓意似懂非懂，獲益先少。幾經思索原來是「不用心讀書」，以前是「看書」；而不是「讀書」。看一本書、雜誌、小說刊物，總是文辭並茂，字句順暢，引人入勝，依照各人喜好而選擇其我偏愛書籍，在看書中隨著文章的描寫敘述，情節的高潮起落，思緒情感也隨之起伏，爾後其內容意義或啟示，均是未加思索，也就無從啟發，可說是毫無所獲，只能說是用來打發時間而已，根本不曉得作者花多少心思精神，投注多少情感在當中，更不知道作者要表達得情感和意境為何？各種意涵均不得而知，入寶山而空手歸。

「讀書」除了要了解其文字，章節用詞之

斯卡羅

十六工 洪○然

這部影集裡導演曹瑞原他透過螢幕，娓娓地道出一段歷史「羅妹號」事件的開始、主要是因為當時的美利堅合眾國「美國」、因商船擱淺於恆春外海，船上的船員和眷屬為求生、棄船、搭乘求生艇至時稱日警處登陸，但殊不知這錯誤的登陸地點，不僅使船上所有人慘遭殺害。更重要的這一個因原住民為復仇而犯下的殘忍行徑。最後終至牽扯出原住民、漢人、客家人的族群認同與國家尊嚴在那時的時空背景裡、所各自不同的堅持。儘管劇中的歷史牽扯不斷、正有如蝴蝶效應般的有因果關係的呈現。

就我而言觀之，談羅妹這一角色、瞭解她的背景與族群間不同的融合下的產物，羅妹自小便不被父親所屬族群認同，加上母親早逝，因此在原住民裡更是讓族人難以接受，於是羅妹也就成為，當時人們所戲稱的「土生仔」。

仁者、戒氣用忍

二一工 江○盛

在監內生活，囹圄中如何得以平心靜氣，堅持一顆不受外境影響的心，不帶一絲絲火氣，不動一點肝火地處理惱人的繁瑣事情？人與人相處應付？這還不是件容易的事。

回想往日於外時光，對我不熟悉的朋友，都認為我是個好說話的好先生，其實不然，我知道自己的界限在哪裡，只要一個不當心，瞬間就要活燒功德林，也因自己臭脾氣造成和眾人彼此尷尬難解的心結。要我發怒也容易，舉凡遇見不公不義的人與事，我亂著名的羅織誣賴，言語或態度的霸凌與羞辱等，都能輕易的讓我抱著熱烘烘的腦袋，不分東南西北，讓自己如點燃的沖天炮，傷了別人也痛了自己。

囹圄生活皆來自四面八方，人人具有強烈的自我性格，日復一日生活不但孤寂且枯燥乏味，生活作息制式，人與人欠缺磨合，使得人與人之間的事，變得過份現實與疏離，而這樣

我見、我思、我得【第7頁】

外更要知曉其意涵，要明白作者在何種時空，處境而執筆，要表達的心境、想法是什麼？而當我們讀後的感想和啟發皆有所不同，無法一概而定。舉例，唐僧行萬里路，越重山遠赴西域取經，用更多的時間歲月去翻譯，繕繕、解讀那些經文、經書後才帶著有形的經文，加上無形的滿腹經論及智慧而返。

被譽為明文第一的歸有光，所寫的「項脊軒志」裡有著不忘遠祖之意，且文章思想情感十餘年後的文能有一脈相承。再說台灣魯迅之稱的賴和，在他所著「一千稿仔」中的被殖民的痛苦、悲哀無奈，繼而描寫書中主角人權及正義。看書只是感受書中的主角之悲慘及不公平的遭遇情節，而讀書則令人唏噓，倍感大時代之無奈，也讓人知道賴和他懸壺濟世之外，更是心懷國家為民族尊嚴苦力辯護的精神，時讓我肅然感佩於心。有幸能夠再度重拾書本，從中學到讀書之樂。

蝶妹堅忍不拔，雖然身處逆境，但總是一步一腳印的往前走，儘管受盡嘲諷與族群間的不被接受，從未因自己是土生仔就自暴自棄，甘於與光同塵，反而出淤泥而不染。人說一技在手勝過家財萬貫，還未因蝶妹一口流利的外語而突顯的重要性，但我相信蝶妹的語言能力必能帶給她與眾不同的人生風景。

回過頭來，在囹圄裡說實在的，「努力」在許多人眼中就如斯卡羅的土生仔一樣，是異類，更是不被族群所接受。但是，我們努力就該與光同塵而終日不思上進嗎？我的認為裡是不應該的。要知道努力是未來我們是否能夠成功破浪而出的重要關鍵，如果我們不能夠忍住別人是努力為異端，而好好在高牆裡積極參與教化課程，例每月教化活動、讀書會、心得寫作、技能職訓等，洗滌心靈並訓練出一技在手，那麼有朝一日，縱使陳報假釋出監踏入監獄的大門那一刻開始，我還是會另出一個入獄的起點，這是輪迴，而這個「迴」也是指在回到原點的意思。

的日子長久下來，人人勢必會隱藏自己內心裡，那分柔軟包容善意的理解，展現出武裝自我的一面，如在於脾氣上未能收斂，也因此造成諸多的是非。

監內生活確實是一場修行，修身養性，平心靜氣，實為未來重返自由社會待人處事基底。剛開始自己總覺得是他人欠修理，後來才發覺是自己欠修養，對自己生活用心太少，對別人用力過猛的就懂得寬宏大量。

生活日常作息淬鍊，矯正的教化，更漸漸體悟「忍字頭上一把刀」，是我未來人生的秘笈，回顧這大半生，不但沒有奉為主臬，反而經常隨性行事，只為了伸出脖子只是一刀的痛快。往往，痛完了，也會察覺到嘴裡，心痛所泛出的苦澀，那豈是後悔覺得說得清楚？善用服刑期間學習，凡事不要太堅持己見，要學著換個角度思考，在人際關係上，很多事情懂得退一步，不要過於執著，我想懂得放下，人生就能獲得更多可能。

中華民國113年3月1日