

## 《你的善良不該被壓榨》

高敏感人是最容易受傷的一類人。因為他們具有同理心、責任心和情感上的回應能力，但這類人卻偏偏容易遇上那些善於操控的、惡毒的人，就會令他們很慘，例如遭惡毒者以殘忍冷漠的方式過度貶低自我，又或者遭到伴侶孤立強迫、輕視和控制。

高敏感人很容易看見別人哭泣，自己也受感染想哭起來。正因如此，他們可以很快跟人建立聯繫。但這種高度的同理心與拯救者的心態，正正是中了惡毒者的詭計。那些惡毒的自戀狂，很懂得利用高敏感人的心態，奪取他們的資源，並且會不斷合理化地批評控制對方，讓高敏感人感到自尊心受損，甚至在生活中失去選擇的能力。

但熟悉這些惡毒者手段的作家沙希達，卻一筆揭穿這些惡者的假面具，輕微者如辦公室愛講閒話八卦的同事、故意製造衝突引起別人注意的混亂製造者，當然還有那些不承認自己有錯的自戀狂等。她都會逐一羅列怎樣面對這些局面的戰術：如遭受冷暴力時對待時，不妨視之為「自由時間」，留意自己的情緒，把這段經歷當作跟對方分開一下的好機會。

如惡毒者糾纏不清地聯繫受害者，讓對方以為「這次復合關係會不一樣」，其實只是一個騙局，千萬別上當。不過最重要的，還是要定下自己的界限：相信自己的價值，相信你有選擇的能力、可以表明立場無需道歉、知道不受尊重便退場等等，都是極實用的忠告。

請記住：真正的善良，是要從懂得保護自己開始啊！

「一分鐘閱讀」推介書籍

《你的善良不該被壓榨：掏心掏肺只換來狼心狗肺 高敏人必備人際清理術》

作者：沙希達·阿拉比

出版社：遠流出版事業股份有限公司

## 《當我告別教職》

這是一本前教師執教了 12 年後裸辭的所著的書，它在網路上引發的討論，也引發我的興趣。到底，現代老師的困境是甚麼？因為行政教學進修而過勞？工作繁重遠超「教學」範疇？還有就是匿名濫訴、網路公審現象普遍，令親生關係充滿張力，教師生涯更是如履薄冰。而在種種重壓之下，教師常感孤立無援，但又不敢表現脆弱。

那麼，離開就是最好的選擇嗎？作者沒有這樣說。反而向讀者揭露心靈的傷口：「那些最認真的教師，理當被好好珍惜，卻是最先被耗盡。」經過多次健康出現警訊，還有那場突如其來的車禍，讓作者「更篤信自己的決定，沒有任何事值得吞忍或賣命。」只是，她仍不忘鼓勵教師們，要謹記教學的初衷。面對過勞的老師，要告訴自己：「你已經夠努力了！」

面對師道尊嚴的輕視，她的做法是「具備成長型思維、精進教學方法和班級經營」，最後贏得了學生及家長的尊重。在書中，她大聲疾呼教師是一份燃燒生命熱誠的職業，他們需要的不僅是薪水，更需要被善待。面對校園內明或暗的投訴，她呼籲學校不要從「辦學」變為「辦案」，讓老師陷入被調查及申辯的循環之中。面對這些矛盾與張力，最有效的方法就是：連結。讓老師、家長、學生建立深刻且穩固的情感連結，明白大家是站在同一陣線，而不是彼此為敵。

我深深敬佩芳瑜老師的坦誠剖白，以溫柔貼心的筆觸，道出了不少教育工作者的心底掙扎，並給留下來的與想離開的教師很實用的忠告。願我們都有像她那般選擇的自由，去過更合適的人生。

當我告別教職：一位離職教師的沉痛告白與深情祝福

作者：梁芳瑜

出版社：寶瓶文化

《這本書比治療還便宜！》

我們都說要好好照顧自己，但到底怎樣照顧？卻少有人提及找心理輔導，時間金錢都是一個問題，找到適合的更是難上加難。本書正好填補的這空隙，幫助我們進行自我評估之餘，並提供貼地的建議，幫助讀者面對人生重壓。

自我照顧的形式很多，包括身體營養運動睡眠和休閒等，還有內在的情緒與心靈照顧。不過更重要的是懂得自問：「我的靈魂需要甚麼？」就是每天自問：甚麼事讓我感覺今天算是有收穫，或是過得還算有意義？

安靜自省時，更要留意那把「不斷扯你後腿，讓你裹足不前」的內在聲音，其實是我們把社會的種種期望內在化了，告訴你「應該」這樣那樣。好像：你是否感到壓力，覺得自己必須時時保持友善、包容？你被期望如何處理衝突？你是否覺得自己必須下最後決定？當我們意識到社會期望帶來的壓力，就明白試圖滿足這些標準只是徒勞無功，我們要做的就是「拋開這些僵化的規則」。

書中更羅列不少感到沮喪時可自我鼓勵的句子：例如犯錯是學習和成長的機會；追求進步比追求完美更重要。句句都是自我照顧的金科玉律。還有那難搞的情緒，如果面對一些邀約，感覺心煩生氣或被利用等，正正是幫助我們定下人際界線的提示，一個需要 **say No** 的訊號。誠如推薦者所言，此書是心理健康危機的救命繩，讓讀者明白「自我照顧，你得，我都得」。

一分鐘閱讀推介書籍

《這本書比治療還便宜！讓自己活得更好的心理照顧指南》

作者：莉茲·凱莉

出版社：日月文化出版股份有限公司

## 《正在成為大人的我們，就算迷惘也沒關係》（一）

你會怎樣形容二十幾歲的這段時期？「這是一個介於青少年與成年之間奇妙的真空地帶，彷彿我們一隻腳還在體驗生命，另一隻腳卻被拉進成人世界。」本以為作者是寫給二十幾歲的人看的，但卻發覺當中的議題如「在愛裡掙扎、試圖尋找人生目的、努力療癒童年創傷」，就算七十歲都適合讀。

二十幾歲的人要面對的是「青年危機」，那就是生活核心讓人迷惘的支柱，包括職涯、關係、財務、健康和未來的走向。可喜的是，作者為每一個範疇的危機，都提供落實的建議：如職涯就是要在崗位上找新的忌諱，爭取主管位置或升遷，人際關係就是透過主動結交新朋友、加入新的運動群體等等行動，來面對內心的不安。

最有趣的一章，就是人人都要學的「出亂子」的藝術。當我們看見自己的不完美，可以辨識你犯了那種錯誤：大家都會犯的蠢事、情緒激動時的衝動型錯誤，還是注意力不及集中時的「粗心型錯誤」？決定要吸收這個錯誤，還是放下？二十幾歲常犯的錯如：忽視身心健康，那就要避免過勞。花太多錢就要學會規劃預算，為財務自由鋪路。

最後就是「專注於從這個錯誤中能學到的事物」。只是，就算犯了錯也不需要不斷自責。如果這件事五年後就不再重要，那就不要煩惱超過五分鐘。根本沒有聚光燈照著你做錯的所有事情。當我們從錯誤中學習，它們就有價值；當我們內化錯誤，它們就一文不值。

### 一分鐘閱讀推介書籍

《正在成為大人的我們，就算迷惘也沒關係》

作者：潔瑪·史貝格

出版社：商周出版

## 《正在成為大人的我們，就算迷惘也沒關係》(二)

有沒有想過，為甚麼會跟這個人一見如故，做了好朋友？本書的作者潔瑪思考這主題，遠遠超過其他課題。她甚至深信，「人際關係的確會決定我們二十幾歲的成敗」。到底，是甚麼讓人產生連結？是甚麼讓我們吸引到其他人？

構成吸引力需要四個要素：臨近性、相似性、熟悉度跟相互性。臨近性說穿了就是「近水樓台」。相似性就是跟自己相似的人，如價值觀、人生經歷、嗜好，很多共同話題。熟悉度就是讓我們感覺熟悉自在的「好朋友」。互動性就是對方也是「喜歡我們的人」。這些都是很實用一看就懂的指標，讓我們在紛亂的人際關係中得著明燈指引。

作者也同時碰觸了一個敏感的主題：絕交。朋友一場不一定一生一世，有些會因為雙方不再同不合拍而要分開。通常是遇到一些「有毒」的關係，如容易嫉妒的、控制欲強、善於操弄獲利用別人的人，又或言詞刻薄，對人時冷時熱，人前人後兩個人等等，都是時候要中斷或疏遠關係，說再見！

最後的結語，更是語重心長，留下了許多讓人回味的精句：  
並非所有的事都要現在決定；  
如果你凡事都胸有成竹，那人生豈不是很無趣；  
所有的混亂紛擾必會讓你不舒服，但最後你會發現某些絕佳的回憶與教悔，正是奠基於這片混亂。

最後就是：別把自己看得太重要。

這是一本愈讀愈有味道的書。作者憑著她的坦率直言，過去跌跌撞撞的經歷，陪伴我們拆解各種人生逆境的難題。

一分鐘閱讀推介書籍

《正在成為大人的我們，就算迷惘也沒關係》

作者：潔瑪·史貝格

出版社：商周出版

