學生園地　每週六、日刊出

蛤蟆先生去看心理師 讀後心得

即使地球毀滅了，你也別先來愛我

文：馬祖高中　林郁傑

心理諮商向來是一個自發性的過程。只有當你是爲自己，而不是爲了取悅朋友們才想諮商的時候，我們才能真正合作。（p.38）「共謀」是指你偷偷地或無意識地配合對方，來造成自己的不快樂。這就是在玩心理遊戲：輸家才是贏家。（p.137）「再沒有一種批評比自我批評更强烈，也沒有任何法官比自己更嚴苛。」（p.149）一旦我們在童年決定了何種態度，就會一輩子堅持。我們建構的世界都在印證與支持這些信念，將自己的人生變成自我實現的預言。（p.217、p.218）充分理解自我，唯有通過和自己的情緒做連結。當你對情緒的感受越來越清晰時，你就能明白，它們並不是可以隨意忽略，因爲情緒正是自我的核心。（p.256）

我的觀點：

這是一場關於心靈的深層探險，我伴隨蛤蟆先生走進蒼鷺醫師的諮商室，才發現我們背負著相同的人生課題——在靈魂深處都相信著那句，令人隱隱作痛的：「你真好，我不好。」透過這本書，我重新審視那份曾令我引以爲傲的社交生活。原來，那些看似豐富與圓融的人際關係，多半是我以「兒童自我狀態」支撐起的表演。

我習慣透過「追求崇拜」與「假意順從」換取他人的關注與時間。在幼兒園的孩子面前，我會誇張地演出被超人擊敗的怪獸，用精湛的死法換取他們微小的認同與崇拜，滿足我卑微的成就感；在同儕之間，我總無意識地和他們達成協議，內容是：「傷害我，沒關係。」當他們拿我的身體開玩笑，或惡意觸碰我時，我的身體都會强顏歡笑，假裝毫不在意。因爲我認爲這樣就不會尷尬了，但那根刺早已穿透我靈魂，因爲我確保了「自己沒關係，只要別人不受傷。」

看著蛤蟆與蒼鷺練習表達、觀察自己的感受，我才驚覺我鮮少問自己內心的真實想法。過去的我，總是一味地掏空並貶低自身，反覆玩著「看我多努力取悅你」與「受氣包」的心理遊戲。然而，當我試著在生活中植入覺知與思考，才赫然發現，那場將我從王子變成青蛙的詛咒，其源頭竟與蛤蟆截然不同：他源於父母的冷漠，而我，卻是因爲感受到了父母「滿溢的愛」。我太愛他們了，愛到我願意背棄自己的意願——明明喜歡閱讀，卻裝作熱愛露營登山，配合父親讓他快樂；明明不愛種植，卻要在母親種花時在旁强顏歡笑。當他們在除夕夜向親戚炫耀我的優秀時，我會更加努力地發展才藝、拼命讀書，彷彿我存在的意義，就是爲了填平他們誇下的海口，不被揭穿。

然而，人天生擁有喜怒哀樂，這是「自然型兒童」的天性。可是蛤蟆發現當它感覺到氣憤時，它無法像「獾」一樣大發雷霆。蛤蟆從不生氣、不憤怒，這看似是個討人喜歡的優點，大家都會喜歡這樣的它，不過當心底真正感到委屈與不舒服時，它發現自己喪失了朝對方發火的能力，蛤蟆只能對自己生氣。像我一樣，吞下怒火。我們長期習慣掏空自身，沒有剩餘的「本金」去宣洩情緒。當身體越想表達真實自我，那副卑屈的蛤蟆先生憂鬱了，我陪他去看十一次的心理師，閱覽到最後它恢復了活力，我竟也改變了對事物的看法與態度。我了解到過去的我，會將「自己」拆解成一份精美的禮物，毫無保留地送給了對方；喜歡和別人共謀，策畫傷害自己的遊戲；多愁善感找理由、愛鑽牛角尖躺平度日。可同時我又渴望改變的發生，如同蛤蟆渴望救世主降臨直接賜予他一套「生存指南」，不過蒼鷺就像生命本身，不斷拋回這些問題，直逼我正視心魔，它不斷反詰：「你感覺怎麼樣？你現在的感受是什麼？你的看法如何？」我才發覺，靈魂老師的提醒自始至終都在耳邊迴盪：「能幫助你的人：只有你自己，有多有趣，蛤蟆先生去看心理師》這本書，封底寫著：「每個人生下來都是王子，卻被父母變成青蛙。心理治療的目的，就是讓青蛙再變回王子。」

很多問題你必須對自己提問——你能觀察自己的內心世界嗎？你能開始愛自己嗎？你能相信改變的發生嗎？」

現今，我能夠理解那份曾被我肢解得破碎，一心只想取悅世界的禮物，最該送給的人其實是「自己」。我不需要當一個完美的機器，去填補父母誇下的海口，那是他們的事情。誠如書中所言：「情緒是自我的核心。」我更不必與他人「共謀」來傷害自己，愛就像呼吸，吸入多少氣，就該呼出多少氣；先愛自己，才能去愛別人。接納內心的真實的憤怒與委屈，坦誠相對，是治癒的最佳解法——那是「自然型兒童」發展爲「適應性兒童」再走到「成人狀態」的故事。

蛤蟆先生的案例，提醒著「每位生活看似無憂無慮的人們」：停下來感受生活的重心，是無比自然且重要的事，試著常問自己「現在感覺怎麼樣、目前的感受是什麼」。快樂也好，不滿意也罷，深海探險的終點不在於變成一個刀槍不入的人，而是你能否相信「自我的價值在內不在外」。來自朋友情緒勒索的的作業，我不會幫你們寫、若有生命不想進步停滯原地，那我更不該拖著他向前，最好，我活成一道光，當作示範。因爲我不是你，你也不是我，從今往後，我們都要將權威放在自己的身上。即使地球毀滅了，你也別先來愛我。

那一刻，真美

文：中山國中　林柏辰

生活中有許多動人而美好的時刻：可能是户外壯麗的風景，可能是書中優美的句子，也可能是與朋友重聚的合照。這些瞬間總能帶給我們心靈上的慰藉。

今年暑假，我與父母及爺爺奶奶一起出國旅遊。我們去了福州與雲南，但在旅程中，我發現時間在爺爺身上留下了殘酷的痕跡，他已經無法正常行走了，必須靠著拐杖勉强移動，速度慢得總是落在隊伍的最後。有一次在火車站，我看見父親正細心地扶著爺爺走下樓梯。那一刻，我真心覺得畫面「真美」。雖然在外人眼中，這或許只是平凡的攙扶，但在我眼中，這是一個兒子在幫助年邁的父親克服身體的病痛。看著爺爺臉上露出安心且滿足的表情，令我十分感動。

這個畫面對我而言意義非凡，因爲它代表了家人間互助的情感。我認爲這是我一生中看過最美的一刻，因爲它還象徵著「世代交替」。幾十年前，是爺爺扶著他的父親；現在，是父親扶著爺爺；而在不久的將來，則會由我扶著年邁的父親。這種愛與責任，會一直傳承下去。

生活中有很多美麗的時刻，但對我來說，家人互相攙扶的場景最爲動人。它不只是一張風景畫，更是一段關於愛與承擔的故事。這是我心中永遠最美的一刻。

AI生成之情境示意圖

馬祖日報 生活情報站

05/18~05/24 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	05/18 星期一	05/19 星期二	05/20 星期三	05/21 星期四	05/22 星期五	05/23 星期六	05/24 星期日
白天	21 - 25°C	21 - 25°C	22 - 27°C	23 - 27°C	22 - 25°C	22 - 26°C	22 - 25°C
晚上	21 - 22°C	22 - 23°C	23 - 24°C	22 - 24°C	22 - 23°C	22 - 24°C	21 - 22°C
體感溫度	19 - 25°C	19 - 28°C	19 - 25°C	21 - 27°C	21 - 26°C	20 - 23°C	18 - 24°C

115 年 5 月連江縣立醫院門診時間表

科　別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					林璟容			林璟容						林璟容			
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
新冠疫苗							(併小兒科)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	林文智	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		王格	陳行鑫		劉雅之	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。
門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。
本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　申訴專線：23995 分機 1300