



心晴小棧

臺中市立中港高級中學

學生版，108-2-1，2020 年 3 月份 第 2 週 出版

輔導工作委員會發行

旁人遷就你的脾氣 是斷了你「面對事實」的能力

文 / Ella 本文節錄自：Cheers 網站

前幾天我讀到兒童文學家秦文君寫的一個故事：

一個女孩脾氣很大，旁人都不知道該怎麼辦，只能儘量遷就，平息事情。女孩每次發脾氣之後都要做一件好事來彌補。有一次，大吵大鬧又摔了東西後，便要求哥哥把原本買來烹調卻發現還活著的魚帶出去放生。這樣她就能感覺好一些。

哥哥表面上照辦，其實只是拿去熟食加工店做成燻魚再帶回家，吃晚餐時女孩高興地吃進了肚子裡。令人起雞皮疙瘩的結局。

接受「無能為力」的自己

女孩以為強硬地控制了他人，其實只是令他人費力去矇她的眼，很是損人不利己。如同越會哭鬧的孩子越到最後才知道父母要離開，大人也一樣，越專制的人越容易成為被蒙在鼓裡的對象。

凡事要別人屈從，就會如坐針氈，隨時提高警覺等著抓別人的小辮子，待確認別人聽話後，才可安心。可是

那之中有多少是別人的「小辮子」，有多少實為自己的「強人所難」呢？

而究竟為何人會這麼想去操縱別人呢？《與父母和解，療癒每段關係裡的不完美》一書裡寫道：

我們愛的人要離開，心裡到底有多痛苦？這些痛苦真的來自他的離開嗎？

我輸了一場比賽，心裡到底有多難過？難道這場比賽真的有這麼重要嗎？

我失去了一個職位，心裡到底有多傷心？難道我真的這麼篤定這個職位屬於我嗎？

傷痛背後其實還藏著更深的失落——人生無法掌控的失落感。與父母相比，與他人相比，與社會相比，與世界相比，與自然相比，我們顯得太過渺小。

終究，我們需要接受的，不是現實本身，而是那個如此脆弱的、無能的自己。擁抱自己的脆弱與無

能，我們的心也就得到滋養，且願意長大了。

我想，我們每一次的脾氣和強勢，都源自一種逃避，逃避自己「作為一個好手好腳的人，卻無法掌控自己的人生」這樣一個看似矛盾的事實。

我們很常聽到一些話語「命運掌握在自己手中」、「No pain, no gain」等等，這些話都使我們越來越相信，「當事情不順利時，是自己做得不夠好，是自己哪裡出了問題」。

所以當我們明明已經盡了力事情卻還不順利時，我們仍徒勞地期待以「控制」獲得「我是有辦法的」這種安全感。

然而當「事實」不可動搖，我們被迫面對自己「在根本上是無能的」，這暗示的是：無論我怎麼拼命，明天世界都可能崩塌，我都可能會失去一切。這怎麼得了！

是啊，我們日常生活中，看似起因於特定事物的不如意底下，真正令我們恐懼的是這樣一個「無敵的威

脅」。然而，事實再刺眼，它是事實。事實是死的、硬的，如果會因人的無法接受而改變，它就不叫事實。

我們得提醒自己，在這廣大的宇宙裡，在這幾十億人口的地球上，在這錯綜複雜的政經社會體系下，個人的確是渺小的存在——我們可以盡力，但仍然可能失利。這不全是我們的錯，我們無法為整個浩瀚宇宙的運作負責。

而回頭看看，我們經歷過那麼多失利，今天不也好好地在這裡嗎？世界沒有末日，我們沒有失去一切，反之，我們真的比以前更強大了。

因無法面對「事實」而表現出驕縱，當下也許得人遷就，但長期下來卻是斷了自己訓練出「面對事實的能力」的機會。

我們在日常生活中遭遇的很多挫折其實都是更大問題的警訊。就像感冒之前喉嚨會先痛，身體會容易疲憊，因為沒有及時注意，它演變成嚴重的感冒。

人生很多「無可挽回」的問題曾經都是可以改善的小毛病。忽然發現孩子竟不再和自己聯絡，忽然發現自

己竟先被公司淘汰，忽然發現…

這些不幸當中有許多並非「忽然」，只不過在徵兆浮現，問題演化時我們並未及時面對。

親子之間變得冷漠或爭吵不斷時一味地專注在自己的付出，並不考慮自己可能的錯亦或無意識地把父母在自己身上造成的傷害施加在孩子身上；工作出現問題時並不考慮自我改進的可能，而是怪罪上司的無能和下屬的沒用…不論職場或家庭，人總有各種的難題，若靠任性取得一時的得逞，不但放縱問題擴大延伸，也是怠惰了自己變強的機會，最後在問題發展到無法再被敷衍時，它恐怕也已遠遠超過我們的能力範圍。

害怕不好的「事實」而逃避它，它就日漸壯大，反之，雖然反直覺，但面對「事實」，我們可以更好。

前一秒才說我們無需為生活中的問題負全責嗎，怎麼這下又鼓勵我們找自身原因？

因為我們在某種程度上是掌握著自己的命運的，那些教人自立自主的話並不是冠冕堂皇的漂亮話。人生也

許如夢，但這麼珍貴的人生，怎麼能捨得只當它是一場夢草草了事呢！

和很多並不絕對的道理一樣，這個問題的答案也是一種平衡：

我們能做的，是抱著「我能夠有所影響」的信念去努力，但記得自己作為個人的局限。

這樣的心態可以成為我們勇往直前但不失去平靜的支點，我們能將自己有限的能力最大化，但同時也不把自己逼瘋。很喜歡一句話：「So far you' ve survived 100% of your worst days. You' re doing great.」——難道不是嗎？看這篇文章的這一秒，你已證明自己走過了過去 100%的難關，就算一部份的難關並不是完美解決。在所有一切的根本上，我們需要知道，自己是可以的，就這麼簡單。

◎ 輔導室活動預告：

- 03/02(一)起 國三技藝班選手集訓
- 03/04(三) 國三適性入學宣導
- 03/10(二) 輔導志工會議
- 03/10(二)-03/13(五)美術班招生考試報名
- 03/11(三) 認輔教師會議
- 03/18(三) 辦理台中市分區專輔團督
- 03/28(六) 第 15 屆美術班新生甄選考試

