

131 《恰到好處的安慰》(一)

身邊的人遇上令人崩潰的大事，陷入深深的難過沮喪之中，我們感覺難受，也一直在想：可以為他做些甚麼呢？這本書就是引導我們如何幫助親友面對挫折、傷痛與人生的低潮，幫助讀者「學會撫慰人心的簡單基礎，衡量從旁支持和插手干預有甚麼區別，最終幫你從僅在心裡掛念有人受苦……提升到可以在情勢有所需要的時候實際做些甚麼……」只是，當我們嘗試去關懷的時候，要面對的是個人的心理障礙。如害怕講錯話，若把事情弄得更糟怎辦，害怕沒時間或資源，總之藉口多多。

其實，是我們把事情想得太複雜了。「以為自己沒有能力陪伴他人一起共度困苦的時刻，會讓你在生命中最跟別人緊密相繫的時刻被排拒在外。」在別人有難的時候，我們更需要挺身而出，心懷善意，比任何事情都重要。「善意最核心之處，就是完全不為己利，無私地為他人做事，其決定性的特徵就是『不請自來』。」

我們更需要知道的，是同情與同理的分別：「同情心是人類對於別人痛苦所發出的自然、本能反應，最可能發生在你也遇過相同悲慘處境的時候。同理心則是運用想像拓展你的能力，可以同情處於超乎個人經驗……甚至是與你所認知完全不一樣的狀況。」比方說，你曾經歷過親人離世，但沒有經歷過離婚。可以想想兩者有何共通之處：如失去自我認同、情緒失控、面對未來的恐懼等等，用關心、感受與回應的力量，嘗試設身處地投入他人的處境，經歷他人所正在經歷的事情，其實就是釋出善意關懷的開始。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《 恰到好處的安慰》

作者：凱西·克洛

究竟出版社股份有限公司

132 《恰到好處的安慰》(二)

不要以為同情或同理別人是一件很容易的事，要警覺的是「不想要處於痛苦中的人覺得遭到強迫，你希望他是因為自己提供的幫助而感覺獲得支持。」其中最大的禁忌，就是問一連串讓人不知怎樣回應的問題，如：質問對方：你怎麼沒跟我講？在難過的時候，他根本沒想過要跟人講。老是勸他「別這麼消沉，好嗎？應該跟我出外走走」。其實，他也不想這樣意志消沉，但就是振作不起來啊！或是追問他：「昨天打給你都沒有接我的電話，我只要你撥個電話給我，告訴我一切安好。」對已經感覺難受的人，責怪或要求他，只會徒添他的壓力。

如果真的要向對方說些安慰話，不如試試這幾句：

真遺憾你要經歷這種事。
真的無法想像你是怎樣度過的，你今天感覺如何？
我怎樣做最能支持你，儘管說。

或做些貼心的小動作：買杯咖啡或買一杯冰淇淋給對方，幫他打理日常雜務如上超市買東西，為對方打掃他的家，幫忙送孩子上學等等。並主動成為對方的聯絡人，如找醫生、心理輔導、甚至召喚計程車等等，減輕對方日常生活上的負擔。

書中就是充滿這些在不同難過的情境下，貼心的說話跟愛心的小動作，讓我們面對需要關懷的朋友手足無措時，送上恰到好處的貼心安慰。

不過要留意的是：「當有人處於艱難時刻，情緒會變得特別敏感及依賴，這時若不能堅持到最後，就會讓人覺得受到傷害。」短期的關心容易，但持久且真心的關懷，才是他們最需要的。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《 恰到好處的安慰》

作者：凱西·克洛

究竟出版社股份有限公司

#133 《慈悲枯竭》

成為助人者的你，是否也正經歷：揮之不去的疲憊感，對生活失去熱情？明明喜愛這份幫人的工作，卻開始麻木、失眠、想逃離？這就是「慈悲枯竭」的狀態。簡單的定義就是「當人長期暴露於毒性照護工作環境，所造成的一種心理、生理、道德與靈性的損害。」

身體的症狀就是「感到極度疲憊、體力透支」。心理的症狀就是「感到焦慮、憤世嫉俗」。工作表現也難以專注，人際關係更是變得緊張，易怒暴躁。至於靈性方面，就是對曾經深信不疑的信仰、價值觀與人生目標產生懷疑。慈悲枯竭通常發生在專業照顧族群，如醫師、神職人員、急救員等身上。

但好消息是：慈悲枯竭不難對付。作者給了我們五大核心技能的提示：

1. 自我調節：學習內在覺察與感官放鬆的技巧。
2. 循意向行事：找回個人的價值觀與使命感，這是個人面對不可知的未來可以前行的羅盤。
3. 感知成熟：就是意味著將關注焦點「從不能控制的層面」轉到「所能掌控的層面」，並學習接受暫時無法控制的層面。
4. 連結與支持：健康的人際關係是透過與別人連合，建立屬於自己的同儕支持網絡，避免孤軍作戰。
5. 自我照護與活力重振：建立個人身心靈的自我照護，才能走得長久。

這是一本對照護人員充滿理解與支持的書，特別是作者自己也走過「慈悲枯竭」這條孤單的路。但他肯定告訴讀者：慈悲枯竭雖然是無法逃避，但結合他的研究成果、個案故事及許多實用的練習，可以幫助我們在照顧別人的同時，也可以穩穩保住自己。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《慈悲枯竭》

作者：艾瑞克・根特里, 傑佛瑞・吉姆・狄亞茲

啟示出版社

#134 《有意義的巧合》

有沒有試過，心中掛念的那個人，就在街上碰到他？或想認識某一個人，他居然自動出現？這種「有意義的巧合」，就是指「兩個或更多事件，以驚人、出乎意料和不大可能的方式一起出現，對於經歷這個巧合的人來說似乎有重要意義。」由於這些有意義的巧合經常在我的人生出現，也因此對這本書生了濃厚的興趣。

作者貝特曼是精神科醫生，也是一位巧合經驗豐富的學者。因著自身的經歷，開始了一個「不可思議的巧合調查」研究，將不同範疇如戀情、家庭等的巧合故事組織分析，成了這本巧合指南。原來，不同類型的人，就會遇到不同的巧合。通才型的人，「巧合像是一個在身邊的朋友，讓人感到確信、安心、具有教育意義、能提供意見，並且不可思議。」有類人只關注特別的事情，只會關注重大的巧合。如作者就曾在夢中見到曾叔公，最後哭著醒來，卻收到曾叔公在他睡夢的過世的消息。還有那類「不可知論者」，就是那些幾乎不曾注意巧合的人。

當然還有「連結者」，就是留意所愛之人生活中的種種巧合。心理學研究顯示，「巧合」可以用來與他人刻意建立連結，如發現跟另一個人「同年同月同日生」的話，就很容易跟對方產生聯繫。

所謂的「巧合」，其實是指萬物相連的種種線索。而且，作者不只在分析問題，更通過很多具體的案例，探討如何在決策、激發創意、啟發心靈成長等方面，將這些觀察應用在生活中。就讓我們透過這本書，去探索「巧合」的真面目啦！

「一分鐘閱讀」推介書籍

《有意義的巧合》

作者：柏納德·貝特曼

漫遊者文化事業股份有限公司

135 《情緒按鈕》

每個人都有引動我們即時情緒強烈反應的按鈕。這些按鈕可能是一個眼神、一句話、一個事件，甚至是某種的氣味或氛圍。問題是，當我們的情緒按鈕被按下，就會產生不同的情緒反應：如憤怒、憂鬱、悲傷、恐懼，甚至是屈辱、羞恥等等。而這些反應通常是過度的。

作者把我們常遇到的觸發點分成九類：因感到不自在、不受重視、感覺被控制、被人佔便宜、感到脆弱、感情經驗（如愛人背叛）、人際界線方面的顧慮、對於發生的事感到不自在（如聽到某則災難的新聞）、恐懼可能發生的事（如被迷信的說法威脅）等，都會對人生帶來可大可小的衝擊。

為何我們的情緒會被觸發？更深層的解釋是每個人都有「心魔」：「是完全無法解釋清楚的，我們意識到他們的存在……其實就是一種不可言喻的煎熬，是自我深信不疑並困擾我們的思想形式。」怎樣突破這些困擾我們的思想模式，作者引導我們如何在常見的迷信中找到新意義：如「一切都會好起來的」改為「一切都會如期而至，而我們將有機會去追尋最好的事物，或使之成為最好。」如「善有善報，惡有惡報」改為「願善有善報，惡有惡報能幫助我們所有人成長」。

不過最讓人動容的，是作者在書末附錄一百多條幫助讀者「掙脫恐懼魔長的誓詞」，如「我放棄了要做到完美」、「我不再覺得必須按照他的方式做事」、「我開口追求我想要的」，句句擊中要害，道出心中所想所求。如能跟著練習，一定能幫助我們找到內在的平靜與可持續的幸福感。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《情緒按鈕》

作者：大衛・瑞丘

高寶國際有限公司出