

## 《練習自在面對衝突》

衝突是人際關係中最棘手的一環，但又是避無可避的。作者正正是一位常常面對衝突的過來人：跟下屬吵架、跟上司吵架、跟顧客吵架……回家再跟妻子吵架。」他簡直就是一位「吵架」的專家。所以對人與人之間的衝突，他的見解一針見血：「要是有人覺得自己的個人價值觀被冒犯，或覺得別人把他們的價值觀強加在自己身上時，衝突就會出現。」

我們通常讀這類的書，就會「對號入座」嘗試應用在身邊的人身上。但作者的卻先來個自我剖白：「衝突的根源不在別人而在自己。」所以，改變與人衝突的源頭，需要從「自我覺知」開始。

最先察覺的是衝突對人生造成種種的負面影響，如：

- 彷彿覺得自己處於一場無止境的爭吵
- 感覺吃力不討好的工作與人生
- 失去工作、收入、專業上的信心

最後就是「妻子和兒子怕我」，這才是最要命的，更是作者感悟到「不得不改變」的根源。

衝突衝擊著的，是可能信奉大半輩子的人生價值：如人生很苦、我不夠好、我無法突破……等等。這是對個人信念的自覺，當然還有找出「哪些狀況最能引發你最壞的一面」的自覺，有了這些自覺才能提高意識，找出引發個人情緒的棘手情景。而所謂控管衝突，就是「學習中斷反應，把反應變成回應，把互動從負面變成正面」。

邊讀的時候，邊發覺作者是一位理念與實踐經驗並重的導師，溫柔地告訴我，衝突也可以是一扇門，通往人與人之間更深的理解與連結，循循善誘告訴讀者，衝突不可怕，可怕的是我們失去了對自己的掌控。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《練習自在面對衝突》

作者：R.W. 伯克

出版社：采實文化

## 《你沒有退路才有出路》

我們正處於一個迷茫的時代，現代科技好像解決了不少困難，但人生的困惑卻愈來愈多。滿以為有了通訊軟體訊息，大家會愈來愈親密，怎知道人際之間的隔膜愈來愈大。我們感覺沮喪，以為前無去路，最後才明白：「我們之所以失敗，就是因為選擇太多，沒有辦法做到破釜沉舟……有時候只有把退路封死，才能看到更大的出路。」我們滿以為提高科技的技術知識，就能應自如。但其實更需要的，是人際之間的交流溝通技巧，如何「重塑自我、提高情商以致可以活出優秀人生的自律。」

這本書的內容，處處顯露出與生活緊貼的格局，好像「主動善用零碎時間」，作者就把他的獨到的經驗分享：零碎時間就是那些等開會、等課程開始、等車的時間；關閉沒必要的手機推播桌面廣告。拒絕第一時間接電話和回信息；把零碎時間拿來分階段閱讀書籍或碎片的網上課程。

而在這個變幻莫測，隨時有機會被裁員的時代，我們更需要的，要學習當一個斜槓族，就是「利用穩定的工作保證滿足溫飽，用下班的時間培養興趣愛好，讓它變成自己的第二職業。」更要學懂怎樣做一個溝通高手，就是學習幽默自嘲，養成深度閱讀的好習慣。

如果工作得太累太暈，不妨試試「策略性走神」，就是「在專注一段時間之後，故意放空自己，出外走走，喝杯咖啡，聽聽音樂，說不定會靈光一現，幫助你解決糾結已久的大問題。當你正感覺迷茫猶疑，裹足不前，這本書就像一位朋友，在你耳邊堅定地說：「別怕，往前走！出路就在前方！」

「一分鐘閱讀」推介書籍

《你沒有退路，才有出路》

作者：李尚龍

出版社：布克文化

## 《沒有人等過我》

「沒有人等過我！」是少年阿川發自心底的哭喊，也是作者吳方芳陪伴過弱勢家庭，走過受創歲月其中一個難忘的故事。

阿川原本是一個「江湖小混混」。第一次見面，就很不禮貌地說：「看甚麼看，沒看過我這種人嗎？江湖我混很久了……你要說甚麼，我比你更了解……」但方芳老師沒有放棄，還跟阿川來個「吃一碗麵」的約定，就是每次見面，她都請對方吃一碗麵，只是阿川的遲到與無禮貌的態度並沒減少。難得的是方芳老師沒有放棄。直至有一天，她等了阿川一個小時，他最後趕來了，邊吃麵邊埋頭飲泣起來，更冒出一句「都沒有人等過我」，道盡一個少年人成長的孤獨與辛酸。

這「吃一碗麵」約定，也是方芳老師陪伴受創家庭最厲害的板斧。參與這行列的，有受虐兒童、遭家暴的婦女、毒癮寶寶等等，每一個故事都讓人悲酸落淚。像被爸爸遺棄的阿原，會力竭聲嘶地大喊：「爸爸為甚麼不要我！爸爸回來，我會很乖！」

又例如，十六歲懷孕的小青訴說這些年都在酒醉、吸毒、援交、墮胎等循環裡；還有被父母賣去當娼的小夏，三個姊姊都被賣去私娼，她發出的哀求就是「老師，我長大後要當法官，把三個姊姊和很多女生都救出來。」

方芳老師深信生命可以影響生命。「陪伴受創的孩子，不是誰看顧了誰，而是生命影響生命，我們照亮了彼此。」她更借用詩人泰戈爾的話，鼓勵讀者「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。」讀畢此書，我深深感覺自己被光照燃亮了。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《沒有人等過我》

作者：吳方芳

出版社：時報文化

## 《從此學會隱藏悲傷》

悲傷，本是我們的尋常情緒。親人走了，會悲傷；考試第一志願落榜了，會難受；被人欺騙傷害，更是憤怒加難過。以上這些通通都是作者鄭執面對過的人生艱難。滿以為這本書是教我們怎樣掩飾悲傷，裝作堅強，怎知卻是鄭執赤裸裸地揭露自己在人生不同階段的內心掙扎，並悟出「任何人心中都要留一塊淨土來安置悲傷」的道理。

作者的文筆細膩而帶點辛辣，有種「一言驚醒夢中人」的果效。例如他寫到：「人生有時需要兜圈子，很多事只有從彎路走來才會明白。」；「生活中多少未經思考的美好，都是習以為常的毒藥。」；不過最深刻的，還是作者如何走過喪父的悲傷。作者筆下健碩的父親，從確診到離世只有兩個月。他說：「那兩個月裡，我一直陪伴在他床前……我跪在地上幫他穿鞋……但他的雙腳已經因病腫成原來的兩倍……他人生最後的兩個月裡，跟我說了這輩子最多的話。」

兩父子曾有芥蒂，老爸覺得作者把寫作當作人生理想是自毀前程，而鄭執的反應就是對老爸不屑一顧。作者後來才發覺「酒曾是他跟父親今生交流的唯一方式」，但可惜錯過了。「守著他曾經痛飲晝夜的酒桌，對面卻空無一人。」那種悲涼的餘聲，讓人落淚。

另一個長篇故事「少女的祈禱」又把讀者帶回青春少艾虔誠卻又含蓄的戀愛故事。暗戀的少女示愛只是輕輕的一句：「我只是想來看看你。」跳脫的文筆與生動的描述，讓讀者的心情跟隨著這對離離合合的痴心男女跌宕起伏。在鄭執筆下，不是所有的悲傷都要被道破，有時藏起悲傷才是對生命最深沉的敬意。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《從此學會隱藏悲傷》

作者：鄭執

出版社：好的文化

## 《你需要的是剛強，而不是逞強》

在職場上，這是個要求我們要「咬緊牙關撐住」、要求我們剛強起來的年代。但很多時候，我實在剛強不起來。因為人本來就有極限，意志可能願意，但心靈卻是脆弱得經不起風雨。施以諾卻勸告讀者，那只是一種「逞強」的表現。他認為「真正的剛強，是懂得不放大困難、專心走自己的路、活出應有的大氣與美好……吞下去撐下去未必是萬靈丹。」

作為一位醫學院精神科教授，閱人無數，對人性自有深刻的體會。書中的篇章不長，但卻字字珠璣，很適合繁忙的上班族捧讀反思。談到善良，他說：「我們善良的目的，不是為了去成全某些人的投機或懶惰，也不是一味委屈自己去配合某些根本不太在乎我們前程的人。」談到人間險惡，他卻叫我們留意「這世上有一種美，叫做『不完美』……承認我們不完美，反而讓我們顯得可愛，而非高不可攀。」

他更鼓勵讀者，與其「習慣性的訴苦、挑剔……只會讓人覺得你難搞……這些習慣是可以改的，不妨多看看自己周遭美好的部分，多看看身邊人的優點，把訴苦的時間用來栽培自己吧！」

但書中最讓我動容的，是作者爸爸在一次他考試得低分時說的話。當作者滿以為老爸會責備他，怎知卻聽到：「你放心，就算你不會唸書，不會考試，但爸爸對你的愛，不會因為你考試考不好而有任何改變。」這話一直銘刻在他心中，深深知道自己是被愛的，就能心安理得，不用逞強，不用刻意「證明自己」。讀施以諾的書，就像跟一位諫友聊天般舒服自在，且又常被提醒。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《你需要的是剛強，而不是逞強》

作者：施以諾

出版社：主流出版社