

4° 你可以脆弱，可以對生活Say No

在生活中，我們難免會遇到挫折，難免會遇到難以應付的人生關卡，以及工作生活的重重壓力，即便是外人看來衣食無缺的平穩生活，也依然會有許多痛苦、煩惱、傷心、焦慮。了解並學習如何與負面情緒共處，我們的生活才會輕鬆一些。

生而為人，俱會痛苦

上班族面對的也許是每天沒日沒夜的忙碌、做不完的工作、處理不完的上下級廠商關係，下班回到家，還要面對也許對自己有許多怨懟的另一半，和希望自己能多分點時間精力給他的孩子；而家庭主婦，則有煮不完的飯、掃不完的地，不太會做家事卻又愛碎碎念、無法溝通的老公，還有每天都寫不完功課的孩子。

雞毛蒜皮的日常，似乎都在生活的軌道上有條不紊的無盡延續下去；而我們的心田裡卻有無數不停彈跳的種子，日積月累之下長出一堆亂七八糟的雜草，充斥著我們內心的空間。

這些生活的瑣碎，積少成多就是會壓得人喘不過氣來。煩惱、困擾、痛苦、壓抑……一天天一點點滋生，會讓人慢慢丟失掉對生活的熱情，更不用談什麼對美好未來的嚮往。



但即使已經很累很辛苦了，我們通常還是會努力讓自己保持「體面」。我們從小就被教育「負面情緒」是軟弱無用的，要克制自己不好的狀態，在父母、孩子、上司、員工面前，時刻保持「正能量」，要「陽光」、要「堅強」。

心理學家史帝文·海斯說：

有一個秘密你需要知道，就是其他人和你一樣痛苦，我們都有痛苦。所有的人類，只要不是早早地夭折，都會感覺到，或是將會感覺到失去摯愛的那種痛徹心扉的感覺，每個人都都會，或者將會感覺到身體上的痛苦，人人都會感到悲傷、失望、焦慮、害怕和迷惘。我們都會有過尷尬、屈辱，或是羞恥的感覺，人人都有難以言說的傷痛秘密。

我們習慣於露出燦爛的、幸福的面容，假裝事事如意，生活順心，但事實並非如此，也不可能如此。生而為人，就是會比這個地球上的其他生物，感受到多得無法以數量級來計算的痛苦。

是的，生而為人，俱會痛苦。

控制或迴避負面情緒，只會讓痛苦翻倍

人的頭腦中有一個非常重要的習慣是「思考」，人有語言、有思考，有很多思維，思維能夠幫我們解決很多外在的問題。比如我們應對自然界、應對外在的日常生活，是用思維來解決的，但是當我們用思維來應對內心的時候，就會出現很多問題。

思維一方面解決了我們的問題，一方面同時也給我們帶來了大量的苦惱，這是其他動物所

不會有的苦惱，因為動物並不具備語言，牠們也不會產生由語言所帶來的聯想，所以人類會比其他動物要多很多痛苦。而且我們又經常會壓抑自己的想法，你要知道，當你壓抑自己想法的同時，就會激起思維和情緒。

我們的語言有三種模式：第一個思考未來，第二個制訂計劃，第三個是評估和比較結果。這三種狀況，就是我們的頭腦當中停不下來的語言模式，它們總是在瞻前顧後。

當我們傷心、難過、焦慮、生氣的時候，我們就會自發的用語言將它們定義為「負面情緒」，因此它一旦蔓延開來，我們第一個想到的就是去控制它。

（節錄自《跳出頭腦，融入生活》重慶大學出版社，2021/07，作者／史帝文·海斯）
為何我們會本能的想去「控制」負面情緒的行為呢？

第一是因為，我們從小就被要求要學會控制自己的情緒，用語言、用思維、理性的方式去解決問題。第二是，成長過程中身邊大人們的示範，每個人都都在隱忍、迴避，都在克制自我，戴上防止情緒洩露的面具，避免去談論「情緒」。第三是因為，很多電視媒體或者成功學上不停的展示，似乎能夠控制自己、讓自己沒有情緒就能邁向成功，失控就代表糟糕。第四是，控制在短期內會很有效。控制自己不要發脾氣，控制自己忽視某件事，假裝自己忘了它。比如去打一會兒拳擊，去出點汗，去發洩一下，這些做法都能夠讓我們在短時間之內感受很好。

但是長時間來看，如果你不能正視負面情緒的存在，每次發生事情，就是找朋友抱怨一下，去喝酒解悶一下，去運動抒發一下……然後就告訴自己沒事了。

這種逃避可能會使痛苦翻倍，越逃避痛苦，也可能會讓下一次經歷這個痛苦時負面的感受變得更加強烈，一味的逃避負面感受其實會阻礙我們真正的採取積極的行動。



真正能夠為你帶來改變的、能夠讓你與痛苦告別的是行動，當你正視痛苦還能越走越遠，你才能夠跟它真正的分開。如果你不願意提，一直迴避它，告訴自己「我不是這樣的人」、「我不能表現得脆弱」，你用語言給自己貼上很多的標籤，它們就會在你身邊變成無數的怪獸，阻礙你去採取真正有效的行動。

控制住它的當下，痛苦似乎消失不見了，其實它只是隱形了。所以很多痛苦的人，是一邊痛苦、一邊反芻、一邊讓痛苦翻倍，但是他什麼都不做，什麼也都改變不了。很多類似的狀況會重複發生，一樣的問題、相同的畫面會重複上演。

接納自己，學會「真正的積極」

對於外在的事物，用就事論事的方式來解決它，這時使用思維是可以的，是能夠解決問題的。比如解一道複雜的數學題，你思考用哪個公式、有幾個步驟，這些都是靠思維解答問題。但是對於自身內在的問題，思維與控制是沒有用的，越是加強控制就會越糟糕。比如投資過程當中，因為自己沒看清股票不能當沖買賣，而損失了錢財，內心很是傷心、情緒低落。那該如何辦才好呢？

最重要的一件事，就是要學會不去控制，不要試圖控制自己內心的悲傷。

你不要責怪自己、別罵自己說「你怎麼那麼笨，怎麼老做那些錯事」。然後，要告訴自己「我再也『不會責備自己』」。

把三件事列出來：我願意接受「逃避無用」，我不再責備自己，然後我對自己的境遇深表

同情。

不去控制這件事，是最簡單也是最難的事。大道至簡，這個世界上所有深奧的事物，都有這個特點。孔夫子說的仁、佛陀說的佛性、老子說的道，這些東西都是最難又最簡單的道理。而放下這堆糾纏在一起的繩子，跳下思維的列車，不去過度地控制，也是最難又最簡單的事情。

你如果真的願意做到不去控制，那麼不去控制就好了。但是你控制了一輩子，你這一輩子都生活在謹小慎微的控制當中，生怕各種事情出問題、有意外。這就是你時常覺得活得疲累的原因：週而復始的被那些不好的情緒困擾、痛苦的感覺常常如影隨形；這樣的感覺一旦出現了，就被自己強壓下去，過段時間再出現……

（節錄自《跳出頭腦，融入生活》重慶大學出版社，2021/07，作者／史帝文·海斯）

首先要學會的事情，叫作「接納」和「積極」。過去我們聽到「積極」，第一反應就是沒有負能量，我很堅強、我很健康、我很陽光，其實這就叫作負能量！你不能够假裝成什麼都沒有問題，你不能不去看生活當中那些給你帶來痛苦的感受。迴避只會使它成爲一個長期強大的壓力，導致你不敢去過自己真正想過的生活。

真正的接納和積極是你去感知它、去感受它。接納所有的壞情緒、不開心、難過、受傷、痛苦、煎熬的感受。不要跟它們作對，不要置它們於黑暗的角落，也不要試圖去控制它們。你可以了解自己當下的感受，清楚的知道自己現在處於負面狀態之中。它們不是敵人，你也不需要拿出「正能量」來與它們格鬥。



試著把自己放在更大的格局裡，專注地冥想，讓自己的思緒像一個攝影鏡頭掃視房間一樣，看見自己內心那些負面的、不好的情緒，你會發現它們與所謂的正能量其實都在你的身體、都在這個房間裡。讓自己從更高的維度來俯視這些情緒，清晰的感受到它們的存在，接納它們存在的事實，最後讓它們在你的身體裡和平共處。

你可以說：我覺得我不太好、我難過、我受傷了、我很痛苦。你可以清楚的表達自己所有的情緒，你可以對不斷接踵而來的生活行程說不，可以停下來休息。不需要一直偽裝得很堅強；不需要事發了，內心傷痕累累，還裝作若無其事，一副無所謂的樣子。你要知道，那種控制，對於自己內心的長期健康毫無幫助。

每個人面對生活都不容易，自有自的苦。

當被這些苦所困擾的時候，自己面對它並不容易。知道自己面對這些痛苦很不容易，你可以脆弱，可以偶爾停下來，抱抱自己，對自己說辛苦了。長期承受這種「控制悲傷痛苦裝作一切安好」的煎熬，承認自己其實過得並不好。

對，一切都不是很容易，你真的累壞了。

體諒一下自己，不要再強迫自己「假裝堅強」。你可以脆弱，可以對生活Say No.：你知道你有做不好的地方，你也知道你有做不到的事情，但這並沒有什麼。累了就休息，有情緒就正視它們的存在，偽裝不是長久之道。

我們都要學習，與負面情緒和平共處。這才是真正的，積極的生活態度。

7° 長大成人

你真的長大了嗎？還是只有身高和年齡增長了？

你真的長大了嗎？你的內心會不會還住著一個孩子？那個孩子偶爾會嘆氣？偶爾躲在角落無力的哭泣？抑或是時常備感孤獨？覺得無處安放自己？我們每個人都是從嚶嚶啼哭到慢慢爬行、蹣跚學步，一點點隨著時間的積累成長起來的。人的外在成長軌跡相似，心智上的發展卻有所不同。大家都會逐漸長高、年齡增大，可是未必都已長大「成人」。

阿德勒說：幸運的人一生都被童年治癒，不幸的人一生都在治癒童年。

關於所謂幸運，我們的認知就是：從小便有一個良好的、有愛的生長背景和環境，家庭和諧、父母關係和睦，那麼很大程度上能養育出一個人格健全的孩子。健全的人格在之後成長的過程中非常重要，是一種強而有力的素養，對一個人處理任何事物的能力、面臨各種變數的抗壓性等，都有一定的加成作用。而所謂不幸，大概就是：童年長期處於一個缺愛或壓抑的環境。例如父母不和、常常吵架、家長酗酒家暴、吸毒、不務正業……

托爾斯泰說，幸福的家庭都是相同的，不幸的家庭各有各的不幸。不是每個人的原生家



庭都是幸福美滿的，也不是每個人都得到過完全無條件、無私的愛。我們的出身或許不完美，我們的原生家庭或許破碎、或許專制缺少溫情、或許彼此關係滿是裂痕，我們成長的路上或許不是一帆風順、一路平坦……人的出生，完全沒得選擇。不能選擇出生在什麼樣的家庭、不能選擇要有什麼品格的父母，也不能選擇出生在哪個時間哪個地點。有時候會聽到小孩子天真地問：我可以換一個爸爸媽媽嗎？但即使真的有下一世，我們也一樣仍舊無法選擇出身。

但是，不論出生在什麼樣的環境、又在怎樣的環境下長大成人，「成長」都是我們人生中的必經之路。沒有一個人的人生走來一路都能順遂妥當，只是跌宕起伏的程度或高或低，感受的或多或少差別。即使成長的路上泥濘不堪、雜草叢生，也都不妨礙我們走到今日，最終長成一個外表完好無缺的大人。

沒有意識到自己已經長大的「媽寶」

友人問我：人為什麼要長大？什麼是長大？讀書、找工作、離開原生家庭的資助，開始自己的生活，然後或成家立業撫養兒女，背負起社會與家庭的責任，或尋尋覓覓中不見另一半而獨身一人生活，獨自承擔起人生大大小小的考驗。生活有無數種可能的樣貌，只是回首相望，我們是否真的已「長大成大」？長大意味著切斷了與原生家庭之間的臍帶，獨自承擔起自己的人生責任。成年、工作都未必是真正的「長大成大」，正如社會上媽寶比比皆是。他們即使已經成人，可是依然不能自己做重大決策，甚至不懂得責任感，不願意背負自己的人生或家庭的責任。

未庭從小生長在偽單親的家庭中，父親長年在外地工作，只有年節才會回家，大多數的時間都是母親在主理家事。偶爾回家時也極少帶他出去玩耍，反而是去阿嬤家或找朋友吃飯喝酒居多。他從小就看著母親既要外出工作，又要洗衣煮飯，一手操辦家裡裡外外所有的事。作為獨生子，他則被母親捧在手心裡，平時除了讀書，什麼事都不需要自己做。他並不喜歡父親回家，因為父親喝醉後常對母親拳打腳踢，母親會哭著抱著他說：媽媽只有你了，媽媽做的一切都是爲了你，你長大以後一定要保護媽媽、孝順媽媽。

這樣的成長環境，讓未庭養成了敏感的性格，他對母親言聽計從，缺乏獨立決策的勇氣，逆來順受地接受母親對他生活所有的安排。大學前只顧讀書的他，對於大學要讀哪間學校、選什麼專業，全交由母親決定。他也曾嘗試交女友，可是帶回家給母親看，母親說太瘦、不喜歡，於是兩人便分手了。畢業後，他頻繁換工作，母親認為沒有「錢」途的，他也就都放棄了。好不容易找到一份薪水可觀的工作，可是又要經常加班，太辛苦了。最終他寧願賦閒在家，也不想繼續外出工作，面對那些辛苦和未知。等到三十多歲時，母親想抱孫子，安排他去相親，他便去了，結婚生子，一切都遵從母親的意願。

他現在四十幾歲了，還住在父母的房子裡，每天吃著母親煮的飯，帶著老婆孩子一起過啃老的生活。他不像他父親長年不在家，而是日日待在家中，可是他對老婆孩子也常常非打即罵，就像他記憶中父親對他與母親所做的一樣。

未庭不會意識到自己已經長大，他的自我被禁錮在童年母親的羽翼和管制下；他的人格也停留在原生家庭的形態裡，不會獨立和成熟。他不會脫離與父母共同的生活，也沒有給自己的人生一個長大成人的機會。

