

堅持善良不當好人，面對攻擊也不會「很受傷、心好累」

「心がボロボロ」がスーッとラクになる本

用對情緒 可以幫自己 療傷

百萬讀者
推崇
暖心醫師

做再好總會有人不爽你！
你並非不夠好，而是對自己不夠好

水島廣子——著 駱香雅——譯

43個
心靈解憂
處方箋

學會放下與放過自己，
從「怨恨自己、懼怕犯錯、緊張不安」的
黑洞中掙脫，重拾自信與快樂人生。

專業推薦——

Depressy Trouble | 小鬱亂入 律師娘 | 林靜如
臨床心理師 | 劉仲彬 網路趨勢觀察家 | Mr. 6 劉威麟



焦慮

失落

中傷

背叛

挫折

堅持善良不當好人，面對攻擊也不會「很受傷、心好累」

「心がポロポロ」がスーッとラクになる本

用對情緒

可以幫自己 療傷



百萬讀者
推崇
暖心醫師

做再好總會有人不爽你！
你並非不夠好，而是對自己不夠好

43個
心靈解憂
處方箋

水島廣子——著 駱香雅——譯



學會放下與放過自己，
從「怨恨自己、懼怕犯錯、緊張不安」的
黑洞中掙脫，重拾自信與快樂人生。

專業推薦——

Depressy Trouble | 小鬱亂入 律師娘 | 林靜如
臨床心理師 | 劉仲彬 網路趨勢觀察家 | Mr. 6 劉威麟

焦慮

失落

中傷

背叛

挫折

「心がポロポロ」がスーッとラクになる本

用對情緒 可以幫自己 療 傷

做再好總會有人不爽你！
你並非不夠好，而是對自己不夠好

水島廣子——著 駱香雅——譯

島方言文化

前言：逼自己撐起一片天，但你能「死撐」多久？

會拿起這本書的你，是否已經感覺到自己心中的疲累不堪；或者，正擔心再這樣下去，自己的內心會變得支離破碎呢？

不管怎樣，目前的你會處於這種狀態，代表「**你一直很努力**」。即使你正渴望藉由本書擺脫疲累、學會更輕鬆的生活方式，也無法否定你到目前為止所付出的努力。

若你不是那麼地努力，內心也不會變得疲累不堪。

請先好好慰勞一直如此努力的自己吧！我知道有些人就是因為總是自認不夠努力，結果才把自己弄得一塌糊塗。

的確，就表面來看，在你生活中或許沒有顯現出「努力的成果」。

但是，結果之所以這樣並不是因為你的努力不夠，而是要看自己與環境是否契合。而「覺得自己不夠努力」，正是你一直在努力的證據——等你讀完這本書，我相信就能理解這一點了。

那些內心殘破不堪的人，無一例外都是一路努力至今的人。

事實上，那些你盡了全力之後獲得的結果，也就是你所碰到的「現狀」——本書將會在後面針對這點更加詳細說明。首先，就以此為起點開始吧！

到目前為止，你真的已經很努力了。

雖然知道自己很努力，但若只是如此將疲累不堪的內心放置不管，它很可能會演變為「憂鬱症」等形式，最後導致身心疾病。而且不管

怎麼說，「提升人生的品質」才是對自己較好的做法。

人生不該是「帶著疲累不堪的內心，掙扎著想辦法抵達終點」，而是要以充實豐碩的生活方式，更加輕鬆溫暖地活在世界上。

悠然自得地與人交流、感受自己的能力、覺得「啊，能夠來到這個世上真好」……既然已經誕生來到這個世界，假如可以，你不會試著邁向這樣的人生嗎？

如果你能夠將本書當作「邁向上述人生觀」的輔助，那就再好不過了。

累了，就該改變

內心已經逐漸變得疲累不堪的你，現在也許會對自己過去所做過的一切努力感到十分空虛吧。

但是，事情並不是那樣的。

即使你能在閱讀本書之後改變生活方式，那也是因為自己至今以來總是用其他方法努力地生活過來，所以才有機會明白這一切的價值。

我想你或許正是因為深切地感受到「目前為止的做法，已經讓自己撐不下去了」才會想要拿起這本書閱讀。

每個人的生活方式，都反映出自身周圍的各種因素，例如：天生的個性、成長環境、旁人的性格和價值觀，以及過往人生中經歷的事物等等。

也可以說，哪個人會採取哪種生活方式，其實是必然的結果。就算腦中思考著想要改變，也很難真的做出多大改變。

話說回來，應該有很多人都覺得自己現在的生活方式是理所當然的，甚至不認為有什麼問題吧？除非是內心已變得疲累不堪，並深切地感受到「不能再這樣下去」、「已經無法再活下去了」，否則人是很難有所改變的。

換句話說，**內心變得疲累不堪的現在，就是改變生活方式的最佳時刻。**

請認同一直努力不懈到現在的自己，並且做好準備，為現在的自己做出修復生活必要的改變吧！

你需要的不是「努力」

就算他人建議你要改變生活方式，我想也有些人會認為：「我已經無法比現在更努力了！」因為你不但內心已經疲累不堪，很可能也已經喪失改變生活方式的精力，根本無法讓自己變得積極正向了。

但是，沒關係。

本書所說的「改變生活方式」，其實指的就是要你採取「對自己來說最自然舒服」的形式。

它與以往那種逆流而上、忍受痛苦的努力，是完全相反的方向——其實就像是魚兒自然悠遊於河川之中那般。

當人們呈現對自己來說最自然的姿態時，往往就會變得非常有元氣，也就能夠充滿活力地享受人生。

當然，在這種狀態下的你不但不會疲累不堪，更能夠在身心健康的狀況下，再次「為自己努力」。

本書的主要目的不是為了讓你「更加倍地努力」，而是希望能夠療癒你已然疲乏的心靈。

我衷心期盼本書能夠幫助你，在療癒自己、自在發揮出原有能力的同時，重新找回「人生既豐富又美好」的感覺。

水島廣子

Chapter 1

努力能帶來成長， 過度努力只會是災難



1

你並非不夠好，而是對自己不夠好

當你正竭盡全力努力的時候，有人突然對你說：「可以不必再努力了！」雖然確實會讓人鬆一口氣，但於此同時，相信在你心裡也會產生疑問：「真的這樣就行了嗎？」

朝著某個目標努力，接著達成該項目標——這可以說是人生之中的一種喜悅。因此，若是想要完全放棄「努力」，我認為倒也不是什麼好事。再說，「和別人一起努力」也是透過與他人交流，享受人生的一種形式。

是否過於勉強自己？

我想就算是現在內心再怎麼疲累不堪的人，到目前為止的人生當中，應該也有過幾次真心覺得「幸虧我努力過」的瞬間吧！

勉強自己「過度努力」的確不好。但是，也不應該完全放棄努力。

就算其他人對你說：「偷工減料也沒關係，隨便做做就好。」但總覺得好像會因此變成是「用馬馬虎虎態度過生活」的人，因而心生抗拒感；再加上本來就不知道隨便處事的方法，所以根本做不到。

如果你也有這種疑問，請務必閱讀本書。

「過度努力」和「努力」之間雖然聽來似是而非，但其實兩者的區別卻是出乎意料地簡單。

我想，應該有很多人認為「過度努力」和「努力」單純在於「程度」的差異。一旦「努力」的程度過了頭，就會自然變成「過度努

力」了吧！

然而實際上，「過度努力」和「努力」，完全是「本質不同」的兩件事。

感覺不足夠的心，是折磨

所謂「過度努力」，簡單來說就是「再怎麼努力都覺得不夠」。

因為已十分努力，大概做到這種程度就可以了吧；考量到其他事情的平衡，已經達到這個程度也就足夠了——若在你心裡難有上述感覺，老實說就是「過度努力」。

一旦進入這種模式，不管你再怎樣努力，都會陷入「應該要更努力」、「都是自己還不夠努力」的窘境，於是內心變得越來越疲累不堪。

其中，會演變成最糟糕的情況是——大腦罹患憂鬱症。

雖然憂鬱症的確經常是起因於身體的過度勞累，然而，當你「過度努力」時，不僅身體會過度勞累，精神上的疲憊也會加速發病過程。

若你經常出現「必須更加努力才行」的想法，那麼就連本來應該讓身體休息的時間，都會因為腦中想著「必須更加努力」，持續呈現被工作追趕的狀態。

由於在這種狀態下你無法休息，身心只能不斷地消耗能量，因此容易罹患憂鬱症。**憂鬱症**，可以說是「過度努力」的一個結果。

放棄「過度努力」與「感覺不足」的內心

所謂「努力」，其實是「**盡己所能**」的意思。

努力能夠讓人獲得成就感。當你感受到自己「十足」的努力，即使最後沒有達到目標，也會讓你感覺：「現在這樣已經足夠了。」

如果能朝著自己想要的方向努力；並且感受自身擁有的能力，甚至進而體會到「現在這樣已經足夠了」的成就感，相信不僅能幫助你提高自我肯定感，應該也會讓人生更加充實吧！

其實，要你停止「過度努力」，並不單純只是減少「努力的程度」，而是希望能讓你放下「再怎麼努力都覺得不夠的內心」。

雖然就結果而言，它多半也會減少掉你「努力的程度」，然而那並非這麼做的根本目的。

實際上，也有一些人即使十分努力，也依舊充滿活力，內心更沒有因此而疲累不堪。

由此看來，不該鼓勵憂鬱症病患，要他們「加油」也是件理所當然的事。面對內心已經被「再怎麼努力都不夠」想法佔據的人，對他們說「加油」是多麼殘酷的事啊——我想這應該很容易理解。

POINT

「過度努力」還不放過自己，當心「憂鬱症」找上門。



「放過」自己不等於「放縱」自己

如果被他人建議放下「無論怎樣努力都覺得自己不足夠的內心」，我想也有人會質疑：「話雖如此，但是自身努力不足，難道不是個事實嗎？」他們甚至會覺得這種做法只是在放縱自己。

世界上不存在完美的人

那些帶著「無論再怎樣努力都覺得不夠」之心生活的人們，原本就經常懷著「人類除非承認自己有所不足，否則就無法真正努力」的信念，所以會產生這種反應也是很正常的。

相對於此，那些可以斷言「即便如此，也沒什麼不夠好」，不刻意去尋找「不足之處」的人，就事實結果來看，反而更能夠充分發揮出自己的力量。

當然，若你老是將自己與某種「理想的人類形象」拿來比較，就會經常發現自己的「不足之處」。畢竟，世界上沒有完美無缺的人。

但是，只要能從「現在自己所能做的事」之觀點來看，你就會發現，人類總是「盡力而為」而已。

努力就是「盡力而為」

每個人都有各自的情況——與生俱來的個性、成長環境、至今為止人生中發生過的事、身旁的人、他人的對待、現正面對的問題、今天的身體狀況……。也因此，每個人都有只有自己才知曉的情形。

所有人其實都是面對著人生各種意想不到的情況，在當下盡力而為。即使是那些看起來「完全不像在做力所能及之事」的人，考慮到他所面對的諸多條件，「為了生存只能這麼做了」也是完全可以理解的事情。

那些現在看似懶散的人，如果你知道他是基於過去的失敗經驗而害怕努力，或許就能夠理解，他其實也是盡力而為地活著——在他精神層面能夠忍受的範圍內努力，同時藉由不付出更多努力來保護自己。

甚至，那些你覺得行為很「過分」的人，當你知道他是從小遭受嚴重虐待長大，因而無法相信任何人，只能為了生存下去而踐踏他人，一路掙扎至今。可能就能夠理解他其實也是盡力而為——他用了自己知道的唯一生存之道來努力。

就像這樣，每個人都在面對著各自的人生課題，並且在「盡力而為」之後，產生了結果——所身處的現狀。換句話說，重要的是要能理解「萬物皆有因」。

確實有許多事，後來再回頭看，能夠想到更好的選擇。但是，對那個當下的那個人來說，往往卻是「只能那樣做了，別無他法」、「覺得那樣做很好」。

POINT

我們都盡力地活著，只是方法不同。



3 你給自己的「壓力」是否大過「實力」？

現在，你已經明白「所有人都在做力所能及之事」。若換句話來說，理解「現在尚未達成之事，就是如今還做不到」這點也非常重要。事實上，這也可以說是不讓內心疲不堪、甚至崩潰的關鍵。

停止尋找「不足之處」

學會這樣的解讀方式，不僅看待別人的時候可以派上用場；能否用這樣的角度的看待自己，也很重要。

當自己心想：「不能做得更好嗎？」的時候，如果能夠承認：「現在尚未達成的事，就表示如今還做不到。」不僅可以預防內心變得疲憊不堪，就結果而言，還有擴展可能性的效果。

若你能先認同「現在的自己就好」，一來會讓自身感到安心；二來還會打從心底湧現出「加油吧！」這種充滿活力的能量。

這種充滿活力的能量，在你用「還不足夠」的理由束縛自己時，是永遠無法湧現的。因為人們只有在安心的時候，才能與自己本身具備的真實力量有所連結。

現在這樣的自己，夠好了

在尚未安心之前，你就像是穿著盔甲的狀態，會因此充滿防備地認為自己「不可能辦得到」，因而限縮了可能性。而且不管怎麼說，一

旦用「還不足夠」來束縛自己，就只會不斷消耗能量。

當一個人從各角度審視自己「是否還能做得更多？」就表示處於長時間的緊張狀態，這必須要花費相當多的能量。

不要因這些煩惱而感到疲憊，如果是在職場，比起刁難自己，只要更有效率地將能量投入工作，就能比現在更加輕鬆地努力了吧！

「過度努力」的人們，看起來就像是處於「肩膀過度緊繃」的狀態。一旦繃緊肩膀，不但無法好好工作，還會感覺相當疲勞。即使你認為已經十分努力，但有時候你對付的，根本只是自己僵硬的肩膀而已。

與其如此，倒不如放輕鬆，讓自己能夠集中精神做好眼前的工作，這樣不僅能心情愉快，工作起來應該也會更加遊刃有餘。

因此，就真正的意義上來說，想要進步或者想要有元氣地「努力」，**認同每個時候的自己**便相形重要。

你能否認為「現在這樣的自己就好」，將會關係到接下來的前進步伐。

換句話說，「自認無不足」談論的並不是實際事務層面，而是精神層面的——也就是你的心態。

實際上，當然是存在有「進步空間」的。就算那並不是「現在」也無妨，現在的你已經十分努力了。請先認同現在的自己。



POINT

「放輕鬆」就是找回原本的自己的第一步。

4

心好累，是身體的自我保護機制

你是否發現自己專注力下滑？事實上，這種情況就是身心開始發出悲鳴的時候。舉例來說，你可能遇到以下情形。

最近工作過多，身體十分疲勞。有時只是稍微偷懶，就會導致失誤。即使試圖打起精神，也總是不小心漏掉某些地方。

專注力下滑是憂鬱症的症狀之一。若你身邊有人深受其擾，那或許已經罹患憂鬱症，或者屬於憂鬱症的預備軍了吧！

明明已經出現這種症狀，卻還試圖逼自己打起精神，這種做法無非就是以「還不夠努力」、「我應該要更努力」等說詞，持續鞭策自己正在發出悲鳴的身心。

不知何故，所有過度努力的人，都認為自己承受得住。

但是，人類終究是遺傳基因組成的生物，**我們所能做到的事情往往有其極限**。為了維持生命機能，也有一些必要的條件，如果這些條件持續遭到忽視，最後就會以疾病的型態敲響警鐘。最壞的情況下，甚至可能攸關性命。

和患有憂鬱症的人交談後，我發現很多人似乎完全沒有意識到「**自己的極限**」。在某種程度上，那些就算心裡覺得「我或許已經撐不下去了」，也無法好好尊重這種感覺，總是把其他的事情都放在首位的，都是這類型的人。

當然，這也是「過度努力」的症狀之一。

對於那樣的人，人體會透過「生病」這個現象來顯示身心的極限。

接受自身極限，更能擴大可能

生病的確是很痛苦的事，我相信無論是誰都想盡量避免罹患疾病。不過，人類的身心其實十分精密。而且就結果而言，「生病」的作用還是為了要保護自己。

當我看著那些患病的人時，有時總忍不住覺得：「要不是今天生病了，恐怕他永遠也不會改變這種生活模式吧！」——像這樣的案例其實非常地多。

當自己無法承受的身心極限，以「生病」之形式顯現時，人們往往才會開始致力於改變原先讓內心疲憊不堪的日常模式。

有一些人直到因為罹患憂鬱症，萬不得已地留職停薪之前，都還無法停止過度工作。我認為這類型的人在治療過程之中，所學習到最重要的一件事就是——「**不要過度努力**」。

也有些人即使已經生病，依舊會用「我不是生病，只是偷懶了」、「依賴藥物是自身軟弱的證據」等理由鞭策自己。

由於他們不願承認自身的極限，使得疾病更難以治癒；結果到頭來，還是得接受已經生病的事實，不得不面對自己的極限。

當然，對於那樣的人來說，接受疾病治療所獲得的好處，不僅僅是「病情好轉」，同時也是身為人的成長，以及生活方式之轉變。

參與疾病治療時，我總深切地感受到病患確實在「接受自身極限」之後，進而「擴展了自己的可能」。

然而，「接受自己的局限性，進而拓寬可能」這件事，就算不借助疾病的力量，應該也可以實現。只要你知道「是什麼妨礙自己接受極限」，並且理解「不接受自我極限會產生多大的負面影響」，就能夠往前邁進。我想，這就是本書的目標。

難以理解的心理症狀

如果是專注力下滑、失眠或食慾不振等，這些身體所出現的症狀，還算容易察覺；然而若是心理症狀，就會有許多令人不明白之處。

即使內心已經疲憊不堪，依舊認為「還可以再努力一下吧」、「覺得撐不下去，難道不是懶惰心作祟嗎？」的人應該也不在少數（這就是所謂的「過度努力」）。如果就此放棄努力，自己不就會成為「失敗者」嗎？——你可能有時也會因此感到不安吧！由於一直以來都過著「過度努力」的人生，要你放棄努力時，簡直就像「脫離人生軌道」一般。

為了知道疲憊不堪的內心是否發出悲鳴，不妨回頭檢視一下自己的內心吧！

POINT

想往前邁進，就要先勇於接受自己的極限。



唯有孤獨只需靠自己，無須靠別人

讓內心疲憊不堪的狀況，有以下三種典型——獨自承受、被強迫、走投無路。若應對失當，它們很可能成為害你痛苦不堪的源頭。

「獨自承受」讓你失去力量

你是否獨自承受一切？是否常常覺得「我必須一個人處理」？

當然，如果實際上沒有其他人能幫忙，確實容易產生這樣的感覺。雖然對某些人來說，即使身旁有人，但因為認為不能說洩氣話，而且任何事情都應該自己做好，所以不會去求助於他人——這樣的情況也不少見。

除此之外，還有人是因為不相信別人而不讓他人知道自己的困難；有一些則是因為一直生活在逆境中，認為「人終究都是自私的」，甚至不曉得別人有多願意幫助自己。

有人因為完美主義（Perfectionism），擔心讓他人參與會使得工作品質下降，屬於「無法託付給他人」的類型；也有曾經試圖依靠別人卻慘遭背叛、沒能獲得幫助甚至遭致批評說「依賴別人是軟弱的證據」……，雖然理由因人而異，但當人一旦產生了「必須靠自己」的孤立感，就會漸漸變成獨自承擔的狀態。

累人的「被逼迫感」

即使忙碌的程度相同，在「能按自己的步調完成」與「配合他人步

調」這兩種情況下，是否「被強迫」給人的感受也是有所不同的。在「被告知而去執行」的情況下，是否「接受必要性」，所面對的感受也不一樣。

當「被逼迫感」很強烈時，你會感覺自身的想法被周遭條件所左右，使得內心疲累不堪。現實的壓力加上不斷自我質疑「我為什麼要接受這種不合理之事！」被害者意識，會漸漸消磨你的心靈。

迷失一切，「找不到出口」

即使是相當困難的狀況，人只要還看得到出口，就會感覺有希望。但是，不管怎麼努力都看不到出口的時候，人們就會自覺走投無路，最後導致罹患心理疾病。

所謂的看不見出口的情況，例如：被提出無法達成的目標；面對根本無法處理的問題……。當環境發生巨大變化，讓人搞不清楚是什麼狀況，甚至也不知道該怎麼做才能使得一切順利進行，人就會被情勢給震懾住。

此時，人們常會覺得必須事先做好所有的事情，以應對艱困的狀況，於是便出現「那個也沒完成」、「這個還沒做好」的擔憂心情。

這種狀況與其說是看不到出口，不如說你尚未處於「尋找出口」的精神狀態。

如果你發現內心存在符合以上敘述的感受，而且已經持續好一段時間，為了不要讓心靈更加疲憊不堪，我認為必須及早採取治療程序。

這種狀態本身就有「容易陷入惡性循環」的特徵，假使放置不管，內心只會越來越疲憊。

POINT

一味配合他人，會讓你走投無路。



「適可而止」是聰明，而非懶惰

身為過於努力的人，最常聽到的建議莫過於「凡事都該適可而止」、「馬虎完成即可」等等。然而，這些建議似乎往往沒有起太大的幫助。

其實這也是理所當然的，對於想要認真生活的人來說，即便他人建議「要偷懶」，他們也很難真正產生這種心情——這確實是沒有辦法的事。

這時候，不妨轉換一下想法吧！

相信你也知道，一流的職人，會滿懷著愛，細心地對待重要的工具，並且做好自己的工作。

而我們的身心也一樣，應該被視為是度過美好人生的重要工具。

在每個人展開自己人生旅程之時，我們即被賦予一個帶有遺傳基因（也就是與所有人類一樣有一定限度）的身體。

那是一個無法更換、獨一無二，在度過了幼年期之後，就沒有其他人會為你承擔、照護，必須自己負責的身體。

就算有人會如同看待自身事情般地為你憂心，但真正瞭解自己狀況的人，終究還是只有你自己。

換句話說，真正能對你身心負責任的，也只有你而已。怎麼能夠不珍惜、認真對待自己的身心呢？

當你試著想要妥善使用這個身體，以度過高品質的人生，並且為此而思考時，你自身的「使用說明書」就非常重要。

首先，你應該要仔細閱讀「使用說明書」，去了解在自己身上什麼時候會發生怎樣的現象、什麼時候則需要多加注意等等。

若你無視使用說明書所寫的內容，一廂情願認為「還能使用」而過度運用，或是就這樣以錯誤的使用方法增加了身心負擔，總有一天將無法依照自己所想而行動，甚至可能因此崩壞。

幸運的是，在身心真正崩壞之前，你的身體會以各種形式發出悲鳴。

專注力下滑就是其中之一。

誠如前述，覺得「必須獨自面對」、「被強迫」、「看不到出口」這些典型的感受，也都是心靈的悲鳴。

遇到這種狀況時，對應的方法不該是告訴自己：「我必須更加振作、繃緊神經！」而是先發自內心理解，不能再繼續以現在這樣的方式對待身心，並由此開始調整方法、展開新生活。

POINT

能夠理解自己身心的只有你，該放過的就要放過



情緒反應，是受傷心靈的重建過程

負面反應是人類會出現的「理所當然之反應」。身為生物的人類也備有各種可保護自己的防禦系統，會根據情況啟動運作。

身體的感覺也正是為了保護自己而生的構造。例如當觸摸高溫物品時，由於感覺到「好燙！」你自然就會把手縮回來以保護身體。

「對我的身體來說，那是一個怎樣的狀況？」唯一能夠告訴我們這件事的，就是**身體感覺**。

「情緒」也是這樣。只要你懂得傾聽細查，你的情緒自然會回答你：「那個狀況對於我來說，意味著什麼意思？」

舉例而言，當你對事情感到「不安」，就表示你「尚未確認安全無虞」。

因為感到不安，你會謹慎行動，試著去尋找其中的未知因素。如果人們在尚未確保安全之前，完全都不會感到不安，我想可能很輕易就會被捲入危險之中了吧！

另外，當你憤怒，則可能意謂著你「正處於令人困擾的狀況中」。例如因預定被打亂、被人傷害等等原因而感到困擾。當然，也可能是因為「偏見」和「誤解」而憤怒。

即使在這種時候，如果你能把「憤怒」當成契機好好地斟酌事態，並且最終因發現自己的誤解而回歸平靜，你的憤怒也就算發揮功用了吧。

不管你因為失去什麼而感到悲傷，在這段悲傷的時期，人往往會變

得內向，並開始修復自己的內心。

你會因為失去的人事物回想起很多事情，並藉由體會自己對於失去之人事物的各種情感，進行「心靈的重建」。這就跟當人類肉體受傷時，在保護受傷部位的期間，受傷組織會進行修復是同樣的道理。

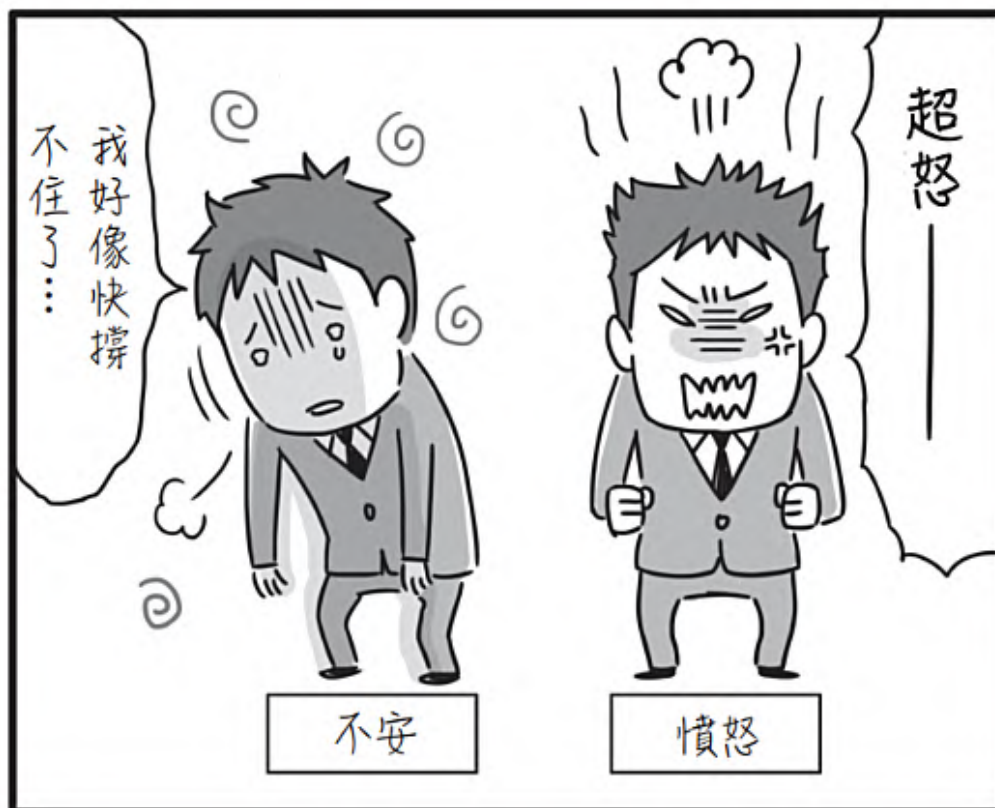
如果沒有好好保留這段組織悲傷的時間，你就無法藉由「心靈重建」來重新振作，因而無法擺脫過往的失去感。

就像這樣，當人們面對各種情況時會產生的負面情緒，其實也都是人類理所當然的反應，而且各自都具有「保護自己」的意義。

如果你能夠坦然地接受「現在確實是無可奈何」那就還好，但若老是對事物賦予「身為人我還不夠成熟」、「這是為人軟弱的證據」等含意，就容易產生讓內心疲憊不堪的能量。

不願承認身心的極限，就是否定身為有限生物的自己。

將身心的「使用說明書」棄之不顧或加以毀棄，彷彿無知的自己才真正無所不知，結果不斷因此處於過度消耗的狀況——這樣的狀態，才真叫人害怕呢！



POINT

不安、憤怒、悲傷，都是為了守護自己內心而生的情緒。



強迫「積極思考」，最易引發負能量

內心會變得疲憊不堪，當然是有其原因的。或許是太過忙碌、環境太惡劣、受到來自周遭人的巨大壓力等等。當這些令人無能為力的狀況累積、重疊在一起，內心就容易變得疲憊不堪。

即使被人說：「還有別的生活方式啊！」但現今就是正存在著許多令人無可奈何的條件，所以也不可能輕易地就用有別當下的方式過生活，如果能夠做到，說不定你早就在做了。

就算你這麼想，事實上，內心的疲憊也並不只是起因於這些外在條件。**最終讓內心變得難受、崩毀的負能量，其實就在你自己的腦中。**

讓艱難的外在條件加速惡化的，就是「決定如何看待現在狀況」的自己。因此，也可以說，內心是否變得疲憊不堪，全都是取決於自己。

只要你懂得如何調整思考方式、治癒自己的大腦，就有機會擺脫害身心「疲累不堪」的狀態。

你需要的不是「正向思考」

一說到「內心是否會疲憊、崩壞，全都取決於自己」，許多人首先想到的，大概就是所謂的「正向思考」了吧！

「沒問題的」、「我一定可以做得好」、「這個逆境也是成長的養分」、「要看事物好的那一面，而不是淨發牢騷」、「別因為別人說點什麼就受傷」、「要做堅強的自己」……，相信至今你也已經聽過

許多如此「積極」、「正向」的說法。

事實上，我並不推薦這種想法。而且對於會拿起這本書閱讀的人，我反倒更希望你能盡量避免「正向思考」。

理由之一是——我想你可能已經嘗試過這麼做無數次了。但即使如此，許多事情仍舊不太順利吧——因此，我本來就沒有推薦你這麼做的意思。

「太積極」會導致自我否定

另一個更趨於本質的理由是——這些「正向思考」其實往往都包含有讓內心更加疲憊不堪的「**負能量**」。

事實上，所謂積極的正向思考，換句話說，就是在詢問自己：「為何我就是無法積極思考？」

這看起來雖像是自我提問，實際上卻是自認「無法積極思考的自己真糟糕」的一種**自我否定**。

如果你是在否定自己的基礎上加諸其他更多壓力，即使當下看似毫無問題地順利進行了，其實也只是在勉強自己。若如此不斷地積累下去，總有一天會在某刻突然就破敗潰堤。

有些人甚至會把勉強自己的心態更進一步地轉嫁到其他人身上，進而要求「別人也要保持積極」等等，以這種扭曲的方法維持人際關係的話，將會給周遭的人帶來不好的影響與壓力。


儘管內心是否疲憊不堪全取決於自己，但這句話的意思並不是要你：「積極正向地思考吧！」

倒不如說，這事關於你「是否能放下想要自我否定的心態」，至於可不可以成功，就全看你自己了。

反覆的自我否定，會讓內心疲憊不堪。

而且，正如前述提及的內容，人們往往已經做了當時所能做的事情，但身心畢竟有其極限，一味否定這件事，只會產生負面作用。

你需要的不是否定「消極的自己」，而是「療癒身心」。

 「正向思考」其實也是滿滿的「負能量」，只會讓你更疲憊。



先看輕自己，別人如何看重你？

不斷尋找自己「不足之處」這樣的生活姿態，本身就是一股嚴苛的壓力，甚至，也可以說成是「**對自己的虐待**」。

如果覺得「虐待」一詞不容易理解，可以試著想像你對別人做這件事的情景。

假使無論別人多努力，你都只會回嘴說：「還不夠！你這裡還沒做好，不是嗎？」就算他人受到傷害，也一樣以批評的口吻說：「那全是因為你自己不好！」、「因為那種事就受傷是你軟弱的證據！」

這都是非常過分的事，對吧？一般來說，我們稱之為**精神虐待**或**道德騷擾**。

你的內心之所以變得疲憊不堪，其實就是因為你對自己做了那樣的事。明明身心都已經發出悲鳴，你卻老覺得自己「還不夠」。

最典型的例子，應該就是為了兼顧工作和育兒，導致身心俱疲的案例吧。畢竟，想要兼顧工作與育兒，本來就是件很辛苦的事。

然而，真正致人於死地的，不是實際上的那些辛苦（身體操勞），而是那個人自身的感受。

覺得自己似乎在職場添了麻煩，而過於努力；感覺給予孩子的還不足，而過於拚命，不管哪一方面，都是因為覺得自己「努力不夠」，最終超過了所能承受的極限。

正因兼顧本來就是一件不容易的事，所以你必須充分意識到自己的極限，並經常保留應付「緊急時刻」所需的餘力。而其中會導致你終

究無法辦到的原因，就是——你老是尋找自己的不足之處。

為了能從內心疲憊不堪的現狀中解脫，你必須有意識地停止尋找自己的「不足之處」。換句話說，就是請停止「欺負自己」。

如果你無法下定決心不再折磨自己，你的內心將無法從疲憊不堪的地獄中逃離出來。而如此持續欺負自己，即使希望獲得療癒，也不太可能實現。

我希望這本書，能夠讓你停止折磨自己。

POINT

一味挑毛病，不會讓你成長！

Chapter 2

可以失去一切，但不
輸掉自己就能贏回來



1

別急著振作，傷痕的復原需要耐心

我誠摯建議你，請務必閱讀本章。

看到「打擊」一詞，或許有些人會認為「自己與打擊無關」，於是就覺得「大略翻閱即可」吧。

你或許以為自己單純只是筋疲力盡，而並不是受到什麼事情衝擊。但是我認為內心會變得疲憊不堪的人，幾乎沒有一個是與「打擊」無關的人。

在閱讀過本章內容之後，你應該就能夠理解箇中原因了。事實上，在後面的章節裡，也將重複利用到本章的內容。即使是對於「打擊」以及「打擊與自己之關係」沒什麼概念的人，我也希望你能在閱讀時，將本章定義為基礎知識。

因為失敗而喪失自信

畢竟，以某件事為契機，導致自己喪失了自信、內心大受打擊而久久沒有復原，這樣的情況並不少見，下方例子就是很常見的狀況。

曾在工作上遭遇重大失敗，對自己失去信心。「萬一再次遭遇失敗，造成其他人負擔，不就會感到沮喪嗎？」結果變得無法擺脫這種惡性循環。

因為發生的一件事失去自信，試圖藉由其他事情重新振作，卻一再失敗……。有時候，人就是會落入這種惡性循環，並且漸漸開始認為

「無論自己做什麼都不行」而徹底喪失自信心。

如果你在日常生活中總是以這樣的眼光在看待自己，可以想見你的內心當然會變得疲憊不堪。

然而像這樣在工作上遭遇到嚴重失敗，因而給周遭的人帶來龐大負擔——這確實是一件非常具有衝擊性的事情。相信當事人的內心肯定會受到打擊，而且還造成不小的傷害吧！

「再也無法振作了」、「今後也不可能順利的」……，就算最後出現了這種感覺，說實在也不足為奇。

從衝擊之中恢復，需要時間

實際上，人的內心擁有克服任何打擊的力量。不過畢竟是遭受到「衝擊」，在恢復之前，暫時需要一些時間。這就跟當你的身體碰撞到某處時，必須等待片刻讓疼痛感消去是一樣的道理。

不過請不用太擔心，當衝擊帶來的傷痛較為緩和之後，一定又會重新出現向前邁進的力量。

如果你不管過了多久，都無法從衝擊之中重新振作，那便很有可能是有某種形式，妨礙到自己從衝擊之中恢復了。這種情況，也可以說是進入「無法從創傷中修復」的惡性循環。

害怕失敗而無法邁出第一步的結果，就是永遠無法獲得恢復自信的機會——當陷入惡性循環，人就容易呈現出這種模樣。

聽我這麼一說，許多當事人或許會想：「這種事我也知道啊！反正都是沒能邁出第一步，生性軟弱的我不好吧！」

但是，事實並非如此。

應該說，上述這種感覺本身就會阻礙你從打擊之中恢復過來。

因此首先，你必須承認「受到打擊」這個事實，並且溫柔地告訴自己——沒關係，恢復本來就是需要一段時間的。

POINT

「遭受打擊」誰不沮喪？給自己一點時間吧。



可以失敗等機會，別被擊敗而絕望

人在遭受到負面衝擊時，往往會受傷。於是身心就會進入「不想再次受傷」的模式，這時你的警戒心會提高，以避免任何可能再被傷害的情況。

既然人類是生物的一種，這可說是理所當然的反應。

事實上除了對外，警戒心也會朝向你自已。因為人往往會覺得如果沒有把自己調整到最好的狀態，就很有可能再次受到打擊。

用前一節案例的情況來說，這個衝擊是由於工作上的挫折所引起，因此當事人就會開始叮囑自己「一定不能再失敗」。這種心理與第一章所描述的「過度努力」帶有相同的精神結構。

換句話說，就是「**無論怎樣確認，都覺得自己不夠的內心**」。

因為人類沒有「完美」，不管怎樣一定能找到「好像還會失敗的地方」。尤其是工作上會涉及到許多人的時候，不規律的因素更是大量增加。簡而言之，「好像還會在此處失敗」這種想法，是不可能會消失的。

因此，在你心裡就會大量產生諸如：「不是還有很多需要多加注意的地方嗎？」、「如果他說了○○該怎麼辦？」等，充斥滿滿的不安。

像這樣子的自我確認，影響不僅僅侷限於「工作上的失敗」；同時也會更加嚴厲地對待「失敗後的自己」。有很多人到最後甚至還開始自我質疑：「我是不是一個沒有用的人？」

人生全都錯了、自己是個廢物.....，這種絕望感是人在受到負面衝

擊之後，會出現的典型感受。

由於在此時，人們往往無法相信自己的判斷力，因此即使想要決定什麼事，也百般擔心：「萬一做錯選擇，不就會遭遇慘烈的失敗嗎？」於是在如此左思右想的狀態下，導致自己面對每件事都猶豫不決。

簡言之，這就是由於之前的失敗受到了強烈打擊，於是「對自己變得沒有自信了」的狀況。

為了從這裡繼續前進，你必須首先理解——**自己現在的感受，只不過是對於衝擊的一種反應。**

就算是反映了真實的事件，也不代表那就是客觀的，畢竟一旦遭受打擊，不論是誰都會有較絕望的感受。

換句話說，現在所發生的事情，並不是自己這個「個體」受到損害的結果。反之，「那只不過是自己受到打擊的證據」而已，只要你能這樣理解，就邁出了擺脫惡性循環的第一步。

POINT

「絕望感」就只是受到衝擊後的一種典型感受罷了。



3 為明日惶惶不安，何不把握今日作足準備

理解自己的感受「只不過是對衝擊的一種反應」，這件事為什麼那麼重要呢？

那是因為，要想從衝擊中恢復，首要目標便是在心裡建立「**嗯，總會有辦法的！**」這種感覺。即使你沒有特別意識到，人們在生活中一般都是帶著「**嗯，總會有辦法的！**」這種心態過活。

明天會發生什麼事，誰也不知道

若由於不知道自己的人生在下個瞬間會變成怎麼樣，就持續帶著這股恐懼感，想著——是否會發生地震？是不是會有什麼東西突然從上面掉下來？會不會在意想不到之處變成犯罪的被害人？他人是否會突然翻臉不認人，用很過分的方式背叛自己？

若你總是活在這樣的恐懼和不安裡，就無法抱持健全的心態過生活。

因為當你無時無刻想著這些事，身心壓力就會逐漸累積、最終達到危及生命的程度。而且在日常生活中，你也無法集中精神去做好「現在必須做的事情」。

雖然誰也不知道下個瞬間會發生什麼事，然而我們之所以還能夠活下去，正是因為擁有「**總會有辦法的！**」這個念頭。例如——

「到目前為止不也是這樣過來的嗎？所以總會有辦法的！」

「如果試著跟別人做差不多的事情，總會有辦法的吧。」

「假使出了什麼事……。嗯，應該會有人會願意幫忙吧！」

像這樣的感覺，總在無意識中支撐著人們的日常生活。

因打擊而不安，怎麼辦？

但是，一旦遭到打擊，由於實際上你「束手無策」，於是便致使這種感覺遭到了破壞。本來你用「總會有辦法的！」這個想法為基礎，無意識地過著日常生活，但突如其來的衝擊，卻使得這個「生活默契」消失殆盡。

結果你因而充滿警戒心，不斷擔心：「不會又怎麼了吧？」、「說不定是那樣啊？」甚至變得開始強烈懷疑自己。這些感覺，都會使你受到打擊後的生活變得非常困難。

以工作失敗的案例來說，許多人都會因而擔憂著：「自己不會又犯下嚴重的錯誤吧？」、「該不會我就此被排除在任務之外？」、「會不會又給周遭的人造成什麼負擔？」這種不安會妨礙你對工作的適應，並且降低生活品質。

要想從打擊中恢復，其關鍵在於要修復曾經一度煙消雲散的這個心理狀態：「嗯，總會有辦法的！」

為此，及早接受自己的狀態「只不過是對打擊的反彈反應」將會非常有幫助。

受到衝擊本來就會覺得很辛苦，所以你也沒有必要再進一步折磨自己，不妨就安慰自己「只不過現在正是辛苦的時候」吧！

有些人明明受到打擊，卻沒有能意識到。對於這些人而言，光能夠先認知到「這單純只是對衝擊產生的反應」，就可以看到全然不同的世界。

對打擊所產生的反應，只要不妨礙恢復，不久之後就會逐漸克服——只要事先知道這一點，相信一定能找回「總會有辦法的！」這種健康心態。



POINT

不管遇到什麼事，總會有辦法的！



4 被人陷害很無辜，被自己所害死有餘辜

受到打擊的時候，人們往往會在各種意義上指責自己。

一開始可能是指責最初招致失敗的自己；然後是給周遭人造成困擾的自己；接著又開始怪罪無法下定決心邁出新步伐的自己。

遭受衝擊的時候，沉浸在滿是「為什麼？」的思緒裡，會讓人覺得腦內的時鐘彷彿停止一般。而當你進入反芻過程之後，則會開始出現責備自己的想法。

「要是自己在那時這樣做就好了」、「如果我可以再稍微○○一點……」、「如果我有確實做好，就不會發生這種事了」……，相信上述的自我責備，你也並不陌生。

尤其當事件中存在有其他人——亦即所謂的「加害者」時，更會出現這種責怪自己的想法。請看下方案例。

在簡報會議上，明明本來沒有安排自己上場簡報，但客戶卻突然拜託幫他介紹商品、解說業界動向，結果慘不忍睹……。在眾人面前如此出醜，內心真的深受打擊。

在這個案例當中，就有「加害者」。那些沒有事先商議就突然丟出簡報要求的客戶，就是「加害者」。對方如果不做出那種意外的請求，當事人也不會受到這種傷害。

「為什麼如此突然？」想必他在內心裡也會對客戶感到憤怒吧。

但比起這個，恐怕更強烈的心情是對「突然被問及，卻沒有做好回答準備，沒用的自己」、「沒能順利應對突發狀況，差勁的自己」所產生的不斷責怪。

當這樣的情緒出現在「於眾人面前丟臉」的情況下，甚至可能還會責怪起「只是丟臉就深受打擊，根本沒有試圖積極挽回，那個軟弱的自己」吧！

這種「即使有加害者也依然會責怪自己」的傾向，在即使是已經可以稱之為犯罪的事件之中也會發生。在多數情況下，雖然受害者對加害者理所當然抱有「不可原諒」的憤怒；但於此同時，他們也常常因為「沒能預防被害」而責備自己。

「難道不是因為自己讓人有機可趁？」、「不就是太笨才受騙上當嗎？」、「為什麼我沒有早點識破呢？」——像這樣的自我責備，如果從客觀的角度來看，或許你就會覺得：「為了那些無從預防的事情而責備自己，也太奇怪了吧！」

不過這其實正可以說是遭受打擊時的一種「症狀」，是你為了不讓自己再次受到衝擊，警戒心過度作用之下產生的感受。

如果這樣的狀況變得更嚴重，人甚至會開始無理智地責備自己：「為什麼要在那個時候經過那個地方呢？」

當你一旦持續責備「沒用的自己」，內心就自然會變得疲憊不堪。

然後，「我會不會再度失敗」、「為了不失敗，必須時時做好完善準備」……，諸如此類的想法便會在腦海中盤旋、揮之不去。這麼一來，不管過了多久，你都很難找回對自己說「嗯，總是會有辦法

的！」的健康心態。

換句話說，不管過了多久，你都無法從衝擊中恢復過來。

POINT

責備自己，只會阻礙你從打擊中恢復。



坦然接受無可奈何，誰都奈何不了你

除了害你無法從「打擊」中復原，這裡還有另一個大問題是——
「自覺無能」會歪曲你看待事實的眼光。

工作上的失誤，的確是一種「失去什麼」的體驗。

不管是面子、信用也好，破壞了「不失敗的個人形象」也罷，姑且不論是否真有那麼重要，但「你有所失去」是個不爭的事實。

當人們失去的時候，內心總必須經歷一個相應的過程。

在此簡單地稱之為「**悲傷的過程**」，大致來說就是——從一開始覺得「難以置信」、「這不是真的就好了」，這種不想承認現實的想法；逐漸轉變成「我已經完蛋了」、「再也無法振作起來了」的絕望心情；而最後，想法又會轉變成「唉，這是不得不接受的現實」，然後朝著接受「失去」的過程前進。

嘆息「唉，這是不得不接受的現實」這股最後心情，和「嗯，總會有辦法的！」兩種心態其實是相通的。

因為人們都得要在「**承認失去**」的基礎上，接受自己的生活。

這個「悲傷的過程」，在失去重要之人的情況下，會以更加複雜的形式出現。不管怎樣，這就是當失去有意義的東西時，所會發生的事，而它也是重新建立心靈狀態的必經過程。

如果沒有經歷這道過程，不管過了多久，仍舊以失去的東西為中心生活下去，內心就無法適應改變後的生活。也就是說，你甚至會變得無法面對現實、向前邁進。

在進行「悲傷的過程」時，如果有人能夠提供支援，會是最理想的狀態。

之所以這麼說，是因為如果你只在自己的腦海裡思考，那麼無論如何，都會被「無能的自己」這種有色眼鏡，歪曲了現實的感受。

就算其實明明是「無可奈何之事」，在你眼中也會變成「如果自己再努力一點，肯定……。」這等不切實際的想法。

這時如果有個人陪在你身邊，或許就能對你說些安慰的話如：「無論是誰都無法預防，你只是運氣不好而已。」但假使你總是自己獨自一人，想法就往往會朝著自虐的方向發展。

這其實也是沒辦法的事。當人遭受打擊時，總是自然就會呈現「尋找自己不足之處」的狀態，這也可以說這是一種理所當然的反應。

但是，如果你只停留在「要是我再努力一點……」，不管過了多久，你都走不完「悲傷的過程」。

所以，建議你最好以客觀的角度看待這件事。



POINT

別為了「沒辦法的事」而責怪自己。



既能善良體諒別人，更應該善待自己

如果你能夠找到自己無論如何都能安心說話的對象，那是最好的。但假如狀況真的不允許，就請你試著思考看看：「如果同樣的事情是發生在別人的身上，我會對他說些什麼呢？」

相信你一定不會是對他說：「如果你再更努力一點就好了！」之類過分的話，而是會反而安慰他：「這種事無論是誰都預防不來嘛，你只是這一次運氣不太好而已。」不是嗎？

如果你確實是這麼想，那就請對自己也說相同的話。

事實上，就算你有找到應該改善的地方，也是一樣的。

注意到「下次如果這樣做，會更加順利」這一點，明顯有助於從打擊之中重新振作起來。但這和尋找「不足之處」的性質完全不同，因為你是確實知道「自己究竟發生了什麼事」。

舉個簡單的例子，當你在路上走著走著，突然莫名其妙掉進了陷阱裡。除非之後知道下次會在哪裡又有陷阱，否則很容易會對走路這件事產生恐懼感吧？

然而，一旦明白如何找到陷阱，你就不會再害怕走路了。剛剛所說「下次如果這樣做，會更加順利」這一點與「學會找到陷阱的方法」是相同的道理。

如果你只是一個勁地在自己的腦中思考，有時便會出現「本來自己就是個有缺陷的人，在社會上做什麼都不行」這類極端自虐的想法。如此一來，你很可能根本想不到「下次如果這樣做，會更加順利」這

種切合實際又積極的改善對策。

在這個時候，不妨就試著考慮一下：「如果同樣的情況發生在別人身上，面對那個人，我會怎麼建議他呢？」

「雖然整體而言你已經很努力了，但將來會議的準備還是早點開始會比較好。」你或許會採取這種程度的說法，不是嗎？

這樣的話，你也要對自己說同樣的話喔！

有些人明明能夠對別人說出那樣的話，但偏偏只有對自己做不到——難道你認為自己是不值得被如此溫柔對待的人嗎？

如果你的狀況是這樣的話，請試著告訴自己：「認為『自己無能』的這股感受，正是自身對衝擊所產生的情緒反應。」只單憑情緒反應來決定今後的行動方針，是非常不恰當的事。

若要盡可能減少「情緒反應」影響，最好的思考方式就是：「如果別人發生了同樣的事情，自己會說些什麼呢？」

POINT

如果你懂得善待別人，為何要欺負自己。



不在乎輸掉一切，只在乎有無留下自信

在遭受打擊之後，人往往會覺得「沒有自信繼續下去了」，之前所提那些案例的主角，也都有如此的感覺。

儘管我完全可以理解這種感覺是對於打擊的反應，但如果「沒有自信的我，已經無法做什麼了」的想法根深柢固，將會嚴重損害日後的生活品質。

事實上，這時你需要的，正是「思惟的逆轉」。

其實，所謂的自信，其性質並不是「先建立之後，再去面對事情」。雖然人們經常說「要建立自信」，似乎誤以為自信心就像是肌肉力量一樣。

經過拚命訓練的肌力，能在你面臨需要的情況時，確實地發揮出力量吧！但是，所謂的自信並不是指那種「力量」，而是「**對自己的良好感受**」。

人們遭受打擊之後會出現的一項特徵就是「喪失自信心」，我們會失去「總會有辦法」的感覺，進而變得無法對自己保持良好感受——這也是理所當然的事。

不過一旦你擺脫打擊所造成的影響，逐漸找回「總會有辦法」的感覺，在這個過程中，自信也就會隨之恢復。

因此，你必須要明確認知到——「**沒有自信**」是結果，不是原因。

你不是因為沒有自信才做不到，只是因為受到打擊而失去了自信。

當你固執注視著「沒有自信的自己」，就會讓心裡「找尋不足之處」的想法變得活躍。於是就會接著出現「原本我就沒有足夠的自信心了，肯定無法扮演好社會人角色」這樣消極的想法。

如此一來，由於你對自己的感覺變差，也就越來越沒有自信。

相較於此，更重要的是要明確告訴自己：「我會變得無法相信自己，是因為打擊所造成的反應，現在只是出現理當會發生的狀況而已。」

只要多做些事情，幫助自己找回「總會有辦法」的感覺即可。

POINT

「沒有自信」不是原因，而是結果。



8 反身逃避非怯弱，那是換個方向找出路

想要從打擊之中逐漸恢復過來的首要條件就是，無論如何都一定要過好自己的日常生活。

假使你一直處在遭受「工作失敗」衝擊的狀態，生活重心就會一直圍繞在「會不會再次遭遇工作失敗？」的煩惱上打轉。無論做什麼事情，都會呈現出被那個「擔心」給綁架的狀態。

其實只要稍微思考過你就會知道，遭遇失敗之前的自己，應該是很好地過著坦然自若的生活。

早上起床、吃飯、上班、處理當天的工作；如果有必要就發發牢騷、可以的話就休息一下；履行一些家庭責任，然後想起：「啊，今天也沒做那件事。嗯，改天再做吧！」並且帶著這些想法入眠。

大概就是由這些事情所構成，理所當然的每一天吧？

話說回來，人生的主題應該不是僅僅局限在「工作上不失敗」而已。因此，首先就從「試著重新找回日常生活的節奏」開始做起吧——請你務必多加重視吃飯和睡眠等基本生活事項。

不是想著「好好睡覺也有利於工作順利」，而是單純地想要睡覺；或因為人類本就是需要休眠的生物，所以去睡覺。不是想著「為了工作要補充體力」進食，而是單純只因為覺得好吃才吃。

這些都與「是否會再次遭遇工作失敗」無關，你應該要藉由上述方式，有意識地增加自己坦然自若的時光。

總而言之，**試著盡可能回想起自己在工作失敗之前的生活吧！**

「啊，我曾經因為發生了這種事而哈哈大笑耶」、「啊，我曾經因為做了那件事而感到輕鬆自在」……，如果能夠回想起這類令人開心的事情，相信也將會成為你強大的助力。

或許有人已經正在這樣做了吧！然而，你是否感覺那只是一種「逃避」？

如果你覺得過著理所當然的日常生活是「為了逃避對工作的不安」，那就證明，你仍認為自己「尚有不足」。

請記住，**越是腳踏實地過生活，越能夠擁有從打擊之中復原的力量。**

擁有越多發自內心歡笑、打從心底覺得輕鬆自在的時間，你就越能夠發揮出自己原本的實力，並且重拾從容的心態，以現實的角度來看待「失敗」。

這非但不算是「逃避」，反倒是一種積極的面對。

POINT

找回日常生活的節奏，就能找到從打擊中復原的力量。



「怎麼過」比「怎麼做」更療傷止痛

為了從打擊之中重新振作、找回「總會有辦法」的感覺，其中能夠帶來最強力量的，就是「與他人之間的連結」了。

受到衝擊之後，最典型的後遺症就是「創傷後壓力症候群」（Post-Traumatic Stress Disorder，PTSD）。這時候與他人之間的連結就像是道分水嶺——它是決定是否會引發創傷後壓力症候群的重要關鍵。一旦當事人擁有「被他人支持」的感覺，通常就能夠戲劇性地找回「總會有辦法」的生活態度。

人類生活畢竟還是需要依靠他人。雖說是尋求他人的支持，但也不用想得太嚴重。以下舉出的兩種人，能夠有效給予我們從衝擊之中重新振作起來的力量。

對你來說，誰是「不會改變的人」？

第一種是「不會改變的人」——無論自己在工作上遭遇多大失敗，他能夠始終如一、和原先一樣不會改變的人，這種人將能成為幫助你回歸日常生活的巨大力量。

對這種人來說，你在工作上的失敗，無論他知道或不知道都無所謂。因為他所看的並不是失敗與否這種小層面，而是由於比別人更加理解你的本質，所以進而成為支援你的力量。

舉例來說，無論何時都站在你身邊的家人，或是從小就認識的老朋友，都是典型的例子。

這些人的存在，會讓你覺得自己的失敗其實也沒那麼嚴重。這也可以想成是人們外出打拚受到傷害時，會回到家鄉為自己充電的緣故。

如果能多和這些「不會改變」的人相處，就可以幫你回想起尚未受到打擊影響之前的自己，所以也有助於回歸到原來的日常生活。

找到「願意傾聽的人」

另一種類型是，「**能心有同感且願意傾聽的人**」。

關於過去的失敗，你曾經敞開心胸和別人好好談論過嗎？我想很多人恐怕都是沒有吧。因為失敗是一件丟臉的事，本來就讓人難以啟齒。再說，如果因為坦白以告造成了他人的困擾，反而會讓自己越來越畏縮膽怯，光想到這裡，大概就足以喪失告訴別人的心情了吧！

但是，請試著換位思考一下。如果因為工作失誤而陷入困境的，不是自己而是其他人的話呢？

當眼前的那個人已經完全失去自信，你的想法是否通常會是——或許聽他說說話能夠讓他的心裡稍微輕鬆一點？而不會是「明明已經失敗了、造成別人麻煩，還想要把這種事告訴別人，真是有夠厚臉皮的」吧！

每個人都會遭遇失敗。而且，在失敗的時候一樣會變得軟弱。

在這種時候能夠互相扶持，就是人類的優點。

這次是他人傾聽你說話並給予支援，幫你恢復元氣；總有一天，你也會為別人做相同的事情吧！

只要好好好環顧四周，相信你一定能找到願意傾聽你說話的人。因

此，你是否應該稍微鼓起勇氣，試著敞開心扉呢？

此時的重點是，要找一個不會指出自己「不足之處」的人。

避開那些有「提出忠告癖好」的人是相對安全的做法，因為這種建議魔人都是些擅長尋找「不足之處」的好手。

如果你身邊有個人願意仔細傾聽並且接受你不安的情緒，協助你清楚地掌握客觀狀況，並在你邁出「最初的第一步」時給予全力支持，我相信，這將會成為一股強大的力量吧！

POINT

遭遇失敗時，就多依賴別人一點吧！



高目標只是為難自己，而非成就自己

遭到打擊之後，為了找回「總會有辦法」的感覺，不斷累積小小成就也是很重要的。

當受到衝擊時，由於無助感和絕望感升高，你容易覺得與平時相比，很多事情的難度都變得太高。此時，**最好適時降低事物的難度**。

話雖如此，然而一旦受到衝擊，人的內心便會充滿不安，也因此變得想追求「快速、完美」的結果。為了想要盡快感到安心，反而會不切實際地朝著更高更難的目標努力。

例如，球隊因被投手壓制而比數落後時，就會想要盡快揮出強棒以挽回頹勢等等，不切實際地思考著「一招逆轉」的辦法。

不過在這種時候，無論你怎麼做，情緒都會佔據上風。由於難以冷靜制定策略或找其他人商量，因此實際上根本不可能實現目標。若因此再次受到衝擊，就會陷入更加嚴重的「我真沒用」惡性循環之中。

不妨先換個角度思考吧！**就算是小目標也無妨，更重要的是「要達成某項目標」**。

就像當你受到撞擊，突然被推入水裡、進入溺水狀態時，會自然緊握住一項東西求生。就算它體積很小，但是還足夠堅固即可，類似這種感覺。

如此一來，除了你的心情能夠稍微安心一點，也能夠接著尋找「下一個能夠掌握的東西」。而與此同時，在你內心也能產生些許從容的空間，來評估「下一個能夠掌握的東西」是否安全。

即使都很小也無所謂，這樣一點一滴累積之下，只要能夠緊握那些堅固的物體，相信不久就能重返堅實穩固的大地吧！

腳踏實地完成小而安心的工作

無法擺脫工作失敗之惡性循環，也可以說是處於「如果抓住這個會不會又溺水？」的恐懼之中，這時候，往往呈現出束手無策的狀態。

此時的你不應該是擔心「要抓住什麼才能順利進行下去？」而是要先從近在眼前，即使小卻讓人安心的事情開始做起。

具體來說，就是並非以取得重大成功為目標；只要專注於每天固定的工作，即使設定目標，也要切割成以日為單位的小目標。

此時的重點，在於「**完成**」。一旦你追求「品質」，就又会開始尋找自己的「不足之處」，導致陷入不穩定狀態。

舉例而言，在你撰寫報告的時候，如果抱著「必須要寫出一份好報告」的想法，腦中就會接連出現：「是否有更好的著眼點？」、「會不會欠缺研究？」等考量，以至於無法擺脫這種充滿壓力的惡性循環。

其實只要先告訴自己：「不管怎樣，重點在於把它寫完。」就能夠在寫好後擁有「完成了」的感覺。雖然報告內容的「品質」無法光靠眼睛辨識，不過我們確實能看見寫滿文字的「外觀」——這也算完成了一件事。

如此一來，即使是小事也無妨，只要能夠慢慢累積「完成了」的事情，就容易找回「總會有辦法」的感覺。

目標越小，越容易完成，所獲得成就感數量也就越多。換句話說，便能更快重拾自信心。

不要往前看，請回顧來時路

請不要只會向前看，為了找回「總會有辦法」的感覺，「回顧過去路程」也是很重要的一件事。

請找出許多自己的小成就，並將這些成就與最糟糕的時候做個比較吧！

如此一來你就會明白，即便只是打好基礎，你也已經向前邁進了好長一段距離了。

這就像在攀登一座非常高的山脈。如果始終看著山頂，你會覺得自己完全沒有前進。但當你突然往下看，發現家家戶戶都顯得十分渺小，就會發現自己早已經攀爬到很高的位置了。

當你被打擊壓垮時，往往眼裡都只看到「山頂的高度」，因此適時提醒自己往下看，是很重要的。

如果你覺得：「現在不是沉溺在這種渺小自我滿足的時候，因為實際上要走的路還很漫長呢！」就證明你又開始尋找自己的「不足之處」了。

即便將來要走的路程還很漫長，你也完全沒有必要否定自己一路努力至今的事實。

POINT

不斷累積小成就，認同自己的努力吧！

Chapter 3

人際有底線，拒絕當 「情緒勒索」的受害者





別怕背後壞話，搞壞人格的是他不是 你

在第二章中，你已看到當人受到打擊之後，會以「失去自信」的形態讓自己傷痕累累。在本章裡，我想帶領你進一步思考的是——如果因為他人所造成的衝擊而疲憊不堪時，該如何因應才好？

首先請先看看下面的案例。

平時在公司裡相談甚歡的同事跟別人說自己的壞話。由於這個原因，我變得無法相信他人，現在就算別人微笑著和我說話，也會懷疑他是否在背地裡說自己的壞話.....。

以上正是「背叛」這個打擊所造成的結果——不但對整體人際關係的警戒心提高，還經常處於緊張狀態。**所謂「背叛」，其實也就是喪失人際關係標準的時候。**

在遭受背叛之前，當事人應該是認為「平時相談甚歡的人，就是與自己關係良好的人」吧。不但不會特別意識他人表面與內心的差別，也能夠自然地與他人相處。

然而，遭受到如此背叛之後，自己已經不知道該以什麼為基準去相信別人了。

就算在此之前所秉持的基準是「平時保持還算良好的關係，就不用擔心背叛之類的事情」，然而這個基準現在已經不適用了。

如果你心中沒有任何標準，當與他人相處時，就會懷疑「這個人是

不是在暗地裡背叛自己」，內心當然會變得疲憊不堪。

誰也無法控制他人

這種時候的你，需要制定一套「新的基準」。而最首先要掌握的是——「**你無法百分之百控制他人**」這個事實。

每個人都有各自的情況。與生俱來的個性、至今為止身上所背負的事情、現在所處的狀況……，在各種情形交互影響之下，有時即使非常努力，也只能表現到那種程度，這就是現實。

「在背地裡說別人壞話」這種事，不是心靈健康的人會喜歡做的事情。對方既然做出了那種事，應該表示他有著什麼難處。

說穿了，你根本不可能控制這種人的言行。

如果想將目標放在「不讓內心疲憊不堪」、「歌頌人生的充實豐碩」，**關鍵還是在於「你自己如何看待」**。

眼前人似乎面臨著相當困難的處境，而他因此做出的不恰當言行，你是要認為「自己遭受背叛」；還是單純當成「這個人真的病得不輕」？根據你的選擇，自己的感受也會大為不同。若是認為自己遭受背叛，內心當然會變得傷痕累累。

如果一心覺得遭到背叛，不僅這件事本身會傷害你的心，後來發生的種種現象（如：生活在懷疑他人或自己的狀態）有時也會變成讓你無法輕易逃脫的惡性循環。

良好的人際關係確實是人生的一個重要層面，然而在這種情況下，你因為身心總呈現緊張狀態、同時缺乏自信，導致就連面對內心溫暖

且關係良好的人時，你仍舊抱持著懷疑。結果不僅消耗心力，甚至還會不得不放棄享受良好人際關係的機會。

制定標準，不白白受傷

如果停留在「慘遭背叛」這個衝擊的世界裡，很多情況都會讓人生變得相當艱辛。

既然你無法改變有難處的對方，那麼唯一能做的事情，就是「**制定自己的標準，接受情況並過好自己的生活**」。

在制定「自己的標準」時，要以「如果對方表現出這種態度，自己就愉快應對」的形式為基準。

如果對方開心打招呼，我們當然也能心情愉快地打招呼；如果對方態度真誠，我們也能真誠地回應；如果對方真心道歉，就心想「他並沒有惡意」然後原諒對方——應該就是這樣吧！

若自己所採取的態度，就是「愉快打招呼」、「展現真誠」、「真心道歉」的友善反應，然而對方卻表現出表裡不一致的態度，很顯然這是對方的問題。

在此最重要的，便是將之視為「**對方的問題**」。因為如果不這樣做，你就會開始尋找自己的「不足之處」。

是自己的問題？還是對方的問題？

誠如前述，「變得無法相信他人，就連微笑著和自己說話的人，都會心懷成見，懷疑對方其實也會背地裡說自己的壞話」總是如此心懷

不安，正是你不斷尋找自身「不足之處」的一種表現形式。

這種「不足」，會讓你覺得「自己沒有能力辨別對方是否是值得信任」；與此同時，也會自以為「對方認為自己是就算背叛了也無所謂的人」。

突然遭受背叛的衝擊，因此產生無法相信任何人的心情——這是理所當然的反應。可是，被捲入這種反應之中而變得傷痕累累的人，就只有你自己。

如果你經常自問：**「究竟是我的問題？還是對方的問題？」**至少可以逐漸堅定自己的態度。

「我對人際關係就是這樣的風格。這不但符合常識，而且能夠毫無疑問地適用於其他一般人。如果誰有不適用的情形，那就表示對方有難處，並非是我的『不足』。」然後，你要如此明確地告訴自己。

POINT

明確地告訴自己，並不是你不好。



真心換絕情，也喚回你的清醒

「孤獨感」也是受到衝擊時會出現的典型感受，請看以下這個案例。

突然得知自己原本有打算要結婚的戀人已經移情別戀。分手之後，只要在街上看到貌似幸福地走在一起的情侶或夫妻，就會覺得沒有人陪的自己很寂寞，似乎就快被孤獨感壓垮……。

在現代人的感情觀中，明明是原本理所當然會邁入婚姻的伴侶關係，卻因發現對方移情別戀而分開，這是非常令人震驚的事。

與人認真交往，甚至已經到考慮結婚的程度，對方竟然在這時候有了其他喜歡的對象——這可以說是一種帶有「背叛」性質的衝擊。

姑且不論對方是否真的有背叛的打算，當你發現事情時，你對他的信任早已經徹底消失，所以確實是屬於「背叛」的性質。

會對這個打擊產生強烈反應，也是十分正常的。

通常來說，你會首先出現「已經再也無法相信任何人了」或是「自己是不被他人所愛的廢柴」之類的想法，事實上這與之前所提的自我埋怨想法很相似，都是因打擊而產生的反應。

除此之外，在這個案例中，當事人會感受到的強烈「孤獨感」，**實際上也是遭受衝擊時，所表現出的典型感受。**

此時所感受到的孤獨感，有些是來源於「自己是沒人愛的廢柴」之感；也有一些來自「沒有人瞭解自己」、「沒人能夠幫助自己」的痛

苦。

不要戴著衝擊的有色眼鏡

「我是沒人愛的廢物，以後也不會遇到愛我的人」、「自己是完全孤獨的人」，一旦你戴上這副「遭打擊的有色眼鏡」，在你眼前的其他人們看起來就似乎都過著跟自己截然不同的理想人生，彷彿存在於另一個世界裡。

明明根本不知道走在路上的情侶們實際上是否幸福，但是看在你的眼裡，他們臉上全都洋溢著完美的幸福感。

這個時候，請你採取和之前相同的應對方法——首先，**承認自己「遭受到重大的打擊」**吧！

有了考慮結婚的對象、卻因為對方移情別戀而分手，這可是一生當中沒有機會遇到幾次的重大衝擊。由於這些打擊讓你受到頗嚴重的傷害，所以你需要一些時間重新振作起來。

如果只顧著看前方，也就是淨想著「自己真的還能夠結婚嗎？」你的腳步只會更加搖擺不定，如此一來，從衝擊之中復原的速度也會變得緩慢。

因此，在撫慰自己的傷口、為失去的東西感到哀傷之餘，也要記得珍惜看似微不足道的日常生活。

孤獨感確實是讓人很痛苦，但是這種孤獨感與其說是在反應「失去戀人」這個現實，不如說其實是遭受衝擊時的特有感受——請不要忘記這一點。

換句話說，這種感覺其實並不是意味著「我是如此孤獨」；而是種一旦受到衝擊，任誰都會有的感受。

實際上，即使還沒進入下一段戀情，隨著從衝擊之中漸漸恢復，孤獨感也會隨之淡化。而且若你更加重視自己所擁有的其他東西，說不定也會看到「沒有伴侶的人生」之好處——結果就在那個時候，你身邊出現了更適合自己的伴侶，這種出乎意料之外的例子其實也不少見。

別人真的都過得比較好？

結婚、生子與就業、晉升一樣，經常被認為是顯現這個人「在社會上混得有多好」的評分重點。

因此，當你覺得自己的人生好像不是很順遂，卻聽到別人要結婚、好像快生孩子了、似乎找到了好工作、彷彿已經升職……這些消息，實際上，滿可能會給你帶來相當大的打擊。

這種時候在你心裡不僅覺得羨慕不已，同時也會更加認為自己真是個沒用的人，甚至以為這就是「人生勝利組」對上「人生失敗組」的可悲狀況。

就連「無法真心為他人的幸福感到開心的自己」也讓許多人為此而羞愧，因而對於自己的反應冠上「嫉妒心強」、「不成熟」等罪名。

然而，就如同先前已經提過的案例，這種想法會嚴重阻礙你復原的腳步。

只要想起這也是對應衝擊的一種反應，相信你就很容易理解了。為

了不要妨礙遭受衝擊之後的復原，請你**不要否定自己**。一旦否定自己，將會延遲你重新找回對於「理想對象」的良好情感。



POINT

孤獨也是受到衝擊時的感受，不要怪罪自己。



3 脾氣差內心困擾大，罵你的人自己更傷

職場上遇到的煩惱，很多都和上司脫不了關係。究竟該如何才能與職權騷擾的上司和平相處呢？

請先看看以下的案例。

我的上司動不動就破口大罵，過去曾經搞得好幾名部下辭職，我也因為與這種上司間的人際關係而疲憊不堪。如果事情不合他的心意，他要不是挖苦人就是故意找碴。就算向更高層的上司反映，也只是對我說：「加油吧！」根本沒有被當成一回事。我雖然一路努力至今，但也已經快到極限了.....。

如果老是被這種上司耍得團團轉，內心真的會變得傷痕累累！這種濫用職權騷擾人之上司的所作所為，相信會對許多職員都造成衝擊。大概許多人心裡都有過類似抱怨：「咦？在這裡就破口大罵？」「什麼嘛！身為一個人，可以如此過分地故意找別人麻煩嗎？」

當然，應該也會出現對於打擊所產生的反應。

以這位上司的情況而言，比起「失去自信」的感受，大概是覺得「對方太不正常」的心情，來得更為強烈吧！

換句話說，你或許會認為傷害了自己，讓人內心疲憊不堪的能量是來自他人，而不太可能是自己。

因為他人而受到傷害真的很痛苦，內心會變得疲倦無力也是理所當

然的事。但是，事情還不只如此，在這裡你也可能找到「讓情況雪上加霜的是自己」這樣的自責。

不被他人傷害的方法

話說回來，由於過去也曾經有好幾名部屬因而辭職，可以想見早在那個時候，這位上司就是個相當嚴重的問題人物。

他的人生似乎遭遇到相當多的情況。但因為他的頂頭上司也撒手不管，以現實遇到的情形來看，使用普通的方法是無法解決的。

換句話說，你可以認定即便採取符合常識且真誠的態度，對方的行動也不會有所改變。面對這種人，如果沒有堅定與其相處時的心態，就會像沙袋一樣被打到破爛不堪。

和這種人相處時，有一個不會受傷的方法，那就是——**把對方視為「有困擾的人」**。

這並不是詭辯。畢竟對上司來說，如果事情始終進展得很順利，他應該就不會破口大罵，更不會挖苦人或是故意找碴。

當上司破口大罵、挖苦他人、說一些惱人話語的時候，或許對上司而言，可以說都是遭遇到「令他困擾情況」的時候吧！

不過也不僅是那份工作進展不順利的影響，有時還包含單純只是某件事讓上司自己「心情不爽」而已，但總之一定是遇到了什麼「令他困擾的情況」。

「亂發脾氣的人」是膽小鬼

當遇到困難的時候，一般成熟的人會告訴他人：「我碰到困難了，可以幫助我嗎？」然而像案例中這位上司這種類型的人，就只會以「亂發脾氣」的形式將情緒都發洩在對方身上。

若要說明其原因，雖然每個人的背景和理由皆不同，不過一般來說，對自己沒有自信、懷有強烈不安感的人，都不擅長將「困擾的事情」當成自己的問題。

居然「膽小」到無法將自己的問題當成問題，也不願接受的程度——只要這樣想，就很容易理解了吧！

所以請記住，不管他表現的形式有多麼地「了不起」，充其量也就只是個膽小鬼而已。**那破口大罵的聲音，只不過是「救救我啊」的悲鳴。**

只要能如此看待，相信你就能夠在相當程度上防止自己的內心變得疲憊不堪。

因為事實上，**那並非自己「被否定了」、「被攻擊了」；而只是「遇到困難的上司在眼前慘叫」**——只要你能如此看待這件事，便能夠大幅減少自己所承受的壓力。

甚至，你或許還能從容地笑著說：「別為了這麼點小事，就慘叫到這種程度嘛。」

POINT

具有攻擊性的人，很可能只是「無法面對自己問題的膽小鬼」而已。



現實很殘酷，學會接受就不委屈

在上述的例子中，除了會感覺到「被攻擊」時所受的傷害之外，另外還有一種會在這個時候讓自己內心疲憊不堪的能量，那就是關於「身為上司不是就應該○○才對嗎？」的想法。

當然，案例中的上司並不適任，這是毫無疑問的事實。但是，他是否適任和經常懷著「上司不是應該這樣嗎？」的想法來看待對方，是不相同的兩件事。

就算你再有理想，現實就是現實。如果你不願意接受現實，那就理所當然地會給自己帶來負擔。不管看到任何事情，當你堅持覺得「現實不應該如此」，這股想法就會對自己造成壓力——光是這樣，就足以讓人感到疲憊了。

這就像是戴著霧濛濛的眼鏡，還死命地盯著看——除了造成眼睛疲勞外，你完全沒有改變對象本身的力量。但如果你戴上乾淨的眼鏡，想看清事物的原貌就會輕鬆許多。

即使是在很多情況下都能夠接受現實原貌並認同其價值的人，當他在面對「明顯有問題的人」時，或多或少也會遇到困難吧！畢竟如果接受了對方的原貌，在心裡就會覺得自己好像是認同那些過分的言行一般。

經常帶著「對方不應該這樣」的觀點看待別人，或許在你的心中也懷著暗中對他人進行「教育指導」的心情。

其實不管何者都是可以理解的感受。然而很遺憾的是，我不得不說

那些全都是徒勞無功的努力。

那些會做出只要是人都覺得「明顯有問題」言行的，一般都是病得相當嚴重的人，也就是在生活中面對相當困難情況的人吧！

我認為若非專家，應該無法治療情況如此複雜的人；老實說，甚至對於專家來說，這也是非常困難的工作。

若你將不可能達成的事情當成目標，便會製造出「沒有出口的困境」，內心也會因此變得疲憊不堪。

從現實中所發生的事情來看，上司並沒有改變自己的任何模式，變得疲憊不堪的，是我們的內心。現在的做法對於哪一方造成了更大的負擔，答案應該顯而易見吧！

這種上司也許總有一天會改變，但那也是上司自身在人生出現變化時機的時候。事實上，這種生活方式應該會累積相當大的壓力，或許在不久之後他就真的開始不適應，導致罹患憂鬱症等心理疾病。然後在接受治療的情況下，或許會開始改變。

然而，那都是上司的人生，不是家人的我們沒必要為他擔心這些事。

現在的你只要承認「上司只知道這麼做」這個現實，將之視為「有困擾的人」，而且「困擾到無法將困難當成自己的問題」就好了——這才是對自己最妥當的做法吧！

不管怎樣，當對方在自己的面前態度粗暴，會覺得不愉快都是理所當然的。但就像噪音不論到哪裡都是噪音一樣，雖然只有那個壓力無法消除；但是反過來說，你也可以改將目標設定為——把壓力減少到

「只有」那個程度。

POINT

認為事情「應該如何」，只會讓自己壓力更大。



5 陌生帶來防備心，錯認對方惡意而攻擊

如果受到不合理的對待，由此而產生的憤怒日積月累堆在心裡，有時內心也會變得疲憊不堪，讓我們看看下面的案例。

滿懷期待進入公司，但被分配到部門之後卻遭受女性主任的欺負和騷擾。即使到公司上班也無視我的存在，既沒有被分配到工作也沒有給予指導，還像是故意讓我聽見一樣說我壞話。別人經常說我很溫柔、人太好了，所以我總無法頂嘴。長期累積怒氣的下場就是內心傷痕累累。難道我被當成壓力發洩的管道了嗎？

事實上，這位主任女性也可以被視為「有困擾的人」。

不管怎樣，一個人如果長期用負面態度對待別人，幾乎都可以說就是「遇到困擾的人」。人如果沒有困擾，通常對他人會採取溫柔和善的態度。

別為「對方的問題」折磨自己

如果能夠將這個問題完全看成是該女性主任自己的問題，相信當事人的心情應該會輕鬆許多，同時也比較能夠放下憤怒的情緒吧。

明明已經是成年人，也當到主任職位，算是有點社會地位了，卻還用這種幼稚到不行的態度在對待他人，每天做出這些可恥行為——這麼一想，甚至還會覺得她其實很可憐呢。

假使你用「被當成壓力宣洩的管道」來看待自己，由於遭受到欺壓迫害，你肯定會覺得很憤怒。不過，如果將女性主任看成一個「無法壓抑不成熟舉動」的人，那麼就不是你的問題，只是她不過就是那樣的人罷了。

看到這種人，當然會讓人覺得「身為社會人不應該有這種態度」，也會覺得「現實不應該如此」吧？不過，誠如前述，如果你保持「現實不應該如此」的想法，對自己來說只是徒增壓力而已。

「這個人，就是只會這樣做的人」——首先就從承認這個現實開始做起吧！

如果從工作環境來考量，這位女性主任的行為並不恰當，而且所有的霸凌行為都不應該被正當化。

我認為若有可以諮詢、商量的對象，應該盡快尋求幫助；如果可以離職或者換工作，不妨也納入考慮。由於這位主管會採取如此不恰當的態度，與其跟她溝通，我認為找別人商量是更為實際的做法。

但是，既然這間公司會長期維持這狀態，恐怕也是個難以改變的職場環境吧。滿懷期待好不容易進入公司，卻在「現實不應該如此」的壓力之下壓垮自己，實在很可惜。

為了讓內心輕鬆一點，不妨試著稍微調整自己的看法吧！

人們往往會欺負「自己不懂的東西」

請試著思考一下，經常被他人評為「溫柔」、「人太好」的自己，為什麼會成為欺負的對象？

一般來說，欺凌行為的對象會是「不相容的人」。

從個人的角度來看，如果身邊存在「不瞭解的因素」往往就會引起不安。令人不安的部分可能在於不明白對方在想什麼、不曉得對方對自己的看法；或者也不知道對方是否為可用之人等等。

換句話說，是那些「**不確定性**」讓人感到不安，就像這個案例裡，女主管會以排除或攻擊的方式展現自身威勢。

就以被說「人太好了」這個類型的人來說，這一點很有可能會成為「不瞭解的因素」。諸如：「為什麼這個時候還不會生氣？」、「為何他還能保持冷靜？」這些難以掌握的感覺，都使人不安。

這並不是善良讓人不安，而是「缺乏起伏的淡薄情緒」讓人不安。換句話說，就是「**不知道對方在想什麼**」。

換句話說，若你真心想要處理好這種情況，讓自己成為「**更容易理解的人**」也是一種方法。

這裡雖說是「容易理解」，但並不是對於不合理對待加以回擊的意思。

總而言之，由於你的首要目的是讓對方感到安心，所以這種「容易理解」所要表現出來的應該是「向對方展現好意」。

例如你可以把對方視為尊敬的前輩、向對方傳達自己想要向他學習、希望對方教導自己工作.....，只要讓對方知道你在想什麼，對方的不安應該就會減少，態度或許也會好轉。

如何化解他人不安？

在許多莫名其妙的職場霸凌當中，有時候的狀況是——對方覺得「理當接受這樣的對待」，結果卻未如預期。老實說，這種情況意外地多。

總而言之，就是你**傷到對方的面子**了。

例如主任邀約喝酒時，單純因為有事而拒絕，或許就只是這種程度的事情。

或許從主任的角度來看，會覺得：「怎麼會有這種事？」又或許問題在於你拒絕了之後，沒有向主任表態說：「真的很可惜，下次一定要帶我去喝酒喔！」

即使是像這種「不經意傷害到他人顏面」的情形，如果你能向對方釋出善意，讓自己成為「容易理解的人」，或許他的看法就會變成「那時他拒絕參加聚餐，或許真的只是因為有事吧」、「後來沒有來打聲招呼，可能是因為年輕、社會經驗不足，或是太害羞的關係」。

即便你釋出善意，對方態度卻沒有任何改變，這種人最好就把他看成是「**在這個時間點，對方所能接受的極限**」——這應該是最能夠減輕壓力的想法吧！

此外，如果已經向對方表達敬意，也告訴對方希望他指導工作，卻仍舊慘遭忽視，如果你身處於正常的公司，我想其他同事應該會對你伸出援手。除非你本身真的有很多「難以理解」的因素，由於這時對其他同事來說也很難理解，有時候確實會意外地連其他人也沒有伸出援手。

然而，認為「**自己被討厭**」和「**自己讓對方不安**」這兩者之間是有

很大差異的。前者會伴隨著自我厭惡和自我防禦，換句話說，你的意識會朝向「自己被欺負」走，於是產生讓內心傷痕累累的能量。

如果是後者，你就能夠思考：「對方是對於哪個部分感到不安？」、「要怎樣做才能讓對方感到安心？」

即便已經很努力了，或許當下就是無法消除對方心中的不安感，不過那終究是對方的問題。這個問題的性質，和你要不要讓自己的內心變得傷痕累累並無關聯。

POINT

他人的不恰當行為，都源自於內心的不安。



接受他人的「無力」，你就不會無能為力

接著再來看看另一種「遭遇困擾」的上司模式吧！

本來都從旁協助工作不稱職的自己，而我也一直很信賴的上司莫非是嫌棄我了嗎？明明不是犯什麼很大的失誤，上司卻說：「因為你工作能力不足，○○工作改由△△（年資比自己淺的人）來做。」如此直截了當的否定，讓我受到嚴重傷害。我明明已經很努力了……。

無論該上司是多麼優秀的人，即使一直以來他都從旁照顧你，上述的言語仍舊是冷酷傷人的。對人說「工作能力不足」，換言之就是以「能力評估」的立場來否定人格。

如果被原先自己信任的人用這種方式否定，不但會受到強烈打擊，當然也有可能出現遭受打擊時的反應。

心裡說「我明明已經很努力了」，與前面所述之「尋找不足之處」類型的「打擊反應」有所不同，能夠心想「已經如此努力了吧」、「就連這部分也很努力了呢」，並藉此保護自己、預防受傷，其實是遭受衝擊時出現的傑出反應。

上述案例的重點在於「不知道發生了什麼事」。因為之前一直從旁協助的上司，在沒有給出當事人能夠接受之原因的狀態下，突然就改變了態度。

不要持續質問自己「為什麼」

先前曾經提到，知道自己發生什麼事，將會成為克服衝擊的力量。反之，如果不知道自己發生了什麼事，不管過了多久，內心依舊會停留在遭受打擊的那個時間，並且不斷地質問自己：「為什麼？」

因為信任被毀滅了，所以這個打擊的性質屬於「背叛」。如果你因此不斷自問「為什麼」，當然就會產生讓內心疲憊不堪的能量。

雖然無法詳細知道「為什麼」，不過從已經發生的事情來看，這位上司一直以來都想要當個「好上司」，只要能夠承擔的工作都會盡力攬在自己身上，但是某一天卻突然決定撒手不理了。

身為一個上司，這種做法當然可說是不成熟的處理方式。也可以說這位上司本來對於自己能夠承擔到什麼程度，抱持過於天真的想法。而且即使要改由較資淺的同事負責這項工作，也應該有更積極正向、具教育意義的說法吧！

本來想要表現出好上司的模樣，硬是攬下自己根本無法承擔的工作。到最後實在無力負擔，於是說出有欠思慮的話語。如此想來，這個上司其實也是「有困擾的人」，而他的說詞單純只是一種「悲鳴」而已。

如果你的想法是「被最信賴的上司討厭了」那就只會受傷；然而，若是以「失去從容感的上司發出悲鳴，脫口而出的話」來解釋這件事，其實事情也不過如此而已。

瞭解對方極限，發現自己的可能性

要說受到衝擊，那當然是個打擊。所以對於遭受打擊所產生的反應，就認為「現在別無他法」並且接受它吧！

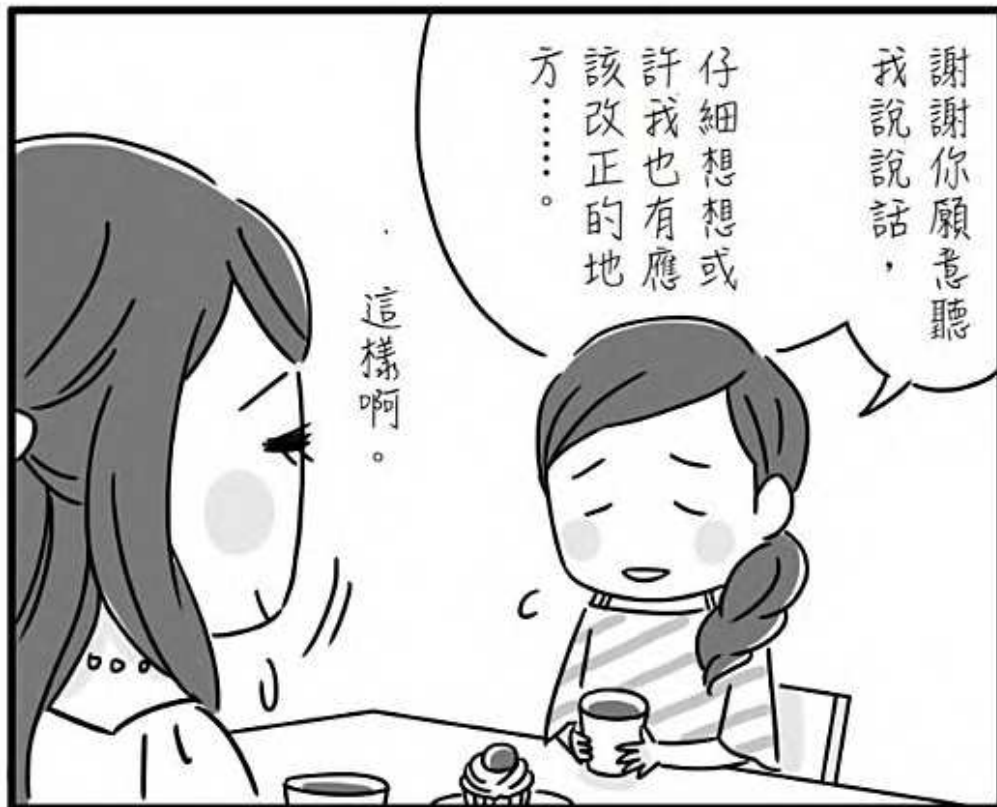
請不要讓這件事只是一件「不愉快的事情」就結束了，為了有助於自我成長，這其中有個訣竅，那就是——**找到能夠感同身受並且願意傾聽的人。**

眼裡只看到「被上司如此對待」，腦中滿是「明明已經很努力了」的想法，無論如何都會讓人走向自我防衛，所以你會完全不知道應該改善哪裡，也沒有真正去思考，結果往往只剩下一股情緒。

如果只考量「明明已經很努力了」這個想法是因為打擊而生的反應，那麼自己會陷入沮喪也是理所當然的事。但是，如果有個人能夠感同身受並且願意傾聽，對你說「這真是太過分了」、「明明已經這麼努力了」、「應該還有其他更好的說法吧」等等，你的內心就會漸漸敞開。

如此一來，你或許還能夠以積極正向的心態，想起「也許我也有需要改正的地方」、「那部分對上司來說可能真的是過度的負擔」等等，讓自己有所發現。

若能如此，這件事就不會單純陷入讓內心疲憊不堪的惡性循環，反而能夠變成有助自我成長的一件事情吧！並非執著於「上司和自己哪個正確」這種毫無意義的拉鋸戰；而是能接受上司的極限，進而發現自我成長的可能性。



POINT

說出內心疲憊不堪的事，讓它轉化為自我成長的助力吧！



聽不懂人話的，該如何搞定？

雖然很多時候，我們會想避免與麻煩人物交流，然而萬一不幸地，你處於必須與問題人物打交道的狀況，該怎麼辦才好呢？首先請看看下方案例。

由我負責的重要客戶，其公司聯絡人A先生總是莫名其妙、沒理由地破口大罵。他是個不聽別人說話、失誤都是別人的錯、如果不順他心意就用言語恫嚇對方的問題人物。

每當接到來自A先生的電話，我的身體就會不由自主地發抖，還因為壓力導致胃痛，連醫生也建議我「最好盡快長期休養」。但是因為沒有接任的同事，我無法休息。在公司裡，自己的業績最好，人際關係良好、工作也很有意義，所以我不想辭職。但是只要有A先生存在的一天，就讓人感覺身心俱疲……。

A先生或許是個可以被醫學診斷為「自戀型人格障礙」（Narcissistic Personality Disorder，NPD）的人。這些對他人缺乏同理心、言行舉止以自我為中心，屬於會引起自己或他人不適應的類型。

因此，如果被捲入A先生的步調之中，很可能就會損害身心健康，也可以說他單純就是會引起與「診斷標準」相符的事情。

換言之，「和A先生接觸會讓內心傷痕累累」是無法避免的事。A先生的態度已經呈現病態，所以根本不能指望他在沒有治療的情況下

會有所改善。

在此不妨先思考看看，自己是因為「期待什麼」而停留於現狀之中。**你之所以會停留於此，究竟是在「等待著什麼」呢？**

確實，當內心疲憊不堪的時候，光是處理眼前事就已經筋疲力盡，很難保有「自己是因為有所期待而維持現狀」的觀點。藉由意識到這一點，應該就能讓你明白自己目前正處於沒有希望的膠著狀態。

把自己搞到遍體鱗傷的原因，與其說是這個不恰當的人物本身（雖然那股壓力也確實極大），倒不如說是因為那種令人絕望的膠著狀態。

我在第一章當中曾經提及「讓內心變得疲憊不堪」事項的特徵之一就是「看不到出口」，而這個案例很明顯就是屬於「看不到出口」的類型。

雖然清楚知道沒有接任的同事、無法改變現狀的「理由」，但說穿了，你是否只是在「期待」保持現狀，總有一天會有所改變呢？

A先生的態度會好轉嗎？A先生會辭職嗎？如果你只是一直停留在現狀，就表示你在內心的某處，正期待著有什麼外力能夠打破這種狀態。

首先，請承認實現那種期待的日子不會到來，並由此開始自己打破這種現狀。

換句話說，就算維持現狀繼續和A先生相處，A先生的態度最終也不會改善，而自己對此產生反應的症狀別說是改善，反而只會越來越惡化吧。

儘管A先生並不是完全沒有辭職的可能性，不過那是別間公司的事，完全超出自己的掌控範圍——就像等待著中彩券一樣。

唯有承認「就算持續等待，事態也只會惡化」這個現實之後，你才能夠開始思考「該怎麼做」。雖然現在的狀態已經是「過度努力」，但你還沒找到方向。試著思考努力的方向，才能開展出前方的道路。

POINT

坐等現況改變，只會希望落空。



為工作賠上自己，也沒人為你可惜

以上述案例看來，按照醫生的建議休息，當然是最好的選擇。

雖然當事人目前的感覺是「沒有接任的同事，所以不能休息」，然而實際上，那些因罹患身心疾病，最後不得不留職停薪的人，日後再次回顧時的感想總是：「當時我真心以為如果自己擅自休息，公司的業務就會停擺了。但其實即使自己放下工作好好休養，公司還是如常在運作著。」

「沒有接手工作的人，所以根本不能休息」——你的如此感受，真的是反映了現實嗎？萬一自己休息了，公司真的就會破產倒閉嗎？這樣的想法，應該有必要好好驗證一番吧？

你的身體已經發出悲鳴，所以刻不容緩。

實際上，這個驗證確有其難度。特別是人一旦內心變得疲憊不堪，視野就會朝著自虐的方向聚焦而且變得十分狹隘，所以「沒有接替者」的感覺，就會在心裡變得更加地強烈。

或許真得沒有頂尖的接替人選吧！若是這樣，在這種時候，你就必須認知到「**公司也有所謂的『極限』**」。就像每個人都有自己的極限一樣，既然公司是由人所集合而成的組織，理所當然就會有無法如願的地方。

話說回來，在這個公司結構之中，「有位優秀的員工生病了」正是件毋庸置疑的事實，這就是一個「極限」。

公司必須接受那個「極限」並由此調整前進方式。或許也有必須改

變的結構吧，但即使冒著業績暫時下滑的風險，那也是公司應該接受的現實。

更重要的是，**無可取代的是「自己的人生」**。

沒有任何人能夠替你走完人生的道路，除了你自己。對於你的家人來說，也沒有任何人能取代你。**你真是的無可取代的存在**——在真正倒下之前，我希望你務必要發覺到這一點。

除此之外，如果是業績頂尖、人際關係也很好的人才，即便是讓他休息一陣子，公司也一定會想要挽留這個人。因此不妨對自己有點信心，試著和公司商量留職停薪等事宜吧。

當你內心疲憊不堪時，腦中容易產生「如果留職停薪，是否會影響到自己的評價」之類的消極想法。然而事實上，評價應該是雙向的，而不是公司單方面評價你，「我為了公司如此拚命工作甚至搞壞身體，公司現在會如何對待我？」你也可以從這一點來評價公司。

POINT

工作總有會有人替代你，但自己的人生，無可取代。



9 有事一肩扛？當面說你神勇背後笑神經

上一節裡雖然說到，可以與公司商討「留職停薪」的條件。然而其實商量留職停薪這件事，也是很難單憑己力去克服的。

為什麼會這麼說呢？因為這個案例中所遭遇的「對方」是個處於病態模式的人，一般的普通人幾乎都無法與這種人相處融洽。

雖然為了能夠在社會上順利工作與生活，人都需要具備相應的協調性。但那些做不到的人，通常是自己由於本身對於環境的適應不良，以至於生病，並只能在治療之中學習適應環境。

但是，也有像A先生那種讓身旁的人生病而不是自己生病的人。在這種情況下，「身旁的人」就必須懂得尋求適當的支援。

不管你是多麼業績頂尖還是深具人望，只要是人類，就應該承認自己「有所極限」。在這個世界上，有些事情是無法一個人獨自應對的。

「過度努力的人」總會傾向獨自承擔，但是實際上，就像上述案例，有些情況是不可能獨自面對的。

如果想要獨自面對一個人無法處理的事情，內心就會變得疲憊不堪，甚至生病。假使不幸生病，就必須以「留職停薪一段期間」的形式尋求周遭人的支援。

或者為了預防發生那種情形，乾脆就爽快地承認「這是沒辦法獨自處理的事情」，建立團隊體制來因應吧。例如可以將聯絡窗口由一人

變成多人負責，而且即使是由某一人直接負責，也要建立支援那個人的團隊。

當遇到辛苦的事或受傷時，務必讓直接負責的人有機會發發牢騷，對他說「那很辛苦啊」、「太過分了」、「你真的很努力呢」——身旁有沒有能感同身受的夥伴，內心疲憊不堪的程度往往會有很大的差異。

換句話說，接受自己的身心極限是很重要的事。像上述「害怕A先生」這件事，也可說是「如果當事人接受自身的極限，就能擴大可能性」的一個案例吧！

藉由承認自身極限，接受「有些事無法一個人獨自處理」，原本認為絕望的狀況，將會開啟一扇解決之門。因為通常當你陷入膠著狀態，內心疲憊不堪時，就是心裡正在否認某種極限的時候。

前面我曾經問過：「你對現狀懷抱著何種期待？」其實也可以換個方式重新提問：**「你是否因為不承認某種限制而維持現狀？」**

在這個案例中，正是因為當事人不承認「無法一個人妥善應付A先生」這個極限，因此才大量產生出讓內心疲憊不堪的能量。

過度努力的人，就是不肯承認自身極限的人。畢竟對許多人來說，承認極限會讓人感覺「是自己努力不足」或「慘遭敗北」吧！

但是，不承認自身極限也意味著你對事實還沒有正確的認知，為了擬定正確的「方向和對策」，首先就要從「正確認知事實」開始做起。

POINT

不要試圖獨自承擔，建立團隊吧。

Chapter 4

讓未來不再絕望，
一切都能越來越好





把將來託給命運，你只會成為它的奴

隸

當人們遇到無論多麼努力都無法戰勝的困難時，會呈現何種心態呢？我希望你能試著思考，在遇到困境的時候，要以怎樣的心情去面對才好。所謂的困境，很可能就像下面案例。

不管接受幾家公司面試都沒辦法順利找到下一份工作，我因而感到十分苦惱。轉眼離職已經兩年，存款也差不多快用完了，雖然有在打工，不過隨著待業期間越來越長，最近就算去應徵，有時候甚至還會出現沒收到面試通知的情況。人生一片黑暗.....。

面對這種情況，真的會讓人很痛苦。

如果能夠順利找到下一份工作，當然是非常值得高興的事。不過，這件事的決定權在他人手上。而且這和社會經濟的情況也有關係，很難如自己所願。

無法控制現況，就只能束手無策？

若像這樣「只能將幸福寄託在自己無法掌控的事物上」，你就會淪為命運的奴隸。你心裡的感覺便變成「除非找到下一份工作，否則就只能度過前途一片黑暗的人生」。

不能再就業的生活，不只是經濟面不寬裕，應該還會遭遇許多艱辛。如果你自己還加碼放上重擔，人生可能真的會因而變得「黯淡無

光」。

在這章裡你將會閱讀到，儘管無法找到下一份工作讓人辛酸，但就算你束手無策，至少還能夠為自己營造內心的平靜。

並非無奈地淪為命運的奴隸，而是能夠成為自己心靈的主人。當然本章要談論的並非只是「正向思考」，這點請放心。

接連「被拒絕」，該怎麼辦？

首先，我想請你先確認——當人們處在這個狀況下，會有現在這種感覺也是極其自然的事。

「找不到下一份工作」，表面上看起來單純只是個「陷入絕望」的狀況，但其實不僅僅是如此而已。在此還有另一個面向是——**反覆遭受「被拒絕」的打擊**。

當人去應徵工作的時候，總會懷抱著「應該會被錄取」的期待，並為此感到緊張、同時努力準備面試。

假使最後的結果是「未錄取」，當事人可能就會受到相當大的打擊，就算是面對「明知不可能但姑且一試」去應徵的工作也是一樣。

因為這感覺其實就像是在「再就業」這件事上賭上了人生。如此賭上性命去應徵工作，卻收到「未錄取」的拒絕結果，彷彿生存所仰賴的根基被人抽走了一般。

另外，由於面試通常不會特別說明「未錄取」的理由，有很多公司甚至是「只有錄取時才聯繫」。如果是帶著敬意，客氣說明不錄用的理由或許還好，但不錄用也不說明的方式，總會讓人覺得好像沒有被

當成人來對待。要是連面試通知都沒有收到，這種感覺還會更加強烈吧！

換句話說，「應徵工作卻未錄取」確實是相當大的衝擊，當然也就會產生受到衝擊後的反應。

由於在找工作時這種情況常常會接連發生，所以那個衝擊力道是相當強大的。

剛剛從一個打擊中重新站起來，想著「下次一定要成功錄取」，緊抓救命繩般地抱著希望應徵下一個工作，卻慘遭拒絕而再次遭受打擊，當你不斷反覆遇到這種情況，簡直就像是沙包連續受到重擊一般。

所以你會對將來感到不安，也會覺得自己是沒有能力的人。然後開始尋找自己的「不足之處」，而且情況變得越來越嚴重，最後終於喪失了自信。

在這個時候，會感覺「人生黑暗」其實一點也不足為奇。**這是人在面對打擊時，自然會有的反應。**完全沒有必要認為自己「軟弱」。

POINT

因「被拒絕」而喪失自信很正常，那並不軟弱。



別讓對未來的不安，綁架現在的快樂

能否找到下一份工作確實會演變成嚴重的問題。但是，如果一直放任自己遭受外在條件的擺弄，不斷受到衝擊，將會更加深問題的嚴重程度。

人生的重心可能就此繞著「無法再就業」打轉，就連生命中其他要素也會消失殆盡。

舉例來說，或許你會陷入「除非找到下一份工作，否則不可能感到心情平靜」的歪曲中。甚至覺得如果自己不能再就業，就不應該發自內心享受任何事情，於是步步將心靈逼入絕境。

去感受「樂在當下」

一旦反覆受到打擊，讓生活完全被這件事所支配，當事人往往會把自己定義為只是一個「找不到工作的人」。

但是，明明任何人都擁有享受事物的能力，也擁有感受內心平靜的力量。

為了證實自己擁有這樣的能力，首先就要先知道「樂在當下」這件事。其實，**只要能將內心專注於「當下」這一刻，就能夠讓你稍微放鬆下來。**並將找工作受挫的事束之高閣，排除於意識之外。

你可能會覺得焦躁或著急，認為自己做不到。雖說暫時不去思考再就業的事，結果並不會就此改變。不過，哪怕是只有一瞬間也好。只要可以為了某些事發自內心微笑，或是喝杯美味的茶；即使只是感覺

「天空很美」，那也就足夠了。

若你決定閱讀書籍，也很好。但是，希望你要留意別抱持著「閱讀這本書可能會對將來就業有幫助」的動機。假如閱讀時有這種念頭，即便是只有一點點，我也勸你最好還是放棄。

目前的首要目的，無非就是要讓你將人生重心從「待業之苦」之中解放出來。因此請避免刻意做一些似乎會對就業有幫助的事情。

拋開煩惱的妙方

我建議你可以稍微整理一下身旁的物品，這會給人一種不同於「享受」的感覺。不過，請不要設定「給房間來個大掃除」之類的目標。這樣的目標不太容易達成，弄不好的話只會產生「我是個連打掃都做不好的廢物」之類的消極感。

不如就稍微整理書桌，把散落在桌面的東西收拾一下吧！只要能夠藉此獲得些許「確實做好事情的感覺」就足夠了。

此外，我也建議你可以把脫下來的鞋子排列整齊；令人意外地，「幫助他人」也是頗具效果的方法之一，不妨試試幫年長者提行李，或為視障者帶路。

藉由將注意力集中在別人的事情上，你就能夠擁有把自身煩惱完全拋諸腦後的瞬間。對於平常很難「享受」的人，我很建議採用這個方法。

幫助別人會讓你產生一種溫暖的心情，而當你知道自己擁有幫助別人的能力時，也會製造出擺脫無力感的契機。哪怕只是一瞬間，若你

知道「只要自己願意，隨時都可以擁有放鬆的時光」，這將會成為很大的力量。

而這就可以擺脫「命運受害者」的一個方法。相較於不斷用「除非找到下一份工作，否則我是不可能放鬆」這想法苦苦逼迫自己，兩者的感受明顯不同。

幸福的「現在」創造幸福「未來」

或許你會認為這些事情只不過是在尋求心靈慰藉罷了，如果沒找到下一份工作，根本無法真正解決問題。

當然，如果把「再就業」當成你的目標，除非真的找到了工作，否則確實無法從本質面解決問題。

然而，這並不是決定人生幸福感的唯一因素。

話說回來，就算找到下一份工作，那間公司也或許有機會倒閉，或者你也可能會被裁員！再就業不一定就是人生圓滿的終點。

比「再就業」更實際的，是**好好累積每一個幸福的瞬間**。未來，即是現在的延伸。我能夠擁有當下的幸福時光，而且接下來的每一刻也要幸福地度過——只要你抱持著這種意識過生活，不但能夠一直處於幸福狀態，也能夠靠自己去實現幸福的未來。

如果現在你滿腦子只顧著擔憂以後的事，淨擔心自己「未來」找不到工作，你的「現在」就會死去。

你以為「現在」只是創造幸福未來的「待機期間」，但實際上它卻已經空洞化了。在你心心念念著「只要我能夠找到下一個工

作.....。」的時候，你已經讓所有的事情都停在「保留」狀態。

但是，能夠讓我們有所感受的，只有現在。

你是要為尚未到來的未來不斷煩心，眼前呈現一片黑暗；還是感受當下的幸福，並將之延續至下一個瞬間？

你完全可以選擇自己是要將觀點放在「未來」還是「現在」。

雖說如此，我們確實還是會對於未來感到不安，這是人在受到打擊時理所當然會產生的反應。

如果在心想「必須徹底放下對於未來的擔憂」同時，又出現完美主義的想法，你便可能會責備做不到的自己。選擇片刻，並決定「現在就保持平靜的心情吧」，只要這樣就足夠了，你應該會漸漸喜歡上這樣的自己。



POINT

不要讓「現在」，被未來綁架。



連今日都過不好，別妄想明日能過關

請先看看下面的案例，以下這樣常見的感覺，基本上也都是因為受到了打擊而產生的反應。

我現在是個「啃老族」。雖然我的腦袋清楚知道自己必須要出去工作，但因為在前一家公司曾經反覆出錯，再加上最後的失敗，把自己逼到走投無路。從那個時候開始，我就無法擺脫人際關係的心理陰影，十分害怕出去工作。現在已經完全不知道將來的目標是什麼……。

只要不去工作就不會因為反覆失誤而受到傷害，所以這種害怕工作的狀態，可以理解成是對於衝擊的反應。

除此之外，案例中提到的「不知道目標是什麼」，也是人在受到衝擊時會產生的典型感受。

令人意外的是，其實有許多人都活在這種「不知為何」的狀態之中。這絕對不是壞事，對於多數人而言，這可說是日常生活應有的狀態。

事實上，我們都是在「不知為何」的狀態下一天過一天，而這樣的日常生活也支撐著「總會有辦法的」這種理所當然的感覺。也就是說，不以某件事為目標就無法生存的感覺反而是異常的。

然而由於受到打擊，人們被從「只是想好好過完每一天」的日常生活中抽離出來，進而產生了「不知道目標是什麼」的想法——我認為

從這個切入點來思考或許比較容易理解。

換句話說，**我們應該回歸到「只是過完每一天」這樣的常態才對。**

不是一味地朝著「必須要有穩定的收入」、「必須一個人好好生活」的目標積極向前。而是不論自己的工作內容究竟為何，反正就是要去上班。就算不幸遭遇失敗，每天都還是一樣外出工作再回到家裡——我想這種基本的生活方式，就是最適合不過的目標了吧！

這種生活態度不是要你堅持「得以什麼為目標才行」，而是「總之要先站穩腳步」。如果你能夠站穩自己的腳步，一步一步地向前邁進，就能夠漸漸對於「向前方邁進的自己」產生出足夠的自信心。如此一來，相信你應該也能夠重新找回「總會有辦法」的那股感覺。

如果試著將之應用在實際生活當中，就會得到「**不去思考以後的事**」、「**只活在今天**」的結論。如果無法做到一整天都感覺安心的人，不妨更進一步細分成「中午前」、「到晚上六點為止」、「僅限於現在要做的事」等。

如果能夠做到「只是過完每一天」，自然就會出現「想要增加收入」、「想要離開老家」等等，符合那個時期需求的希望。

重點在於——**這是「希望」，而不是「目標」。**

在「只是過完每一天」的階段，如果有任何不方便或是不滿意之處，你就會開始自動思考「如何往下一個階段前進」。這和你在完全迷失人生時，不知道「要以什麼為目標才好」，覺得走投無路的情況是完全不同的。

究竟是思考「想要人生稍微改善一些」，好調整自己所走過的道路

呢？還是原本就不知道要以什麼為目標，只是在給自己胡亂地找一個目標來追呢？這兩者之間是有明顯差異的。

前者終歸是定位於現在的延伸線上，即使不順利，也可以再重新回到自己能覺得「總是會有辦法」的地方；而後者的性質卻是離奇古怪，宛如完全獨立的「點」一般，一旦事情不順利就會陷入絕望，覺得自己「完蛋了」。

POINT

別急著以什麼為目標，總之先站穩腳步吧！



4 自以為的「犧牲」，往往是自己逼自己

你可能處在照護親人或養兒育女等無法逃避的家庭狀況之中，如果這些事讓你身心俱疲，往往會害你一心覺得「怎麼也看不到出口」。接著就來看看，在這種時候，該要抱持怎樣的心態，才能夠讓心情變得輕鬆吧。下方也有一個，遭逢類似挫折的實例。

工作很忙，還要照顧生病的父母，我完全沒有自己的時間，身心都很疲憊。每天都在心想「這種生活要持續到什麼時候？」、「會有結束的一天嗎？」、「屬於自己的人生到底是什麼？」……，忍不住覺得努力都沒有獲得回報，陷入焦躁的情緒之中。

據說，由於照護工作看不到盡頭、經常是一個人獨自承擔，所以常常基於上述理由，導致罹患憂鬱症等疾病。事實上，「看不到出口」、「必須自己一個人處理」、「感覺被強迫」，這些都是會讓內心疲憊不堪的因素。

除了犧牲一切，真的沒辦法？

在養育兒女上，也會出現這些狀況。

雖然因為孩子會成長，基本上和情況逐漸惡化的照護工作有所不同。但是，如果你在育兒期間，處在孤立無援的情況，不僅身心俱疲

而且完全沒有自己的時間，也容易覺得「自己的人生到底算什麼？」——兩者在這一點上可說是相同的。

除此之外，如果通常都是獨自一個人負責照顧孩子，長期處在孤立無援的育兒狀態下，也很難看到擺脫閉塞狀況的出口——像這樣孤立無援的育兒生活，正具備了許多讓內心疲憊不堪的特徵。

「這種生活要持續到什麼時候？」、「會有結束的一天嗎？」、「自己的人生到底算什麼？」，這些感受正是內在疲憊不堪之下所出現的症狀。

由於這些感受都只不過是在顯示出你內心的疲累和超支，因此你並不是該針對問題逐一提出答案，而是要思考如何讓內心脫離疲憊不堪的現狀。

其中最關鍵的問題，就在於「**完全沒有自己的時間**」。

不論是工作與照護、育兒都需要時間，如果想要兼顧兩者，我想應該幾乎會剝奪掉你所有的生活時間吧？

因此，即使排除萬難，你也應該確實保有「自己的時間」。不管是利用公家的設施機構，還是懇求兄弟或親戚、花點小錢.....，即使要向公司請假也可以，總之能夠保有「自己的時間」肯定比較好。

除此之外，在此也希望你留意「完全沒有自己時間」這份感受。它其實也有因為你自身的想法而被強化的部分，所以在某種程度上，它是可能獲得改善的。

「沒有自己時間」，是你無法依靠他人的證據

人心為自己「強化」這類想法的方式，大致上可分為兩種。

第一種是——**阻礙自身確保「自己的時間」**。

對於已經被這種狀況逼到無路可逃的人來說，應該早就在很多地方都聽過他人的建議：「要保有自己的時間！」

我認為這些建議之所以無法好好發揮作用，多半是因為問題的本質並不在於那些人現實上真的無法確保擁有自己的時間；而是在於個人因義務感、內疚或是「**無法依靠他人的心**」，讓他們覺得：「**我根本就不可能把時間花在自己身上啊！**」

例如：心裡總覺得把家人丟在一邊，自己出去玩耍是「不好的事情」；或是認為在工作上稍微偷懶是「不應該的」……。

這種人即使委託居家照護人員或保姆，也會因擔心「他能做得好嗎？」而不斷掛心家裡的事情。在如此心理背景之下，很多時候這些人還會出現「最瞭解家人的是自己，所以能夠做到最恰當照顧也是自己」之類的想法。

我認為，只要你能先認知到「如果自身狀態無法持續照顧家人，我們就會同歸於盡」的現實，就有機會能夠克服這個「心理強化」。

找回完全屬於自己的時間

另一種「強化方法」就是——**經常以「完全沒有自己時間」的想法來束縛自己**。

一旦你從「完全沒有自己時間」的角度看待全部生活，就會產生這種情況。然而實際上，你明明可以成為「這個瞬間」的主角，而且無

論任何時候，皆能擁有「樂在當下」的感覺。

處於需要照護狀態下的父母或許會有很多要求；費盡心思撫養孩子也非常不容易；再加上你的工作可能更是多到忙不過來。但是，請你允許自己——只有「現在這一刻」，你可以先將這些事擱置一旁，讓這一秒完全變成「自己的時間」。

就像我在前面章節曾經說過，你可以喝杯美味的茶之類的，不妨試著為自己做這點小事情吧！如果時間真的不允許，你也可以嘗試在照顧家人時，比平時更加用心、專注，以有別於平日的意識去做——這也是讓自己成為時間主角的方法之一。在那個瞬間，你應該會感覺到就連自己所呼吸的空氣質感也變得不一樣了。

只要透過上述方式，讓自己短暫成為時間的主角，就可以擺脫慢性的「被強迫感」。就算下個瞬間你又被提出各種要求，以至於再次出現「被強迫感」也沒關係。

因為你知道只要自己決定了，你就能成為某個瞬間的主角——這將會是一股很大的力量。越是在物理層面上無法掌控的時候，若越能保有在精神層面上成為「時間主角」的意識，就越能放鬆下來。

POINT

即便只有短短一瞬間，也要讓自己成為「時間的主角」。



別怨「人生巨變」，這是「人生變好」的契機

發生重大變化的時候，往往也是內心容易變得疲憊不堪的時機之一。例如下面這個案例就很常見。

先前任職的公司因為業績惡化，所以把我裁員了。明明我在職時就很努力工作，實在是很不甘心。沒想到後來找工作也不順利，就連原本約定好要結婚的女朋友也對我提出分手。

「被裁員」本身就是一個巨大的打擊，而且這毫無疑問地也是一項人生之中嚴重的重大變化。

相信你也知道，變化的特性就是容易讓人感覺「自身價值下滑」，而且光是要克服都很困難。而裁員，可以說正是屬於那種性質的變化吧！

當你感覺「自我價值下滑」

當人們無法用積極的角度看待變化的時候，我們會問自己「為什麼？」甚至很多時候，也會懷著「不能接受現實」的心情。

對於被裁員的「為什麼？」當然會有諸如公司的業績惡化等等答案，然而事實上，這些人即使真的聽到答案也無法接受。

因為這個「為什麼？」是出自於情緒的提問，他們心想的是：「明明我如此努力工作，為什麼結果會是這樣？」

於是，時鐘的指針彷彿就此停止了。

就算物理上的時間不斷流逝，然而因為當事人內心的時間停止，因此很難朝著新的方向前進。

事實上，這些困境多半會讓人感覺「變化後的生活不順遂」。於是內心便一直停留在過去發生變化的時間點上，然而人又還要一邊適應現在的生活，結果日子就真的變得不順遂了——這也是可想而知的事。

很多時候你只感受到「現在的生活不順遂」，卻沒有察覺到，那是過去變化所遺留下的結果。很多人在仔細探討現今壓力的過程中，會發現——其實是自己還沒有克服過去的變化。

受創後的消極心理，如何影響人際？

遭遇變化的時候，自己與周遭人的關係也容易變得扭曲。

因為在適應變化之際，你容易喪失其他多餘心力，假使你不能讓身旁的人充分理解，彼此的關係就會受到影響。

要適應變化，本身就已經很痛苦了，偏偏在這個時候就連你期望可以給予支持的夥伴也棄你而去，這簡直就是「禍不單行」。

然而，實際上「苦於適應變化本身」與「女朋友提出分手」，兩者之間經常是有關聯的，因此必須仔細觀察才行。

如果情人的不滿從以前就開始不斷積累，這次的裁員事件說不定就只是個契機而已。不過，如果對方提出分手所反映的是最近的情況，我想你應該還有挽回的可能。

因為被裁員而變得完全消極、內向，不知道自己想做什麼的人，會很容易讓他人認為自己「無法陪伴」。若單從當事人的角度來看，他的視線往往只朝向「被裁員」的悔恨感與無力感；然而看在伴侶的眼中，卻覺得這樣的對象與自己「心意不相通」。

明明很擔心遭到裁員的情人，對於兩人的未來計畫充滿不安；但是當事人卻只顧著考慮自己的事情，甚至看起來像是輕視懷有各種擔憂的女友。

在當事人看來，可能認為「被分手」的原因就是「被裁員」；但是從對方的角度來看，很多時候當事人的態度，往往才是決定分手的原因，反而與「被裁員」無關。

「緊急情況」是改善關係的機會

就像這樣，人們常常因生命中的某些變化，導致自己與親近之人關係惡化——在先前關係即存在隱憂的情況下，也會有相同的情形。例如，若對方原本就很在意該名男性的「自以為是」，面對這種情況，有時甚至會直接判定：「他果然就是這樣的人！」

話雖如此，畢竟危機就是轉機，如果你能讓對方看到自己面對緊急狀態時的處理，也很有可能會讓對方重新審視你的性格。

「這次裁員在我的人生當中的定位是……。對於找下一份工作，我想要努力的方向是……。很抱歉讓你為我如此擔心，我真的很感謝你的支持。今後我們也一起努力吧！」如果能如此明確地告訴對方自己的想法。說不定還能讓人覺得「雖然本來認為他有點自以為是，不過

遇到困難時，反而能看到他有所成長」，並因此感到安心。

人生發生變化之際，當身邊事情看起來是「禍不單行」的時候，請試著思考這些事情之間是否有關聯，有時候，光是了解到這點就能讓情況有所改善。

畢竟當你在經歷變化的期間，身邊的人也面臨「正在經歷變化的你」這個變化。

POINT

遭受意外打擊時，也要記得看看身邊的人。



情緒非壞事，情緒化才真正壞事

為了適應人生的變化，首先必要的是——感受伴隨變化而來的情緒。

相信當你遭逢重大變化的時候，心裡會抱怨「為什麼？」然後感到驚訝或憤怒。像是一直以來努力工作卻被沒有被認同……之類的想法，不僅會帶來深具衝擊性的訝異，也會讓人覺得氣憤吧！

因為這讓你覺得自己以往的努力都遭到了否定。

然而，就在「如果一直被這種情緒牽絆住，自己將無法進步」、「別再叨叨絮絮發牢騷，必須趕快找到下一份工作」的想法之中，這些負面情緒真正被忽視的程度，才真令人震驚。

很多時候，即使你沒有放下那些情緒，周遭的人也會對你說：「不要老是把這些事掛在嘴邊！」他們要求你往前走，有時甚至害你將這些情緒封閉起來。只因為他們和你可能都認為——如果一直叨叨絮絮地對於過往的事情發牢騷，會妨礙你對其他新事項的適應。

但其實，這完全只是個「迷思」。叨叨絮絮地述說過往之事，就是讓人類往前邁進的方法之一。

感受自己「失去了什麼」也很重要

叨叨絮絮地發牢騷，有兩項功能。其一就是——**接受自己的情緒**。

面對變化時，你所產生的情緒，其實就像是指示前進方向的路標。

在發生變化的時候，必定會失去某些東西；但也誠如第二章所述，

當我們面對失去，需要經歷一段「悲傷的過程」。

這是一個情感面的過程，不單只是悲傷，多半還會出現後悔、憤怒等情緒。為了接受失去並且繼續前進，讓自己去「感受」是非常重要的事。

此外，當你「失去什麼」的時候，失去的往往不僅僅是那個「什麼」。

與此同時，你也會失去附屬於它的許多部分，例如：理所當然被期待的未來、根據那個立場所得到的的人際關係……。

有時候，這些「附帶的喪失」反而會帶來更巨大的失落感，所以細心地去感受它，也是你對自己的溫暖關懷。

雖然你也可以在腦中感受，然而若如此，我們往往會因而踩下剎車。

由於在受到打擊之後，人們會開始尋找自己的「不足之處」，很多時候就連諸如「有這種感受的自己是不是太軟弱了」、「對方並沒有惡意，但是我卻如此氣憤，身為一個人的格局也太小了吧」、「如此感情用事，本身就是不成熟的表現嘛」這些感受，都會讓你無法原諒自己。

讓他人為你鬆開情緒的剎車

這時候，如果有個人能夠對你說：「明明你已經這麼盡力工作，真的太過分了！」、「這間公司根本不知道人才的價值呢！」、「你會生氣也是理所當然的啊！」藉由他人肯定自己的感受，你便可以安心

進行情感面的處理。

在這個過程中，你會漸漸地能坦率思考並告訴自己：「差不多該往前走了吧？」這個情況與封閉自身情緒，不斷逼迫自己「必須往前走」的時候完全不同。你將不是「過度努力」，而是有幫助地「努力」。

如果身旁的人對你施加壓力，要求你「別再叨叨絮絮地發牢騷」，只要跟他們好好說明，這是為了克服變化、向他人抒發情緒即可。

因為身旁的親友多半是因為會擔心你「遇上這種事情，還好嗎？」才會不安地對你說：「別再叨叨絮絮地發牢騷！」我相信如果他們知道你是在了解發牢騷的作用之後才刻意這樣做，反而會安心地聽你傾訴吧！



POINT

發牢騷是充分體會自己感受的好方法！



「示弱」是勇氣，佯裝堅強才軟弱

叨叨絮絮發牢騷的另一項作用是擁有「獲得他人支持」的感覺。

在想要克服重大變化的時候，若能獲得他人支持，真的會很有幫助。當自己暫時迷失方向時，身旁的支援者會為你提供一片安定的大地。

這不僅僅是「這個人會支持我，所以沒關係」的感覺，也與「獲得他人支持的自己，是沒問題的」這樣的感覺有關聯。

此外，遭遇變化之際，由於需要許多實際的協助，能否讓對方充分了解情況，不讓人因你的反應太過意外也是很重要的一件事。畢竟有時，對方也會推想自己能夠提供什麼協助。不允許自己叨叨絮絮發牢騷，又不跟對方說明情況，有時只會使得彼此關係的偏差加劇。

再者，無論面對何種變化，叨叨絮絮發牢騷都具有效果，尤其像是遭遇裁員的時候，不妨提醒自己刻意「叨叨絮絮地發牢騷」吧！

話說回來，被裁員對很多人來說，本來就是一件「丟臉」的事，因此有不少人會覺得要說出自己被裁員的心情，很沒出息。

另外還有一種類型的男性會認為「身為男子漢，這種工作的事情，就應該自己面對」。因此不願吐露自己的心聲，取而代之的是不斷依賴酒精。

事實上，很多女性看到他們這種模樣反而會覺得這些男性很「軟弱」，而且酒精成癮所衍伸的問題也實在太多了。

拿出一點勇氣說出心裡話，不僅能夠讓事態有很大的改善，還能夠

豐富與支持自己之人間的關係。

你或許會認為「應該只有經歷過相同事情的人，才能夠明白自己的心情」。當然，那也是事實的某一面。

但是於此同時，明明拚命努力卻突然遭到背叛，而且還接連碰上許多不順遂的事情，讓人覺得前景渺茫——當我們面對這種深具衝擊性的變化時，內心肯定都會產生一連串的反应，而且絕大多數人的反應都相當雷同。所以這些心情，真的是可以被其他人所理解的。

只要願意坦率說出自己的心情，相信結果會讓你感到意外——其實有很多夥伴都能夠感同身受。

如果你已經向對方仔細地說明自己的心情，對方卻仍舊無法感同身受，或許也就有必要好好思考做為今後彼此的人生伴侶，你是否有需要想想辦法，來改善雙方之間的關係吧！

POINT

吐露心事，能讓人際關係更良好。

Chapter 5

選擇善良更善待自己，
當「好人」不一定有
「好人緣」



1

不懂說難處，日子只會更難過

在那些為了配合職場同事之步調結果被他人耍得團團轉，內心因此變得疲憊不堪的人當中，偶爾會看到陷入「受害者模式」的例子。下方所舉出的案例，就是其中的一個典型。

同事和後輩總是到拖最後一刻才來拜託我處理棘手的工作。每次都無可奈何，只能先停下自己手邊的工作，但如此一來就會導致自己的工作拖延、累積。不知為何就是無法改變被他人隨意擺布利用的命運.....。

在這個例子中出現的「同事和後輩」確實是有困擾的人。但如果老是被這些人的步調牽著走，相信當事人一定很快就會變得疲憊不堪了——「任人隨意利用」正是一種受害者模式。

「無法說不」是理所當然的事

在前面章節裡我曾經提過，當現況讓你感到困擾卻無法改變時，不妨試著自問：「是因還在期待什麼而停留於現狀中？」

以前面案例來說，如果硬要回答這個問題，答案應該會是——「希望毫不嫌棄地接受對方的請託之後，對方會發自內心反省自己的不恰當行為，並且改變工作方式，不要再拖到最後一刻才拜託他人處理麻煩工作」。

不過，看起來這當然不可能是短期內可以實現的事。

除此之外，若站在對方的立場來想這件事，由於從先前的模式看來，就算總是拖到最後一刻，事實上你還是願意接受。如此一來，對方就會進而產生「就算拖到最後一刻，還是有不嫌棄、願意接受的人」這種認知，因此這種現況便持續發生，要說是無可奈何，那也是沒辦法的事吧。

「即使拖到最後一刻才來拜託處理麻煩的工作，你還是出手相助」這種行為，傳達給對方的就是「我是個被拖到最後一刻也會毫不嫌棄接受請託的人」。

當然，這個態度本身並沒有問題，但是實際上卻會導致自己的工作延遲，如果多次勉強自己接受這種請託，你就會自然而然變成一個偉大的「受害者」。

上述案例的當事人認為自己「被他人隨意利用」的感覺，正是種受害者意識。受害者意識會讓內心變得傷痕累累，所以必須改變這種模式才行。

不是「拒絕」，而是「傳達自己的情況」

像案例中的這種狀況，其問題通常被定為「不能拒絕」、「無法說不」等。

最近偶爾會聽到有人說「敢拒絕」、「能說不」是有能力者的證明，但我認為實際上並非如此。

因為許多可以斷然拒絕、明確說不的人，都屬於「社會適應性不佳」的類型。如果真心想要和對方相處融洽，會在心裡覺得「拒絕不

了」、「無法說不」才是比較普遍的現象，我認為這種感受絕非異常。

許多的「拒絕」、「說不」，都是與對方切斷連結的一種概念。無論是誰，遭到拒絕時，應該或多或少都會覺得不太愉快。

話雖如此，若你總是心想「如果自己再忍耐一點」、「假使我再多犧牲一些」……，並因此落入「過度努力」的模式，當然也是個問題。

拒絕會成為問題；不拒絕又會勉強自己——究竟為什麼會變成這種「沒有出口」的困境呢？

這是因為——人們習慣把這個問題當成「拒絕對方」、「向對方說不」來看待。其實在你開始思考「別人來拜託自己那些討厭的事情該怎麼辦？」時，可以說就已經是受害者意識的開端。

如何擺脫「受害者意識」？

假使你從一開始就用受害者意識來看待整件事，最後除了成為受害者以外，沒有其他「出口」也是可想而知的事。

那麼我們應該如何看待這件事呢？

趕不上工作的交期，說穿了其實也是對方自己要面對的情況。更何況我們也還有自己的職務需要處理。

在考慮到自己的情況之後，即使不能滿足對方要求，你可以試著對他人的情況感同身受。

具體來說，在聽聞對方的情況之後，只要對他說：「這樣啊，那真

的是很辛苦呢！雖然我很想幫忙你，可是我因為○○也是已經自身難保了。」如此既能告訴對方自己的情況，也能傳達出對他的關懷之意。

換句話說，這並不是「拒絕」或「說不」，而是傳達出「因為自己也有一些情況，無法提供實際的協助，如果可以的話，我也很想幫助你」的心情。

在這樣的互動裡，就完全沒有「受害者」的存在。

如果你還能夠以溫和的語氣告知對方，基本上也算是個十分圓融的方式了吧！雖然由於對方正處在恐慌之中，所以可以預期當然會出現一些負面反應。不過那也是只有在恐慌期間發生的事，通常不會長期持續下去。

若他人為了這種程度的事情就懷恨在心，那麼對方就是屬於「遭遇相當困難情況的人」。對於這樣的人，與其討好他，不如保持距離才是最好的對策。

POINT

客觀地告知自己的難處，別再勉強當他人的「受害者」。



犧牲自己步步退讓，到頭來走投無路

如此看來，對於對方的狀況，採取圓融態度表達出自己的難處，一般人會認為這是沒有任何問題、非常符合常識的事。我相信剛才所介紹的說法，對於大多數人來說應該也不至於太困難。

如果你認為難度很高，不妨改變說法，告訴他：「對不起，我也很希望如果能夠幫上忙就好了。但現在的我無能為力，真的也沒有多餘的心力……。」其實就像這樣，稍微轉換成較謙虛的說法即可。

保留想要傳達給對方的意思、不改變「如果有行有餘力，自己很願意幫忙」的部分，配合自己的個性調整「**謙虛程度**」就可以了。

不過，如此簡單的事情，為什麼還是有很多人做不到呢？

當然，從「拒絕」、「說不」的角度來看待這整件事的時候，可以理解大多數人會覺得「做不到」。

但其實還不僅如此，我認為原因也在於——相較於自己，許多人總會優先考量對方的狀況。

雖然要求自己忍耐，卻不會讓對方忍耐——出乎意料之外地，有很多人都抱持著這種態度。當這些人「過度努力」的忍耐，讓這種情況變得更加顯著時，他們甚至會覺得「自身願望的重要程度，遠低於他人的期望」。

這正反映出當事人的**自我肯定感偏低**，總覺得自己身為人的價值低於他人。

若要問為什麼會變成這種情況？在成長過程中不斷遭受批評或過度

干涉等，都很可能是原因。很多時候，這些性格是個人的成長背景所致。

批評與過度干涉，無非就是在否定「真實的自我」。人一旦接收到「真實的我是個廢物」的訊息，自我肯定感當然會降低。

因此，這些人就算內心懷有「想要○○」的念頭，在另一方面卻又認為懷有這種願望的自己是自不量力，更遑論還要將自己的想法告訴別人了。

由於無法肯定自己「想要○○」的「真實的樣貌」，一旦他們腦中出現「抱持這種期望是自不量力」之類想法，忍耐的情況也因而變得明顯的時候，我想便可以將其認知為「自我肯定感偏低」的人——即使還不到「過度努力」的程度，或多或少也能看到他「缺乏自我認同」。

在「過度努力」的基礎上，人容易出現「如果不夠努力，別人就不會認同我」的感覺。這其實就是「不努力的自己即廢物」，因還沒肯定真實的自己而且自我肯定感偏低的現象。

因此，認真解決「過度努力」的問題，實際上也是在前往自我肯定的道路。放下「再怎樣努力都覺得不夠」的心，能夠認同自己「已經十分努力」，這才是自我肯定。

在如此過程中不斷累積，就能進而提高自我肯定感。

此處所說的內容與「形式上的讓步」是兩回事。當然也會有並非出於受害者意識，而只是自己真的想那麼做，所以禮讓對方的情況，在這種情況下，自然就不會有自我肯定不足的問題。

POINT

認同自己已經十分努力，能提高自我肯定感。



活在別人評價，很難看見自己價值

為什麼我們常常不重視自己呢？我想原因之一便在於——我們非常在意「別人對於自己的看法」吧。

像是不想被他人認為自己「缺乏同情心」「不夠忍耐」等等……，其實很多人都十分在意他人的評價。

那也是沒有辦法的事，畢竟從小的教育就是會讓多數人在意他人評價。

很多時候，我們會因為直接得到「缺乏同情心」、「不夠忍耐」等評語；或心想「做那種事，別人會怎麼想」等情況，讓人意識到「外來評價」。

當然多半並非出於惡意，而是善意，只不過無論其意圖為何，就結果而言，在成長的過程中，我們容易沒有意識到自身是「感受的主體」，而往往認為自己是「被評價的對象」。

「過度努力」當然與這件事有關。因為「再怎麼努力都覺得不夠的內心」就是身為「被評價對象」會出現的感受。

若將自己當成感受的主體，你就能夠體會努力的快樂與成就感，因此會自然覺得「我已經十分努力」，而不會壓迫自己。

有很多人是在「由他人指出不足之處」的方式之下被教育出來的。這樣子的成長背景，很可能會造成「除非指出不足之處，否則人就無法成長」的迷思。

然而實際上，藉由指出「不足之處」所能得到的結果，就只有「過

度努力」罷了。若想真正自在地發揮出自己的力量，那種做法是行不通的。

「稱讚式教育」的做法最近雖然也獲得不少肯定，但是根據「稱讚方法」的不同，有時也會導致「過度努力」。當你稱讚對方時，將對方看成「被評價對象」，就容易得出使人「過度努力」的結果。

比方說，因為獲得「好成果」而受到稱讚，就往往會讓人覺得「為了下次也能獲得稱讚，必須更加努力」、「絕對不能馬虎」等等。

然而，這其實並不是在稱讚當事人，只不過是對於「獲得好的成果」給予評價罷了。

同樣是稱讚，如果是說：「你很努力喔！因為這麼努力了，獲得好成績一定很開心吧！」這種稱讚方式，由於會讓人明白結果只不過是次要的，最重要是自己的努力受到尊重，因此受稱讚者會認為：「不管結果如何，別人有看到我的努力，這樣就已經很足夠了。」

這種方法能讓「感受的主體」有所成長，並接著形塑被稱讚者身為人的核心主軸。

如果一個人所受的教育，只是「由身旁的人指出不足之處」。這種人就會將判斷的基準放在「周遭眼光」而非「自身感受」上。

即便從自己的角度來看覺得足夠，但相較於此，這些人更會優先考量：「從周遭人的角度來看，有『不足』的地方嗎？」

因此，當別人提出不合理的要求時，比起「如果接受那樣的事，自己會變得疲憊不堪」的直覺；他們更在意別人的評價，反而擔心：「如果就這樣拒絕他，會不會被認為很冷漠？」、「如果就這樣拒絕

他，會不會被當成是沒用的人？」等等事情。而這種想法，也會導致「過度努力」，使得內心疲憊不堪。



POINT

別理會周遭人的眼光，用自己的觀點看待事物吧。



不在意他人眼光，你才能真正發光

相信許多人都曾在工作中感受過自己的「極限」。事實上，人一旦被他人的評價牽著鼻子走，就很容易會覺得自己的價值很低，例如下面這個案例。

我晉升為營業股長之後，卯足全力地簽訂了大型合約，立下的汗馬功勞也令上司和總經理都感到高興。為了處理那些工作，我晚上的加班時間增加了不少。沒想到，不久後我卻因為加班費的事情而被抱怨……。不但努力沒有獲得回報，因為業務的工作性質，也無法輕易將工作轉手交給其他同事——總覺得自己似乎已經完全失去工作的幹勁了。

從這個案例看起來，當事人確實也是個嚴重受創的「受害者」呢！

不要被捲入職場的「極限」

如果你表現優良、很明顯地對公司有所貢獻，卻遭受這種不平待遇，對方簡直可以說是「恩將仇報」。我相信你甚至會因而感到憤慨，覺得：「這真是一間度量狹小的公司啊！」

如果完全將自己「是否獲得回報」的決定權交給公司，就是會發生這樣的情形。理想的狀態是當你對公司有貢獻，便能夠確實獲得應有的回報。畢竟在你心裡，一定覺得加班費是自己理當應得的報酬；而且日夜努力工作甚至不惜加班，無論如何也應該賺得評價吧。

但是正如同前方案例所見，有時在公司這個組織中，也會發生一些不合理的事。誠如第三章中所提——公司組織也是有其「極限」的。

這個「極限」的程度會依公司而有所不同，若是「黑心職場」，可以想見，這種公司的「極限」便會特別多。

當無法在公司獲得評價，自己的努力也得不到回報——老是被不合理的對待耍得團團轉，內心很容易就會變得疲憊不堪。

接受衝擊反應，拒當「受害者」

若想要改善這個情形，首先，就請先將「實質面的報酬」和「精神面的報酬」分開思考吧！

由於人都需要實質且合理的報酬。一旦公司不願支付加班費，我想甚至連「是否要繼續在這家公司上班？」都必須仔細地考慮一番吧！畢竟所謂「不被組織認同也無所謂的自己」，並不是對任何事情都無償付出的。

但是以前述的案例來說，公司似乎是有支付加班費的，可以說問題只出在精神上沒有得到回報。

應該獲得回報的努力卻沒有得到回報，又因為加班費被公司抱怨——這些都是具有衝擊性的事，所以自然會害人產生打擊後的反應。甚至就連：任職於這家公司、在上司的稱讚下簽訂大型契約等等功績，都會讓你覺得所做的一切都是徒勞的吧。這樣一來，當然會失去幹勁。

到此為止的狀態，單純都只是因打擊而產生的反應，畢竟你確實遭

受到了很嚴重的衝擊。但只要能夠將這件事以前述方式加以定位，接下來就可以進入「自我療癒」的過程囉！

從主要的意義層面而言，就是——**不再當「受害者」。**

自己的價值，由自己決定

不當受害者具體的意思就是——**別讓他人決定自己的價值；也不要將認同自己的力量交給別人。**

我們每個人都是非常有價值的存在。

在前面章節已經說明過，其實你本來就沒有什麼「不足之處」，只是被教育成要看到自己的「不足之處」，所以才會那麼在意別人的評價。

這就像你在空白的委任書上簽名，讓別人決定自己的價值一樣。

然而，就真正的意義而言，**真的了解自己情況的只有你；真的知道自己有多麼努力的，也只有你。**

所以你也應該要試著察覺到——能夠對你說「已經很努力」的，不是別人，就只有你自己喔！

若你站在對方的立場，這位上司或總經理看到突然暴增的加班費，因而受到衝擊，不知不覺就變得情緒化確實是可以理解的。

出現負面反應就只是證明了對方感到困擾，而公司方面的如此反應也有可能不過是暫時性的。

當然也有可能是該公司真的不重視員工，此時包括「離職」這個選項在內，讓自己多方想想也無妨。只不過你也必須知道身處於現在的

社會，要能找到各項條件都很優秀的職場，確實不容易。

假使你只是因為「不夠理解自己的價值」而頻繁地更換公司，可能會讓工作變成一件相當困難的事。

無論身處在怎樣的環境中，你都應該培養出「**最清楚自我價值**」的態度。如此一來，你就不會被社會情勢所左右，能夠自主調整自己的情緒與反應，並獲得充實地生活下去的重要力量。

重要的是——別忘記，能夠決定自身最終價值的是你自己，同時也要記得人生的品質是由每一個瞬間所累積而成的。

正如在第四章所提到的，你能夠享受的只有「現在」這個片刻，所以在工作之中也要盡量累積樂在當下的感覺。

你是要因為公司沒有給你合理回報而葬送了現在；還是決定等找到更好的工作之後迅速轉職？只要能夠以此「樂在當下」的基礎不斷充實現在的瞬間，答案可以由你自己選擇。

POINT

能夠對你說「已經很努力」的，只有你自己。



擔憂失敗找上門，失敗立即來敲門

對於拚命努力工作的人來說，如何處理工作壓力是非常重要的事。如果你總是採取「過度努力」的態度，很有可能真的會把自己給壓垮了。例如下方的案例。

目前從事銷售的工作，每天都非常忙碌。然而不只是忙碌，還會不斷出現麻煩……。銷售時的錯誤建議，有可能會讓客戶蒙受損失；應對客訴時的失誤，也會讓我遭受責罵；再加上公司所規定的業績標準，真的很難以達到。我覺得自己好像快被工作壓力搞垮了。

聽起來，這項工作的確是充滿壓力。整體來說，由於已經沒有多餘的心力，再加上面對麻煩或客訴所帶來的衝擊，光是這樣就很辛苦了。但除此之外，甚至還要擔心「如果讓客戶蒙受損失該怎麼辦？」、「如果達不到公司規定的業績標準，該如何是好？」

由於自己不斷製造出對「尚未發生之失敗」的恐懼，所有的壓力加總起來應該相當沉重吧。確實可以預見，在不久的將來，當事人似乎會被壓垮。

其實，只要能夠轉換到條件更好的職場就好了。不過如果暫時還要繼續在這裡工作，我希望你至少要控制好「自己製造出來的壓力」。

換句話說，你必須放下「如果無法○○，該怎麼辦？」的恐懼。

話雖如此，有時候即使大腦明白這個道理，但實際上也很難做到，

人們總是覺得無論如何還是會在意。

在這裡有一個妙方可以因應這種情況，那就是——**無論如何都要專注於眼前的工作**。不管是什麼工作，你都要全心全意地投入。

「如果無法○○，該怎麼辦？」若你對於結果感到擔心，或是掛心於其他的事情，此時請先深深呼吸，然後再次專注在眼前的工作。

這就像是一種冥想修行，只要掌握好技巧，你應該很快就能夠感覺到內心確實變得輕鬆不少了。

如果你面對的情況是關係到人的時候，請盡量只思考對方的事。

心裡出現「別人如何看待我？」之類的恐懼時，請先把這種念頭擱置一旁，重新將注意力集中在對方身上。

假使對方是前來客訴的人，就如同第三章曾經提過的，你只要將對方視為「有困擾的人」，並心想：「他遇上這種困擾應該很辛苦吧！我該怎麼做才能讓對方安心呢？」即可。總之請完全不考慮自己的事，只專注在對方身上。

只要像這樣，**專注於眼前的事，你就能夠擺脫對未來的恐懼**。

透過這種方式，能讓內心產生些許從容的空間，這樣的心理狀態和你在被「如果無法○○，該怎麼辦？」的恐懼感壟罩時，是截然不同的。

「如果無法○○，該怎麼辦？」是典型的「尋找不足」狀態。但如果你能夠專注於現在，內心將沒有任何縫隙讓這種恐懼有機可趁。

另外，如果能夠專注於現在並細心地工作，工作的成果自然也會變得更好，可謂一舉兩得。



POINT

遇到困擾時，請先試著專注於眼前的工作。



欣賞不完美，才有機會成就完美

接下來的這個章節，是關於「放下完美主義」。

先前提及的「如果無法○○，該怎麼辦？」與「尋找不足」的態度，其實就是所謂的「**完美主義**」。

如此試著思考之後，你會發現抱持著完美主義的心態工作，會讓內心變得疲憊不堪，可說是理所當然的事。

然而，即使告訴完美主義的人「隨便做做即可」，他們也根本不會同意。對於那些想要腳踏實地老實工作的人也是，即使建議他們「隨便就好」，他們也不可能滿心歡喜地接受建議。

請別用「如果無法○○，該怎麼辦？」來害自己分心，專注於眼前的事，細心地投入工作之中吧——若能用這種說法來提出建議，他們應該比較容易接受。

事實上，在意結果、被不安感驅使的完美主義，是一種「**精神不集中**」的現象。

「過度努力」的人，往往只關注自己的「To Do List」也就是不斷確認自己「要做什麼」。考量到自身是「被評價的對象」，「該做什麼」當然就變得很重要吧。

不過，請再試著仔細思考，這其實是一種非常不愛惜自己的態度。

認為一定要獲得某種成果才有價值，這種想法其實就是「不認同自己原有價值」。

我們每個人都有無可取代的價值，然而那個價值，並不是依據你

「該做什麼」而獲得的評價。

人生的品質是由每一個瞬間累積而成。如果你能夠在這個瞬間感覺平靜、滿足並且不斷累積，整體人生就能夠平靜且滿足。

因此，如果想要珍惜自己，你需要想的不是「該做什麼」、而是「如何存在」。

這也正是讓自己從「被評價的對象」，轉換成「感受主體」的方法。

「人生必須有所成就」、「你一定要找到自己的人生志業」、「不可漫無目的虛耗光陰」等等，這些經常聽到的金科玉律，其實也都是以「該做什麼」為主題而說的。一旦沉浸在「該做什麼」的主題之下，你便很容易被「再怎麼努力都覺得不夠的內心」所迷惑。

相較於此，如果你能夠試著將焦點放在「我如何存在」，去思考——「現在」自己的內心是否平靜安詳；「現在」我覺得滿足嗎……，你對自己的感受將會有截然不同的轉變。

換言之，決定自己是否幸福的因素，在於身為「感受之主體」的自己；決定自我價值的，也正是身為「感受主體」的自己，你應該要充分理解這件事。

POINT

你不是「被評價的對象」，而是「感受主體」。



自以為「貼心」，往往造成更多傷心

生活有時候，會讓我們有被逼到走投無路的感覺，以為自己再也無法從中逃出、深陷絕望。

下列的案例就是一種內心傷痕累累的證據。

總是被某些事情追趕著的生活，令人感到筋疲力盡。雖然想要退出都市叢林的工作競賽，但是，如果辭掉現在的工作，一定會影響到生活水準。妻子總是從旁協助我，小孩也很可愛……，我不想讓家人傷心。可是生活真的很痛苦……。

這種充滿無奈的感覺，會讓人覺得——儘管很痛苦卻無法退出人生這場競賽，只能如此直到生命結束為止。就好像已經遍體鱗傷卻反向走在輸送帶上，心裡充滿了徒勞無功的感覺。

只要稍微鬆懈，轉眼間就會遭到淘汰，淪為人生的敗兵殘卒——如果是自己一個人也就算了，但就是不想讓家人也有那種感覺。

這正是一股沒有出口的「被強迫感」。

一旦出現這種感覺，人很容易就會忽視其他的觀點。在你眼中，會覺得只剩下面這種極端的選項：「究竟要繼續這樣的生活？還是放棄一切？」

在這個時候，不妨考慮一下重要的人吧！

以這個案例來說，讓當事人陷入掙扎的，是關於家人的事。由於考量到家人等因素，讓他認為自己無法停止這種生活。

然而，家人其實並不是滿腦子只思考「想要維持現有生活水準」的生物。

懷抱著愛丈夫、愛父親的心，比起金錢，更想要與家人擁有歡樂相聚時光.....，他們是擁有各種心思的人。

如果知道自己的丈夫、父親被這種心情逼得走投無路，相信許多家人也會有「想要為你做點事」的想法——他們並不是只能仰賴單方面照顧的無能者。

希望盡己所能守護重要的家人，包含小孩在內的所有家人——其實大家都是一樣的心情。

若只著眼於「不能讓家人的生活水準下滑」這一點，卻把自己搞得遍體鱗傷，這其實就像是剝奪了家人能夠為重要的丈夫、父親伸出援手之機會。

如果真的因為這樣導致身體健康出現問題，甚至最後自殺，家人將一輩子都無法原諒自己吧。我想應該沒有人想讓家人背負這種沉重的負擔。

當內心越疲憊不堪，視野就會越狹隘，對於事物的看法也容易過於片面。**不妨先從相信自己的親近之人開始，坦率地說出自己的心聲吧。**

有時候光是試著告訴家人，心裡就會輕鬆許多，後來就算沒有改變任何生活型態，也覺得沒關係了的情況也不在少數。假如家人對你說：「就算現在的工作沒了、生活水準改變了，最重要的還是你的健康。」說不定你就能靈活地考慮起其他選項了。

事實上，光是這樣提高自由度，降低受害者意識，就能有效減輕內心的疲憊程度。

POINT

一個人埋頭煩惱，才最會走投無路。



過度努力會傷自己，如何連結幸福？

在什麼樣的時刻，會讓你打從心底感到幸福呢？

當視野變得狹隘時，人往往只會看到表面、形式上的事情，例如經濟上的「生活水準」之類的事。

但是，當內心變得如此傷痕累累，其實就是應該回到人類最本質之處的時候。此時，你應該回頭問問自己，**讓你真正感覺有價值的東西是什麼？自己想要傳達給下一代怎樣的價值觀？**

請試著回顧人生，或者回顧與家人的生活，想想你在什麼時候會真正打從心底感到滿足和幸福。應該不是花錢買到什麼東西，或者獲得某種有形物品的時候吧。它反而通常是——

- 他人接受真實的自己時
- 感覺和對方心有靈犀的時候
- 覺得自己也可以對人類和社會有所幫助的時候
- 自己覺得「這樣也挺好」的時候
- 被傑出的藝術品深深打動的時候
- 體驗到自己融入大自然的時候
- 品嚐到覺得真正美味食物的時候

體驗的內容或許因人而異，不過其中應該都存在著某種「連結」的元素。與他人、自己、其他生命、自然、宇宙的連結等等。

不管是以何種型態表現，在體驗這些連結的時候，我們都會感受到來自內心的滿足和幸福。

前面曾說過「要考量到重要的人」，而這一點正是利用「**連結**」幫助自己脫離困境的方法。

當你被表面、形式上的事情所束縛，導致內心疲憊不堪，甚至想要走上自殺一途，那就是在以粗暴的方式切斷自己和重要之人間的「連結」。

為了自己，也為了所愛的人，請一點一滴地建立起連結吧。只要踏踏實實地建立起連結，不僅能夠讓自己的內心從傷痕累累的狀態中恢復，也可能得以獲得真正充實、豐碩且無拘無束的人生，而不是只能痛苦地忍耐。說不定，你還可以將這種連結的價值傳遞給下一代。

對於「過度努力的自己」，承認「真的已經很努力了」並給予安慰，這也是與自己的連結。此外，擁有閒適的時光，也是與「現在」的連結。

不妨就先從這些地方開始做起吧，你覺得如何呢？

POINT

建立「連結」，獲得真正充實的人生吧。

後記：如果累了，不「加油」也沒關係

「內心疲憊不堪」的時候，有時會讓人連書都不想看，你能夠閱讀至此，真是很不簡單呢！

請認同如此努力的自己。

或許有些部分你只是很快地翻閱過去，那也沒關係，等到能夠再次閱讀時，再詳讀即可。我想應該有不少人在讀完本書之後，對於如何擺脫「過度努力」這件事已經獲得啟發。

誠如「前言」所述，當內心疲憊不堪之時，就是改變生活方式的時候。我希望你能參考本書內容，展開全新的生活方式，或許有人看到這裡，已經開始展開新的生活了也說不定。

然而，就算已經閱讀至本書結語，仍舊絲毫沒有緩解「內心疲憊不堪」之感覺；或者「雖然腦中明白書上所寫的內容，但是無論如何都會變成負面思考」。我希望這樣的人要留意的是——你對於本書的內容，是否也變得「過度努力」了呢？

當你說出「雖然大腦明白卻做不到」、「書中所寫的內容無法深入內心」的時候，有可能已經罹患了憂鬱症。

如果是罹患憂鬱症前的人，在閱讀這本書之後，藉由放下「過度努力」，應該能有助於預防；對於憂鬱症大致痊癒的人來說，本書也具備預防再次發病的作用。

但是，治癒疾病終究是醫療工作。對於當時不同的狀態，會有最適合的支援形式。

如果你現在可能罹患了憂鬱症，請把它視為疾病，並接受治療。

若你即使閱讀了本書，內心疲憊不堪的程度也絲毫沒有改善，請不要認為「是自己的努力不足」，而是思考這本書的內容是否有所不足。

儘管我是相當用心地撰寫這本書，同時也相信對於尚未罹患憂鬱症或憂鬱症大致痊癒的人來說，這本書能夠有所助益。但是對於不屬於這個時期的人（尤其是正罹患憂鬱症的人）來說，本書的內容並不足夠。

在這個時候，你不該繼續尋找自己的「不足之處」，例如想著「是不是自己不夠融會貫通」、「是不是我不夠努力轉換心情」等等；而應該試著思考：「現在的我是否需要其他支援？」

至於尋求專業人士建議的基準，大致來說就是出現「睡眠狀況不佳」（最典型的症狀就是很早醒來，然後便再也睡不著的模式）、食慾不振等身體症狀，而且時間持續兩週以上。

若是出現飲酒量增加的情況，也應該找專業人士諮詢。

憂鬱症可說是在「過度努力」累積之下，所得到的疾病。

人們常說不能鼓勵憂鬱症患者，這確實是理所當然的事。因為內心已經被「再怎麼努力都覺得不夠」所佔據的人，還對他說「加油」，是件殘酷的事情——我想各位應該可以理解。

這也可以說是對於本書內容的理解和實踐。本書不單只是要療癒「內心疲憊不堪」的感受，有別於忍受痛苦、想辦法努力到達終點的人生，我更由衷期盼本書能夠對各位有幫助，引導你邁向「充實豐碩

且無拘無束的另一種生活」。

國家圖書館出版品預行編目資料

用對情緒，可以幫自己療傷：做再好總會有人不爽你！你並非不夠好，而是對自己不夠好／水島廣子著；駱香雅譯.-- 初版.-- 臺北市：方言文化，2019.04
面；公分 -- (大眾科學館；1PS008)
譯自：「心がボロボロ」がスーッとラクになる本学
ISBN 978-957-9094-21-4 (平裝)
1.精神衛生學 2.情緒管理 3.生活指導
415.9516108004886

用對情緒，可以幫自己療傷

做再好總會有人不爽你！你並非不夠好，而是對自己不夠好

「心がボロボロ」がスーッとラクになる本

作者 水島廣子

譯者 駱香雅

副總編輯 黃馨慧

責任編輯 林雋昀

版權部 莊惠淳

業務部 古振興、葉兆軒、林子文

企劃部 林秀卿、劉嘉怡

管理部 蘇心怡

封面設計 張天薪

內頁設計 莊恒蘭

出版發行 方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號 50041064

電話/傳真 (02) 2370-2798／(02) 2370-2766

定價 新台幣290元，港幣定價96元

初版一刷 2019年04月24日

ISBN 978-957-9094-21-4

TEMPENCHII NO KAGAKU by Yuji Nishikawa

「KOKORO GA BOROBORO」GA SU TO RAKU NI NARU HON

Copyright © 2012 HIROKO MIZUSHIMA

All rights reserved.

Originally published in Japan by Sakurasha Publishing Co.Ltd.,

Chinese (in traditional character only) translation rights arranged with

Sakurasha Publishing Co.Ltd., through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Traditional Chinese translation rights © 2019 by Babel Publishing Company

方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan

背後中傷、冷落孤立、好友背叛、 挖苦恥笑、情緒勒索……， 再怎麼疲憊受傷，都能很快好起來！

★ 想要好人緣無須當「好人」，堅持善良更得懂善待自己

在感情裡付出一切，情人卻狠心離開；工作盡了全力，依然被批得一文不值；為家庭把壓力一肩扛起，但已經好累好累……，你是否也忍不住開始懷疑人生——明明已經那麼努力，還是被期望背叛，真的快要撐不下去了！

事實上，那些失控與壓迫，都來自你想做「好人」的善心。而你的「過度努力」，也害自己陷入標準過高的情緒陷阱，於是壓抑自我、委曲求全，被他人予取予求，最後走投無路，只能滿腹委屈。

然而，想要好人緣，其實不必勉強當「爛好人」；善良的你，更應該要懂得善待自己！

★ 43個「解憂處方箋」發現自己的好，也拉出人際底線

日本人際關係療法首席專家——水島廣子，想藉由自身的心靈療癒專業，傳授43個「解憂處方箋」，為貼心、敏感的你解放疲憊心靈，找回人際底線，不再當「情緒勒索」的受害者！

不論職場、感情、人際、家庭……，書中提供為你解除「沒自信、自我批判、害怕犯錯、緊張不安」等小毛病的解方。幫你修復「玻璃心」，讓你在疲憊受傷之時，都能很快好起來！



建議分類：心理勵志、人際關係、人生啟發