

## 喜悅之道

### —告別憂鬱 迎向陽光（下）

【案例三】我想請一位國中退休的老師跟大家分享她的心路歷程，她是如何幫助她憂鬱症的兒子站起來。這是個非常寶貴的經驗，現在請她來跟大家分享這個經驗。

嘉珍、理事長、各位好朋友，大家好。大家都會覺得老師應該很會教自己的小孩，可以把自己的小孩教得很好，也許你從來不知道，ㄟ，老師的孩子也會得憂鬱症。事實上老師的小孩最辛苦。我的小孩是在當兵的時候得了憂鬱症，那時我非常擔心，常常睡不好，很擔心小孩在軍中不曉得會發生什麼事情。每天晚上或早上起床，七點多或是晚上十一、二點，我的心就開始吊起來，聽到孩子的電話我擔心，他沒打電話來我也擔心，整個人沒有辦法安心。我在這個團體上課，我問自己有沒有辦法用所學的東西來救自己、救小孩？有一天他打電話給我的時候，我開始看到兒子的憂鬱症跟我有密切的關係，因為從他描述他怎麼樣擔心，我開始看到，原來兒子的擔心是我的擔心在他身上回饋給我。我看到原來這個小孩從小我就對他有很深的擔心，為什麼這樣？因為這孩子實在太乖了。我現在告訴各位，孩子乖的時候，你要開始去找到他的特質，不要讓他什麼都聽你的，太乖就會出問題。我發現他從小就是乖孩子，特別怕權威，他小的時候我不懂，一路走來，只知道他碰到狀況的時候，自己沒有辦法替他解決，只會跟著一起擔心，這個擔心的種子老早就種在他的心裡，等他到軍中就爆發出來了。因為軍中是完全的權威，不容許你有例外，在那個狀況之下，他沒有辦法面對所有的權威。當我看到這個問題的時候，我開始問自己，我有沒有辦法轉變？有！我不再用擔心去面對我的小孩，我告訴自己，與其擔心不如祝福。從那一刻開始，只要我一擔心，我就告訴自己，你是要咀咒你的孩子嗎？如果不是，趕快祝福。我馬上轉，那個祝福的心念就開始出來了，很快的，我晚上可以不用擔心了。很快的，他不打電話來，我也安心了。我知道每個生命都有它的存在意義，它要教給我們的是什麼？它顯示給你看，你是這樣的媽媽，你還要繼續當這樣的媽媽嗎？當我這麼一轉之後，我發現自己有能力了。孩子打電話說：「媽媽，軍中沒有一個人瞭解我的痛苦。」我告訴他：「天下的人只有自己知道自己內心是怎麼回事，絕對沒有其他的人可以瞭解你。」我發現這句話給他很大的力量，過了一陣子他打電話跟我說：「媽媽，我知道我這麼痛苦一定是有意義的，我將來一定要救很多跟我一樣有痛苦的人。」我當下好感動好感動，我知道這個孩子絕對死不了，他已知道他生命的意義了。

接下來我開始告訴自己，我要怎麼樣讓過去的習氣、想法改變？我要開始看到人生的美好，我跟孩子是共同來成就一件什麼樣的事情！當我有這樣的想法之後，

每天的力量源源不絕。當然我不是一下就轉變過來的，是因為我有一群這樣的朋友，有許醫師的書，有許醫師的課，自己不斷的把四、五十年來的習性、思考模式做轉換，我發現我跳得比別人快。我的孩子也受到我的影響，他現在很好，因為他繼續在畫畫。昨天他跟我說：「媽媽，我不知道為什麼最近這張畫很快就畫完了，而且，我發現我不知道我是怎麼畫的。」我說：「兒子，你很棒，你開始在轉變了，你的思考模式開始在轉變了。過去因為你太在乎你畫得好，畫得不好，所以你很痛苦，現在你已經開始跟著你的感覺，跟著你的衝動來畫畫，太棒了。你已經開始成為一個新的你了，已經不是過去的那個你了，你會愈走愈好。」在這整個路途上，我一面轉變自己，然後一面開始支持我的小孩。我跟他說：「不管你怎麼樣，你都是我心目中最棒的小孩。」我必須給他一段時間，給他一個空間，讓他回到自己身上找到他的力量，讓他知道自己是這個世界上唯一的、最棒的、最好的一個人。我深信那一天到了，他自己就可以出來了。當你找到自己，你的小孩子就可以找到他自己；當你快樂，你的小孩就會快樂，謝謝！

真的很棒，很感人哦！我跟陳老師是很多年的朋友，她孩子的經過我也很熟悉，剛剛她一直強調一個重點，我們想要幫助別人，必須先幫助自己，你一定要先增加自己的生命能量，這就是我今天講喜悅之道的第二法則。第一點是什麼？假如你要深深的認識自己，要從你的欲望、意圖、感受、衝動開始做起，真實的、真正的接受你所有的感覺。你瞭解你的感受，你是那個感受的主人；你瞭解，採取什麼方式去做，你是那個行動的主人；不管你做得怎麼樣，你就有力量了。誰說人生下來就要來做對的事情？許醫師常講：「錯得多好！錯得多妙！我們就是因為會犯錯，所以才會做對。」我們是那麼害怕犯錯，以致於對自己的要求那麼高，自我的價值感那麼低，即便是個資優生，考試的成績這麼棒了，還是覺得自己很差勁。許醫師也常提到一句話，我們對自己的認識遠遠不及自己真正的價值，我們對自己的評價是這麼差，其實那個不是真正的你。如何走向喜悅之道，第二點非常重要——提升你的生命能量。

怎麼提升呢？我講一個例子，是個乳癌的病人，她在公家機關服務，常常沒有辦法拒絕上司對她的要求，所以她覺得很嘔。有一次她拿一個資料，必須要爬很高的地方，那個上司脫口而出：「ㄟ，你去拿嘛，你又沒有結婚，那個誰誰誰已經結婚了，她有家人，摔下來就不好，你去啊。」聽到這句話，她整個人像火山一樣快爆發了，難道我沒有嫁人是罪惡嗎？難道我沒有嫁人摔下來就無所謂嗎？她很生氣，她為這件事情開始嘔嘔嘔，一直到來上課的時候才提出來。我說：「你知道嗎？其實你的上司講這句話可能不是那個意思，是你認為沒有出嫁不同於一般人。你只是透過那個上司看到你內心對自己的看法，只是一個投射而已。你藉由別人對你的態度，看到你對自己的看法，所以其實不是那個上司看不起你。」她後來開始慢慢變得比較有勇氣敢說「不」，叫她加班，她說「不，我沒空。」可是，她還沒有調整得很好。有一次有人打電話來找她上司，她不直接叫他，用按鍵式提醒她的上司，可是接二連三電話來了，她按鈕，上司卻沒有看到，結果電話一直都沒有接到，她心裡開始有點罪惡感，雖然她不滿意上司，可是她卻把

自己變成她討厭的那種人。她不去叫他，心裡卻暗自有一些罪惡感出現。後來我鼓勵她，為什麼要讓自己變成一個你不喜歡的那種人，事實上你可以有更多心靈的彈性。

第三點，增加心靈的彈性。什麼叫心靈的彈性？我們看事情可以用不同的角度來看，譬如說你要讓自己更幽默一點，你可以喊你的上司來接電話，然後好好的跟他談。假如他的反應不好，你可以當做沒看見，或者你可以直接表達你的想法，「ㄟ，你怎麼老是這麼不開心啊？碰到什麼事了嗎？」你可以開始用另外一種方式表達。我們有很多的爭執，都是在一種慣性模式的那種對話裡，假如其中有一個人開始轉變對答的方式，你本來採取不理他、不管他，然後不叫他，三不政策，可是你要是改變一個方法，開始用一種很關心的態度說：「你今天怎麼了？你沒有吃飽哦？還是你在家裡跟誰吵架了？」你的上司一定開始愣一下，ㄟ，你怎麼不一樣了？你對我的態度不一樣了。二人的關係會不會開始有所改變？有可能啊！假如你的上司反應還是不如你所願，你可以不要理他，再換另外一個方式。如何增加自己心靈的彈性非常重要。我們在第二點談到增加自己生命的能量，你可以藉由一些成長的課程，找到你真正喜歡、快樂的事情，而這個快樂與所謂實際層面上，物質層面上沒有關係。只有我喜歡、我願意這麼做。你若找到這個快樂，你人生的方向會不一樣。很多成長的課程，不管是宗教上的力量，或是身心靈的成長課程，只要能夠提升你的生命能量，讓自己覺得又喜悅又開心，那麼這個方法就是好的。如何判斷你學的這個課程好不好？很簡單，它有沒有給你帶來喜悅快樂的感覺，假如它帶給你喜悅、快樂，還有信心，那這個課程是好的。增加你的生命能量，增加你的心靈彈性，改變一些看事情的態度跟角度。常常有人說，尤其是憂鬱症的病人，自己的人際關係很差，因為他認為自己不好，怎麼會有人喜歡他呢？特別是在青少年的階段，開始要發展人際關係的時候，會非常看重別人對他的反應，常常有同學說：「陳老師，都沒有人喜歡我，我都沒有好朋友。」我就問：「真的嗎？再想想看。」後來他告訴我：「某某某他真的有人關心我，可是那是他的個性，他對每個人都是這樣子，又不是只對我。」你們曉得這句話的意思嗎？即便人家真的對他好，可是他覺得自己不值得，他也收不到別人對他的這個關愛。所以問題在自己的想法上，如果能夠開始增加自己看事情的角度，轉變一向面對事情的態度，讓自己的心靈更有彈性，就能走上喜悅之路。假如某個人講話讓你不舒服，你就當他在唱歌嘛，這些練習是我們平常就可以做得到的。當你增加自己的生命能量，當你的心靈開始有彈性，你才能幫你的家人或是你的好朋友解決這方面的困擾。否則一個求助的電話來了，你自己都煩得要死，自己的問題都不能解決，還要聽那通電話，這叫相牽入火坑，對不對？你情緒不好，聽完電話心情更不好，然後再找另外一個人倒垃圾，這不對。假如能夠開始增加自己生命的能量，開始找到人生快樂的方向，你才有辦法幫人家的忙，所以我們先不急著幫別人。

剛提到像憂鬱症這些人，特別在意人家對他的看法，他希望能夠得到關愛，得到歡樂，可是我跟他說，假如你想要得到愛，讓自己先成為那個愛吧。假如你想要

得到歡樂，那麼當你推開這扇門走進去的時候，你就把歡樂帶進去，你要先成為你想要得到的那個特質，你就得到了。可是許多人希望別人先雙手捧上來給我，希望旁邊隨時有一個人說你好棒，你好了不起，你真的很棒。可是當你覺得自己不棒，覺得自己不值得，別人對你好，你也覺得那是他的個性，他不是真的對我好，這個落差就出來了，所以讓自己先成為你想要得到的那個特質。你想要別人愛你，你要先懂得愛別人，你的愛的能量才會出來；你想要得到歡樂，你真的走進這個門裡面的時候，所有的人就感受到你帶來的歡樂，而不是等著別人來給你。你會發現，當你愈來愈是你自己的時候，你的力量超過你的想像，你會開始發現自己有這麼多潛能，那麼多的創造力開始源源不絕的出現。這些能力的發現都來自於你開始做你自己，你開始瞭解自己的感受、欲望、想法、情緒，開始知道自己在想什麼，感覺什麼，然後採取行動貼近你最初的感覺。你的衝動，你最初的想法、欲望是來自於你內在的那個內我，那個大我提供給你的訊息，絕對對你個人的成長有非常大的幫助。

像剛剛陳老師說的，因為她的孩子病了，所以她努力的學習這些課程，想瞭解自己生命的意義跟價值，結果她幫助了自己的成長，也幫助了她的孩子的成長和改變。假如你身邊有這樣的人，你如何看待這件事呢？你要觀照地去想，原來他會出現在我的身邊，對我的生命意義絕對有正面的幫助。當這個想法出現，你會覺得很有力量。不會始終操心他的疾病，操心他的心情，而自己的感覺能量也壓低了。青少年自殺的事件，有另外一個非常重要的意義，它喚醒更多人來關心這些小孩，傾聽他們真正想講的話，瞭解他們的感受。假如我們開始瞭解自己的感受，就能開始瞭解旁邊那些人的感受，你會開始聽到你孩子的聲音，而不是一味的要求他們。

## 問與答

問：我們對孩子都會有一些期待，是不是可以說出我們的期待，我們的想法，然後由孩子自己做決定？還是我們根本不要說我們的期待，我們的想法，直接讓孩子走他自己的路比較好？

答：我想這要看孩子的特質。假如這個孩子天生敏感沒信心，我們只要在旁邊負責鼓勵他就好。「你好棒哦！你做得真好！」接受孩子學習過程中他所產生的方法，即便這個方法不好，浪費時間，即便這個方法是所謂錯的，但是錯了都是為了要正確，為了要找到更好的方法所做的準備。假如你的孩子能夠跟你討論，我們把自己的想法跟他分享，就像朋友一樣分享。「媽媽覺得你的個性、特質怎麼樣怎麼樣，你可能做這件事情，念這個學校對你很有幫助，你要不要參考看看？」提供你自己的經驗、想法，然後看孩子的接受度怎麼樣，我們用討論的方式。假如孩子比較敏感，比較沒信心，我們更需要以鼓勵的方式跟他談，支持他的想法，找回他的自信心。身心靈教育一個很重要的理念——怎樣才是一個好父母？展現你所是的樣子就是最好的教育，就是以身作則。你自己是一個不快樂的人，然後

要你的孩子快樂，可能嗎？我們常常要求孩子數學要考好，其實是在彌補自己過去數學成績不好的一種遺憾。我們常常對孩子提出的要求，事實上都是想彌補自己過去的不足，可是數學可能根本不是孩子的問題，不是孩子人生的問題。

問：我覺得孩子不是在每一方面都很有自信，在某一部分很有自信，在某一部分沒有自信，該怎麼處理？

答：沒有自信的時候鼓勵他，有自信的時候更讚美他。我們有的時候很矛盾，怕對孩子鼓勵太多，他太「膨風」、太自滿，可是他要是很自卑，很沒信心，你又怕他可能會憂鬱症。拿我自己的兒子來講，他念高一的時候，數學一蹋糊塗，考班上倒數第二名，六十一個人哦，那時候我在英國，他爸爸就發個 E-Mail 說，你兒子考倒數第二名也。後來我回家，那種當父母的心情就出來了，一進門就跟他說：「兒子啊，考倒數第二名什麼感覺啊？」他笑笑說：「嗯，進步的空間就大了。」我聽了一則以喜一則以憂，那個憂就是我們當父母的那種自然的心情：「天啊，他這麼樂觀行嗎？」可是另外高興的是，我兒子的 E Q 很棒。從小我就跟他講，你要能調整自己的心情，當你面對困難的時候，不在於你怎麼解決它，在於你怎麼調適自己，你不見得把問題解決得非常好，可是你卻能夠調適你的心情來面對這個困難，這才是最重要的地方。所以我保證他不會自殺，因為有一次建中的孩子數學考不好，可是也六十幾分，我兒子那次數學考四分，看到這則新聞，我心一驚，我故意說：「兒子啊，數學考不好就算了，你不要自殺呀！」兒子說：「你放心啦，我不會自殺啦，那個誰誰誰成績那麼好，這次也才考十幾分。」他始終都是這個樣子，只要考不好，一定會舉出功課一向很好的考得也很差，他在調適他的心情。當然我有下一步，我說：「你需不需要幫助？需不需要找個人教你數學？因為你決定要考大學，假如你不想念大學，念職業學校也不錯嘛，有一技之長也很好哇。」可是他說：「我要考大學。」我就說：「你要考大學，這種成績有點困難也，還是甲組呢。」

後來我幫他找了一位老師，是我一位好朋友的女兒，她是資優生，長得又很漂亮。每次我跟我的兒子說：「你要不要到補習班去加強你的數學？」他說：「不用，老師教得很好。」我說：「老師教得很好，可是你好像考不太好。」我就跟他提到這個朋友的孩子，她有很多很棒的特質，我跟我兒子講：「我們找她來幫幫你的忙，畢竟你們一樣的年紀，問題可能比較容易解決。」他一口就答應了。我們並不是支持他，讚美他，然後不管他，而是共同來面對這個問題，給他一些方法，給他一些我們的建議。的確進步空間很大，接著他的考試就十幾名了，雖然名次不是那麼重要，可是你看到這個孩子，他的確在採取一個舉動解決他的困難。我們要的是這個學習的過程，怎麼去解決困難，這是非常重要的。

問：記得以前教育部曾頒發一本小冊子叫「國民生活須知」，上面有「別人說話的時候不要插嘴」，不管讀任何學校，每個老師都講插嘴是很不禮貌的行為。過了四十多年了，我們到很多場合，常常看到很多人不等人家話講完就打斷，一般大眾也不覺得有什麼不對，不曉得形成這樣的風氣是什麼樣的原因？其次，常遇到一些人，話匣子打開就講個沒完，他講話當中我們不能打斷他，他可以打斷別

人，不曉得對這樣的人，有什麼最好的方法去處理這樣的狀況？

答：我覺得你就去打斷他的話呀，跟他爭著講話呀，假如你想這麼做的話。因為假如這個人一而再，再而三的總是打斷你說話，而你總是接受，他就認為你是可以被打斷的人。就像我剛剛講，要尊重你自己內心裡面真正的感受，你可以說：「住嘴，換我了！」你敢不敢這麼做？你會說這跟國民生活須知有矛盾，所以不可以打斷別人的話。你自己的感受，你的感覺還是要照顧到，假如這個人一而再，再而三的打斷你的話，你要問自己，為什麼要接受他打斷你的話？事實上你心裡並不滿意啊！你可以採取這樣的行動，是不是你講話太慢了，爭不過他？

問：有些人你跟他爭的話，就吵起來了，怎麼辦？

答：你可以看到自己的個性特質——怕衝突，你不跟別人衝突，你就跟自己衝突，你內心裡就有很多衝突，對不對？因為我們試圖當好人，當那個不跟人吵架的人，可是你心裡面有沒有嘀嘀咕咕的？有嘛。怎麼面對你心裡面的嘀嘀咕咕？面對你跑出來的那個感受，那個最真實的感受——我真的很不舒服。有一個比較消極的做法，暫時離開，不要跟他講話，或者你開始計時，三分鐘到了換你，辯論就是這樣子，假如我們真要辯論的話，可以有時間上的限制。其實換個角度看，他是不是要引起你更看重你自己？是不是有這樣的一個目的？你看重你自己，你就可以表達你想要講的話，而不必在乎國民生活須知。你心裡並不是故意要傷害他，只要你心裡面不是刻意要傷害某一個人，你做你自己的表達都是應該的。時間也差不多了，謝謝陳理事長，謝謝理事長這麼多年支持慧炬雜誌社。對不起，讓您坐了這麼久。(全文完)

