

## 《告別隱形傷痕》

你是否害怕坦露自我，總是覺得丟臉嗎？你總是看人臉色，隱藏自己的情緒嗎？你是否習慣做某件事來逃避痛苦？以上是否我們埋藏心底，「敢想而不敢言」的問題。其實這些問題的背後，都隱藏著一些隱形的傷痕，只是我們習慣埋藏心底，不去碰觸。隱形傷痕更會影響我們跟人的互動與回應。如總是覺得別人的話是傷害自己、跟人溝通時會出現瞬間爆發的激烈情緒、常常疑神疑鬼不信任別人等等，都可能跟內在隱藏已久的創傷有關。

書中最讓我眼前一亮的觀點，就是作者對隱藏自我的詮釋：「每個人都很介意向他人展現不完美的自己，試圖對自己的不堪視而不見，想藉此欺騙自己與他人.....因為『這樣做比較不痛』而已。」隱藏自我的人容易將人生二分成只有優劣兩種。既然有了優點，就不該有缺點和侷限。其實這種想法，才是真正的侷限。若想從這些傷痕中擺脫，我們就要「想辦法停止我們那些『否定、壓抑、投射、轉換、縮小』等的防禦機制。」跟著，就要好好學習自我關懷：

那就是「善待自己」就是「正視自己的創傷、痛苦或缺點」。明白那是「共通的人性」就是「承認痛苦和挫折不只發生在自己身上，任何人都有可能經歷。並從「觀察、感受既有現實，不強迫自己否認和壓抑痛苦」的「正念」思維來對抗痛苦。

讀這本書就像跟一名心理學諮詢師同行，讓他碰觸我們內心那些隱形而微小的傷口，及提出很多告別心靈創傷的策略，讓我們可以跟過去的自己握手言和，活出更真實與坦蕩蕩的自我。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《告別隱形傷痕》

作者：孫廷沅

由方言文化出版

## 《宇宙不是沒有安排你 只是安排得比較晚》

這不是一本易讀的書，作者也坦白告訴讀者，他的文字並非溫柔的疼愛鼓勵，而是一種有如當頭棒喝的提醒，讓你無從躲避，完全現形。

這種對人性的揭穿，書中比比皆是。作者揭示你想成為「喜怒不形於色，寵辱不驚」的人，實際卻是「喜怒皆形於色，寵辱都驚」。你期待的生活是「情不知所起，一往而深」，現狀卻是「錢不知所終，一貧如洗」。你渴望被愛，又怕被傷害。結果是，當幸福來敲門，你說：「放門口吧！」真是句句到肉，把我們的假面具撕得稀爛。

全書的文章觸及現代人生活的各個感到疑惑的範疇：如碰觸自我，人生意義，友情變淡、長大成人等等，而且都能提出獨到的見解。就以我們耳熟能詳的「友情變淡」為例子，作者就能一語點出和朋友漸行漸遠的原因：因為你比他過得好，因為漸老的歲月和漸遠的三觀，因為每次見面只是敘舊，缺乏共通的話題，因為太忙沒時間彼此維繫，更重要的是你們的人生目標不盡相同。

作者更指出友情最殘酷的真相是：你把人家當朋友，人家卻不是這樣認為。那只是階段性友誼的結束，那就是在那個階段，對方只需要一個人陪，一個人當他的情緒垃圾桶，你碰巧經過遇上，所以跟你結交。一旦不需要你了，就會趕快離場轉身而去。所以，他建議讀者，對友

情最理想的心態是：彼此在意，但各自隨意。真的是字字珠璣，滿有智慧與洞見。難怪我捧在手上，遲遲不願放下呢！

「一分鐘閱讀」推介書籍

《宇宙不是沒有安排你 只是安排得比較晚》

作者：老楊的貓頭鷹

由高寶出版

## 《上帝從不眨眼》

人生本來就荊棘滿途，但本書作者所碰到的，卻比常人更多：曾歷經童年陰影、16 歲酗酒、21 歲未婚懷孕，甚至在 42 歲罹患乳腺癌。但她並沒有因此對人生絕望，反而把自身的坎坷經歷轉化為溫暖真摯的文字，為無數處於人生低谷的讀者帶來盼望與療癒。

書中第一篇的文章就直指面對化療的回應，作者居然以「很美好」來形容。因為她為自己找到一頂「化療帽」，帽子上就寫著「生命很美好」，她說：「儘管我的頭髮掉光了，身體變得虛弱、眉毛也稀疏了，但我並沒有戴假髮，反而帶著那頂帽子，就像是我架起一塊廣告牌對癌症示威。」事實上，讓每個人堅持下去的，不是那頂帽子有甚麼神奇，而是帽子上的信息。她也勸誡那些帶著「童年恐慌症」度日的人，要明白：「每個人都有童年陰影造成的黑洞，有些人的黑洞就像深邃的隕石坑，這些黑洞可能是由精神病的親戚或是老師造成的……」怎樣擺脫這困境需要先意識到自己被困住，按下暫停制，然後可以：「拿一張卡片，寫下你的年齡、教育程度、職稱、父母名字等等，當發現自己掉進黑洞時，就拿出這張卡片閱讀，正視自己已經長大成人。」這就是重塑對自己的看法，讓人擺脫童年噩夢。

全書最讓我被觸動的是作者面對一關接一關困境時的自省與豁達，她

告訴我們：「平靜地對待你的過去，它才不會弄砸你的現在」。這五十年的人生課，涵蓋了人際關係、自我認知，如何面對疾病死亡等等，是一本充滿著智慧與溫情，值得慢慢品嚐的心靈濃湯。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《上帝從不眨眼》

作者：：芮吉娜·布雷特

由大田出版

## 《主人精神的款待》

我很少看這類經營餐飲業的書，因為覺得離我的世界很遙遠。但這本卻是例外，買到手後就一直讀，久久不願放下，因為作者花了十年時間追尋開餐廳的瘋狂夢想，所走的每一步都有我們值得學習的地方。因為她要開的，是一家全台灣最美的餐廳。所以從在哪兒選址、水土保持、在哪個方向種植藍花楹樹，都很講究。是傻事嗎？不！她堅持：「與其用一生的時間做一百件安全的事，不如用十年做一件瘋狂的事。」

旁人會說作者任性，她的辯解是：「任性不是衝動，是深思熟慮後的堅持；任性不是固執，是知道自己要甚麼的清醒；任性不是浪費，是把時間花在你認為值得的事情上。」原來，作者的父母也是傳統的，希望孩子出人頭地考上醫學院。但她偏偏不選這條路，還離開了家，想「證明自己可以在別的地方生存，可以按照自己的方式生活。」雖然畢業後她找到一份安穩的工作，但最後卻選擇裸辭：「因為我不想讓自己像溫水煮蛙一樣，在安逸的日子中失去熱情、失去創意、失去對生活的挑戰。」就是這樣，作者與先生百分百投入，以「主人精神」來經營，就是對每位來賓用心的服務態度，也鼓勵員工每人選一個有興趣的領域深入研究，培養他們本身的功力，讓他們對工作充滿熱誠

與驕傲。即使出現衝突，她也選擇以「理直氣和」的態度，讓員工口服心服。

當你讀完這本書之後，你會感受到你讀的並非一家餐廳的成功之道，而是一本不向命運低頭、阿信的故事的餐廳奮鬥版。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《主人精神的款待》

作者：魏幸怡

由天下文化出版

## 《找到你的甜蜜點》

初讀到這本書的書名《找到你的甜蜜點》，滿以為那是指那些開心甜蜜時刻。不。那是指一種均衡，「一方面接受自己是誰，接受我們所處的現實，同時仍然願意向更遠的地方伸出手。」不過作者又會提醒大家：完美的均衡並不存在，我們只能反覆尋找那中心點。但在追尋過程之中，首要的就是好奇心。「好奇心有多大，人生就有多寬廣」。其實好奇心自小孩就有，但隨著長大，為了生存與適應，人會傾向「先做應該做」。

作者鼓勵大家脫離人生以成敗二分的想法，而是轉為「嘗試和改變」這種動態結構。所以，與其擔心失敗，更應該擔心的是「不嘗試」。不要著眼那些宏大的目標，而是從日常的點滴變化啟動，因為他深信：「小小的幸福也是幸福，小小的成功也是成功。」作者提醒我們：「現在的你只是草稿。」我們仍然可以從原本粗糙的版本不斷修改。雖然過程中會遇到各種障礙偏見，滿以為那是擋住我們的高牆，但真相是「牆倒了就成為橋。」當我們願意破除既有的認知框架，那些原本阻擋前進的障礙，竟成了連結不同世界及觀點的橋樑。

至於走錯路，作者也有他獨特的觀點：他認為「做出錯誤的選擇，並不代表這條路走完了.....因為人體內存在一種本能的力量，幫助自己

重新開始。」那些走錯路的過程，其實是一段重生的經歷。人生苦短，但願我們都能找出自己的甜蜜點，了解個人的優勢與局限，到有一天你會發現，經歷過的那些困惑、不確定與焦慮等，都不會白費的，而是把我們拉向自己的甜蜜點。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《找到你的甜蜜點》

作者：山姆·理查德

由究竟出版社出版