

# 一念不同

蔡小童/國立陽明大學/藥學系二年級

108 學年夏季學院選修課程：心靈健康與療癒

時而是早晨熱情的陽光頃刻湧入房間窗戶，如千山萬壑中的雲嵐澎湃而入，時而是颱風毫不客氣的雷雨聲伴隨，如廟會的轟隆大鼓強勢而出；每個禮拜一早上，無論晴雨我總必須揹上電腦及包包，睡眠惺忪地前往車站，台北台中通勤，是選修夏季學院課程後，首要面對的挑戰。起初選修課，動機是心靈健康與療癒課程的內容，抱著希望在科學的領域之外亦能提升療癒人心溫度的機會，除了想幫助人，更想幫助自己，追尋更深刻的自我踏實感。因此，即便南北跑，我毅然決然決定嘗試一番，何不在這說常不短的暑假階段，探索另一個領域呢？

整整六周的教學進度中，令我最喜愛和反覆嚼味的是老師推薦書籍中的《今周刊—高情商自修課》，因為起初我一直困惑以財經、商業為主軸的今周刊，是如何能出版一本效果超越周刊時效且和心理相關的雜誌，又加上對輕傷一詞的不瞭解，基於好奇心驅使，我在第一堂課結束後便馬上下訂單決定一窺究竟！

所謂高情商，直白地說是自我擁有由內而外的踏實感。這是我反覆閱讀完這本雜誌後對這個當初不太了解的名詞所做的詮釋。本書分成了幾個階段，由認識自己、做自己、愛自己到為自己的情緒負責，不同的篇章循序漸進地帶領我們回歸對自己的對話和探索。由不同的編者和訪問構成，我們能從筆者不同的觀點回頭思考自我，並跟著所提供的步驟做改變。然而，我必須很老實地承認，收到包裹後我第一次翻閱此書時心中的排斥感是滿溢而出的，如同踏入一個迂腐老舊的城市，眼前的一切只不過是再平凡不過的老生常談，這類教導亦或是分享的文章滿街皆是，我實在無法耐住性子更別說體會其中的驚豔之處了。思索著當時的選課動機，心裡頭充滿百般衝擊和矛盾，不是我想擺脫被時間追著跑的慌亂不安的嗎？不是我希望尋找新契機進而突破此刻的迷茫窘態的嗎？為何面對眼前的這些內容，心裡卻產生極大的排斥甚至厭惡感，我怎麼了……

於是，我帶著迷茫和不情願閱讀此書，一方面有些抗拒一方面又盼望能領悟箇中之道。然而，也許是格外顛頗，閱讀時間一長我反而越能有時間和空間去咀嚼其中的樂趣，反覆的掙扎與矛盾衝撞中，我漸漸對這些文章有不一樣的想法，甚至最後期許自己成為實踐者，追求另一個心目中所期待的境界。而其中〈2 個小動作，開始對自己感動〉此篇最令我印象深刻。閱讀之所以有趣，在於我們往往於分享的列車中認識作者同伴，藉由共鳴和反思進而扣合於自我進而進行內在心靈對話；作者「人生裡，自己的完整比條件的完美更值得慶祝」如當頭棒喝般重擊我心。上大學來台北以來，我總是以看似很從容的表象撐起很美好的一切，為了體驗不同，我加入藝術性、學術性、及服務性各種社團並抓緊時間至圖書館鑽研科目，此外，我還接了數個家教案件又幾乎能抓緊時間回台中和家人相處，我就這樣過了一整年兩地來回奔波的日子，每天充實的在自我的計畫和 SOP 中生存，直到某天一位同學用欽佩的眼神表達對我高度自律及充滿規劃的稱羨，我苦笑感謝她的回應才令我意識到自己的問題。沒錯，八面玲瓏不等於高情商，那只是懂得「生存」，如本書清晰明瞭的註解，我從來沒有真正「生活」，所有看似很亮麗的外表，是撐起來的偽裝外殼。然而事實上，我無法欺騙自己這一年來從未感受過的踏實以及填滿生活為了掩飾的極度不安全感，努力用各式各樣

的活動追求令人稱羨的條件是一條難以喘氣的荊棘長征，我永遠有一個勝不過的別人，一個內心難以坦蕩的掙扎，一個漂浮在湍急海面載浮載沉的動盪，最終導致自己身心俱疲。但是這篇文章卻給了我不一樣的念頭，我搭坐在高鐵上看著一旁快速路過的景象心中不斷反思所冀之望，才明白想要追求的是自己能清楚掌握的人生速度，是屬於自己的完整，是真自由。

我認回了自己感受，很誠實的面對一切，接著嘗試使用文章中提供的方法。我提醒自己，在做決定前先問問內心動機是什麼、在活動中希望追求的感受是什麼，起初理智還是焦慮心情依然惶恐，可是透過踩小煞車的佇足，這樣看似不能控制很猖狂進行的失速列車，好像漸漸減速了，當我真的去嘗試，心中的感受似乎漸漸回到身上，然後，這份感覺是從未擁有過的美好！

實踐的道路往往困難的是開始的那一步，當我停止質問自己所不能接受的缺點開始換個問句問「我想要成為的是什麼樣的人？」心情鬆了……，如同陰雨綿延的春季突然打開窗看見偶然放晴的藍天，我看見不一樣的自己。其實是轉念，因為受老師上課內容和推薦書籍的影響，我突然了解當在某個片刻願意去嘗試感受不同的滋味時竟會出現新的契機，嘗試以心中柔軟的一面窺看世界，風景突然都不一樣了！這不是美景而是沒有預設立場也沒有理應該如何的「不同」風景，平凡卻溫柔，溫柔而強大，給予我新的思想和念頭，一切已足夠……。因為選修夏季學院的心靈課程，此時此刻，身旁的路依舊顛頗，心卻平靜了，雖然偶爾仍會出現難以抗拒的狂風暴雨，但卻能明白這也是旅途中一段珍貴的經驗，因為沒有違背自己的心，我能很有自信地一步步邁向最適合自己的天空。



Summer College  
National Taiwan University