

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies


College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一個水晶小孩成長歷程的自我敘說研究

The Self-Narrative Study of a Crystal Child's Growth



林柔妘

Jou-Yun Lin

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學  
生死學系碩士班  
碩士學位論文

一個水晶小孩成長歷程的自我敘說研究

The Self-Narrative Study of a Crystal Child's Growth

研究生：林柔妘

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：曾賢熙  
楊士增  
廖俊銘

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國 107 年 6 月 30 日

## 謝誌

選論文題目時，我的指導老師廖俊裕教授，曾問是否考慮寫其他的題目，但任性的我堅持要寫沒人寫過的新時代孩童，老師就同意協助我。碩二的時候，因外公過世，一度感到情緒低落，連廖老師介紹的工讀也無法順利執行，曾到想要休學的程度，但廖老師並沒有責怪我，送了我一罐蜂膠，並說：「好好休養，我會盡力幫助你畢業，你不必回報我，趕快好起來就是最好的回報，把這個精神傳下去就好，還有許多人需要你的幫忙。」當時我很感動，下定決心一定要把研究所念畢業。感謝廖老師的人本精神與愛神的表現，讓我以後的處世與專業有很好的典範，未來我會努力把愛神的精神傳遞出去。

我也很感謝在研究所的同學：唐佳琳、黃韻寧、童囿臻、楊凱娜、邱國智、許堃澤，以及其他共同修課的同學們。在這個研究所的四年，給了我許多協助，幫助我在諮商專業上的學習、給我不一樣的視野、情緒支持等等，他們就像朋友、像兄姊，有時又像老師一樣，讓我學習很多不同的事情，讓我的人生更完整了。

感謝我的男朋友李冬毅，雖然是在碩三之後才認識他，但是這篇論文能夠產出，也有很多他的幫助。更重要的是，在我壓力山大的時刻，不停地鼓勵我不要放棄。在寫論文的期間交往，更是必須忍受我因壓力起伏的情緒。很感謝他的不離不棄，沒有他的陪伴，可能就沒有這篇論文的產出。

最後，最感謝的是我的父母，他們用自己的方式，用他們最大的努力來生養我、愛我，給我非常好的物質生活，讓我能就讀研究所完全無後顧之憂，所有學雜費、生活費都全額支出，甚至還提供一台新車讓我通勤。沒有我的父母，就沒有現在這麼好的我，我的感謝，無法用言語形容，就待日後以行動回報了。

感謝一路上協助過我的所有人，感謝存在的恩典，我終於要畢業了。未來我會繼續將水晶孩童無條件的愛透過自己的方式傳遞出去。

林柔妘 謹誌

中華民國 107 年 7 月

## 摘要

本研究為自我敘說，以研究者的成長歷程做鋪陳，探討本身擁有水晶小孩特質而經驗的成長經歷與教育模式給予的影響。研究動機源於研究者對自我認識的追尋與人生經驗之整合。故藉由自我敘說的方式，來呈現成長歷程與生命意義間的交互作用，並反思主流教育對水晶小孩形成的影響。

希冀透過本文能重新使研究者對自身之生命脈絡進行整理，並加深對自我存在意義之覺察。並希望藉由研究者之生命歷程與剖析，帶給讀者有關自我成長與育兒不同方面的省思。



關鍵字：水晶小孩、新時代運動、自我敘說

## **Abstract**

This study is a self-narrating exercise that focuses on the researcher's growth history, and discusses the effects of his own experiences of growing up with crystal children's traits and his experiences in education. The research motivation comes from the researchers' integration of the pursuit of self-knowledge and life experience. Therefore, through the way of self-narration, the interaction between the growth process and the meaning of life is presented, and the influence of mainstream education on the formation of the Crystal Kids is reflected.

Through this article, he hopes that the researcher will reorganize his own life and deepen his awareness of the meaning of his own existence. And hope that through the researcher's life history and analysis, bring readers to reflect on the different aspects of self-development and child care.

Keywords: Crystal Children, New Age, Self Narrative

## 目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
英文摘要.....	III
目錄.....	IV
表次.....	V
圖次.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻探討.....	9
第一節 水晶小孩特質探討.....	9
第二節 主流教育之限制.....	18
第三節 生命教育之觀點——成為一個人.....	19
第三章 研究方法.....	27
第一節 自我敘說研究之定義.....	27
第二節 研究方法與步驟.....	28
第四章 一個水晶小孩的成長歷程.....	33
第一節 混沌期.....	33
第二節 懷疑期.....	37
第三節 啟蒙期.....	56
第四節 探索期.....	61
第五節 奠基期.....	101
第六節 發展期.....	115
第五章 生命分析與討論.....	127
第一節 生命主軸與存在意義.....	127
第二節 親子衝突與和解.....	131
第三節 激情、親密與愛.....	138
第六章 結論.....	147
第一節 研究結果.....	147
第二節 研究省思.....	150
參考文獻.....	154
附錄一 訪談大綱.....	161
附錄二 研究者之依附分數——人際依附風格量表.....	162

## 表次

表 2-1 發展任務表.....	24
表 5-1 兩任男友關係比較圖.....	143

## 圖次

圖 3-1 論文流程表.....	30
圖 4-1 自性本我「空」的狀態.....	81
圖 4-2 自性本我靈感的狀態.....	81
圖 4-3 自性本我記憶重播的狀態.....	81
圖 4-4 研究者氣場照.....	104
圖 5-1 內在冰山(Gomori、Adaskin, 2009).....	134
圖 5-2 生命歷程圖.....	149

# 第一章 緒論

我記得「家」是什麼樣子，它和這裡很不一樣，所有一切都很漂亮。我愛每個人，他們也同樣愛我。

——新小孩 安德魯，四歲

## 第一節 研究背景與動機

### 壹、研究背景

時空物換星移，科技日新月異，時代一直在改變。尤其近幾十年，會發現科技發展極為快速。除了科技越來越新穎外，人的習性也漸漸改變，每個世代有不同的文化，造就了不同世代人們有不同的價值觀。而相同世代的人們則可能有著相似的特質與性格。

新時代運動(New Age Movement)中，Lee Carroll 和 Jan Tober(1999)寫了第一本有關靛藍小孩(Indigo Children)的書，他們發現有一批孩童的靈光場為靛藍色，這些孩童擁有一些相同特質，甚至有異於常人之能力。因此新小孩(Star Child)的概念開始發跡，後來也發現水晶小孩、過渡小孩、彩虹小孩等不同特質之孩童。雖然不同世代的「新小孩」有著異質性，但其實也有相同的特質，例如：敏感、富同理心等特質普遍存在於不同世代之新小孩身上。而有些「新小孩」因其敏感之特性而無法適應地球，導致無法融入地球生活、人際關係，甚至有些人會被定義為擁有疾病，例如：過動症(ADHD)、亞斯伯格症(AS)、自閉症(ASD)等。

ADHD 在世界學齡兒童的盛行率約為 8~12%(Biederman and Faraone, 2005)，而在台灣地區，盛行率約界在 6.3~12.04%之間(于心潔、鄭吉元，2011)，但近年台灣健保數據顯示出真正就診的兒童約只有健保使用者人口的 2.5%(林惠琴，2016)。這裡面可能受到許多原因的影響。主流醫學報導普遍認為是民眾之醫療觀念不足而忽略治療。但研究者懷疑有其它觀念在崛起，例如：有許多家長已知曉藥物對孩童之副作用，並



尊重孩子原本的特質。而 AS 以研究者在諮商臨床上之觀察，越來越多孩童、青少年呈現出這種特質，但其盛行率一直以來較難以確定，一方面因 AS 是自閉症的亞型，與高功能自閉症難以區分，以致在學界上有些爭議，而難以診斷。一方面是有時亞斯伯格症難以被家長發現，因其在學業和生活自理上有不錯之功能，只是難有圓融之人際關係，而此現象易被歸類成個性特質，而沒有被診斷。在 2013 年，亞斯伯格已被 DSM-5<sup>1</sup>除名，直接納入自閉症光譜之中，因其診斷信度不足，難以評定。擁有這些特質的孩童越來越多，似乎快成了時代的趨勢。值得注意的是，在新時代運動中，其中一個主要概念為：「**相信宇宙的進化，包括意識人性的進化，進化使世界最終是樂觀的**」(陳韻林，1994)。因此於新時代運動中並不把這類特殊孩童看成社會中的累贅，反而去發現這些新小孩的特質，並將這些新小孩看成新世界中幫助全體人類的助力與希望，包括催化社會制度、教育體制的改善，甚至將促使人類 DNA 的進化(Melchizedek，2013；Carroll，2017)。

## 貳、研究動機

往外張望的人是在做夢，向內審視的人才是清醒的。

——榮格

### 一、自我敘說研究之契機

從小，研究者就不是個好帶的孩子。從有記憶以來，我就知道自己的情绪纖細又敏感。尤其成長歷程當中，我的內心最常有一種「想家」的空虛、空洞感，即便當時已經在家亦然，而這種感受一直持續到大學時期。

小學一年級開始識字之後，因緣際會接觸到佛教前世今生相關的勸世書籍，那時候就對書中所說的「生命並不只今生今世，靈魂是不滅的」這種輪迴說法深信不疑。記得小小的自己，那時候抱著那幾本書不停思考、回想，想讓自己想起前世的事情。

---

<sup>1</sup> DSM-5:《精神疾病診斷與統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 簡稱 DSM) 由美國精神醫學學會出版，是一本最常使用來診斷精神疾病的指導手冊。DSM-5 為 2013 年改版的版本。

雖然當時並沒有想起什麼，但也因此讓研究者內心一直有疑問，並執意去尋找：「我到底是誰？我為什麼在這裡？我要做些什麼？」。

經過多年的向外追尋，研究者也漸漸了解，答案並不在外面。要回答：「我是誰？」這樣的問題唯有向內覺察，才有答案。向外看的世界是虛幻變動的，當然也找不到答案。想要找到生命意義的答案，最終仍必須回到自身。

大學接觸到了 Meg Blackburn Losey《來自宇宙的新小孩》這本書，開始對新小孩的資訊很感興趣。但一直到了研究所，透過多層面的自我認識，才開始接納並肯定自己是水晶小孩，這過程中包括持續的諮商接受自己的敏感特質、與靈性老師的確認、氣場照的檢驗，以及不停的自我覺察等。雖然已認出自己是水晶小孩，但起初並沒有想要寫自我敘說研究。最後，因指導教授：「想當諮商師要先整理過自己，這樣對自己、對個案都是更好的。」這讓我想起自己選讀諮商的初衷與給自己的期許。Tolbert(1959)表示，自我覺察是助人工作者的必要條件，尤其要覺察自己的偏見、態度和價值觀，諮商師有盡最大努力進行自我覺察與了解自己生命議題的義務 (Mary H.Guindon, 2012, 頁 35)。因此才決定由原本的質性個案研究改為自我敘說研究。

研究者大學時就讀醫學社會暨社會工作學系，對於社會工作的理念精神深有認同。社會工作的精神是相信人的力量，並給予個案賦權賦能。因此研究所後，在眾多的諮商學派中，研究者對於 Rogers 的個人中心學派最有共鳴。Rogers(1961/2014)說，在諮商關係中，能否**成為真實的(To be real)**是很重要的。只是，要做到「真實」必須對自己有足夠的了解與認識。McAdams(1993)說：「如果我(I)想認識我自己(myself)，想要獲知我生命的意義，那麼我還是得從我的故事著手。」(張益榕，2015，頁 1)。

「敘說本身就是一種知識，他是一種實踐出來的知識，它所展現的方式，不是靠閱讀文獻、編輯整合，它是一種「閱讀自己」的深功夫。」(周志建，2012，頁 93)。這句話很是讓人感動，研究者期許自己，藉由此自我敘說的機會，透過不停地「閱讀自己」，讓研究者的生命重新整理與詮釋，讓自己成為知行合一且「真實」的人。

## 二、用生命說一個故事

在大四那年(西元 2009 年)，研究者在家扶基金會擔任 Wrapround 子代夥伴，那是一種陪伴兒童的家訪員。當時研究者被分配到高風險家庭組，而其中一位案主令我印象深刻。他是一位自閉症的孩童，雖然聽得懂他人的話語，但天生無法用語言與旁人溝通，且合併的「注意力不集中過動症」讓他無法表現出乖巧聽話的樣子。因此案家不是把他當成智障，就是當成故意不聽話的壞小孩。但是經過研究者幾個月的觀察，發現案主的情感其實很纖細，平常看起來他好像在旁邊亂玩，可是其實他都在聽著大人說的每句話。當說到優點，他的眼神就會發光；說到缺點，他的眼神就很落寞悲傷。曾經有一次，他因為興奮到無法受控，把玩具破壞掉，又在公園亂跑。當時很擔心案主會發生危險，因此照案家所說，拍了幾下案主的手，並嚴厲地請他冷靜下來。但案主那時候驚訝的眼神令我至今難忘，那眼神似乎在問：「妳為什麼跟其他人一樣，這樣對待我？」那個眼神給研究者很大的震撼，也因此讓研究者決定研究這類特殊孩童，想以不同於主流醫學觀點的新時代角度來詮釋這些孩童，並找出合適的教育與相處方式。在大學與研究所就讀的期間，研究者不停地自我覺察與省思，逐漸認回了自己，開始了解與接納原來自己也是新時代小孩的一員——擁有高度敏感特質的水晶小孩。

現今台灣研究「新時代運動」的期刊約有 8 篇、碩博士論文約有 25 篇，以篇數來看並不算多，結合自我敘說的論文更是稀少，且尚未有專門研究新時代孩童的論文。因此研究者期待藉由此此機會，以新時代的角度，敘說研究者從小到大的生命體驗。若能因研究者對生命的自我剖析，使他人有所共鳴，我想這就是研究者最大的動機與感動。

## 第二節 研究目的與研究問題

本研究將以自身經驗透過自我敘說與故事書寫的方式做為論文的主軸，藉由闡述研究者的成長歷程與體驗，達到更深入的自我覺察與統整。並期待有相似特質與經歷的閱讀者有所共鳴。

### 壹、研究目的

根據上述研究動機，本研究目的如下：

- 一、探討研究者認出自己為水晶小孩之前的成長經驗。
- 二、了解研究者接觸靈性與新時代運動之因緣。
- 三、探討研究者，認出自己為水晶小孩的關鍵事件。
- 四、透過自我敘說，重新爬梳研究者之生命轉化，並找出研究者自身之生命意義。

### 貳、研究問題

根據以上研究目的，本研究的研究問題如下：

- 一、認出自己是水晶小孩之前的成長經歷、求學過程為何？
- 二、認出自己是水晶小孩之前，發現自己有什麼樣的特質？
- 三、接觸新時代運動的機緣是什麼？認出自己是水晶小孩的關鍵事件及影響為何？
- 四、認出自己是水晶小孩之後的生命如何轉化？

## 第三節 名詞釋義

研究者針對本研究中重要的名詞加以解釋，並界定名詞在本研究中所代表的意涵：

## 壹、新時代運動

新時代運動(New Age Movement)，也有人翻譯為新紀元運動。新時代運動其實是一種強調解構(Debunking)與個人化的社會現象。新時代運動起源於 1970 西方的社會與宗教運動，是一種思想與價值觀上的變革。新時代運動所涉及的範圍很廣，涵蓋了東西方宗教、神秘學、自然療法、替代療法、超個人心理學等。新時代運動的精神是採取了綜融性且個人化的途徑 (J Gordon Melton, 2006)。新時代運動的元素早存在於各個宗教或理論當中，它將東西方信仰與心理學理念重新結合，並用現代人能夠接受的語言重新表達出來。本研究所提及的新時代小孩、靛藍小孩、水晶小孩等，即為新時代運動中所提出來的概念。

## 貳、水晶小孩

第一代新時代小孩是以靛藍小孩(Indigo Children)的名稱發跡於新時代運動中。靛藍小孩一詞最早出現於 1982 年出版的《Understanding Your Life Through Color》一書，其作者 Nancy Ann Tappe 是一位諮商師，也是一位能看見氣場的靈媒，她看到許多帶有靛藍色能量場的小孩在 70 年代末出生，而在 1980 年代後則有百分之八十以上的孩子身上出現這種靛藍色能量場 (Jan Tober, 2008)。因此統稱這一類擁有同樣氣場顏色的孩童為靛藍孩童。而本研究所提到的水晶小孩(Crystal Children)，其氣場顏色與靛藍小孩不同，「水晶小孩的能量場擁有全光譜的顏色，因此看起來如同寶石的色調，呈現乳白色或是燦爛的彩虹色。」(Meg Blackbum Losey, 2006)。

## 參、敘說研究

敘說研究(Narrative Study)又稱為敘事研究。Riessman(2003)解釋敘說研究是一種「說故事」，人們將自己的經驗、思考和組織知識記錄下來的方法。透過故事，我們可以更加地認識、理解自己以及外在的世界。因為故事可以表現出我們是怎樣賦予主觀經驗意義，甚至可以透過故事與他人溝通 (Sharan B.Merriam, 2011)。而 Verhesschen(1999)表示敘事與故事的不同之處在於，「敘事是以建構之形式呈現，此建構的形式包含了敘事者(narrator)揀選生命中的重要事件，以及詮釋事件關聯性和其對個人的意義。」(紐文英，2014，頁 344)。

#### 肆、自我敘說

自我敘說(Self- Narrative)的研究對象為研究者本身。主要探究研究者本人之過去經驗與記憶，包括筆記、部落格、日記等文本也會成為分析的材料。若敘說是說故事，那自我敘說就是說自己的故事。研究者需要透過檢視過去的自己，重新建構與整理自己的生命意義(蔡宜秀，2014)。因此，研究者可以透過研究的過程，進行自我統整。



## 第二章 文獻探討

本章節將探討國內外與本研究相關之理論，基於一個孩童的成長必經歷教育相關歷程，且研究者也是在教育過程中受到莫大啟發，因此本研究將納入教育之理論整理。根據本研究之重點，以下將分別以「水晶小孩特質探討」、「主流教育之限制」、「新時代教育之觀點」進行整理與論述，且針對與本研究議題相關之文獻進行探討。

### 第一節 水晶小孩特質探討

#### 壹、新時代小孩之分類

水晶小孩是「新時代小孩」(本研究中將簡稱新小孩)中的其中一類孩童，雖新時代小孩稱「新小孩」，事實上這些孩童對地球來說並不算新，回顧人類歷史，早在耶穌基督來到地球時，就有這族群的描述與蹤跡。甚至在每一次的文明復興階段，也可看見他們的身影(P.M.H.Atwater, 2014)。靛藍/新小孩會被發現與重視跟十九世紀的「新時代運動」有很大關係。也因此雖然有些書籍文獻中有指出新小孩的「出生大潮」，但並非指那類孩童只出生在那些年代，有許多提早來地球「探路」的，當然也有相對較晚出生的，只是在出生大潮時期，會發現大多數的孩童具有那類特質。

新時代小孩最先被發現的即是前言所述的靛藍小孩，隨著時代變遷，人們也發現有許多不同的新小孩降世於地球。新時代小孩依其能量場色彩與不同特質主要分為靛藍小孩、水晶小孩、星星小孩三大類。也有人將有水晶特質的小孩又再分出彩虹小孩。彩虹小孩是較為進化型的水晶小孩，他們的能量場較為收斂，且在於人際技巧與交流方面也較順暢，但他們的本質跟水晶小孩一樣，因此文獻當中大多將他們統稱為「水晶小孩」。



## 貳、水晶小孩之定義

水晶小孩的分類與靛藍小孩一樣，是以能量場之顏色做劃分。不同於靛藍小孩的是水晶小孩的能量場擁有全光譜，所以呈現像珠寶一樣的漂亮色調，為乳白色或彩虹色，因而被稱為水晶小孩。有些已開發第三眼者可以直接看到人體的能量場色彩，而一般人則可以透過人體氣場攝錄儀（Power AVS）照出能量場的色彩。人體氣場攝錄儀（Power AVS）可以測量手上的電磁能量場，將它的振動頻率轉化成對應的色彩震動，即可呈現出此人獨一無二的彩光氣場照(Fisslinger、Bermoth-Fisslinger, 2007; Krippner, 1979)。彩光有八種顏色，包括對應七大能量脈輪的紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，以及這七種顏色融合的白色光。在色彩心理學與氣場療法中，色彩與特定的能力和特質有關，以下整理出八種彩光大致的特質(Fisslinger、Bermoth-Fisslinger, 2007; Dale, 2014)：

- 一、紅色：生命力、堅強、積極、外向、勇氣、迷惘、專制、暴躁易怒。
- 二、橙色：樂天與暴躁的組合、活潑、自信、創造、有想法、傲慢、侵略性、競爭性。
- 三、黃色：樂天、具管理能力、有教養、有知識、誠實、固執、愛挑別、偏執、悲傷。
- 四、綠色：鎮定、接受、希望、成長、猜忌、悲觀、感情脆弱。
- 五、藍色：憂鬱、愛、智慧、沉默、忠誠、含蓄、退縮、恐懼。
- 六、靛色：鎮定與憂鬱的組合、靈感、一致性、安靜、治療能力、信仰治療、驕傲。
- 七、紫色：奉獻、直覺、接收超自然訊息的能力、理想主義、不公正、偏執。
- 八、白色：靈性、強烈與精神的連結、純淨、清晰、可以覺知更高面向、白日夢。

水晶小孩出生在西元 1980 年到 2010 年間，出生大潮約於西元 2000 年左右，他們的出生大潮較靛藍小孩晚<sup>2</sup>。不同於靛藍小孩，水晶小孩的能量場較為擴展，他們不太會伸縮自己的能量場，導致水晶小孩的能量場移動時有如大軍過境之勢。他們的能量場強大，出生時，常帶有強大的能量轉移。有時會導致產房出現光，甚至讓在場的接生人員產生短暫感官失衡。水晶小孩給人的感覺大多冷靜且警覺，他們出生後，

---

<sup>2</sup>靛藍小孩的出生始於西元 1925 年左右，而大潮約為西元 1970 年到 1980 年。但也有出生更早的靛藍孩童。

幾乎會馬上謹慎地張大雙眼，察看周遭的環境(Meg Blackbum Losey，2009)。因為他們不會收縮自己的能量場，所以當情緒較激動時，有時會影響電子設備的運作(Doreen Virtue，2003)。

Meg Blackbum Losey(2009)根據他與新小孩工作的經驗發展出一個水晶小孩檢測表，文獻中並無明確說明要符合多少項目才能確定為水晶小孩，但指出水晶小孩可能會有以下這些特質，但根據內文，每個水晶小孩並非都會出現列表中所有的特質，而是某些特質可能會表現得特別明顯，某些則否：

1. 眼眸為清澈的藍色或非常深邃的黑色。他們會定睛看著我們，好像我們以前早就認識了。
2. 相當脆弱，常常生病，但找不出原因。
3. 對於環境、地球與他人的感受十分敏感。
4. 熱愛生命、人類與動物、必須經常造訪大自然。
5. 喜歡玩水或泡在水中。
6. 直覺超強。
7. 普遍擁有心靈感應能力。
8. 對微妙的能量具有天生的掌控能力。
9. 區塊式的思考方式。
10. 看似注意力不集中。
11. 充滿愛心，富有同情心，容易感同身受且寬容大量。
12. 非常慷慨大方。
13. 無法忍受任何形式的衝突，他們會意氣用事。
14. 和平使者。
15. 能察覺人們之間的互動情形。
16. 具有社會意識。
17. 擁有超齡的智慧。

18. 能量場廣泛，散發出深寶石色調或明亮柔和的光譜顏色。
19. 通常擁有前世記憶，也記得幾個前世的經驗。
20. 經常會看見宇宙生物，例如天使、大師、外星人等，還會與之互動，通常會與親密的人談到「訪客」與「看不見的朋友」。
21. 可能被診斷出患有注意力缺失症(ADD)、注意力缺失過動症(ADHD)或自閉症。
22. 擁有毫不費力就能知道事實真相的能力。
23. 需要獨處的時間以便再充電，或擺脫他們的當日能量。
24. 容易受傷，但威力十足。
25. 無法以人為能力對其他人做出殘忍的事。
26. 覺得要對外界的事情或其他人的行為負責。
27. 身邊經常會發生「神奇的事」，比如人們的生活變好、錢會進來以及事情好轉等等。
28. 是人形磁鐵，很自然地會吸引旁人。
29. 出現時常會干擾電子產品。

而根據 Doreen Virtue(2003)的文獻表示，水晶孩童則有以下特點：

1. 通常出生於 1995 之後。
2. 擁有熱情、深沉，似乎要看透你的大眼睛。
3. 有吸引力的個性。
4. 強烈的愛意。
5. 童年時期會較晚開口說話。
6. 有音樂天賦，並可能先會歌唱後才開始會說話。
7. 會使用心電感應或自創的手語進行交流。
8. 有可能被診斷為自閉症或亞斯伯格症。
9. 平和、甜蜜和充滿愛心的。
10. 對他人擁有寬恕的心。
11. 高度的敏感與同理心。

- 12.對大自然和動物擁有強烈的連結。
- 13.展現出療癒的能力。
- 14.對水晶和石頭擁有興趣。
- 15.常會談論天使、靈性指引、前世記憶等。
- 16.具有藝術天分與創造力。
- 17.平常的飲食偏向蔬食與果汁。
- 18.可能擁有驚人的平衡感，並對於探索與攀爬感到無懼。

綜合這兩個表格，研究者整理出其中重複的部分為以下幾點：

- 1.擁有深邃、似乎會看穿人的眼神。
- 2.對環境與他人擁有高度的敏感與同理心。
- 3.熱愛所有生命，包括人類與動植物。
- 4.個性冷靜和平，是和平使者。
- 5.對大自然與動物有強烈的連結。
- 6.擁有心靈感應能力，所以童年時期會較晚開口或較少說話。
- 7.寬容大量，容易對他人展現出寬恕的表現。
- 8.擁有前世記憶。
- 9.容易看到天使、靈性存有，或能夠與祂們溝通，並談論之。
- 10.在醫學上可能會有非常態的診斷，例如：過動症、自閉症等。
- 11.擁有吸引力的特質，與水晶孩童相處會感到舒服，因此會自然地吸引到人們。
- 12.對能量敏感，並能夠操控能量，透過能量鼓舞與療癒人們。

## 參、水晶小孩之特質

### 一、深邃的眼神

水晶小孩的眼神總是令人印象深刻，當他們看著我們時，常以一種喚起我們內心深處記憶般的眼神，深深看入我們的雙眼，內心會被瞬間照亮。他們的雙眼傳達

出靈魂本質的純粹，以及似乎擁有超越時空的智慧與證悟(Meg Blackbum Losey, 2009)。似乎所有的事物都逃不了水晶小孩的眼睛。但也因為這樣，這些眼神有時會讓人感到不安，他們的眼神似乎可以揭露你靈魂深處的秘密。文獻中也表示，有許多水晶小孩被主流醫學診斷有自閉症或自閉傾向，但大部分的水晶父母表示，他們跟水晶小孩並沒有溝通障礙。水晶小孩有很強的心電感應能力，他們可以透過眼神跟父母溝通，因此很多水晶小孩到三、四歲之後才會說話，都是正常的現象。水晶小孩與自閉兒最大的不同是，水晶小孩常常在人們脆弱或需要的時刻，不吝嗇地伸出援手或給予對方擁抱，而自閉兒則難以對他人表現同理，以及與他人有身體上的接觸(Doreen Virtue, 2003)。

水晶小孩的文獻大多來自美國，因此當中說到水晶小孩通常擁有一雙非常藍的「湛藍」眼睛，但事實上並非只有美國有水晶小孩。基於人種之不同，與其說「湛藍」，不如說擁有清澈、深邃、充滿智慧的眼神更為貼切。

Doreen Virtue(2003)觀察到，水晶小孩有如同天使一樣充滿愛、耐心和友善的眼睛，而且總是表現出冷靜與自信的風度。水晶小孩透過眼睛傳送愛的信息，那是人們現在極需要的能量，愛的信息能量可療癒現代人。他們的眼神是看穿人外在的表象，而直接看進人們內在神聖的靈魂之光。

## 二、高敏感度

說到水晶小孩的特質，所有的文獻當中一定會提到高敏感度(a high degree of sensitivity)，這是水晶小孩在生活當中最顯著的特質。高敏感可分為多種層面，每個水晶小孩敏感的程度不同與層面可能不盡相同。以下將水晶小孩的高敏感分為三個層面：

### (一)心理層面

水晶小孩有很強的同理心(Empathy)，同理心又有人稱為移情心理、第七感或是神入的能力。他們可以體驗到周邊所有人的感受，例如情緒能量、意圖、動機等。也因如此，他們常會分不清楚體驗到的感受到底是自己的或是別人的。因此他們不

喜歡衝突，衝突會給他們帶來很大的衝擊與傷害，他們有可能必須要承擔比別人多了雙倍以上的情緒感受。他們是愛心與和平的使者，希望自己周邊的人們都可以愉快、平和(Meg Blackburn Losey, 2009)。Ilse Sand(2017)表示，爭吵對高敏感的人來說，會打亂神經系統上的平衡，他們需要花比一般人更多的時間才有辦法平復。因此高敏感的水晶小孩，接收到的強烈情緒能量達到一定的量或強度之後，就會開始生病或發燒，且主流醫學常找不出原因，其實是因為他們的神經系統受到擾亂的緣故。還好通常生完病之後，他們又恢復了正常，直到下次累積的負面能量又達標為止。

## (二)生理層面

上面提到，水晶小孩累積到一定的情緒能量之後就容易生病。除此之外，Doreen Virtue(2003)也表示，水晶小孩的五感都比一般人敏感，因此他們會對嘈雜或過大的聲響、溫度、擁擠的人群、髒亂的環境、人造物品、化學物質……等東西敏感，甚至不純淨的非有機食材、紅肉、牛奶都會影響水晶小孩。如果刺激物超出他們的忍耐力，就會讓他們非常難受。他們需要有人安撫與引導他們表達與排解不舒服。家長若沒有適時安撫他們的情緒和提供穩定的環境，他們除了生病之外，還會用哭鬧、過動或自閉傾向等外在行為表現出來。

## (三)能量層面

水晶小孩對於周遭的能量非常敏感，尤其人們的強烈情緒能量特別容易影響他們。如果感受到憤怒、沮喪，或其他強烈的情緒，都會讓他們很難受，甚至透過行為發洩出來。因此要養育這類高敏感的孩子是不容易的 (Doreen Virtue, 2003)。Cyndi Dale(2015)在《精微圈——身心靈的全能量防護網》一書中將人類的十二層能量靈光場，分成四個層面的精微圈，分別為：生理層面、情緒層面、關係層面、靈性層面。這些精微圈就像能量場的皮膚，提供保護、過濾篩檢、吸引的功能。而書中提到，水晶小孩基礎的前三種精微圈非常脆弱，這三種精微圈為：生理層面、情緒層面、關係層面，只有靈性精微圈較為完整。缺少了下方基礎的精微圈的支撐，他們難以過濾或抵擋入侵的能量，因而可能在最弱的一環製造出不尋常的問題。例如：脆弱的生理精微圈加上過度凸顯的靈性精微圈，會導致水晶小孩生理過敏，或有免疫系

統活躍的現象。若有完整的靈性精微圈，但情緒精微圈脆弱，孩子一樣容易生病，因為情緒會影響孩子的健康。

雖然水晶小孩的極度敏感讓他們看起來好像很脆弱，還好 Doreen Virtue(2003)表示，不必替水晶小孩過度擔心，雖然他們在情感和能量上高度敏感，但是在物質層面上他們似乎是受到來自天堂的保護。有水晶小孩的父母甚至描述水晶小孩似乎不會受傷、無堅不摧。他們的高度敏感會讓他們自然避掉世界上的危險。就像 Ilse Sand 在《高敏感是種天賦》中說的：

高度敏感的少男少女們，就算身處在五光十射的世界裡，也大多能平安度日。他們行事謹慎，不輕易碰觸毒品，也不太可能誤觸法律。開起車來也比其他同齡的孩子更加小心（Ilse Sand，2017，頁 106）。

朵琳芙秋提醒，水晶小孩經得起他們的高敏感天賦，不會因此受傷。因為天堂會保護他們重要的生命藍圖。即使曾經經歷過傷害，也是因為生命藍圖中約定好要經歷那些傷痛，靈性才會因此成長，而那些傷害都會過去(Doreen Virtue，2003)。

## 肆、靈性天賦

水晶小孩天生具有許多不可思議的靈性天賦，以下就以文獻中最常出現的天賦特質進行整理與論述：

### 一、療癒能力

雖水晶小孩因敏感而常生病，但他們有天生的療癒能力，可療癒自己與他人。水晶小孩似乎有可以控制療癒能量的能力，他們會把小手放在人們病痛的部位，病痛的部位就會感覺到舒緩。水晶小孩的心中帶著滿滿的愛，就算僅僅只是在場，也有療癒的影響發生。他們不只可以療癒物質身體，也可以使人們的心癒合。他們知道什麼樣

的話語可以安撫人們不安的心情，有時則用陪伴、傳紙條等貼心動作讓悲傷的人得到心情的平靜。他們也可透過冥想的方式有效療癒自己(Doreen Virtue，2003)。

## 二、前世記憶與想家的慾望

有許多水晶小孩都記得自己出生前、或前世的事。而他們普遍記得自己從何而來，或仍保有對天堂的記憶與感受，因此常常會有「想家」的感覺，即便他們已經在凡間的家裡面了(Meg Blackbum Losey，2009)。

## 三、特殊能力

許多水晶小孩都可以與靈性存有、天使互動與溝通。所以當水晶小孩告訴父母他們看到了什麼，通常都是真的，有時他們也會有隱形玩伴。當他們集中精神或情緒強烈的時候會有移動物品的能力，或是會干擾電子用品的運作，有些甚至可以靠意念瞬間移動。也曾有水晶小孩可以不用火柴，直接隔空點燃與熄滅蠟燭。而他們通常都跟大自然有很深的連結，喜歡親近大自然，且可以很快讓動物信任他們，甚至可以與動植物和礦物溝通(Doreen Virtue，2003)。

## 四、靈魂使命

以靈性層面來說，水晶小孩的生命藍圖是帶有靈魂使命的，Meg Blackbum Losey(2009)表示水晶小孩帶來的使命如下：

重新為人類帶來無條件的愛，並且透過對「完整性」的體悟，灌輸人類世界和平的理念。他們的照護者要幫助他們完成目標，並以他們真正的身分，所擔負的任務為榮，這也是我們的責任。水晶小孩的記憶中攜帶著跨時代的智慧，而他們願意毫不保留的提供給我們 (Meg Blackbum Losey，2009，頁 119)。

由此可見，水晶小孩天生選擇不完整的精微圈是有道理的，他們具有「無緣大慈，同體大悲」的靈魂使命，因此他們敏感的特質能讓他們具有同理其他生命存有感受的能力。



## 伍、水晶小孩之困境

除了上述所提到的高敏感度之外，現在的水晶小孩最常遇到的困境是他們無法適應主流的教育體制，尤其是像台灣以考試為目標的升學制度。Meg Blackbum Losey(2009)表示，水晶小孩的思考方式不同於一般人，他們是採取區塊式的思考，因此主流教育的背誦式或直線式教學會讓水晶小孩無法適應。因為他們的思考方式是區塊式與跳躍式，這會讓他們看起來好像注意力不集中，但其實他們是可以同時注意很多事情，像拼圖一樣再把所有訊息拼接起來。他們運用不同的方式處理訊息，但有許多孩童也因此被誤解，被迫服用利他能(Ritalin)等藥物。

### 第二節 主流教育之限制

教育的原意是開發個體的內在潛能，讓它能夠展現出自己所有內在潛藏的一切，如同像花朵一樣盛開綻放(OSHO, 2009)。真正的教育是顧全到孩童的身心靈各方面之成長，也包括不同層面領域之學習，而非只是在理性知識上面的追求。尤其現在的學校「教育」大多演變成一連串的測驗與障礙，而非強調學習，更非強調認識自己獨特的特質與天賦。這樣演變的結果，學校教育只是變成一種讓孩子們感到各種學業與社會壓力的恐怖經歷(John P. Miller, 2007, 頁 5)。羅伯特薩爾德羅更說：

在現代世界裡，教育已經變成一種把人類箝制到物質主義的死寂力量，而非締造文化、為存有的萬物服務的機構。正如眾所周知，教育從學齡前到研究所階段，都是在傷害心靈(轉引自 John P. Miller, 2007, 頁 5)。

由上述這段話可知，我們現在所謂的學校「教育」對小孩來說是很大的傷害，尤其是那些極度敏感與思想方式運用區塊跳躍式思考的新小孩來說，學校的教育是不停地框架、箝制與傷害，甚至可能因此忽視、抹殺了新小孩與生俱有的天賦與靈性。OSHO(2009)

曾說，若成人強灌價值觀於孩童，而孩童也乖乖聽話之後，那個孩童的內在智慧就會被蒙蔽。生命每七年為一個循環週期，如果孩子在七歲之前，沒有受其它的價值觀念汙染，那他就有可能開發他的潛能。所以父母、老師、神職人員的責任不是如何「幫助」孩子，而是如何「保護」孩子。受到良好保護的孩子，七年之後他會奠定基礎、歸於中心，且內在會非常強壯，足夠去面對與學習之後生命所面臨的經歷和考驗(OSHO, 2010)。

### 第三節 生命教育之觀點——成為一個人

問題不在於告訴他一個真理，而在於教他怎樣去發現真理。 —盧梭

除了傳統的知識教育之外，台灣的學者於近年來也試圖將生命教育融入課綱當中。1990年，台灣開始在小學推動生命教育，並擴展到中學。2006年的高級中學「生命教育類課程綱要」中，說明了生命教育的三大核心領域、八大科目的實踐綱領(廖俊裕、唐佳琳, 2015)。邱愛鈴(2008)表示所謂三大核心領域是「終極關懷與實踐」、「倫理思考與反省能力的培養」、「人格統整與靈性發展」。所謂的八大科目是指基本入門課程「生命教育概論」，與其他七門進階課程「哲學與人生」、「宗教與人生」、「生死關懷」、「道德思考與抉擇」、「性愛與婚姻倫理」、「生命與科技倫理」、「人格與靈性發展」(何福田, 2008, 頁 102)。其中「人格與靈性發展」的學理背景與心理學相呼應，尤其被稱為心理學「第四勢力」的超個人心理學更是本科靈性發展方面的活水源頭(鈕則誠, 2004, 頁 279)。而新時代運動之來源也與超個人心理學相關聯。因此生命教育的三大核心領域與八大科目，與本研究最相關的應為「人格與靈性發展」這個部分，所以本研究將更聚焦於「人格與靈性發展」這領域。

由上述來看，生命教育更注重人各層面之發展。奧修(2009)表示，教育就是要開發一個人所有的潛力，因此各個領域的發展都是必要的，如此才能「成為一個真正的人」。研究者大學就讀醫學社會暨社會工作學系，對於社會工作為個案賦權、以及社會正義的精神深感認同。大學時期有機會接觸到不同特質之兒少，進而發現新小孩的蹤跡。研究

所就讀南華大學生死所諮商組，並喜愛新時代運動之思想，因此接觸過許多新時代理論與諮商學派。以下就以研究者本身特別有感觸且深具影響力的理論進行整理，論述各個理論對於「成為一個真正的人」之想法概念。本章節將分成身心靈三個部份來論述，研究者將它劃分為身體、心理、靈性，三個領域。

## 壹、生理層面——艾揚格瑜珈

研究者自幼體弱多病，但於大學四年級開始接觸瑜珈後，身心得到調整，許多長年困擾的病痛不藥而癒。研究者接觸的瑜珈為艾揚格瑜珈(Iyengar Yoga)，此瑜珈之創始人 Iyengar 也是自小體弱多病，經過他一生的鑽研，發展出了這套瑜珈方法。

瑜珈的起源約在西元前 300 年，瑜珈大師帕坦伽利撰寫了一本關於瑜珈的經典——《瑜珈經》。而大約西元 15 世紀，斯瓦特瑪拉摩 (Svatmarama) 撰寫了《哈達瑜珈經》。Hatha(哈達)是以體位法和系統呼吸法為主要練習的瑜珈方法(林易, 2017, 頁 18)。而研究者所熟悉的艾揚格瑜珈即是哈達瑜珈的其中一個學派。

Hatha (哈達)，「ha」是太陽，身體裡的太陽，也就是靈魂。也有人說是從右鼻孔的呼吸，是「右脈」；「tha」是月亮，指的是我們的意識，也指左鼻孔呼吸的「左脈」(Iyengar, 2008)。「瑜珈」，意即將左右二脈的能量「結合」於中脈(林易, 2017, 頁 18)。

艾揚格瑜珈流派的始祖為 B.K.S.Iyengar，此流派強調的是正確調整全身所有部位的位置，包括肌肉、骨骼、器官、連結組織與其他器官(Iyengar, 2008)，因此在台灣也有人稱為正位瑜珈。**調整對位(alignment)——把身體的結構依據重力調整到對的位置——是艾揚格的重要教學原理**(Iyengar, 2008, 頁 11)。因此要學習艾揚格瑜珈，尤其成為艾揚格瑜珈教師必須要有基本的生理學、解剖學的知識。艾揚格(2008)表示，當身體可以達到正位，就可以讓身體對稱、平衡、能量暢通。

雖然有人批評艾揚格瑜珈太重視體位法，不重視靈性，但是 Iyengar(2008)認為瑜珈其實是動禪，如同帕坦伽利在《瑜珈經》中所說：「心穩定即瑜珈」。瑜珈可以抑制

人的念頭，讓心安靜，那個瞬間是寧靜的狀態，如果可以延長那個內心的寧靜，就可以達到專一的境界(Iyengar，2008)。

因此嚴格來說艾揚格瑜珈強調的並非只是生理上的正位，而是重視練習過程中的專注、感官收攝與靜心，這也是《瑜珈經》所強調的。艾揚格的弟子說：「跟艾揚格學習，能讓人心靈集中，專注提升，是這個『練習的品質』讓習者有修行上的突破。」(Iyengar，2008，頁13)。

## 貳、心理層面

### 一、個人中心學派

心理層面我把他歸類於屬於諮商專業的部分，而研究者在於諮商專業部分最偏好的屬於 Rogers 的個人中心學派。雖然於研究所時有接觸過許多不同學派，但個人中心的理念與實務仍是最認同與上手的。下面就介紹有關個人中心學派的重要概念。

個人中心學派的發言人為 Carl Rogers，此學派不強調華麗的諮商技術，而是重視諮商師與當事人在諮商過程中真誠交心的關係(Gerald Corey，2009)。Thorne(1992)表示，Rogers 相信「人類的本性是向上成長的有機體，成長的力量來自於開創自我的滿足感，以及追求真理和社會鼓勵的成就感」(Corey，2009，頁201)因此，雖然個人中心治療跟存在主義治療一樣都是強調諮商中的真誠關係，但個人中心確信的是人在本質上就有自我實現的潛能，而非為了選擇的焦慮去追尋生命的意義(Gerald Corey，2009)。

個人中心有三個重點：(1)真誠 (2)無條件積極關懷 (3)同理心。個人中心強調的真誠關係是諮商師與當事人互為主體，而非以當事人為中心，而諮商師躲在幕後的平等關係。Rogers(2014)表示，他發現他在關係之中愈是真誠，對治療愈有幫助。但要做到這種真誠，必須對自己的感覺有所覺察，並且要做到盡其可能的程度，不能骨子裡藏了另一種態度，甚至連自己都沒有發覺。也就是說，在一段諮商關係中，諮商師要自己先提供真實，當事人才有機會在他之中找到真實。

第二個無條件積極關懷，Rogers(2014)表示這其實是一種視對方為有價值的人的態度，接納並關切他當下的心情、態度，不管是正面或負面的、一致或矛盾的。這種態度能讓人產生安全感，在協助關係中是很重要的元素。

第三個同理心，Rogers 表示同理心當中必須要包含想去了解對方的慾望，光只有接納的意義不大，除非當中也包含了理解。在充滿同理與了解的接納之下，人才有自由在意識與潛意識中探索自己被掩藏的內在經驗，而不擔心受到評判(Rogers, 2014)。

Rogers 在《成為一個人》中有一段話，很核心，也讓研究者頗有共鳴。他說：

任何一種工作取向，只要是仰賴知識、訓練或被動接受的教育，都不會有用。在過去，就是因為那些工作取向都很誘人而且直接可得，所以我曾經試過其中很多種。我們固然有可能向一個人說明他自己，……(略)。充其量，這些方法所能完成的只是一些暫時性的改變，過不了多久，效果消失了，留下的是一個更相信自己有所不足的人(Rogers, 2014)。

因為那些智性的工作取向與技術一再失敗，Rogers 最後終於了解在**關係**之中的體驗才是重要的。而 Rogers 也十分強調**內在的自由**，他認為生命的常態是流動的，能引導生命本身的是對體驗不斷了解、不斷闡釋的**過程本身**。所以生命是一直在形成的過程，他並不鼓勵人們擁有一套哲學、信仰或原則之類的東西，而是應依照當下的體驗給予自己的解釋，因此擁有內在的自由是重要的，才能自由探尋真正的自己(Rogers, 2014)。

## 二、依附關係

依附關係這個概念是由 John Bowlby(1969,1973,1980)所提出，有三種主要的依附類型，分別為：安全型、逃避型、焦慮型，這些依附風格通常於童年時期與母親(主要照顧者)的互動所發展出來。安全型的兒童再與母親分離的時候會哭泣，但不至於

反應太過激烈。母親重新出現的時候，會表現出高興的樣子；逃避型的兒童在與母親分離時幾乎沒有情緒反應，母親重新現身時也不會主動擁抱歡迎母親，還會逃避目光的接觸。逃避型兒童的父母通常都是屬於放任或疏於照顧型的，這類的孩童長大之後容易有攻擊性；焦慮型的孩子在母親離開時，會出現大哭大鬧的不安反應，較安全型更為激動許多，當母親出現時，則會出現抗拒排斥的反應，但又會出現不願再次離開的過度依戀行為。通常焦慮型孩子的父母是時而關心、時而冷漠的，也有許多是過度神經質或管教過於嚴厲的父母，這類孩童長大之後容易焦慮緊張(岡田尊司，2016)。依附關係除了對兒童造成影響，這些人格類型都會伴隨著人們長大，影響之後的人際關係與親密關係。尤其後來的學者普遍將依附理論用來研究成人愛情關係中的信任與依賴度，不同的依附類型會尋求不同的愛情關係。安全型的對於愛情的情感依賴是適度且自在的；逃避型的人則會排斥親密與依賴；焦慮型的人在愛情當中則是較為黏人，需要更多的親密感、承諾與再保證(王郁茗、王慶福，2007)。後來王慶福、林幸台、張德榮(1997)在逃避型依附中又再分出排除型依附，因此依附關係又再分為四種類型：安全依附、焦慮依附、逃避依附、排除依附。逃避依附與排除依附的不同為，逃避型內在有較為強烈與人連結的需求，但自我價值感低，因此當遇到壓力會有逃避依附的傾向；排除型則傾向自給自足，沒有與人連結時仍可感到優游自得。研究者發現此理論深深影響許多人的行為模式，包括研究者自己，因此在此理論中有較多的研究與認識。

### 三、艾瑞克森——心理社會發展理論

根據 Erikson 的心理社會理論，人有八個階段的發展任務。若人在適當的階段能妥善發展其階段任務，就能發展出相應的人格特質，反之亦然。其各個階段的發展任務統整如下圖(Erikson, 1950)：

表 2-1 發展任務表

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春 期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚 期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

### 參、靈性層面——奧修

奧修於西元 1931 年出生於印度，於 21 歲開悟，本來是哲學系教授，後來啟蒙了新時代奧修運動。奧修的教誨無所不包，從個體對意義的追尋，到社會、政治議題。他述而不作，現今的奧修書皆由他演講的聲音與影像紀錄謄寫而來(OSHO, 2009)。奧修書有許多主題，本研究將旨在整理奧修認為「成為真正的人」的過程最重要的元素及觀念。

前面有提到教育的本意為開發個體一切的潛能，奧修(2010)表示，孩子的成長需要滋養與支持，但不需要「幫助」，大人的幫助會形成干預，讓孩子內在的寧靜瓦解，難以發揮他的潛能。因為奧修十分強調自由與愛，以下將整理奧修(2010)所述，如何成為一個真正有愛之人。生命為七年一循環，因此循環跟本研究之成長歷程有些相關，而研究者目前二十七歲，因此將只列出零到二十八歲之生命循環，分別為：

一、第一個七年——零到七歲：生命基礎期，需要保持完全的純真。

二、第二個七年——七到十四歲：性排練期，性能量剛開始活躍，認識異性與遊戲的時期。

三、第三個七年——十四到二十一歲：性成熟期，開始談戀愛。

四、第四個七年——二十一到二十八歲：安定階段，擁有一個合適伴侶，強烈想要安定下來。

最初的七年是最重要的，這是生命的基礎。有人說孩子在七歲前要好好被「教養」，但這期間被灌輸的意識形態會阻礙孩子的潛能開發。它們會讓孩子看不見真理，讓一切混淆不清。因此，愛孩子的第一步是，保護他的第一個七年，讓他保持完全的純真，不受制約。如果孩子的第一個七年能夠不被其他觀念汙染，他就有可能開發他的潛能。**因此關鍵不在如何幫助孩子，而是如何保護孩子。**在這七年之間，他會奠定他的生命基礎、寧靜並歸於中心，且內心會足夠強壯去面對未來的生命。第二個七年孩子會第一次經驗到性能量的活躍，但這只是排練時期，沒有風險。當允許七到十四歲的男孩女孩混在一起玩耍、熟悉，將會減少世界百分之九十以上的性變態。因為他們會以自然的方式與異性一起成長，而不會因不了解產生病態的想法。世界上會有精神問題，就是因為人們不被允許接受他們自己。第三個七年，是性成熟期。這時期開始談戀愛，是浪漫遊戲的階段。這時期需要有浪漫、感激的心，性愛要有前戲的浪漫，以及後戲的溫存，當前戲後戲達到平衡時，性才能達到高潮，並轉入極度的狂喜，此時性就成為靜心的片刻。第四個七年，是安定下來的階段。這時人們可以根據過去兩個循環的經驗，透過直覺，而非計算，選擇合適的伴侶 (OSHO, 2010)。

## 肆、小結

以上三個領域的理論研究者發現有重要的共通點，就是「自由」。但非恣意妄為的自由，而是具有禪的品質之內在自由。奧修(2010)表示，在自由面前，愛反而成了次等。自由是一切的準則，沒有自由的愛是不完整的。但奧修也強調就教育而言，該有的還是要有，在這以外才是根據兒童特質與喜好選擇其他學習之自由。如同



Iyengar(2008)表示，許多人想到自由的時候，會以為自由的意思是追求快樂，可以任意為之。但其實終極的自由在於個體靈性與天地靈性的融合，而要達到這樣的精神自由，反而必須對生命有強大的自制力，可以把握生命方向的能力。Iyengar(2011)表示：開悟的瑜珈行者會繼續在世界上完成他應該做的職責，但其方式與心境卻是完全自由的。自由之實現是因為時間的幻影不復存在，時間不再將我們束縛於過去與未來，不再扭曲圓滿的現在(Iyengar, 2011, 頁 241)。這概念如同 Rogers 所說的「接納」，Rogers 的理念是尊重當事人全然的自由。Rogers 給予當事人的自由很溫暖，即使不認同，也接納當事人「當下」的所有狀態。因為他相信，人會做出不好的選擇，是因為防衛機轉。當一個人的狀態被接納了，自然會往良善的方向成長。也就是說，當一個人擁有了接納，進而就會找到生命自制的力量，並找到人生的意義與喜悅。



### 第三章 研究方法

本研究期望了解研究者身為水晶小孩的成長與轉化歷程，因此相當重視自我對生命的覺察與詮釋。故本研究將以自我敘說的方式呈現，藉此了解其歷程中對生命的看法、轉化與詮釋。本章將以下列綱要進行說明：

#### 第一節 自我敘說研究之定義

敘說研究(Narrative Study)又稱為敘事研究。Riessman(2003)解釋敘說研究是一種「說故事」，人們將自己的經驗、思考和組織知識記錄下來的方法。透過說故事，人們可以更加地認識、理解自己以及外在的世界。因為故事可以表現出我們是怎樣賦予主觀經驗意義，甚至可以透過故事與他人溝通 (Sharan B.Merriam, 2011)。而 Verhesschen(1999)表示敘事與說故事的不同之處在於：「敘事是以建構之形式呈現，此建構的形式包含了敘事者(narrator)揀選生命中的重要事件，以及詮釋事件關聯性和其對個人的意義。」(紐文英，2014，頁 344)。把故事本身作為研究的對象，是敘說研究的重點。敘說重視第一人稱陳述，以及他們如何賦予故事條理與次序，使事件變得有意義。Stivers(1993)表示，在敘說分析中，解釋是不可避免的，因為敘說是一種再呈現(representations)，事實和解釋是不可區分的(Riessman, 2003, 頁 4)

自我敘說的研究對象即為研究者本身，研究者在個人的敘說裡，建構了過去事件與行動的經驗，藉此形塑出個人的生命，並宣稱了個人在價值觀上的認同(Riessman, 2003)。Bruner(1987)表示，生命的片段及目的——建構了一個生命的真正事件(Riessman, 2003, 頁 5)。透過自我敘說，敘說者可以重新建構統整自我，因為經由主觀經驗和語言的表達，常會產生現實和理想、自我和社會之間的差異。透過研究與分析，可助於將自我再次整合。這是敘說者在敘事化(narrativize)的過程中常會存在的情況(Riessman, 2003)。

## 第二節 研究方法與步驟

### 壹、本研究之自我敘說

Lieblich、Tuvaal-Mashiach 和 Zilber(2008)在敘事研究中發現了四種反覆閱讀敘事的模式，分別為：「整體——內容」、「整體——形式」、「類別——內容」、「類別——形式」。本研究將採取「整體——內容」的方式進行敘事文本的閱讀與分析。「整體——內容」取向類似於「個案研究」，係以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點(Lieblich、Tuvaal-Mashiach、Zilber，2008，頁 16)。Lieblich 等人(2008)解釋，利用這取向分析文本，即表示就算只使用到故事文本的某個小段落，研究者仍須根據敘事的整體脈絡來進行分析，以瞭解這段落的意義。

本研究的目的主要在於透過自我敘說，將認出自己為水晶小孩之研究者的成長過程中之事件賦予意義，並將自我覺察與洞見重新整合。協同研究者訪談研究者本人，以協助帶出研究者之生命故事與可能尚未被察覺之潛意識。藉由故事文本的反覆閱讀與分析，將研究者之成長經歷與價值觀相互連結成具意義之生命故事。而訪談稿將做編碼分析，編碼開頭第一個數字為第幾次之訪談，後三位數為當次訪談之內容編碼。例如 1009 為第一次訪談之第九句，以此類推。文本分析完成後將請研究者團隊(如：指導教授、協同參與者)協助予以檢視，以確認文本的有效性。

研究者之所以會選擇自我敘說，是因為敘說研究有一種互為主體性(inter-subjectivity)的特色，它的價值在於保留了人類自我經驗中的精彩與深度，進而在閱讀者的身上引發迴響(林韶怡、蔡敦浩，2013)，這即是研究者期待本研究之研究貢獻。

文中凡出現標楷體，皆為「對話」；粗體字為本人認為重要之思想或事件；斜體字則皆為「夢境」之內容。

### 貳、研究品質、嚴謹度

Dahlberg 和 Nyström(2008)認為我們對於自身經驗的自明性 (self-evident) 與自然態度 (natural attitude) 可能造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗 (林韶怡、蔡敦浩, 2013, 頁 3)。因此, 自我敘說研究要提高研究品質, 必然要有更高的自我警覺與批判。故本研究將會以下列方法提升品質與嚴謹度:

### 一、有意識轉換自我身份

敘說研究的價值在於有一種互為主體性 (inter-subjectivity) 的特色。但 Clandinin 和 Connelly( 2000)認為, 唯有避免讓敘說掉入唯我主義, 落入自戀傾向的危險, 才有可能達成互為主體性的目標 (林韶怡、蔡敦浩, 2013)。因此, 研究者將適時轉換自我身分, 有意識地轉換主角(第一人稱)與研究者 (第三人稱) 兩種角色, 期透過兩種視野避免掉入唯我主義的陷阱 (林韶怡、蔡敦浩, 2013)。

### 二、提高故事內容之正確性

田芳華 (1998) 提出訪談過程, 可使用問句技巧提高受訪者記憶的正確性, 以掌握事件發生的要素。因此本研究將透過協同研究者的訪談, 帶出研究者的生命故事文本, 以利後續整理與分析。

### 三、增加廣度

讓證據更綜合與全面性, 此面向可提升分析與詮釋的品質。因此本研究將引述敘說者的言詞, 並適時提供可供選替的解釋, 讓閱讀者有機會自行判斷和詮釋證據的意義(Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 2008)。

### 四、不同研究者三角查證

三角查證可提升敘說文本分析的信度。Fick(1992)表示運用三角查證可以加強研究的嚴謹和深入度。本研究將透過研究團隊(包括: 指導教授、協同參與者), 採取不同研究者的三角查證, 一同分析相同之敘說文本, 以檢核研究分析的一致性(紐文英, 2014)。

## 參、研究程序

本研究過程大致分為初期、中期、後期，初期為研究主題與方法之確認，並進行文獻蒐集與探討，在來撰寫研究計畫，並確定訪談大綱。中期則開始進行生命故事之訪談與文本撰寫，也邀約協同參與者共同完成研究文本，後期則進行文本的閱讀與修飾，為整本論文做最後的修改與整理。下面以圖例表示：

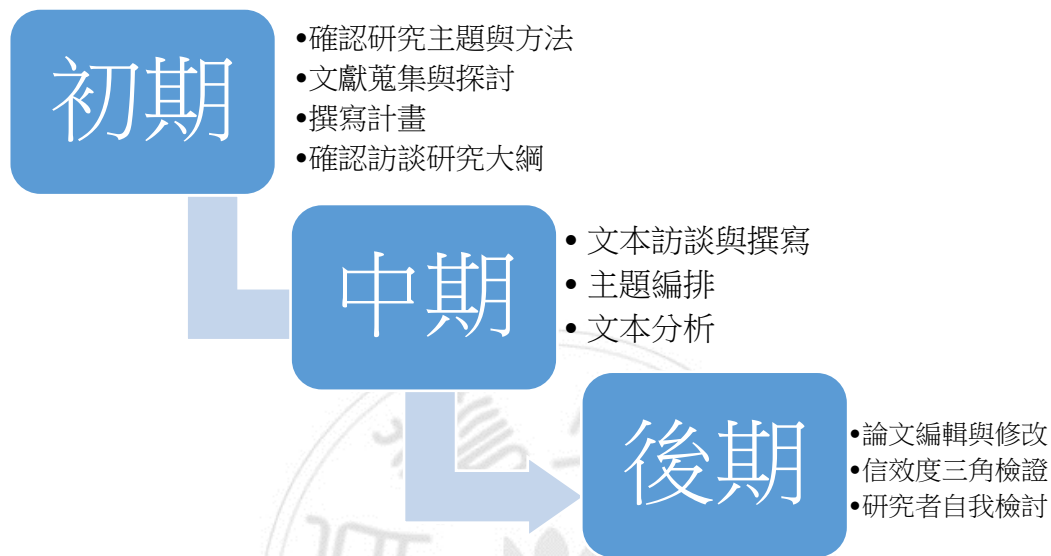


圖 3-1 論文流程表

## 肆、研究文本再現歷程

Peller(1987)認為，研究者無法直接進入另一個人的經驗，必須透過談話、文本、互動和解釋——這些模糊性質的經驗再現，才能夠間接了解對方(Riessman, 2003)。Riessman(2003)提出經驗再現的五個階段，包括經驗的關注、訴說、轉錄、分析與閱讀，研究者將用運用這五個階段作為研究文本的再現歷程。

### 一、關注經驗 (attending to experience)

經驗透過五感來接收與提取，但生活當中對當事人沒有意義的經驗則容易被遺忘，也就是說，人們對於過去經驗的關注是一種選擇。Riessman(2003)認為，藉由關注經驗，可以使某些現象具有意義。關注是選擇性的，在未經反思的整體經驗當中，做出了選取。研究者二十六年的成長過程中擁有許多事件、感受與回憶，在確立研究主題

後，對於自身的整體經驗當中開始有了部分、片段的關注，這些關注即是對過去事實的一種建構。

## 二、訴說經驗 (telling about experience)

「訴說」是言語的演出，訴說經驗是一種自我的再呈現(Riessman, 2003, 頁 26)。在訴說經驗時，當事人也在創造一個想要如何被他人認識的自我。但個人擁有的經驗和傳遞出來的經驗之間存在著不可避免的隙縫，當事人在述說的再呈現中會藉著他的文化脈絡資源進行言語的選擇與加油添醋。

因此，研究初期與中期研究者也開始著力於自我生命故事的初步描述，並蒐集過去研究者的部落格文章、臉書內容、日記文本……等資料，藉以加強自我再呈現的完整性。

## 三、轉錄經驗 (transcribing experience)

轉錄是將敘說者的經驗透過錄影、錄音、攝影……等方式節錄、紀載下來。但 Riessman(2003)也認為，不管用何方式轉錄，都無法完整捕捉對話，因為最後仍必須以文本呈現敘說內容。本研究將以錄音的方式轉錄研究者的訪談內容、聲調與經過，也會納入過往具有意義的照片圖像，進行解釋性的過程。

## 四、分析經驗 (analyzing experience)

「分析」是整個研究過程中最重要的步驟，研究者將對文本進行分析與定義。分析工作的挑戰就是要辨別出故事中的轉捩點加以敘事化，並找到其中的相似性，形成總結與摘要。研究者必須對於一系列的訪談文本進行修剪、取捨與排序，使內容符合書面的內容。最後研究者要藉由創造後設故事來賦予訪談故事新的形態(Riessman, 2003)。本研究將在文本上做生命意義的統合與整理，透過分析的過程，找出未被文本凸顯出來的意義與詮釋。

## 五、閱讀經驗 (reading experience)

再呈現的最後一個層級就是——「閱讀經驗」，此階段的閱讀者會透過自己的角度賦予文字報告意義。每個文本都有多重聲音，開放給讀者不同的閱讀方式和不同的建構。我們所建構的真實「對特定歷史情境下的某個特別的解釋群體才具有真實的意

義」(Riessman, 2003)。因此，本研究的最後一步，將透過協同參與者的閱讀，給予更多面向的觀點與意義，研究者再做最後的反思與修改，提升研究品質，確保其擁有更豐富完整的視野。



## 第四章 一個水晶小孩的成長歷程

### 第一節 混沌期

#### 壹、初生

「她一出生的時候，眼睛馬上就張得大大圓圓的，好像懂很多事，一直轉著眼珠看旁邊的人事物。」(1009~1010)生過五個孩子，有七個孫子的外婆，最愛說我出生的情景。即使現在她患有阿茲海默症，忘卻了許多事情，但看到我仍不停重複述說著同一個故事，並告知所有的親戚，我的出生在她看來是多麼地不平凡。她說，從來沒見過孩子一出生就擁有如此警戒、精明的眼神，令她此生難忘。而透過母親的描述，得知在產房時的情況，我剛出生時並沒有哭泣，一直到醫生拍打臀部之後才意思意思地哭了幾聲，第一眼看到我的時候雙眼就是睜開的了。母親說她不知道那個眼神是什麼意思，她以為是突然地出生使我受到驚嚇而警戒的眼神。

一直到高中看到了 Meg Blackbum Losey 博士(2009)在《來自宇宙的新小孩》書中寫到：「水晶小嬰孩一般都非常冷靜與警覺，在他們出生後會馬上緩慢且謹慎的察看環境，眼神中好似乘載了年長者的智慧，一旁的人會感受到他們強大、平和的力量。」似乎才讓我從小聽到大的故事找到了它的意義。

但是，那時候看到書中的描述，我的心中只想：「水晶小孩？那是什麼？應該跟我沾不上關係吧。」從小到大，我並不覺得自己特別，就覺得自己只是個平凡的小孩，以現代流行用語來說就是個「麻瓜」。頂多知道自己還算會讀書，記憶力比較好，因為成績好也相對會得到師長較多的讚賞與關愛。而且小時候的我很喜歡跟同齡或較小的孩童接觸，因此在同儕間的人緣也不錯，如此而已。

曾看過一段我小時候的 V8 錄像，那時候的我尚未滿周歲，還不會說話，但已會坐，因此推估大約是七、八個月的年紀。那時的我一雙大眼咕嚕嚕的轉，眼神似乎真的懂很多事情似的。影像中，擔任國小老師的三阿姨正在拿著幼童書教我認「雨傘」(umbrella)



和「花瓶」(vase)，就這樣各唸了兩次之後。

「哪一個是 umbrella 啊？」

我的眼光一副很理所當然地轉到「雨傘」上面。

「她竟然知道耶！我只講了兩次她就記起來了！」三阿姨一副又驚又喜的樣子叫小阿姨來看，並且再示範了一次。畫面中的我又再跟著指示認了「umbrella」和「vase」一次之後，注意力就被其他事物吸引走了。

雖然我記不得那時候的想法了，但看起來聰慧、清明的眼神也讓我自已難忘。

我的家庭跟母親這邊的家族較親近，外公是長子，母親是長女，而我是家族裡面同輩的第一個孩子，因此一出生即集眾人之關心與愛護於一身。弟弟與表弟妹們在我一歲之後陸續誕生，但不如我所受的家族關愛之多。也因為同輩之中陽盛陰衰，因此女孩就更顯珍貴與備受寵愛。集寵愛於一身的我也很爭氣，從小扮演照顧弟妹、愛護弟妹的大姊角色，帶領弟妹玩耍、排解紛爭等。也一直品學兼優，是個好學生、乖女兒，成為弟妹的榜樣。

我的童年過得還不錯，我曾經以為我會這樣快樂、輕鬆地平步青雲，考上國立大學，選擇任何我想要的科系與職業，與愛的人結婚，生孩子、組成小家庭。

嗯.....現在想想，是把人生想得太簡單了點。

## 貳、專注與記憶力之天賦

雖然現在的我對於出生並沒有印象，但因從小常聽到這些故事，讓我對於初生時的情況也有一些了解與想像。而我能記得的記憶算是很早的，小時候媽媽要上班，常常把我托在外婆家讓小阿姨照顧。我還記的以前外婆家的場景，整組的太師椅、墊高的空間擺上鋼琴與豎琴、整組的紅色皮沙發。並且依稀記得躺在沙發上換尿布的情景，天花板上的吊燈、皮膚接觸紅色沙發的涼感，甚至還記的被別人換尿布時的羞澀感。與媽媽求證後得知，我包尿布的時期也不過就到一歲多一點而已。長大之後，也有一些片段的回憶，跟父母求證之後才知道，很多都是嬰兒時期的回憶。

從小，最常聽到的讚美就是「非常聰明」，不管是家族長輩或是學校師長，甚至算命師、路人等等。雖然除了跟同儕或較熟的長輩之外，平常我並不多話，甚至有些怕生，幾乎不太跟不熟的大人說話，但仍可以常常得到「非常聰明」的稱讚，也許他們是從我的行為、成績或僅僅只是從眼神觀察出來的。

我的求學過程中，除了給當英文補教老師的小阿姨教過英文之外，沒有補過習。國小以市長獎畢業，那時候還特地到市政府跟當時的市長胡志強握手領獎。國中進入台中最有名的私立國中衛道中學就讀，私立衛道中學國中部是要考試才能進去的私立國中，在那裏高手雲集。而高中進入離家最近的私立高中菁英班，也以全校前幾名畢業。雖然不是總是第一名，但沒有補習的我，升學過程還算順遂，我認為是多虧了我良好的短期記憶力。我發現我只要很專注，就可以用極短的時間記住很多事情，有時候甚至有如照相機的图片記憶，可以將課本的文字以圖像的方式記下來。但我發現有時候仍會有分心或長期注意一個目標會有不耐煩的時候，因此我會利用這種分心同時讀許多科目，最後再於腦袋中將它們拼湊起來，印象中最多可以同時讀三個科目。**Meg Blackbum Losey 博士(2009)**提過，水晶小孩的思考方式與他人不同，是採區塊式和全息圖的方式，會於各個地方、細節蒐集訊息，再拼湊出事實的全貌，所以有時候會像分心或過動的樣子。我認為我剛好利用了這樣的特質，讓自己快速的學習。

## 參、未受制約的童年

學齡之前，童年算滿自由的。我們住在一棟透天房子，前面是一條一邊未開通的馬路，房前是很大可以遊玩的空地，而旁邊有一片稻田與一小條的灌溉溝渠。平常我和弟弟可以選擇要在屋內或是屋外玩耍，我們有很多的時間與空間創造屬於我們的遊戲。

那個時候，幾乎沒有煩惱，對生命也不疑惑。用現在的認知來看，甚至是覺知且很活在當下的。那時候的時間感與現在也不同，一天感覺是很豐富的，我們可以有很多創造，每天都感覺到滿足。

從小，我就對什麼東西都好奇，所有的事情都希望可以自己碰觸、學習，加上學習

力很強，因此很小就學會很多生活上的小事，例如拿筷子、綁鞋帶、洗米洗碗、掃地、燒金紙(因為家裡做生意，常需要拜拜)等等。那時候所有事情對我來說都像遊戲，充滿好奇與喜悅。

Meg Blackburn Losey 博士(2009)說：「有些水晶小孩生來幾乎就是全知，且對第六感或第七感有很強的掌控力，他們可以跟乙太世界保有聯繫。」我不敢說自己擁有全知，也不記得有物質世界之外的任何神秘經驗。我只知道那時候內心卻有一種篤定感，對生命沒有懷疑，一種對生命的喜悅。那種感受，現在大概只有在靜坐冥想完，能稍微體會到。

「純真就是勇氣與明晰，當你是純真的，你就不需要勇氣與明晰。因此所有的問題全在如何保護這份純真。」(奧修，2009)純真是人一出生即有的天性，當有純真，就不必想著還要去擁有勇氣與明晰。擁有知識的人很多，但若擁有知識後還保有純真，那會變成偉大的智慧。我想，我是還記的那時候純真的感覺。

## 肆、體弱多病

從有印象以來，我就常常在生病，不是天天要吃藥，就是跑醫院打點滴。身體常會莫名的發燒或是有發炎症狀，尤其腸胃更是敏弱，腸胃炎、肚子絞痛都是家常便飯，甚至有時病症會奇怪到醫生也覺得莫名其妙，只能開消炎止痛壓住，但通常一兩週會好轉，只是有時病症會反覆復發。打點滴的時候，護士會用一個飛機木板固定在手掌，防止手亂動導致針頭跑掉，對常被固定在那邊吊點滴我都還有身體記憶，不喜歡那種感受，但又無法反抗。但也許是小時候常常打針的關係，上學之後打預防針我一點都不害怕，倒是其他同學常怕到在保健室大哭。也許這是常打針的好處，從小就訓練出了膽量。

我不喜歡生病，但又不得不接受這樣的狀況，那時父母還沒有太多養生或自然療法的觀念，因此常中藥、西藥這樣輪流吃，有一陣子媽媽會燉中藥補湯、買雞精給我喝，或是泡人蔘粉給我補身子。那時真的會有一種覺得自己的內在精神不服輸，想要做很多想做的事，但身體卻很脆弱的無奈感，因為通常一生病就有許多事情做不了，連情感上

也會變得脆弱，需要他人的陪伴與照顧。也許那時候因為父母事業繁忙，想要父母慢下腳步，多點時間陪伴，所以潛意識的需求才讓身體出現許多病徵。也因為心理上的需求沒有滿足，才會反覆生病以求照顧與陪伴。

至於能量方面，Doreen Virtue(2003)觀察到水晶小孩對於情緒的能量非常敏感，若是感受到大人的負面或強烈情緒，亦或環境中低頻的能量，他們會把這些影響表現出來，可能會呈現焦躁、過動、易怒，或是生理上的疾病。印象中，我最體弱多病的時期大約是父母剛結婚到創業的這段時間，那時候身為主要照顧者的母親承受許多壓力，長期睡眠不足、經濟壓力龐大、心理支持不夠之下導致母親的情緒常常不穩定，父母之間也常有許多爭吵。那個時期，是我最常生病的時期。

## 第二節 懷疑期

### 壹、幼兒時期的社會化

#### 一、新環境的適應

一開始，我和弟弟被送去離外婆家很近的幼兒園就讀。現在想起來那個幼兒園似乎類似現在的蒙特利梭式教育<sup>3</sup>，採混齡班級，有許多積木、教具，讓孩童自己摸索，在課堂中行動自由，大部分的印象都是孩子各自玩自己想玩的教具，而老師會到旁邊解說，但幾乎沒有老師站在台上講課或帶動唱的印象。因為我本身算是個慢熱、怕生的孩子，因此其實我不喜歡去幼兒園，不喜歡離開母親，不喜歡離開熟悉的環境。後來發現那邊的孩子大部分都各玩各的，似乎也不需要太多交流，因此好奇的我開始對教具產生興趣，想要玩遍每一種教具與了解它的原理。但是很快地玩遍教具之後，我開始覺得無聊，不知道該做什麼，老師會鼓勵我再去換教具，但都玩過的我一點都提不起興趣。現在回想起來，不確定那時候老師是規定不想玩沒關係，可是不能跟其他人說話，還是因為我和弟弟是新來的，又是班上年紀最小的，所以沒什麼同學想來跟我們互動、聊天。因此印象中我和弟弟常常坐在一邊發呆。

<sup>3</sup> 蒙特利梭教育：引導孩子從生活中學習，使其變成獨立自主、有自信的孩子。其特色有四：1.沒有分科教學，從生活中學習 2.使用特製教具來「工作」 3.混齡教學 4.老師須經過特殊訓練。(Maria Montessori, 1993)

加上這間幼兒園是在地下室，每到中午就會把所有的燈關掉，要孩子睡午覺。我是較敏感的孩子，到了不熟悉的環境，又變得黑麻麻的，使我一到中午就開始焦慮害怕，只要燈一關我就哭，哭到其他孩子不能睡覺。還好在我的印象中老師並沒有很兇，現在想起來在那個沒有禁止體罰的年代，又是這麼難搞的孩子，實在很慶幸那時候沒有被揍。只是其中一位老師會用較嚴厲的語氣說：「所有的孩子都要睡覺了，你哭什麼哭？再給你哭一分鐘，如果一分鐘以後還哭，我就帶你去教室外面！」小時候的我也是吃軟不吃硬的，雖然老師嚴厲地說了這些話，我也只是收斂了一點點音量，但是還是繼續哭。後來由一位較溫柔的老師把我帶到教室外面，她在教室外面安撫我，詢問我為何要哭泣，是否想念媽媽、想家，或是怕黑。那時的我還不太會表達，只能一邊哭泣一邊用搖頭、點頭來回應老師。後來老師知道我是怕黑之後說：「那以後我們就在門邊留個小燈，這樣你還能稍微看到東西，這樣好嗎？」雖然還是希望老師可以開教室大燈，但後來我還是點頭讓步了，慢慢停下哭泣聲，**那時候的我突然有種，身在大環境，不得不妥協的感受**。不像在家裡，尤其是在外婆家時，所有人都會依著我、順著我，把我寵得好好的，深怕我不舒服了、難過了。

而就這麼剛剛好，外婆和小阿姨剛好來幼兒園看看我們的情況，本來哭聲已快停止的我，一看到她們馬上又委屈地大聲哭泣，想藉此表達我不想待在這邊的心情。那時候的我知道，只要我一哭，外婆、小阿姨就會想辦法幫我解決問題，果不其然，她們當然是馬上心疼地把我帶回外婆家了。後來媽媽被告知我一個人被老師帶出教室訓話，她們覺得老師對小孩太兇，加上也覺得那間幼兒園環境不優，從此我就沒有再回去那間幼兒園上課過了。

可能媽媽後來覺得我們那時候上學年紀還太小，後來我們搬了家，媽媽開始在家創業，就讓我們在家裡又再玩了一年。一年後，我們就讀第二所幼兒園，那間似乎是當時有名的私立雙語幼兒園，後來才知道會去那邊就讀的同學，不是家裡很有錢，就是家長很重視教育的家庭。在那邊，我們會有外籍教師來教我們英文或是生活科學，會有帶動唱、說故事、體能課、音樂課、室外遊戲、電腦課、自由活動時

間等等，但通常都是用遊玩的方式來學習，過程當中是快樂的。雖然還是最喜歡待在家裡熟悉的環境，但是每天上學時，自己一個人從大門穿過院子、上樓梯、進入大樓、再上樓梯進入教室的這段路，我都會告訴自己要堅強，我已經長大了，要給弟弟做榜樣。慢熱如我，即使已經上學一陣子了，每天剛進教室仍然要花時間安頓自己，才有辦法跟同學和老師再熟絡。在第二間幼兒園因為教學環境相對有系統、氣氛輕鬆歡樂，因此我也放得比較開，跟同儕相處融洽，有時候還會交到別班級的朋友。

在幼兒園，開始學習到更多不同於家裡的規範，例如上課不能亂動亂跑、午休不能講話、英文課不能說中文等等。但因為都是用遊戲的方法學習，因此在不知不覺中受到制約也不覺得有不舒服的地方，是一個相對自由與快樂的學習場所。

## 二、異性間的相處

在新的幼兒園跟同學之間有更多的互動，自然也會接觸到不同性別的同學。我認為在這裡的性別教育還算不錯，不同性別的孩子幾乎都是一視同仁的。廁所也是現在所謂的「性別友善廁所」，是男生女生共用廁所，且可能因為安全考量，不管是小便斗或是馬桶都是開放式的(馬桶有隔間，但沒有門)。在這裡我的印象中沒有男生偷看女生、女生偷看男生的事情發生，因為所有的空間都是開放的，沒有會讓人引發好奇、遐想的事情。就像奧修(2010)所說，若男生女生從小就生活在一起，他們不會因為好奇而成為性變態。就這樣的經驗上來說，我認為是滿有道理的。

說到異性，似乎我從小就懂得欣賞男生，我尤其喜歡看起來聰明靈活、會說話的異性。從我有記憶以來，第一個欣賞的異性大概就要從幼稚園說起吧。大約是大班的時候，也就是六歲左右的年紀。生命七年為一循環，七到十四歲剛好是生命的第二個循環階段，幾乎就是國小與國中的時期，這時期是奧修(2010)說的「性的排練期」，這時候的孩子會第一次經驗到性能量。但這只是排練，而非生理上的興趣，孩子應該被鼓勵與異性接觸、一起遊戲、一起生活。這七年是為未來的性關係做好準備，可以

說是性關係中的「前戲」階段。這七年的準備若確實做好功課，每個人會被允許做自己，並以自然的方式接近異性。不過以我來說，我對異性的欣賞可能是早了一點點，比奧修所說的七歲早大約一年。那時候幼稚園的班上有一個白白瘦瘦斯文型的小男生。雖然我們才大班，但他已經會認字閱讀。下課的時候，他都會帶他自己的書來唸給我們聽，其中大部分是給兒童看的科普知識性書籍，有時候他也會問我們：「你們知道貓頭鷹的主食是什麼嗎？」「你們知道要看樹的年齡，可以從樹幹的年輪來看嗎？但是樹幹的幹字是髒話，我們平常不可以說。」小小年紀的我，覺得他好厲害，怎麼可以懂這麼多事情，所以下課總是喜歡黏著他，聽他說故事，或是告訴我們他知道的事情。這是我第一次有喜歡男生的感覺。但是就是單純的喜歡，幼稚園畢業之後，我們也就自然地斷掉了，沒有再聯絡。後來在國中有遇見，不過那時候大家都長大了，外表已經跟小時候不同，看到之後實在沒有什麼太大的感覺，加上國中正是女生會討厭男生的時期，覺得男生很調皮、幼稚、不愛乾淨。而且我們學校男女分班，也就自然沒有機會和意願再去接觸、相認。

## 貳、升學階段的開始

### 一、社會制度的制約

「大人喜歡聽話的小孩，但聽話的小孩是愚笨的，叛逆的孩子是聰慧的，但叛逆的孩子會被父母師長與社會譴責，所以要嘛妥協，要嘛就會活在罪惡感中。」(奧修，2009)

進入國小，即進入了正式的升學體制當中。在台灣的升學體制當中，所有孩子幾乎都會受到許多的制約。還記的要第一天入學前，媽媽耳提面命地提醒我：「在學校一定要聽老師的話。對同學要和善。要面帶笑容、熱心助人。上課要認真聽講，不懂的要問老師。」而國小的老師們卻告訴我：「不要隨便發問，老師說什麼就是什麼，一個口令一個動作就好。不要喜形於色。不要有太多自己的想法，乖乖把該做的事做完就好。不要把自己的感受看的太重要，尊重師長、孝順父母才是重點。成績優秀很

好，夠聰明，但字寫不漂亮就不行，這代表你的人品和努力度不夠。所有的事情都有標準，包括畫畫和唱歌，你若一直做不到，就是天賦不夠。」

因此，我開始努力追求社會給予的標準，考試要拿一百分，要乖乖聽從師長的話，扮演安靜乖巧的小孩。所有的事情都希望可以做到好，如果可以甚至要比標準更好。但人的特質不盡相同，有些事情永遠達不到某些老師的標準，我的潛意識裡開始學會了否定自己，原來是自己的天賦不好。

曾經被教導：「身為學生，成績就代表你現在與未來的一切。」成績好，老師看你就有更多的尊重與寬容；成績不好，是你不努力，不努力的人代表是失敗的人，一輩子不會有出息。

值得慶幸的是，國小時我的成績還不錯。在課業上，我得到許多成就感。在老師眼中是好學生，在同學認知上是人緣最好的人。但我看著那些成績不好的同學被老師責打、看不起，被同學排擠，內心一方面感到害怕，一方面也感到痛苦與不解。我的心中開始有了許多疑問。

「我這麼努力到底為了什麼呢？」大人總說是為了更好的未來「可是那個未來是什麼？它在哪裡？怎麼樣的未來叫做好的未來？」「如果都是為了自己的未來，為何師長要給成績跟不上的同學責打與鄙視？」在老師眼中，我看到的不是愛與期望，而是不耐煩與歧視。我不知道該怎麼幫助那些同學，我只知道在我看來，他們並沒有什麼不同，他們一樣善良，有的也很努力，但是可能家境不好，無法每天有足夠的時間念書、沒有家長照顧生活起居與陪伴，可是他們就應該得到這些對待嗎？

小學四年級時，發生了一件事讓我非常震撼。那時候班導規定所有的人都要買一本指定的課外書當補充教材。那位班導非常嚴格，只要忘記帶課本的同學都會被叫上台，拿大木棍進行責打。這天，老師要上那本課外書的內容，有位女同學一副快哭的樣子，顫巍巍地舉手表示她有帶課本，可是怎麼找都找不到。老師確認她沒有說謊之後，認定是班上某位同學偷走了。再三逼問之下，一位男同學承認了。老師當大家的面把他叫到台前，進行非常嚴厲地責打，並表示隔天會叫家長來學校。他默默地承受



了處罰，沒有哭泣，也沒有辯解。

反而是驚訝的我，在台下嚇得半死。那位男同學平常跟我很要好，從他的言行當中，我知道他很善良，也曾經跟我一起放生迷途的小昆蟲。我萬萬沒有想到，他會是偷竊的人。

下課後，我不敢相信地詢問他：「真的是你拿的嗎？你該不會是要幫別人頂罪吧？」他猶豫了很久之後告訴我：「你知道嗎？我是單親家庭，我還有一個姐姐。我買不起這本書的，我看到我的媽媽每天這麼辛苦地工作，我根本不敢開口跟她說我要買這本書。但是偷竊是不對，我害怕被老師責打，偷了其他人的書。」

我聽了真的好心痛，那時的我從來不知道原來有家庭是連一本書都買不起的。我心疼地說：「你應該跟老師說的，也許你就不用受到這麼嚴重的責打了。」而他回我：「做就是做了，打完就算了。」後來他被老師叫去問話之後，還是跟老師說了他偷竊的原因，印象中後來老師把自己的書送給他，這件事也就不了了之。但因為這件事，我失眠了好幾天。內心有許多複雜的感受。雖然老師後來不再追究此事，甚至送了一本書給這位同學，但他在班上被責打與被痛罵是小偷的景象仍在我腦海中揮之不去。被全班認定他是小偷的情景對一個孩子來說會有多大的影響我無法確定，但是我認為實在不應該讓這麼小的孩子直接承受這些，現在台灣的法律在犯人被審判之前都還有無罪推論呢，何況只是個孩子。

這件事給我很大的震撼，一來讓我知道，在善良的人都有可能因為環境所逼而做出錯誤的決定；二來，原來在我身邊的人我不一定完全認識他，即使他整天笑笑的，我仍不一定知道他真正經歷了些什麼；三來，原來不是每個人的家庭都跟我一樣，有良好的經濟能力與愛我們的父母。後來這位同學因搬家而轉學，我們從此失聯，一直到现在，有時都還是會想起這位同學不知道後來過得怎麼樣。

原來，那時候的我已經開始不快樂了。我很努力達到他人的標準，得到大人的稱讚，難道真的是為了那看不到的未來。越來越多的疑惑在心中產生。

「我是誰？」「我到底是誰？」「為什麼我要做這些事？」

## 二、扮家家酒式的戀情

國小一、二年級，有一個很要好的男生朋友，那時候年紀還小，幾乎就像以扮家家酒的方式互稱男女朋友。雖然互為男女朋友，但也就是下課一起玩鬼抓人時對方會保護我；或是平時他會從家裡帶點小東西送我；偶爾手牽手一起去操場玩；放學他會打電話來家裡找我聊天，如此而已。印象中，他也是滿健談、主動的一位男生，不過記憶久遠，他其他的特質我不太記得了。後來三年級我們就分班了，我們相處的時間變得比較少，但我也交了其他新朋友，所以也沒什麼分離的感覺。一開始他也會每一兩天來找我一次，不過久了我就覺得不喜歡這種被從朋友身邊叫開的感覺，也不喜歡他常常來教室送東西給我。我會覺得不喜歡這種差別待遇，我只想要好好的跟我朋友一起玩。後來，有一次他打電話來我家，我一接起來，他說：「喂！阿姨喔，我要找柔妘。」那時候年紀還很小，一來，心裡的想法是認為對方竟然連我的聲音都認不出來，為此我覺得很尷尬，不知道該回他什麼。就把電話按保留，然後就偷偷掛掉了；二來，我聽到他對我媽說話竟然是用這麼不禮貌的語氣，我覺得聽了很不舒服。一般我們打去別人家，都會先跟對方家長問好：「阿姨妳好，我是 OO，我想要找 XX，請問 XX 在家嗎？」而不太會直接就用不禮貌的語氣說要找對方。因此，從那次開始我就不想理對方了，即使對方來班上找我，我也不想出去。那時候覺得沒什麼，既然有些特質看不慣、合不來，就不必勉強當朋友。但長大之後想想，這樣的作法實在不太對，記得那時候對方還哀求我告訴他為什麼我不理他，但我卻沒有說。我不知道這件事會不會在對方心中造成影響，印象中他似乎是單親家庭的孩子，他家就在我外婆家的巷口，但是他家裡常常沒有人在家，所以他都是自己走回家的。這樣的孩子總是比較孤單一點的，而我那時算是他最好的朋友，卻這樣對待他。我後來想起來心中常因為自己的年少不懂事，感到有點愧疚。長大後，曾在高中社團遇見他，那時候我擔任手語社的社長，而他是社員。不過我沒有跟他搭話，也覺得十分地尷尬，後來他就沒有再來了。雖然覺得有些遺憾，不過那時候確實還沒有做好相認與和解的準備。不過

我認為，這比較像是童年玩伴吵架分開後，於多年之後再相遇，但還沒準備好講開的感覺。再次聽到他的消息是在大學的時候了，有個社工實習夥伴是他高中的同學，實習夥伴告訴我他後來參加幫派。聽到的時候心情很複雜，**高敏感的人容易將負擔或責任往自己身上攬，常常會覺得自己似乎需要為別人的情緒與人生負責(Ilse Sand, 2017)**。雖然小學一、二年級已經過了很久，我還是會忍不住地想，如果我那時候做出不一樣的選擇，是否他的人生會不一樣呢？當然我也知道這是很不理性的想法，畢竟也許這件事並沒有在對方心理造成影響；就算造成影響，個人也完全有權利為自己的人生做選擇，而這是他做的選擇。可是一開始我的心裡就是會有那一點點的在意與愧疚，即使我知道為自己八、九歲時做的決定這是不必要的，一個八、九歲的孩子還無法有完善的思考與溝通能力，這是許多大人一輩子都在學習的。**但我想這是一個經驗與借鏡，因為心中那一點點的在意，提醒我日後要好好學習溫柔對待他人，尤其是把我看得重要的人。**

國小三、四年級的時候，有了另一個要好的男同學。對於這位同學我的印象並不多，只記的他家中算是滿有錢的。在二十年前的時代，又是國小的年紀，有手機的人非常稀少。但是他姊姊卻擁有手機，並且總是掛在脖子上在學校走來走去。他也會跟我分享他們家的生活，他們去了哪裡、做了什麼事、認識了什麼人等等。我喜歡聽他分享他們家的生活，因為那跟我家的生活似乎很不一樣。也因為我們的座位常常在一起，又總是聊天，所以最後他問可不可以當他女朋友的時候我就答應了。但是印象中，我跟他的相處也就只是比較常聊天而已，而且大多都是聽他在說自己的生活，甚至有點像在炫耀似的。後來他轉學了，說要去更好的學校，一開始他還說他捨不得離開，不想面對新環境。轉學一陣子之後，他回來參加校慶園遊會，我看到他很高興，馬上過去跟他打招呼。沒想到他看到我之後卻說：「痾耶~醜八怪！」然後就再也不理我了。當下我愣在那邊，才短短不到一兩年的時間，我有變那麼多嗎？竟然被稱「醜八怪」。當下，我其實是很想哭的，從來沒有人這樣叫過我。但是我沒有哭，只假裝剛剛根本沒發生這件事。同學後來問我：「你剛剛去了哪裡？臉色似乎不太好？」我只輕描淡

寫地說：「沒有，剛剛去廁所。」

這件事就這樣一直被我藏在心中，從沒跟其他人說過。但這件事似乎也在潛意識中，對我日後的人際產生影響。那時候我才知道，人心是會變的，即使曾經為最要好的朋友，還是有可能說變就變。有可能是環境讓他們改變，也有可能就是沒有任何理由。所以，很多年的時間，我不相信友情會長久，我覺得朋友到一定的時間就會離開或是改變，時間平均大約兩到三年。我們的升學制度剛好也驗證了我內在的擔心，通常兩到三年之後就會分班或是畢業，可能因為我潛意識的擔心，預期到要分離了，感情要變了，有時會在畢業前後莫名就先跟好友鬧翻。

到了國小五、六年級，許多同學已經開始會欣賞異性，擁有異性偶像、看愛情偶像劇等等。這段時期，本來也有個還不錯的異性朋友，我喜歡跟他很有話聊，且他長得又帥、體育又好，說話又很好笑。但這個階段已經接近青春期，同學之間已經會笑鬧，且心理發展上已經發展出容易對於羞恥心與自尊心的關注。因此，後來有些同學發現我和這位男生同學很要好，就開始會嘲笑男生愛女生、女生愛男生之類的，因此我和他之間就變得很尷尬，後來就再也不說話了。我覺得很可惜，雖然一開始只是覺得是很好聊的朋友，並沒有多想。但是後來被同儕鬧了之後，開始會多想，認為自己是不是真的喜歡對方，看到對方之後開始會害羞、緊張、不知所措，越是如此，就越尷尬，因此雙方都躲得遠遠的，最後也就再也不連絡了。

### 參、靈魂觀的建立

自從國小會識字之後，我開始很愛看書，不管是童書或其他有關科學、文學、生物、心理、宗教信仰…等的書都喜愛。我喜歡閱讀，因為閱讀可以進入不同的世界、窺探不同人的思想、激發想像力、滿足自己天生強烈的各種好奇心。母親也是愛讀書的人，她曾說過讀書是很好的，人生的所有疑問都可以在書上找到答案。因此，也許我潛意識中最想找到的是「我是誰？」的答案。

小學二年級時，因緣際會下讀到了有關前世今生的書籍，那是三本勸人向善的佛教

書籍，一本是有關死亡、一本是有關地獄，而另一本是有關天堂的。這時候我開始有了靈魂觀、前世觀，原來今世的我不代表全部的我，我不單只是個應該聽大人話的小孩子，我可能也曾經身為大人，也曾經懂過很多事。

「願消三丈諸煩惱，願得智慧真明瞭，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道」

佛經裡面說，若學佛念經將永不墮地獄與惡鬼、畜生道，而且今生也將有機會再接觸佛法。因此迴向文的這段話曾讓我很有感觸。突然很感謝前世的自己，覺得以前的自己甚有智慧呀，在過去不是人人都可以讀書(對於古代的印象)的時代，自己還可以接觸到佛法，讓今生的我也有機會再次閱讀佛書，那是何等的恩典。

知道了在我出生之前就有生命後，我多次抱著書努力回想自己的前世，卻怎麼也想不起來。雖然記不起前世，**但卻讓我知道我不只是這樣而已，會來到這個世界應該還有我更需要做的事情。**當然現階段還是必須先把書念好，以後才有更多選擇與能力，能夠幫助需要幫助的人。讀書、追求優秀是很辛苦的，我想我是靠著對未來抱著希望的信念才堅持下去的。

而另一本讓我很有感觸的書是兒童版的佛陀傳，我記得書中大約的內容：「佛陀在城堡外看到了人生有生老病死苦，因此毅然決然離家修行，終於開悟得道。開悟的佛陀可以超越這些苦痛。但佛陀不願只有自己開脫，他決定弘法幫助更多的人，不分貧富貴賤。」

佛陀的故事深深打動我的心，翻閱了好多次。那時候的我，覺得自己跟某些同學比起來是相對幸福很多，如同佛陀之於平民。我不覺得自己的生活是痛苦的，但是看到別人的痛苦卻讓我感同身受。還記的那時候我跟母親說：「**修行真的就可以像佛陀一樣開悟超脫苦痛嗎？那我以後也想像佛陀一樣當修行人，幫助那些痛苦的人。**」

那時母親也覺得只是小孩子說說而已，因此回：「好啊，但是你還是要先把書唸完啊，有讀書才知道要怎麼幫助別人。」

所以有一陣子，我一直覺得我長到一個年紀，我就想要出家。因為母親有念經的習慣，因此我也會唸一些咒語或經文，一方面祈求自己可以更有智慧，一方會也希望可以

經由經文迴向給眾生，幫助眾生超脫苦痛。我很喜歡唸完經之後的迴向文：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。」我想那時應該就已在心中默默發願，願能與眾生共同超脫苦痛、同生極樂國。

## 肆、升學主義之私立國中生活

當國小老師的三阿姨認為我從小即聰慧，應該要進入有名之私立國中就讀，對未來的前途才有最大助益。因此國小市長獎讓我順利進入號稱有「最強私中」的衛道高中之國中部就讀。這是一所天主教學校，但可惜的是，這卻是我離神最遠的一個時期，且這時期對我的人格養成也造成重要的影響。

它能夠號稱「最強私中」當然不是隨隨便便就能得此盛名，衛道中學能創造優良的升學率一方面是因為能進入就學的學生已經經過一波篩選，確保進入就學的學生是相對優秀的；另一方面當然是因為辦學嚴謹，以升學為第一優先來進行訓練。升高中的時候會進行第二波篩選，國中成績優秀的學生會盡力被強力挽留，讓他們直升高中部。因此除了考上一中、女中，直升高中部成了當時極大的榮耀。衛道中學確實培養出了許許多多的優秀校友，但我想，應該是我的性格十分不適合這樣的環境吧。

國中部當時是男女分班的，依據老師的意思是不想學生因為接觸到異性而無法專心念書，那時候除了爸爸和弟弟，幾乎是與異性隔絕的，因為我沒有補習，所以不像其他同學可能有在補習班認識其他異性的機會。因此也造就日後我不太敢、也不太會跟異性相處。

國中這三年的人生，就是為了高中可以考到好學校這唯一目的——這是學校老師不停跟我們洗腦的。因此那時候除了上課，就是回家吃完飯念書到睡覺為止，日復一日，包括假日也只有念書。每個上課日，幾乎都要考六到八個科目，每天都很焦慮，擔心書讀不完、作業寫不完。其他的事情都必須把時間壓縮到最短，包括吃飯、洗澡、與家人互動等，更別說其他的休閒活動了。班導師甚至會打電話家訪，詢問我們平時在家的作

息，並勸導家長將所有的休閒活動壓縮或是取消，包括看課外書的時間。我一直都有看課外書的習慣，假日會利用空閒看些課外書。某次母親不小心說溜嘴之後，班導開始天天曉以大義，表示若把看課外書的時間拿來看課本、算數學，將會對成績有多大的幫助等等。因此那段時間，連看課外書的時間也漸漸減少了，每天都只有想著要怎麼讓成績變得更好，沒有時間與家人相處、與自己相處，因此也沒有機會去認識自己、接觸情緒、思考人生。就算有情緒，也不會去碰觸、述說、排解，只會學著將它壓下來。我開始變得沉默寡言，面對家人的時候脾氣暴躁，也變得極度沒有自信，不論成績、外貌、家世背景，班上有許多同學遙遙在我之上，沒有人告訴我那些不代表我們生命所有的價值。因為班上都是優秀的同學，我的成績不再名列前茅，也開始必須承受班導差別待遇的眼神、成績不好時的體罰、以及必須從地上撿起考卷的羞辱等等。

今天我數學又不及格了，為什麼我那麼用心還是不及格。我題目都有寫，假日還有寫評量，但還是克服不了(考試)緊張的毛病。你知道那種想要做好，卻始終達不到目的的痛苦嗎?(2005. 04. 19)

根據 Erik Erikson 的發展階段任務來看，十二到十八歲是發展自我角色認同的時期，主要衝突核心在於自我認同、生活目標與生命意義的澄清。但我中學時期(十三到十八歲)這期間，這任務發展幾乎是停滯的，每天幾乎只有念書、考試、寫作業，甚至連跟同儕都很少有相處的機會，只有上課日的休息時間能跟同學互動，我幾乎沒有其他接觸同儕的時間，包括參加班遊或是段考結束也不能跟同學去逛街，因為母親本身有非常多的不安全感，認為外面的世界是危險的，她保護我的方式就是不讓我去接觸，以避免不必要的傷害。

在國中，連上帝都變成升學的工具，因為我們是天主教學校，低年級時每週會有一堂神學倫理課。因為這堂課與其他課程比起來相對輕鬆，是可以喘息的一堂課，因此有許多同學在這堂課時會比較輕鬆、容易分心聊天。修女為了讓我們可以專心聽講，表示

有學長很認真聽講，把耶穌和聖經故事都記得很熟，因此他在升學面試時就被率取了。我想這些話多少在我們的心中有些影響，有些同學開始較認真聽講，包括我。**我聽著聖經故事，但我內心是不認同的，因為我感覺不到神的慈愛。**

我知道大人很難當，但往往我們給他們一件或說出我們心中的感覺時，他們還是堅持己見，總以為他們是對的，而且通用一個藉口：「這是為了你們好。」小孩不了解大人是正常的，但大人怎麼會忘了當小孩的感受呢？(2005. 04. 19)

那時候的我，內心是痛苦的，以現在重新回去看，其實那時應該是有憂鬱的情況。但是那時候只以為這就是成長的代價，並沒有將痛苦辨認出來，也沒有其他人辨認出來，也許是那時候心理衛生的觀念並不盛行，家庭、學校也不注重情感教育，上一輩的大人也甚少去接觸與討論情緒方面的問題。當然也就難以教育與關心下一代的情緒問題。那個時候，父母還是習慣注重孩子的成績與成就，以此來評判一個孩子優不優秀、乖不乖巧。若成績表現不到標準，則是用打罵、規範來督促孩子。

對我來說，因為我很不喜歡被責備的感受，或是看到大人失望的眼神，所以我也會加倍的督促自己，雖然再怎麼努力也很難超越優秀的同學維持名列前茅，但還是會讓自己的成績維持在一定水準。但也因為這樣，我敏感的身心承受著極大的壓力。

在生理上，我時常有睡眠障礙、食慾低落、慢性胃病、高膽固醇...等問題。因為常常無法放鬆、心情焦慮，所以很淺眠，一個晚上常常會多次醒來看時鐘，深怕自己睡過頭。有時也會有失眠的情況，因此長期睡眠品質是不良的。平常幾乎沒有食慾，那段期間，可以早餐吃一口麵包、一口牛奶，午餐便當吃兩三口青菜配一口白飯，就這樣度過整個白天。晚上會吃比較多一點，大約半碗多的白飯配母親煮的菜，但會規定自己在半小時以內吃完，若超過時間就不再進食，就為了爭取有更多讀書的時間。在這樣高焦慮的情況之下，一直都有胃痛的毛病，經醫師診斷算是胃腸有長期慢性發炎的狀況。雖然那陣子都是吃家裡的飯菜比較多，卻是身體最不健康的時期，身體發福嚴重、心悸、月



經紊亂、膽固醇過高。每個家人都沒有膽固醇過高的問題，我同樣吃家裡的飯菜卻有膽固醇過高的狀況，若排除外在因素環境，大概只剩生活與心理上的因素，我估計應是那時候承受極大壓力的緣故，導致身體也受到影響，因過了國中高壓時期，我的膽固醇到目前為止則無再出現過高的狀況。但後來身體一直都不是很强健，不知道是否有受到這個時期的影響。國中算是月經初來的時期，但從那時開始，我的月經從沒準時過。長期求醫目前仍未調整過來，西醫說應是多囊性卵巢症候群，中醫說因為肝氣鬱結、脾胃弱、氣虛，甚至看過昂貴的能量中醫，表示因為胃部功能不全，無法吸收蛋白質所致。雖目前月經的不定時及身體的虛弱，對我未造成過大的困擾，但體弱的體質讓我比同齡的人更注重養生和身心健康，也不知是否因禍得福。

而在心理上，除了因為需要人際的親密感、歸屬感，在學校會跟同學聊天外，其他時候幾乎可以說是退回到自己的世界，不願/無法和他人有其他正向的人際交流。本來就有點怕生的個性，這時更完全無法與陌生人有接觸，包括到便利商店買東西、與父母的朋友打招呼、到美容院剪頭髮等事情都會讓我極度不舒服，並極力避免。與自己的家人也無法好好的相處，會把眼神接觸、言語交流的機會降到最低，並且常常會脾氣暴躁、不耐煩。大部分的時間都是關在房間裡面念書。

那時家人只覺得我應該是因為青春期的，所以情緒不穩。但我記得那時候的我，常常有一種深深的不被了解的感受，每天承受很大的壓力，為了證明自己的價值只能拚命在成績上努力，但偏偏又無法達到大人與自己的期待。心中的苦悶與孤單，常讓我感覺自己身處於黑洞之中，不想花力氣與其他人接觸，因認為沒有人可以聽我述說，也無人可以理解我的感受。

高度敏感的人常會被貼上一些負面的標籤，比如：扭捏害羞、愛操煩、壓抑的、過度敏感、神經質，甚至被說神經有問題等。但其實這些特質是只有在不夠友善與支持不夠的環境中才會顯現出來的(Ilse Sand, 2017)。我想中學時期所身處的高壓環境，確實是不適合我的性格。

## 伍、國中的靈性接觸

國中我最喜歡上生物課，一方面是我本身就很喜歡大自然、動植物，一方面是我們有個很酷的生物老師，她是一位佛教徒，也是一位崇尚新時代生活的科學家。她會告訴我們一些靈性、靈魂方面的東西，我清楚記得她那時候推薦我們三本書《死亡九分鐘》、《死亡奇蹟預言》和《前世今生》，她告訴我們**靈魂觀**，告訴我們**生命是會輪迴的**，很多事情不是不相信、不接觸，就不會發生。但她也告訴我們**人類心念的強大**，推薦我們看《生命的答案水知道》這本書，也建議我們可以回家自己拿白飯、植物，做說好話與說壞話的實驗，會發現說好話的白飯可以保存較久，而說好話的植物長得較快。**因此只要心存善念，就沒有什麼需要擔心與害怕的。**

老師也會以她科學家的身分告訴我們很多環境賀爾蒙、食品毒素對我們人體的影響，告知我們其實有更環保、更健康的生活方式，一如她一直在親身實踐的。但老師也知道當時還是國中生的我們可能無法改變太多自己與家人的生活型態，因此她強調，**「百善孝為先」**，要感恩父母給我們的生活，可以跟家人討論健康環保的想法，但不要勉強，也不要衝突，因為孝心是善念，多少都可以轉化掉我們接觸到的毒素。飲水吃飯前，可以先對食物感謝，它們就會轉化成真正對身體好的養分。**「愛與感謝」是世界上最強大的力量。**

老師也告訴我們，這個世界有一些有靈性天賦的人，比如有靈視力，或是通靈能力。但是我們不可以濫用這些能力，要把它用在善途。

這是我第一個會與我們談靈性的老師，那時候覺得她好特別，嚮往她那樣對自然無負擔的生活方式，以及對純淨心念的追求。雖然在升學掛帥的學校，這位老師後來就離職了，但我想這些觀念已在我心中種下種子。

## 陸、人生的重大挫折

國中的高壓環境讓我的身心承受極大的壓力，後來的基測考了一個不上不下的成績，無法進入鄰近的國立高中就讀。後來母親為我選了離家最近的私立高中，當時我

的成績可以拿到學雜費全額補助外加獎學金。但以國中三年學校的洗腦，那時我覺得這是我人生中最大的挫敗，沒有考上國立高中的我，是個失敗者。我覺得自己讓所有人失望了，非常不想去這所私中報到，但又無法可施。還記得要報名的當天，我連走進這所私中，都覺得丟臉萬分，甚至因為拉不下臉而對報到的行政人員擺臭臉。

但是後來再回過來看，其實到社區高中就讀對我的人格與情緒方面的成長是有助益的。這裡的同學很多都多才多藝，接觸到不同類型的人讓我知道每個人都有自己的長處，成績真的不是生命唯一的意義。有人擅長數學，有人通曉歷史，有人專精小提琴，有人歌唱動聽，有人口條流利，有人人際圓融。因為同學的特質大不同，學校也不會按成績來排同班同學的階級，同學間不再那麼嚴重地暗自較勁、心存忌妒。在這邊我覺得自己的眼界比較寬廣，雖然我沒有厲害的才藝，還好在課業成績上漸漸找回自信。但即使在高中找回在成績上的自信，國中常有的自卑心理，我認為往後一直在潛意識裡影響著我。

## 柒、在意同儕關係的中學時期

### 一、人際中的高敏感特質

對於甚少有機會與同儕相處的我，同儕關係更顯得重要，有時候甚至過於執著。水晶小孩的高度敏感與同理心之特質，常讓看重同儕關係的我在人際之中糾結。Ilse Sand(2017)說，高敏感的人可以敏銳地察覺他人的情緒和環境的氣氛，可是也常讓自己受到過多的影響。尤其容易往自己身上扛責任，覺得必須要為周遭人的情緒負起責任，會想辦法要做些什麼，但最後卻讓自己筋疲力竭。我在求學時期的人際關係似乎常常呈現這種狀況，有時候別人一個眼神或是一個語氣不對，就會很難過地想是不是自己說錯什麼、做錯什麼？

也許選擇這條路，注定要孤單。雖然立志要讓周圍的人永遠有笑容，卻往往忘了要讓自己保持距離。當不小心付出真心，不小心投入真感情，就要做好他再次離去的

心理準備。也許有時他會回首，會回給我一感激的眼神。但大多數時候，他們只會笑著和別人拂袖而去。一直說服自己要微笑，一直催眠自己不後悔。但心痛仍緊緊咬住胸口，我想為他高興，畢竟是我拉拔他離開憂鬱的旋渦，但我也禁不住為自己投入過多的感情而悲哀。如果有人被困在黑暗中，一株小草就會成為他傾吐依靠的對象。但當陽光普照，百花盛開，山巒壯麗時，有誰會依然迷戀那株小草？我羨慕那偶爾點綴的鮮花。我羨慕那使人敬畏的高峰。我羨慕那令人欣喜的陽光。但是，我選擇成為一株小草，我要陪伴被陽光鮮花山嵐遺忘的人。也許我會孤單，但我應該記住，永遠有土壤在支持著我。(2009/03/12)

雖然能夠敏銳感知到他人情緒、想法的貼心特質，讓我的人緣不錯，身邊總是不缺乏朋友。但也因為常把別人的需求放在前面或害怕犯錯而總是戰戰兢兢。尤其不喜歡太多人的聚會場合，在少人的場合中，我可以專注在對方的情緒和需求當中，但太多人的場合會讓我十分不自在，開始想太多，不知道自己該說什麼話、做什麼事，才不會踩到對方地雷及符合所有人的期待。當然這是不合理的想法，怎麼可能符合所有人的期待，而且也沒必要為了他人的期待而做迎合，但就是會忍不住如此想，因此在陌生人和人多的場合中總是有點手足無措，當待的時間久了，會覺得自己緊繃太久，或是接收太多訊息，而感到筋疲力盡。

這樣的情況多了，我以為自己是內向的人，一直到讀了 Ilse Sand(2017)的《高敏感是種天賦》才知道，內向與高敏感度是不同的，靦腆害羞、神經質、壓抑、愛操心等形容詞只是高敏感的人在不熟悉的環境中沒有得到充分支持的表現。高敏感的人也分為外向與內向，雖然高敏感的人有 70%屬於內向特質，但也有 30%屬於外向特質的。記得讀碩士班的時候曾經做過外向內向的心理人格測驗，測出的結果我是屬於外向型的。那時候我還以為測驗不準，後來經過觀察與反思，發現原來我屬於高敏感外向型的人。雖然擁有高敏感的特質，但喜歡待在群體之中，有群體給我的安全感，甚於一個人獨自思考與解決問題。我本來以為我需要群體是因為自信不夠，需要有群體的照

應。後來發現，我也很享受一個人自由自在的時光，想要做什麼就可以去做，不必顧慮到他人感受的那種自由與輕鬆。但這樣的模式久了，沒有與他人接觸、交流，卻也容易讓我感到憂鬱。我想我是需要那種與人有交流的親密感，這種情形在分類上則較偏向於外向型人格。

在這渾沌時期，我常覺得不懂自己真正的個性是什麼樣子，因為我似乎可以因著對方的個性特質而做出自己的反應。如果是外向活潑的人，我跟他在一起就會變得活潑風趣；如果是內向文靜的人，我跟他在一起就可以談談心事、課業。雖然這樣的特質，讓我可以有不同的朋友，但是卻不知道自己真正的樣子是什麼。有時覺得因為不知道自己真正的樣子，所以無法真正地做自己，遇到不熟悉的人或是人多的場合，就必須繃緊神經，想著該如何因應他人。往後的科系選擇，我本來想讀心理相關科系，有部分原因也是因為渴望了解真正的自己。

## 二、歸屬感的缺乏

翻著求學時期的心情筆記，發現人際困擾佔了我的大半篇幅。我想應該是我特別敏感的特質，會讓我想很多，也讓我常有沒人理解我的感受，好像我可以理解別人，配合別人，卻沒人理解我，導致我常常有孤單的感受，且沒有歸屬感。

我好害怕...對於那些未來要面對的，更多的挫折，更多的失落，更多的傷害。我知道，也許，未來的一切經歷，我都無法避免，但謝謝有祢和妳一直守護著我。有時不一定能感覺到祢，但我知道當我有需要，祢絕對會為我出現。我會支撐下去，即使我再想回家...我也要完成任務!!(2009/09/04)

因為沒有歸屬感，我常常會有我不屬於這個地球的感受，覺得在這個地方沒有人懂我，因此內心常有一種很想很想「家」的感覺。一開始並不知道這種想家的感受是什麼，只覺得非常的空虛與寂寞。後來自己得出的想法，可能「家」是「天家」吧，

一直覺得自己不屬於地球，想要回天家的感受。現在知道，原來是因為自己一直沒有歸屬感。根據 Maslow 的需求理論得知，應是第三層愛與歸屬感未被滿足，除了可能心理的親密與支持感未被滿足之外，Ilse Sand(2017)也表示，現在的社會重視積極進取、活潑外向的人，普遍認為這樣的人比較有價值。因此較低調內斂、深思熟慮的高敏感族則不易獲得讚賞、被認可的機會。這種社會偏見容易讓敏感的人感到無歸屬感，也不難想見為何大多數內向敏感者會為自尊心低落所苦。

還好因為小時候我有想要幫助他人的願望，是那種使命感一直在潛意識中支撐著自己。雖然生活與心理感到艱苦，但因為還記得兒時的感受與想法，讓我可以堅持走下去，對未來還懷抱著夢想和希望。但我也知道要走到那一步之前，必須要重新把自己找回來。因此高中漸漸開始踏上重新認識自己，把自己尋回的路程，也有機會開始接觸一些宗教與新時代的思想。

## 捌、與耶穌基督的第一次接觸

高中的時候，第一次跟同學去了基督教的青少年團契，一進到那邊，裡面的成員都非常熱情的歡迎我們，因為我是第一次參加，所以他們就拉著我，介紹環境、介紹成員，告訴我成員都是由四面八方聚集而來，甚至有遠從澳洲回來還是要來參加團契的成員，因為他們很喜歡這邊的氣氛，覺得很歡樂、溫暖，大家之間互相支持鼓勵，所以他們都很有歸屬感。那是我第一次在陌生的地方第一次感受到這麼熱烈地被歡迎，在這裡我們沒有人會被當成陌生人，沒有人會被冷落，都會有人主動友善地來跟我們搭話，邀請我們跟他們一起活動、吃東西、唱聖歌。

當時正值需要同儕的年紀，且內心又感歸屬感不夠，因此對於這樣的團體很是嚮往。但是個性較敏感內向的我，對於成員們熱烈的歡迎卻有複雜的感受，一方面覺得欣喜，想要加入他們的大家庭，成為其中的一份子；另一方面也感到畏懼，因為他們過於熱情的表現，跟一般人面對陌生人的反應太不一樣了，一來我會覺得界線一下子拉得太近了，二來他們的情緒表現得太強烈，甚至有點急切與目的性，三來我會感覺

每個人的內在與行為似乎有點不一致，似乎是為了留下新朋友而刻意表現的，因為跟一般正常的反應太不相同了，人們這種內外的不一致常常會讓我覺得困惑與不舒服，我的敏感可以讓我很快知道對方是否真誠，因此也導致我很挑朋友，甚至有時覺得自己有點人際潔癖。Doreen Virtue(2003)表示水晶小孩的高敏感度會讓他感覺到人們的不一致，有些孩童感覺到父母的不一致時，他會很困惑，會一直提問到父母終於說出與內心想法、情緒一致的答案為止。雖然我常常無法清楚說出感覺不對的地方，但這種感覺到對方不一致的困惑與不舒服感卻會像警鈴一樣在心中鈴鈴作響。基於種種原因，後來我沒有再自己去過團契，雖然同學邀約的時候也會去，但印象中次數不太多。

不過在這樣的團體，讓我學到如何祈禱。一開始是因為很喜歡大家一起禱告的氣氛，當大家一起低頭靜默，一起為一件事情祝禱，那種氣氛常讓我感動地不能自己。似乎生活中所有的困難與不愉快都可以暫時拋到九霄雲外，也確信自己更有力量讓之後的困難迎刃而解，似乎生活中不會再有什麼大波折，只需信任與等待。就像佛家所說的，不執著，盡人事，聽天命。祈禱在我日後的人生幫助很大，即使我之後沒有受洗基督教，也不再參加團契、禮拜等教會的活動，我也仍持續會祈禱，禱告的對象不再限於耶穌，而是自己的指導靈觀音、大天使、高我等。一開始只是喜歡大家一起禱告的氣氛，到後來發現祈禱的力量很強大，許多事情常奇蹟似地有了轉機，不過這是我接觸新時代思想之後的故事了，就之後再述吧！

### 第三節 啟蒙期

#### 壹、與賽斯的初識

高二時某天回家，聽到母親在廚房放著一個歐巴桑講話的 CD，一邊講一邊笑得很開心，旁邊也有一堆人笑得東倒西歪的聲音。

我好奇地問：「這個歐巴桑是誰啊？你幹嘛聽她的 CD？」母親笑著說：「很像歐

巴桑的聲音對不對！可是不是唷~他是一位精神科醫師，叫許添盛醫師，而且他是男生！他在推廣賽斯。你外公不是最近發現得了肝癌，人家介紹他去賽斯的病友團體，這個精神科醫師就是推廣身心靈健康的賽斯思想，很有趣也很特別，你聽聽看。」(1306-1344)

從此母親每天晚餐就會播放著他的 CD，讓家人一邊吃飯一邊聽。剛開始只是覺得聲音怎麼聽都不像男生啊，因此花了很多專注力仔細聽。然後開始覺得他講了很多廢話，但是很好笑，又很生活化，因此把它當成相聲來聽，覺得笑一笑無傷大雅，很舒壓。甚至內心還有點不屑，覺得：「就講這些生活化的東西、開開玩笑，後面再講一些奇怪的觀念，真的有什麼真實性嗎？這樣也可以幫助病人？」

雖然我天生有著好奇的天性，卻也有著懷疑的本性，這種特性對我產生的影響是半好半壞。可能在別人看來，我接受新事物或新觀念的速度似乎不快。除非能夠真正說服我，讓我全盤了解，我才會開始信服。這種個性總會讓身邊的人覺得似乎要把事情說清楚我才願意執行，尤其在面對只想說教的長輩、只希望發號施令的長官來說，可能覺得配合度似乎不夠高。但對我來說，我是希望我做的事情都是清楚明瞭的，而非不清不楚地去執行，這樣做是出錯的機率更高，變數也會更多。

如此的個性好的一面來說則是不會盲目地相信、跟隨，我認為這對於在靈性修行與真理的追求上是很有幫助的，這個世界有許多五花八門的言論，有些甚至會被既得利益者加油添醋。這樣的個性有利於我在思想百家爭鳴的時代，分辨出真實與真理。這樣的叛逆性較可讓我遠離虛假的人事物和思想，但另一方面來說，在社會中可能也會較辛苦。尤其若在科層組織當中，需要花更多的心力適應。

這是新時代孩童常有的叛逆性，這讓他們不會盲從權威體制。我也有這叛逆的部分，當然這是屬於較內在的真實個性，因為水晶孩童不喜歡爭執、衝突，因此在表面仍會去尋找協調的方法，盡量以溫和的方式溝通並達成共識。Meg Blackburn Losey(2009)：「水晶小孩極端敏感，他們有很強的直覺力，也在意自己的感受。因為他們的直覺與高敏感度，讓他們也可以感受到他人精神或肉體上的痛苦。因此他們是



和平的使者，會努力維持關係與環境的友善。因為衝突會對他們帶來很大的衝擊，甚至傷害。」因此若要形容，我會覺得自己屬於外圓內方的個性，有自己的準則，但也不會與他人硬碰硬，而是盡量以柔和的方式解決問題。

當遇到自己不熟悉的事物，我會先保持開放但懷疑的態度，多加了解與求證。當我第一次聽見賽斯思想的時候，也是這樣的情況。

## 貳、影響一生的價值觀大轉變

每天聽之後，開始聽出有些是許醫師一直在強調的觀念。以下幾點是我歸納出來的賽斯思想主要概念，包括：

- 一、 信念創造實相。
- 二、 身體本來就是健康的。
- 三、 身體是心靈的一面鏡子。
- 四、 相信一切宇宙的存在，只有善而沒有惡。
- 五、 相信一切萬物皆是受到祝福的。
- 六、 我們是來地球旅遊、出差、學習、考察兼玩耍的實習神明。

這些說法對於過去的我來說是很不一樣的觀念，以前接觸的佛道教、天主教、基督教都告訴我，神是在外面的，我們要去膜拜神、祈求神。但賽斯新時代思想卻是告訴我，神在自己裡面，我們自己就是實習神明，我們的高我就是有智慧的。以心理學來說，這些新時代的思想是很賦權(empowerment)的。我開始覺得很特別，原來人真的可以是自己人生的主人，不管是身體、心理或是靈性上面都是。不再如同我以前所認知的，人有因果業力，常只能順應天命，這種宿命論容易使人較為被動與悲觀。

賽斯思想對我們家族有許多重要的影響，尤其那時候罹患肝癌的外公，更是很認真地學習與執行這些新時代的身心靈療法。外公用身體力行，驗證了心理對生理健康的影響。他跟隨許醫師的教導，並認真閱讀許醫師的著作與賽斯書，更重要的是外公將自己的價值觀徹底轉變，將這種新的生活方式實際執行在生活當中。當時外公已經

七十二歲了，卻還開始學習怎麼愛自己、表達自己。我記得那時候外公說：「中國人就是太不懂得表達情感了，明明很愛自己的家人，卻從來沒有說出口，也不懂得表示。可是生命是短暫的，當沒有機會再表達的時候，會有很多遺憾。」

所以那些年，外公學起了外國人，會用擁抱來表達對家人的愛。還記得那時候過年，外公規定一定要擁抱才可以有紅包拿，外公希望藉由這些實際的接觸，可以讓家人們更親密。但其實中國人的文化情感本來就是相對內斂的，尤其我們家族更是屬於不會表達想法與情感的那種，雖然我們的內在常有許多強烈的情緒，但是不擅長表達。因此，要做出這些改變實在是很困難的。當外公說要擁抱的時候，我只覺得自己全身僵硬，本就不習慣有肢體上的碰觸，當時正值青少年的年紀，內心感到彆扭，甚至有排斥的感覺，因此根本別說藉由擁抱來表達對家人的愛意了，連要接受擁抱我都覺得不太舒服。保守的外婆更是沒辦法接受，認為這樣不成體統，當外公想藉由這樣表現對外婆的感謝與關愛的時候，外婆還會氣到破口大罵。

即使如此，外公還是以身作則，對他的伴侶——我的外婆，十分地用心，甚至學起年輕人，三不五時送花、送禮物給外婆，擁抱、說甜言蜜語和感言更是沒少過，並且總是帶著愛出去玩的外婆遊山玩水，幾乎走遍了全世界。我實在非常非常佩服外公能在這麼大的年紀，仍保持開放的態度，活到老，學到老，甚至知而行之，常常讓我自嘆不如。有時雖然我也知道許多可能比較好的生活或表達方式，卻常常會因為習性或是拉不下臉而無法改變，形成知易行難的局面。但外公卻不會因為自己身為長輩、身為一個男人而顧著面子面子，不去做這些看似彆扭的行動，甚至可以真的以身效法，從自己開始改變，進而希望我們這些子孫也能學著達自己內斂的情感。除了表達正向的關愛之情以外，外公也希望我們可以不壓抑負面情緒，以避免壓抑的情緒影響了身體健康。雖然當時多數家人都是無法認同外公這些行為的，但外公仍然堅持做他認為對的事情。現在想起來，外公要有多大的勇氣，才能在沒有家人的支持下堅持這些改變。不知當時的他，內心是否會因為沒有家人的支持與認同，而感到孤單與無力？

但是，當時的家人真的無法理解這些較為先進的新時代觀念，就算有的家人了解，

也難以身體力行。我相信在每個家人心中，多少都有遺憾。像我有一陣子都會覺得，當時無法理解外公，也無法與他並肩同行，甚至可能連支持與安慰都無法給予，會有悲傷與愧疚的情緒。可是每當我這麼想的時候，我都可以感受到個性包容的外公對我說：「沒有關係，我理解你，我一點都不曾怪過你們。這些都是我自願的行動，因為我愛你們。」還好後來在網路上找到外公的文章，看到外公在身心靈的團體很有伴與支持，雖然可能不如家人的支持療癒，但至少外公並不孤單。

從那時候開始，家族裡被注入了新元素，傳統與新時代的衝擊，也誘發了許多內在與檯面上的矛盾與衝突。這些衝突包括了思想、信仰與生活習慣的改變。曾經有一陣子，某些家人面對是否要保留原本信仰的矛盾，雖然賽斯思想非無神論，但卻偏向主張摒棄繁瑣的傳統儀式。時過境遷，十多年後的今天，家族成員經過多年的內心震盪，有些家人選擇了無神信仰；有些仍會祭拜但內心走向新時代；而有些則繼續保持傳統信仰，甚至更深入宗教的修行。對我而言，屬於保留祭拜儀式，但內心走向新時代的那群。而在生活上，所有的家族成員也更重視身心靈的健康，包括情緒面的覺察與發洩、食物對身體的重要性、健康的運動習慣與作息、跳脫傳統的教育模式等等。這十年當中，外公種下的身心靈種子，用不同的效果、速度，各自影響著每個家族成員。協助著每個家族成員成為更完整、健康的人。

由於高中經歷了這些價值觀上的衝擊，讓我知道心理對於生理上的影響是多麼的巨大又密不可分，這些知識對於當時的我是很奇妙、很神奇的概念，使我更加確定未來我想要更深入的研究人類的心理念頭。水晶孩童天生有種想要療癒人們的渴望 (Doreen Virtue, 2003)。生、老、死，不是我能解決的事情，但在「病」上，可以盡我所能將人們的苦痛減少。「如果人們的疾病可以透過心理層面，更根本地去解決問題，那我何不在這個領域多加研究？」曾經想要讀醫的我想。因此大學推甄我選擇了心理學系、輔導與諮商學系、社工系、幼教系來推甄。雖然當時對最想進入輔諮系，最後卻進入社工系有一點失望，但是現在看來卻認為這真是存在的恩典，這樣的經歷讓我可以更全面的眼光來看待「人」。

當我在寫這段的時候，剛好再過六天就是外公滿三年的忌日。我就這麼剛好夢到我在夢中對他無比的思念，我想要跟他分享我現在的生活，想要介紹男朋友讓他認識，想要他以後可以參加我的婚禮，但似乎沒有機會了。我哭了。帶著滿滿的遺憾。夢醒之後，我一邊閱讀外公曾經留下的心得筆記，並尋找他幫助過的人們在網路上對他的懷念與感謝之文字；一邊哭著寫下這段論文。我知道他過世的時候我是為他完成今生的任務與使命而開心，但我的內心深處還是有著對無法給予外公情緒支持的愧疚與失去外公的悲傷。藉由閱讀外公的筆記與人們對外公的感念，讓我了解外公的人生並不孤單，甚至曾經這麼精彩過，他上過廣播、寫過書、開過分享會、上過報紙、幫助過許許多多癌末的病人與其家屬。我想我開始有點懂外公了，他不會怨對任何一個家人，也不會希望我們活在愧疚之中，他甚至還可能很感謝我們成就過去的他。當男友看到外公的照片之後說：「你跟外公長得好像喔！你的笑容根本跟外公像一個模子印出來的一樣。」聽到這個，我很感動，我知道我身上有著外公的傳承，我體內流著他的血液，也傳承著他想要幫助眾生的心願。

#### 第四節 探索期

##### 壹、大學推甄面試的特別問題

進入中山醫學大學的醫學社會暨社會工作學系不是我一開始夢寐以求的科系，本來只是看到系上有許多心理與諮商相關的課程，且可以輔修心理系才選的。但後來大學四年卻是我人生到目前為止最珍貴也對我影響重大的時光。

當初面試的時候，我記得沒有被問到什麼刁難的問題。但我印象最深刻的是被問了：「你什麼時候會難過？又什麼時候會快樂？」我回答：「被朋友背叛的時候最讓我難過。但開心快樂，有時候只是一件小事就可以讓我快樂，比如說看到路邊很可愛的小花。」那時候覺得這個問題滿奇怪的，好像跟專業沒什麼關係，也覺得自己回答得沒有很好。現在才知道這些問題其實蘊藏玄機，而我這樣的回答其實還不錯。面試老

師問什麼會讓我難過，可以看出我最在意或是我的議題在哪裡，當我說朋友的背叛最讓我難過時，其實也說明了我很注重人際關係，剛好社工都是需要團隊合作的；而什麼事會開心，則可以聽出情緒調適的方法與能力。而我說了一件小事就可以讓我開心，代表我是可以在生活中自己找樂趣自我調適、自我滿足的人。Ilse Sand(2017) 表示：「高敏感的人不只比一般人容易驚恐，他們也比一般人容易敏銳地感受到喜悅，這是他們擁有的特殊才能。」因此，雖然我較容易緊張、情緒化，但有時也因為小事就可以讓原本不開心的心情得到緩解。例如跟朋友講一通電話、看到住屋附近的植物開花了、欣賞小鳥開心的跳躍歌唱、吃到美味的餐點等等。Ilse Sand(2017) 也提到，經過研究，高敏感的人大腦中負責掌管同理心的鏡像神經元較一般人更活躍，因此他們對於正、負面的情緒感受都較一般人容易受影響，這部分的說明如同 Daniel J. Siegel 博士(2010) 在《第七感——自我蛻變的新科學》中提到的一樣。Daniel J. Siegel 博士是臨床精神科教授，多年來深入研究大腦神經科學、心理治療等領域，經過他多年的臨床研究，在上述撰寫的書中提到，第七感的定義是能充分感知他人的內在世界，進而建立良好而有效的人際溝通。第七感強的人大腦中的鏡像神經元也是相對的活躍，培養活躍的第七感更能讓人感受到與他人的連結，並更容易能感受到愛與幸福。

我想，我很幸運，天生在情緒感受上就較敏銳，雖然這樣可能造就我容易緊張、胡思亂想、情緒容易波動的個性，但現在我才知道，這樣的特質讓我有更多的機會，更容易感受到愛、喜悅、快樂與幸福這些正向的高峰情緒經驗。這些感受是多麼的珍貴，不僅可以很快地調適自己負面的心情，也能利用這些正面的感受讓自己在人生中更有動力。在心中流淌著喜悅感受的時刻是無比美妙的，甚至有時候讓我感覺已身在天堂。「天堂之境，始於心境」，我想這種時刻是無法用任何東西換取來的，我也不願意用任何代價來替換這些幸福感受的經驗。但是我很想幫助其他人，也有機會感受這種美好感受。

## 貳、進入大學，探索生命

進入大學，就像求學生涯終於海闊天空一樣。中學時期當被考試、升學壓力壓得喘不過氣時，家人總會說：「再撐一下，等你大學就自由了。」所以當我真正進入大學，我最想要的就是搬出家裡，跟同學一起在外面租屋、一起體驗人生。可惜的是，當時考上了一間離家很近的學校，所以母親認為不需要再多花一筆住宿費，最後我還是通勤了四年。這對我來說，是大學時期第一次的抗爭失敗，這種失敗，讓我失去了大學能有全然自由的期待，對我來說這個失敗對我潛意識的影響是重大的。那段時期，我總是不停夢到「有壞人闖進我們家，我千方百計地要逃出房子以求自保，但總是怎麼逃也逃不出房子，我心急如焚，想盡了各種辦法，最多也只能跑到我們家院子的門，卻怎麼樣也出不去了。」每次從這種逃不掉的夢中醒來總是充滿驚恐、挫折、不解與窒息感，我想這是跟我一直覺得在家中沒有隱私與自由的關係，總是覺得自己被困在了家裡。但是也有一種不知何去何從的感覺，我想我渴望自由，但也對未知的未來感到無比的恐懼，因為那時的我從不曾有過機會體會自由、學習為自己的人生而活。所以我的潛意識總是充滿著這兩種矛盾，使我的內心糾結，也在於未來與家人的動力當中產生了很多複雜、微妙甚至火爆的衝突。

雖然住在家裡相對地失去許多自由，但我們的科系和導師卻給我們很多的自由。那時候的班導——OO 老師說過：「一個人唯有體會過全然地被尊重，他才懂得要怎麼尊重別人、尊重個案。」因此老師總是告訴我們：「凡事皆可行，但不見得有益。」導師平時會關心我們，但從來不會阻止我們做想要做的事，老師最常說的話就是：「都好，怎麼樣的選擇都很好。」在這邊，我感受到了之前從沒有過的自由。老實說，那時候的我並不是乖學生，翹課、遲到、上課睡覺等常常有。現在來看，其實是很挑戰權威的。社工專業除了資源的連結之外，很重要的功能也是對個案的賦權<sup>4</sup>(empowerment) 與使能<sup>5</sup>(enabling)，我想那時候老師正是運用身教來教導與賦權我們。

---

<sup>4</sup> 賦權(empowerment)：個人具學習與接受挑戰的能力，能為自己的生活負責任與做選擇，以達成自我實現與社會能力提升。賦權的核心為「反欺壓」，包括制度、權力關係、個人過去痛苦經驗累積的枷鎖、自我壓迫和囚禁等欺壓。造成欺壓的因素不是單一的，而是多因素互動而產生的 (林萬億，2006) (趙雨龍、黃昌榮、趙維生，2003)。

<sup>5</sup> 使能(enabling)：使個案發揮潛能，提升處理問題的能力達到紓解的水平，促使個案能夠在生活發生改變(趙雨龍、黃昌榮、趙維生，2003)。

大學以前，我一直是乖寶寶、乖學生。根據發展心理學，青少年期通常介於十二至二十歲之間，這期間青少年的生理與心理都會產生極大的變化，是由兒童期變為成年期中間的過渡時期。而根據 Erikson 的人格發展階段，青少年期則介於十二到十八歲，十九歲到三十歲為成年早期。青少年期發展人格上的自我認同，而成年早期追求親密關係的發展(Sally Wendkos Olds、Diane E. Papalia，1989)。我的大學時期年齡橫跨了青少年期與成年早期，但因為十二歲開始的中學時期我大多時候都只在讀書，在於人格發展上有「延遲償付」的現象，青少年期的發展任務延遲至大學時期才發展，因此大學時期可說是同時發展青少年期與成年早期兩階段的任務。

我一直有種感覺，我的人生從大學才真正開始，因為這個時候我才開始有機會去擁有各種體驗的機會，而不再只是念書考試。也是這個時期才真正開始認識自己，辨識自己的想法、情緒，學習接納自己，清楚自己的界限，並練習在保有自己的情況之下與身邊愛的人溝通、相處。大學有很多讓我嘗試認識生命的經驗，下面就分為幾個讓我特別印象深刻的生命事件與歷程來敘說：

## 一、生命的導師

前面有提到，在大學認識那時候的班級導師——陳 OO 老師。OO 老師不只是大學的班導而已，更可以說是我生命的導師。當我在生命中遇到困難，我總是會想：「如果是 OO 老師會怎麼做？」「如果 OO 老師在我面前，她會告訴我什麼？」(1383-1385)

其實一般大學的班導不一定會跟學生有很多的接觸，但我們那時候有兩位很關心我們的班導，她們在社工領域都是很專業的教授。但更讓我印象深刻的是她們平常對我們生活上的關心。其中一位是童☆☆老師，她就像媽媽一樣，溫暖地關懷著我們。我大學失戀的時候，☆☆老師找了我幾次，總是關心著我的心情，擔心我會不會因為心情不好吃不下、睡不著，影響課業與人際。當我告訴她，我覺得自己的狀態比較好了，可以走下去的時候，她也溫柔地跟我說：「有需要的時候就來找老師，不要自己勉強喔！」甚至還再跟我約了一次會面，以確保我的悲傷不會有太大的反覆狀況。其

實我一直都不是個會跟老師很親密的學生，甚至有點害怕老師這個角色，因為老師對我來說是一個權威的象徵。但是在這邊，我不太有這樣的感受，而是感覺到了被當成一個「人」一樣地被尊重、被關懷。其實那時候的我還是很困惑的，因為我的成長環境與過往經驗的挫折，讓我的心跟人是有距離的，跟同儕是如此，更不用說跟長輩、師長。我的母親在商場工作，她所面對的環境與人際都是爾虞我詐的，因此她總是跟我說：「除了家人，沒有人會是真誠的關心，他們都是有所求的，包括朋友也是，你不知道他們哪一天會傷害你、背叛你、離你而去。」加上我中學時期幾次的人際挫折，也總是覺得自己無法被她人理解，也認為朋友真的總會有離去的一天，且那個日子不會很遠。其實我的內在又是非常渴望與重視人際的親密需求，但又害怕分離與背叛的傷害，因此我的心總是小心翼翼地與他人保持距離。有時候跟人親密了一點，就會開始擔心對方不知道何時會傷害我、離我而去。因此，當導師如此關心我的時候，其實我的內在是很矛盾的。老師的關心讓我覺得很舒服、很溫暖、很療癒，但我也會想：「也許這只是她的職責所在，她只是在避免後續的麻煩吧，我不能給她添麻煩。」所以我沒有跟老師會談很多次，大約第二次就跟老師說我好多了。也許那時候是不相信那種關懷的真誠性，但是後來回想起來，不管是不是老師的職責所在，當下老師的態度真的是真誠一致，甚至還流露出一些擔心的。我認為不管當下的我怎麼想，**老師的關懷也是在我的內心留下影響，每當我回想起來，心中還是會有溫暖。也讓我一直想要像老師一樣，不管是不是職責所在，在與人接觸的當下都可以真誠地關心對方。**

另一位班導就是陳 OO 老師了，若要形容的話，如果☆☆老師像媽媽，我覺得 OO 老師就像「燈塔」。說來也慚愧，大學一年級的時候，同學談論著 OO 老師上課說的話很有道理，我內心其實並沒有太多好奇與相信的感覺，反而覺得很奇怪，搞不懂老師的魅力在哪裡，甚至老師在上社工基礎課程的時候我都在打瞌睡。一直到了大二，OO 老師開設了一堂「心理衛生」課程，在課程當中老師說著人類心理、人格發展、情緒辨識、人我界線、人與環境，甚至更讓我感興趣的靈性(包括宗教信仰、天使、新時代思想、通靈、能量等等)，以及許多老師的自我揭露。才讓我似乎「燈愣！」



一般地醒過來，每堂課都聚精會神地聆聽。我記得老師那時候會說基督教、禱告、光的冥想等等的事情，以及老師常常在說與推廣的零極限——夏威夷療法。這讓我在靈性與信仰之上有了許多不同方向的嘗試。

到現在，OO 老師都還一直是我的指引明燈，當我極度低落、無助的時候，我還是會跟老師求助。記得最近一次跟老師求助的時候，老師在電話那頭告訴我：「先讓自己情緒穩定下來、對方還沒準備好要聽的話題不要講，冷靜地溝通，如果還是不行，老師再介入。或是之後你要來找老師也可以。」不管何時，老師鎮靜、有力量、充滿希望的話語，總是可以讓我感到安心與充滿勇氣。當我知道，身後總有老師會支持、幫助我的時候，我更敢放膽去面對生命中的艱難與恐懼。雖然那件事最後不是我出面交涉，但是我努力讓恐懼到不行的自己冷靜下來，至少，外表看起來是很冷靜的，給了隊友助攻。事後隊友跟我說，他完全看不出來我很緊張，因為我冷靜的感覺，也讓他更有信心可以把事情處理好。雖然事後我也是有種虛脫的感覺，但老師的話語給了我勇氣，讓我在事情當下可以勇敢、冷靜地面對。

這兩位大學導師，都在我的生命當中形成了正面的影響，對我的人生有正面的指引，也間接地影響我日後對於諮商專業學派的愛好與選擇。老師的關懷與同理，讓我希望自己也可以也有這樣的溫度，因此最喜歡 Rogers 的個人心理學。當我現在回想起老師當初的協助，仍覺得心中暖暖的。這種溫度對我來說是讓我相信人性的動機與繼續助人的動力。

## 二、刻骨銘心的失戀

### (一)無疾而終的曖昧

還沒進入大學之前，就因為參加了學校為新生舉辦的營隊而認識了一位醫學系的男生 P，當時我們是同一小隊的隊員，但其實一開始我對他的印象並不深刻。營隊結束之後，他透過交換的 MSN 跟我聯繫。我從一開始的莫名其妙，覺得怎麼會有男生要特地跟我聊天，認為明明自己參加營隊時很低調；到小心翼翼，不知

道他有什麼企圖；後來愛上天天跟他分享生活、分享心情，一起在 MSN 聊天、搞笑的感覺。每天下課後就在電腦前面期待他的上線，我們天南地北地聊天。雖然那時候我對他的長相還是沒什麼印象，雖然曾經見過面，也很聊得來，但與其說是朋友，倒不如說是網友。後來知道我們有修同一堂通識課，因此我還特地送聖誕卡片去找他認親，每次上課也會期待看到他。但是我們就一直維持這樣曖昧的狀況半年之久。後來他主動要求希望我可以在他睡前跟他用手機通話，他說他聽到我的聲音會比較好睡。但是我們最親密也就只有到這樣，半年似乎也沒有再什麼進展。我曾經試探他到底是否有喜歡的對象，對方表示目前有幾位曖昧對象，但還沒有下定決心。其實那時候的我並不在意他有多位曖昧對象，反而因為他對我的坦白感到開心，我只是不知道我到底算不算是他的曖昧對象之一。因為已經聊了半年了，這種曖昧不明的狀態，讓敢愛敢恨、喜歡黑白分明之天蠍座的我有點按耐不住。於是我們約了見面看電影的時間。

那天，我記得是很冷的一天，他騎著機車來載我。少了電腦，面對面的我們之間多了更多的安靜與尷尬。似乎無法像在網路或是電話中聊得那麼順暢、開心。不知道是因為雙方都有些害羞或是如何，即使我一直找話題，也是聊不太起來。過程當中，對方甚至說要去書店買一本他等待了很久的小說續集，然後我們在書店就分開逛了。這對我來說似乎在暗示著他不想讓我們之間的尷尬繼續延續，還是分開一段時間好了。約會結束之後，甚感空虛，我們之間並沒有我期待會有的火花。雖然回去之後，仍因為習慣會期待他上線，但是漸漸地我們也不再主動私訊對方，我們的關係就這樣慢慢淡掉了。在淡掉的同時，我也剛好遇見了大學時期的第一任男友，轟轟烈烈的愛情這才到來。

## (二)意外地相遇

進入大學以後，有好多活動我都想要參加，想要體驗，因此常常朋友邀請了就會兩肋插刀地去幫忙。這次同學邀請我一起參加他自己舉辦的 Free Hugs<sup>6</sup>活動，

---

<sup>6</sup> Free Hugs：自由擁抱運動，或稱免費擁抱運動，中國大陸稱為抱抱團，是指在主動上街擁抱陌生人的活動。原自於澳大利亞人 Juan Mann 提出的「Free Hugs」，以拒絕冷漠，通過擁抱向陌

我們從準備期開始，一起畫宣傳看板、海報。我認為這是很有意義的活動，藉由打破身體冷漠的界線，為世界傳遞溫暖，所以從很早就開始期待這個活動。

那時候的男朋友 S 是同系隔壁班的同學，在 Free Hugs 活動之前跟他沒有接觸過的。只大約知道有這號人物(因為系上的男生極少，有哪些男生大家大部分都知道)，且與隔壁班一起上課的時候見過幾次。

大一時候的我還沒有機車，活動當天大家分配好車之後，就各自分組前往活動地點。我當時跟一位女生 L 同組，由她載我前往目的地。一路上，我們因為興奮而開心地聊天，迫不及待到達目的地一同參與活動。但 L 因為也是騎車新手，雖然車速不快，但正聊得開心的同時，她驚叫了一聲：「啊！」我們竟然就這麼追撞了在前面停紅燈的機車。雙雙倒地之後，我的腳被機車壓住，爬不起來，旁邊的路人扶起機車後，才順利站了起來。幸好我的身體並沒有大礙，只是眼鏡因為衝撞了 L 的安全帽而斷裂。而 L 則因為撞擊機車儀表板導致嘴唇受傷。在我報警之後，L 就叫了家人來載她就醫。

但因為我沒有跟家人說我要參加活動，家人也不太願意我坐別人的機車，所以最後我沒有通知家人，一來不希望家人過度擔心，二來我也擔心通知以後我再也不能參加學校的活動了。老實說，當時內心是很難過與孤單的，家人應該是支持的後盾，但我們家卻沒有辦法，雖然通知之後父母絕對會馬上來載我，但要承擔更多家長強烈的情緒，尤其母親，以及對於後續生活的限制，這對我來說是極大的壓力。當時看到 L 的父母和哥哥都因為她而前來，但只念了一句：「怎麼這麼不小心？之前不也發生過一次了？」我才知道，並非每個家長遇到事情時情緒都是像我們家一樣激動的。

最後我選擇了不告知，但一方面我也因為讓自己受傷而感到愧疚，即使這不應該是要怪罪自己的事情，但從小我們就被灌輸受傷、生病都是很不應該的，是傷害了父母給我們的身體，是給父母增添麻煩。我們會得到的不是關心，而是責

備。因此那個時候我的內心升起了非常大的內疚感，甚至愧疚到哭泣。是的，我的哭泣不是因為疼痛或驚嚇，反而是因為愧疚，認為我傷害了父母。後來，我打電話給當時最好的朋友 W，W 竟冷冷地說：「我沒有辦法，我也正在參加活動，而且我沒有機車，幫不了你。」這個時候，驚慌的感覺才變得較大，有種被遺棄並孤立無援的感受。那時候的我潛意識其實是不相信友情的，覺得朋友總有一天會離自己而去、覺得朋友在緊要關頭不會伸出援手，所以潛意識也會找到一些這樣的朋友來陪我演這些戲。當時我不怪可能也是束手無策的她，但是她語氣的冰冷與漠不關心卻讓我很心寒。不過在後來的大學期間，透過自我覺察、提升自我價值感與體驗過不同的正向經驗之後，我讓我的人際有了更健康的改善，算是終於處理了求學階段以來的人際議題。關於人際這部分，論文後面會再議。

電話掛掉之後，當時我在原地想了一會兒，我不能通知家人，也不敢自己一個人坐計程車，而眼鏡壞掉且重度近視的我也無法自己坐到正確的公車前往目的地。所以我打給了第二位朋友，當時前男友 S 就在朋友的旁邊，且他剛好有機車，所以朋友就拜託他前來載我。那是我第一次與 S 的接觸。他騎著黑色的 GTR 前來載我，第一句話就說：「你還好嗎？」也許當時正處於脆弱的時刻，聽到這句話覺得特別溫暖，甚至覺得對方有些帥氣。「恩，還好。只是眼鏡斷了，我現在什麼都看不清楚，等下可能要麻煩你陪我找一下眼鏡行。」S 彬彬有禮地答應了。當時我看不出他的情緒，以為他是個熱心且體貼的人。但後來熟了之後他跟我說，那時候的他其實是很心不甘情不願地在想：「這女生真是麻煩，都要活動了還要出來載人。」再次驗證了正因為我那時候的自我價值感太低，總是不停吸引到這樣的人出現在身邊。論文前面提過，因為水晶小孩的高敏感，常常過度在意他人的情緒與非善意的話語，且他們與生俱來的高敏感特質，讓他們在主流的社會不容易被認可，長大之後容易有**低自尊與自我肯定不足的問題**。我也是總覺得自己很麻煩，不值得別人對我好、不值得別人幫忙我，果然自己的狀態就會吸引類似頻率的人來共同演出這些戲碼。其實在後來我跟他的愛情關係當中，這個議題也是不斷上

演著，不斷要我正視自己對自我價值的忽視，不過當時的自己還不太懂這些，因此在關係中進行了很長時間的拉扯。

### (三)感情的發展

後來，事件平息之後，我跟朋友要了 S 的 MSN，親自跟他道謝。也因為心情已經平靜下來，在網路上恢復了我天真愛搞笑的本性，後來我們天天在線上聊天，就這樣漸漸聊出了感情。S 是個很聰明的人，跟他聊天就像跟 P 一樣聊得很順暢。加上 S 是個很會花言巧語的人，又偶爾透露出憂鬱的想法與氣質。當時年輕的我被撩得很心動，覺得平時憂鬱甚至有點憤世嫉俗的他，在我面前竟然可以卸下防衛，跟我說心事，還可以接住我搞笑的梗，一起聊得很開心。那時候覺得自己很特別，喜歡上這種被需要的感覺，覺得自己的價值似乎被對方看見。幾次跟朋友們一起出遊之後，跟 S 有了更多的接觸（後來我才知道，S 是拜託我朋友幫忙一起追我）。因為我是個慢熱的人，一開始有朋友在旁邊，我比較可以放得開，漸漸熟悉之後才敢跟 S 私底下單獨約見面。很迅速地，認識不到一個月我們就正式在一起了。那時候跌破身邊朋友的眼鏡，一來因為太過快速，二來對方的評價似乎不太好。但當時的我一點都不在意這些，覺得只有我知道真正的他，因此不管系上傳得風風雨雨，以及後來家長的反對，我仍執著地要跟他在一起。

可是其實，當時的我根本不是真正地了解他。在之後的相處中，才漸漸發現有許多不對勁的地方。

### (四)相處中的衝突

#### 1.交往期

剛開始交往的時候其實還算甜蜜，S 很會說好聽話，我們一起上學、一起吃飯、一起逛街。他說我讓他感覺幸福，希望我是他最後一任女朋友，問我要有多少的存款才能娶我，我們一起編織未來家庭生活的藍圖，我們互相許下諾言。他

要我等他，給他時間空間，他會努力拚事業，給我所有我需要的一切，包括物質、幸福、安全感等等。我也承諾我願意相信他，永遠不會主動離開他，即使他沒有時間陪我，我也盡量不吵不鬧，等他能兌現他的諾言的那天。

交往初期，S 要求先不要在系上公開，一方面擔心系上的人愛八卦，會有流言蜚語；另一方面 S 認為他跟前女友分手還不夠久(前女友也是我們學校的)，他擔心前女友知道他交新女友了會難過，他希望我們穩定了再公開。本來我還覺得這樣的他很貼心，即使分手了還會為對方著想，因此也就答應了他的要求。但是漸漸的，我發現只要有前女友在的地方，我們就必須躲起來，甚至只要見到他前女友，他就會一整天不開心。而且還知道了他會瞞著我跟前女友聯繫，他的理由是，告訴我了怕我胡思亂想，所以他偷偷來。最誇張的一次是，他對著我叫錯名字，當下我愣了一下，但沒有拆穿他，可是事後卻有心碎的感覺。我開始覺得很沒有安全感，我好像是一個被藏起來的小三。

想到明天你要載別的女生出去玩，就不太開心... 而且重點是對方還不知道你有女朋友。為什麼你都不公開... 明明我們不像小三那麼見不得人。為什麼你連朋友也不說? 流言... 就是聽到一些不好的話.. 但是，我選擇相信你，我愛你的心還是不會變，我好希望我們可以這樣一直相愛下去。好希望你都像現在這樣一直疼著我... 好希望永遠跟你在一起。其實公不公開一點都不重要... 我只希望你會永遠愛著我... 因為我好愛你... 我不想要你離開我。我不想失去你...

(2010/03/09)

## 2. 交往中期

雖然後來得到了名分，但我的安全感還是沒有被滿足，系上果然傳出了許多的流言蜚語，開始有許多同學來告訴我，「他昨晚又在 OO 家過夜了。」「他最近跟某個別系女生走得很近。」「他好像在跟 XX 打情罵俏，今天載了她，還

讓她戴你放在 S 車上的安全帽。」我大部分的時候選擇相信他，並不會過問，偶爾受不了的時候詢問他，也總是得到很多的藉口，最後的結論永遠都是因為我會胡思亂想，所以沒有必要將這些「小事」告訴我。其實，我幾乎沒有禁止過他與其他女生接觸，畢竟上大學有許多活動，常常要籌備，我們又是幾乎為女性的科系，他不可能不與異性接觸。我自己可能也會因為籌備而跟許多學長、男同學有接觸到。若真要說，我大概最不能接受別人戴我放在他車上的安全帽吧，因為我有一點潔癖，不喜歡穿別人穿過的衣服、用別人戴過的帽子，何況是大熱天在外面戴安全帽，非常容易有汗水沾染在上面。但他總是沒有問過我，就將我的安全帽出借給他要載的人。說實在的安全帽是小事，若真要解決有很多方法，可是我們從來沒討論過這件事，也許是年紀尚輕，我不懂得分辨我心裡不舒服的原因，也不太會正確表達，當然對方也不知道該如何詢問。我們可以說是幾乎不懂得溝通，不會針對問題做正面討論。當我詢問，對方找藉口；當我生氣，對方就沉默。以我的感覺以及我當時網誌上的留言來猜測，對方一開始應該也是想了解但不知所措，再來無奈與無力感越來越多，最後則是放棄與漠不關心。但我想，我最在意的還是欺瞞的行為吧，似乎他先預期了我會吃醋、有情緒、限制他，就不讓我參與他的生活，明明是在一起的情侶，卻被擋在門外像陌生人一樣。就這樣，我一邊承受著系上的流言蜚語，一邊忍受著他的批評與冷漠，自己無法處理的不安全感越來越大。

交往了幾個月之後，S 開始打工，課餘之時他需要花很長的時間待在打工的場所，並且到很晚才下班，假日也要排班。因此一開始晚上、假日我總是守著電腦、手機，就等著他下班聯繫我的那一刻，期待自己第一時間不會漏掉訊息。但是到後期，等待等得很痛苦，我開始嘗試過自己的生活，不再將所有的重心花在等待他，但他開始會責備我漏接他的電話(即使我看到馬上回撥)、責備我遲回他的訊息，然後他就又更少找我。但也不願意我找他，有時實在很想他的時候打給他，對方接起電話後總是要先被斥責一翻，對方總是說他在忙、或

是他很累，隨便敷衍了幾句就掛電話，現在想起來真的覺得自己當時的自尊心實在太低了，但一方面也是因為當時我幾乎被對方斷了當時的人際網絡，才會只把對方當成唯一的出口與支持。那時期因為他總說他打工很疲累，早上說好要來載我去上課的時間也總是因為起不了床而無限時地遲到，常常一等就是半小時以上，那時候看著路上川流的車輛，總是期待著下一輛就是 S 的車，但每每都是失望，心中常有種「過盡千帆皆不是」的感慨。後來我有了機車，S 也不需要來載我了，少了早上了接送，我們的相處機會變得更加稀少。「等待」與「思念」變成了這段關係最大的主成分。我開始有意無意地透露出需要更多的相處時間。雙方都承受了很大的壓力，於是我們的關係開始跳起了「傷之舞」。雙方都帶著自己的傷與內心的需求，在與對方互動。許多的防衛機轉開始啟動，一個追得緊，一個就開始逃。

### 3. 交往後期

自從 S 開始打工之後，他曾經跟我說：「今天訓練講師跟我們說，要做這一行先回去跟男女朋友分手，我們做這一行需要很多時間，等成名了之後要多少女人/男人，就有多少。」我有點震驚地看著他，問他：「那你是怎麼想的？你也認同他的話嗎？」S 沉默……

我心揪了一下，艱難地吐出問題：「所以……你現在的意思是想要分手嗎？」他猶豫了一下，說：「不是……只是我之後可能有很多的時間無法陪你，你願意等我嗎？」

我天真地鬆了口氣：「當然阿，我決定跟你在一起又不是隨便決定的，怎麼可能因為你工作忙就不要你了。畢竟你工作也是為了我們的以後吧。可是你有空的時候一定要找我喔！」只是那時候我不知道，這一等就是無止盡的等待。

他開始以工作忙，減少我們相處的時間，甚至下班之後，也以他下班很疲憊減少了我們線上與電話聊天的機會。然後我開始聯繫不到他，從一開始的一



天、兩天，到最久的兩個禮拜。我的不安全感讓我從原本的被動到後來的咄咄逼人，S 感到壓力，他開始逃避，不再跟我聊天、不溝通、不主動聯繫，但是他越這樣，我的不安全感越強大，因此追得越緊。開始會一個晚上打三四通電話找他，他不接就會很不安並責備對方。我們之間開始有越來越多的衝突，我越來越不開心，我和 S 之間也越來越疏離。

我曾經用一篇故事，寫下了我和 S 當時的關係動力經過。這篇文章當中，可以很清楚地看見我們相處的模式，其中不安全依附遇到困境時所呈現出來的表現也是十分明顯。

女孩，曾經以為自己是男孩的小公主，總是感覺被疼愛著，被呵護著，好像天塌下來也有一個人為她擋著。總是為她遮風避雨，為她擔心為她流淚。她就像是他的唯一，每天心中除了思念就是幸福。

某次吵架，半夜那封簡訊嚇到了女孩，字字刺傷女孩的心，原來男孩一直覺得委屈求全。女孩沒有再回，就那樣哭到了天亮。

第二天男孩傳來了道歉簡訊... 可是之後... 男孩對女孩說話卻愈來愈大聲，態度常常不經意流露出一不耐煩。

是女孩選擇看不見？曾經的幸福是可以說走就走的嗎？那些"永遠"的誓言原來只是夢幻泡影？開始擔心開始害怕，開始想要改變自己，期望也可以改變對方。好努力好努力，可是也好累。當受不了，轉身想走時，又看見了男孩的溫柔。選擇相信，相信她們曾有過的愛情，相信人性本善，相信男孩的承諾——會改變會陪伴。以為給男孩時間他們就會像之前一樣幸福，以為只是自己等得不夠久，要實現女孩對男孩的諾言——等待。

可是男孩說的愛呢？為什麼看不到、摸不到、也感覺不到？從前的公主，變成微不足道的女孩，永遠達不到男孩的標準，沒有男孩的主動關心，沒有了男孩的微笑，連吃頓飯、牽個手都成了奢侈的盼望。

女孩突然覺得自己好卑微，之前出去總是被摟著牽著，包包也不用自己提，過馬路總有人幫忙看車，平時總有人說話逗女孩笑，只要有一點點不開心，白馬王子就會好擔心好關心。

為什麼變了？曾幾何時，變成女孩守著無人上線的msn發呆，簡訊愈來愈少，傳去的簡訊不再有回音。為了不要被看不起，為了訓練自己達成男孩口中的獨立，開始每天騎車，女孩家離學校的距離好像更遠了點。每天至少要花一小時騎車通勤，但心中的不服輸，告訴女孩要堅持下去，就算很累也不可以恍神，不開心時找不到人關心、安慰。有時好不容易找到人，得到的卻是沉默。難得能夠出去時，卻得像個小僕人，只能跟在男孩的後面走，隨時要注意男孩的動向，可能哪個路口轉彎了沒注意到，就被丟下了。過馬路也要自己看車，要追上男孩又要看車，還真不簡單。最傷心的是那次，男孩第一次甩開了女孩的手。女孩好錯愕，之後男孩就不曾再牽起女孩，哪怕是女孩之後多次的嘗試、哀求...

但男孩說他還愛著女孩，女孩好相信，雖然心中填滿了困惑。女孩其實離不開男孩了，前幾次的轉身，已經把勇氣磨光。重點是她好愛男孩，但她不知道男孩到底領不領情。會不會關心都被視而不見，甚至覺得厭煩。

更多時候。其實女孩懷疑男孩到底還存不存在？現在就算再想念男孩，女孩也寧願自己哭完一包面紙、哭著打完網誌，拿起手機再放下，女孩漸漸了解，期望愈大，失望就會愈大。以前的男孩，哪裡去了？

(2010/12/22)

當時，我總是覺得是自己的錯，是自己做的不夠好，是自己沒有達到對方的要求。卻沒有想過，也許更多是對方的原因，他不愛了，不珍惜這段感情了。我卻還活在剛開始熱戀的那一個月，以為那些承諾是真實的，使自己看不見，對方早已經不愛的事實。

當要開始撰寫這篇論文的時候，研究者就知道必定會寫到這段感情，曾經以為愛得很深、傷得很深、也影響研究者很深遠的一段過去。我知道我和 S 之間有很多的未竟事宜。但是，經過七年的自我療癒，我終於在論文開始之前遇見了一個很愛我，我也很愛他，並且對我非常好的男人。當我遇見他，我知道過去七年對前一段感情的哀悼可以結束了。當我在蒐集過往記憶的素材時，我看見了我與 S 分手時所傳送的私密訊息————是一個很不好的結束。經過幾天的思考，我決定鼓起勇氣與他和解。畢竟這些事情都過去七年了，雖然那些傷慟抓著我，讓我沉浸在哀悼之中並不覺得已經過了很久，但該原諒的，該過去的，也都應該要完結了。

「聽說你也在中正念書呀？我們很近耶。你以前不是在東海嗎？怎麼還會來這邊？」

「因為想要多學一點，我只有在有課的時候才會過去」

「原來如此，現在過得好嗎？」

「研究生哪有資格說什麼好不好的，就還是只能一個人努力。」

「呵呵，你還是一樣厭世阿。最近…我看到了我們之前的對話……吵得可真凶阿。但是以前的我們可能還不太成熟，我原諒你對我做過的那些事情，也謝謝你帶給我的成長。過去我曾經對你造成的困擾與傷害，希望你也可以原諒我。」

S 過了許久，終於回我。

「謝謝妳。」

(2017/09)

以上是我透過記憶打出來的對話，因為對話結束之後，我就將過去及當時的對話紀錄刪掉了，這對我來說似乎就像是一個儀式，與過去的經驗和解並正式結束一直以來的哀悼，甚至可以說是正式結束於潛意識中不停對 S 的「等待」。因為後來在

寫論文翻看網誌的過程中，發現我曾經對他的承諾就是會「等待」他，直到他有能力給我好的生活，或是直到我不再愛他為止，但當時我說，我不愛他之前我會先告知他。事後我才知道，原來我是在下意識地實現自己對他的諾言，正式為我們的感情畫上句點。

#### 4.家長與導師之介入

那時候到交往後期，因為總是處在等待與爭吵之中，我的憂鬱傾向變得十分明顯，影響了上課與家庭生活。家長開始介入，強勢地想要阻止我們的見面，並傳訊息要求對方離開。雖然家長是出於愛與關心，心疼自己的孩子被別人傷害，導致天天鬱鬱寡歡。但是對我來說，則是一個更大的壓力，加入了更多的不確定性，有更多的機會自我怪罪與歸因。常常會想要是我的家庭沒有強勢介入，對方會不會就不會逃得這麼遠，但是我又無法改變自己家人的做法，因此內心痛苦萬分。雖然家人是出於關心，但是他們卻用了不對的方法。在我的期待之中，應該是鼓勵我更有自信，也許可以比較容易離開這樣不健康的愛情關係。但是家人的做法卻是試圖強制將我們雙方分開，越是如此我越不甘心，一來我不想聽到：「我早就跟你說了吧！這個男人就是不好！」這種話，因此更加努力想要挽回感情，覺得就此放棄就是正中別人下懷；二來我認為這樣的離開不是我自己的選擇，因此不願意就此放手。

我的家庭一直都是屬於情感十分壓抑的情況，從小到大在家裡，尤其在母親面前，我們幾乎是不能表現出自己的情感的。只要有十分開心的事興高采烈地分享，常會被潑一桶冷水。例如我高中時曾經跟母親分享：「媽媽，班上有個男同學跟我告白，他說他喜歡我耶！」母親馬上就說：「你們才幾歲而已，你以為這種喜歡是真的喔？不用放在心上，他是騙你的。」騙？那時候我才知道，原來喜歡是可以用騙的，這使我非常的困惑。在我看來，喜歡一個人就是喜歡呀，怎麼會有人想騙人？總之，後來我也漸漸疏遠了那位同學，雖然我困惑，

但那時候還年輕，所以很相信父母的話，認為這種情感是假的，甚至也一併在我的潛意識裡造成了影響，**原來我是不值得被喜歡的，就算有人說了喜歡我，也是虛假的。**仔細回想，並不是所有的好事都不能分享，但是母親只能接受能夠間接讓她感到成就的事，例如考試考得很好、被老師稱讚、當了幹部、得了什麼獎等等，這種能讓她身為母親的角色加分的喜悅。

無法分享內心喜悅的事，更不用說在家人面前表現出深沉、脆弱的情緒與感受了。母親曾經說過，只要我們表現出難過的情緒，就是在傷害她。因為她有自己情緒上的困擾，所以她無法承受其他人的情緒，更別說給予我們情緒上的支持，只能打壓我們的情感表現，如果我們難過，她就會生氣要求我們停止這些情緒；如果我們生氣，有時候母親選擇忽視，有時候則比我們更生氣，若無法解決雙方的怒氣，她就會威脅剝奪我們的生存條件或愛。

那時候，她強制介入我和 S 的感情，並威脅我若再繼續憂鬱下去，她會到學校幫我辦休學，讓我再也見不到 S 和學校的朋友。她甚至說，就是因為我的個性如此，S 才會被嚇得遠遠的。老實說這樣的激將辦法，並沒有讓我因此振作，反而更想透過改變自己，挽回 S 的感情，但也因為無法做到而更深地跌入憂鬱的深淵。並且使我不停地自我批判，因為自己的不好，造成如此的局面。即使分手多年，也一直覺得這段感情的失敗，都是自己個性不好的緣故。

其實我也知道，家長因為愛而會心疼孩子被別人傷害，恨不得能立刻停止這樣的狀況，或是替我們承受。我理解，但家長的作法仍是給了我極大的壓力，甚至可以說是造成了二度傷害。**致使我多年來，除了要處理情傷，也必須處理更多對家長的憤怒與受傷的情感。**

導師知道以後，有介入與我和家長溝通過。那時候的兩位導師都有給予我情感上的支持，並且建議家長放手，以避免造成我更多的情緒壓力。透過老師的建議，家長有稍微收斂，由原本的強勢主動，變成被動地反對。例如在家完全不談論這件事，否認我曾經有男友的事實，並且偷偷私下傳訊息給 S 不讓我

知道。雖然這樣的方式稍微讓我有喘息的空間，但是敏感的我，仍是十分明顯地感受到家中氣氛的緊繃與不友善，內心的壓力與自責仍是不小。一直以來我的腸胃總是不好，那陣子胃病的毛病更是嚴重，並曾罹患慢性胃潰瘍與十二指腸潰瘍，長期吃中藥治療，但病徵仍反覆復發。

Ilse Sand(2017)表示，愈內向的人愈容易造成「熱烈的愛」的情況，因為榮格曾說過，內向者容易將能量反轉向內，並在內在壓抑許多壓力，最後易將親密伴侶視為唯一的出口，被愛情沖昏了頭。我本身就是個較為內向的人，在社交上不是太過活躍，喜歡幾個親密的朋友小聚，勝過大型的慶祝派對。因為我的朋友不算多，但大多都是親密深交的朋友。在這段戀愛當中，因為對方的不安全感，讓我也少了許多與朋友相處的時間，在人際與生活上更顯得孤立，因此將出口擺在了對方的身上，造成了強烈的依賴。明知道當時的感情出了問題，卻沒有離開的勇氣，因此分手又復合，大約糾纏了半年之久，最後則是對方受不了，毅然離開才真正斷了彼此的聯繫。

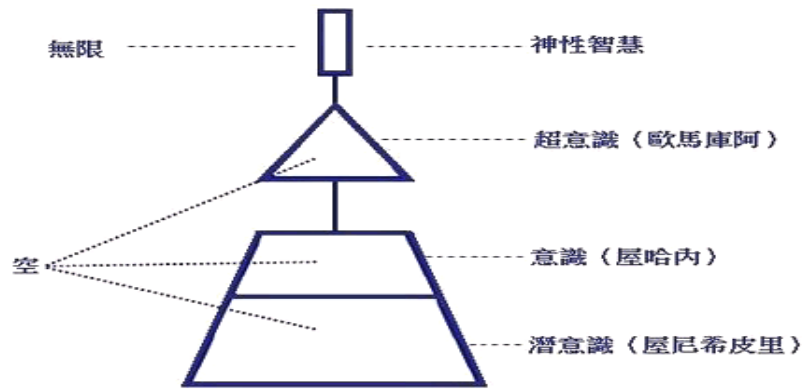
這段感情對我來說曾是一次很大的傷害，對我的情緒、生活、家庭、人際都造成非常大的影響。但也因為這個傷痛，讓我更真實地走入了自我覺察的成長之路。大學二年級這段感情正式結束後，我利用了七年的時間重新學習「愛」，先從愛自己開始做起，學習獨處，並在過程當中透過各種方法療癒自己，重新找回自我與對他人的信任，才終於在碩士班四年級時再次開始另一段愛情。在大二到碩四的這段期間，可說是我個體化整合最多的探索時期，後續將繼續敘述這段期間所接觸到的學習經驗與生命體驗。

### 三、夏威夷療法——零極限

我在大學學習到的第一個也是最重要的一個靈性療癒法就是「零極限」，當時大學的我無法理解零極限背後的理論，即使看了書也不知道這個療法是包含了多大的智慧。我只記的導師在上課的時候不停提到這個療法，並且要我們記下零極限最基本但

有力量的四句話：「對不起、請你原諒我、謝謝你、我愛你」。老師希望我們在遇到困難的時候、有情緒的時候、對人生際遇有疑惑的時候，都可以念這四句神奇的話語，許多事情就會神奇地解決或是得到答案。但是這對於當時年輕的我來說，實在不是個快速的特效方法，因此並沒有認真地學習與實行，也沒有深入地研究背後的原理，只是這個方法一直放在心裡，真的沒有辦法的時候，才會拿出來念。

夏威夷療法，又稱為「荷歐波諾波諾大我意識法」，是一種回歸大我自性平靜的方法。推廣這個療法的人是修·藍博士，他曾經在夏威夷的州立醫院擔任臨床心理師，並透過夏威夷療法成功治癒了裡面所有患有精神疾病的罪犯。夏威夷療法的中心思想是：「所有我們經驗到的外在世界的一切，我們皆要負起責任。」因為**物質宇宙是我思想的實相呈現**，這概念跟我前面提到的賽斯思想不謀而合，在我的理解當中，賽斯思想是在意識層面的改變與努力，而夏威夷療法則是在潛意識中工作。修·藍博士表示，所有我們外在經驗的一切皆是我們的潛意識(內在小孩)所回放的記憶重播，這些記憶並非只是我們這一生的記憶而已，而是我們生生世世的記憶累積，甚至是所有生命的記憶累積——也許就是如同榮格所說的集體潛意識。因此我們可以透過夏威夷療法的四句話做「清理」，讓我們的狀態回歸到「零」——大我的平靜狀態。「零」也就是「空」，空是大我意識和宇宙的基礎狀態，越到達空的狀態越能接收到「神性智慧」的靈感，修·藍博士繪製了一張圖來描述這樣的狀態(請見圖 4-1)。



**「空」的狀態**

圖 4-1 自性本我「空」的狀態

記憶會在潛意識中重播，要達到「空」的大我狀態，必須持續不停的清理，釋放掉潛意識中的記憶，才有辦法達到靈感狀態(請見圖 4-2、圖 4-3)。(Joe Vitale、Ihaleakala Hew Len, PhD, 2009)。

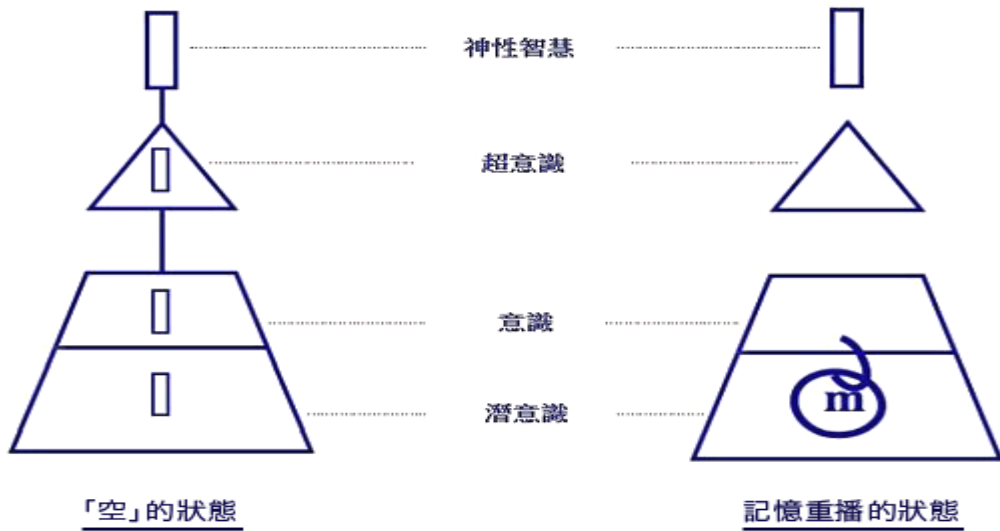


圖 4-2 自性本我靈感的狀態

圖 4-3 自性本我記憶重播的狀態

這就如同佛法中所說的回歸自性——「本來無一物」的空性境界。而夏威夷療法強調外境的問題顯現都是內在所要負起的責任，如同「萬法唯心造」的概念(王聖元，2014)。當心平靜了，外在一切的事情都會順利，身心疾病也會不藥而癒。

雖然在我看來，夏威夷療法的清理很多是作用在潛意識中的轉化，但這四句話「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」的背後其實有著心理學上的原理在運作著。通常



在生活中遇到無法解決的困境，大部分的人都會產生無力感，並可能產生身為受害者的心態。但是夏威夷療法的前兩句「對不起、請你原諒我」讓我們將責任承擔下來，承擔責任不代表是我們做錯了什麼，而是使我們從被動接受的受害者心態，轉換成有掌控權的狀態。如同前面寫有關社工專業那章節裡面所提到的，就是一種「賦權」(empowerment)的概念。「謝謝你」是利用感恩的心態，達到放下執著與信任生命，接受每個當下，這能讓我們更容易接納自己與周邊人事物的狀態，減少抗拒的心理，以避免矛盾拉扯的痛苦心理。在靈性上來說，當臣服某種更大的力量的時候，奇蹟就會發生，越多的奇蹟發生，就越會讓生活時刻處在一種驚喜、讚嘆和感恩之中，形成一種善的循環。最後用「我愛你」，將頻率調整到「零」的狀態。當說出「我愛你」的話語的時候需要一顆柔軟的心，「愛」如同佛法所說的「慈心」，慈心可以化解憤怒，當心柔軟了，自然就化解了憤怒。憤怒在心理學上來說，屬於二級情緒，屬於心理上的防衛機轉<sup>7</sup>所衍生而來的情緒，放下防衛，才能使我們接觸初始的心理狀態。來自生命初始的信號就是「愛」，因此不斷念誦「我愛你」，這話語的頻率將有助於我們抵銷記憶、程式和信念的限制，並將我們調整到純粹靈感的頻率(Joe Vitale、Ihaleakala Hew Len, PhD, 2009)。

對我來說，夏威夷療法是讓我平靜心情的方法之一，我發現當我念得夠多次「對不起、請你原諒我、謝謝你、我愛你」，我的心情就會漸趨平靜，甚至在心中會生起一種力量，也就減少了心裡深深的無力感。通常這個時候就可以讓我更有動力去解決遇到的難題，狀況也都會較順利地平安落幕。例如有一次跟家人發生了家庭革命，我們約好了「談判」的時間，一開始我嚇得要死，覺得自己快要崩潰了，認為自己無法順利完成這次溝通。但我持續念誦之後，內心變得較為平靜，最後事情圓滿結束。事後旁人表示並看不出來我當時的緊張與崩潰，反而是給人冷靜的感覺。我不知道是因為我心情平靜了，所以做事更有條理和效率，致使問題容易迎刃而解，還是如同文獻中所說的真的在潛意識中清除了記憶的重演，所以外在實相換成了不同的形式演出。但

<sup>7</sup> 防衛機轉(defense mechanism)：是指「自我」(ego)的心理防衛作用，用來應付挫折與不安的適應機轉，以延緩或消除自我遭受本我與超我威脅的緊張和焦慮 (Corey,2009)。

不管如何，這個方法確實是十分簡單，對我也有一些神奇的效果產生，只是有時候需要一點耐心，不期待，因為期待就是一種執著，也是需要被清理的，我們就只是需要不間斷地去念誦、清理。總體來說，夏威夷療法是一個簡單易行，但威力也很強大又容易推廣的療癒法門，我想我會繼續實行下去。

#### 四、寵物療法

剛失戀的那幾個月至半年，應該是有憂鬱症的狀況，只是那時候沒有到診所診斷。最嚴重的時候，差不多有兩三個月的時間每天以淚洗面，早上沒有動力起床，想要就這麼一直睡下去，就不用醒來面對這殘酷的現實世界只要一睜開雙眼就會開始不由自主地流淚，但是我又擔心家人看到，所以會先在房裡哭一陣子，再擦乾眼淚故作鎮定地出房門、上學。白天的時候，覺得自己就好像行屍走肉，身體一樣地照平常的行程在走，騎車、聽課、吃飯、跟同學聊天、聽同學講笑話跟著笑，但是有種離自己的感覺好遠的奇怪現象。好像我就是知道正常人該做什麼反應，但是我的內心感受卻是被隔離的，我外表跟著同學笑鬧，但我的內心卻沒有一點開心的感覺，沒有任何情感的波動，就只是感覺到很多很多的悲傷。那時候還開玩笑跟朋友說：「你知道嗎，我現在練就了一個才能，就是可以五秒內落淚，你想不想看？」我隨時都處在悲傷之中，不知道這種悲傷何時才是盡頭，眼淚是花很大力氣才忍住不掉下來的。有時候我甚至會想，之前有人說「把眼睛都哭瞎了」，不知道是要掉多少眼淚，才會把眼睛哭瞎？我這樣每天哭，不知道會不會有天我也看不見了。但是這樣的想法並沒有讓我少哭一點，反而是有種放棄的感覺，心中的痛太痛了，根本顧不了眼睛。

而晚上總是睡不著覺，都要讓自己操到很累很累，真的受不了的時候才會上床。但只要一碰到枕頭，好像就像白天的偽裝盔甲都卸掉了一樣，眼淚又馬上潰堤。因為這個悲傷太強烈了，無力感太重，我連念夏威夷療法的動力都沒有。這個時期的我感到極度的孤單，失去了情人，跟朋友、家人也都很疏遠，所以後來決定養一隻陪伴動物。本來我想要養狗狗，但是母親不愛狗，怕吵，所以我研究了一下之後決定養有毛

但是又不會吵的動物——兔子。可愛的小兔子——Lulu，光外表就足夠療癒了，我就在每天照顧兔子和陪伴兔子中稍微忘掉了心中的痛苦。說寵物可以療癒人的身心，這我是很相信的，雖然寵物不會說話，但是跟寵物的相處過程當中，就是會感覺到一種放鬆、安心、信任、被愛的美好感受，這在人與人相處之間可能不是那麼容易達成的，需要很多條件的配合，可遇不可求，但幾乎所有的陪伴都可以讓飼主有這樣的感受。根據 Backer & Morton(2002)的研究發現，人類只要撫摸同伴動物，大腦就會分泌出多巴胺、腦內啡等神經傳導物質，能讓人類的情緒平緩、降低血壓，提升幸福感。因此撫摸寵物能夠防止憂鬱，讓身心得到放鬆與健康。而洪雅鳳、羅皓誠(2007b)也表示，透過照顧寵物以及與寵物相處的過程，能夠提升個案的幸福感，並協助個案體驗存在的價值，進而提升自我認同感或自我價值感。後來才知道，會選擇養兔子還真是冥冥之中有安排。根據 Diana Cooper、Shaaron Hutton(2012)的表示，兔子是孩子的守護者也是玩伴，牠們提供溫柔的陰性撫慰能量，當人們感到受傷、悲傷的時候，可以從兔子那裏得到心靈的療癒。難怪我當初會選擇兔子，並且真的從兔子那邊得到心靈上的療癒，稍微緩解了我心中的悲痛，不再天天以淚洗面。

我從小就超級喜歡動物，不管是任何的品種都很喜歡，國小之前家裡規定不能養寵物，因此我會在餐廳吃飯的時候蒐集糖包，拿著糖包到家外面的蟻窩餵養螞蟻。看著螞蟻把一顆顆的糖粒搬進窩裡，就覺得很開心。那個時候對我來說，那一窩的螞蟻就是我養的寵物，看著螞蟻的數量越來越多，心中也有一種喜悅與成就感。Doreen Virtue(2003)表示，水晶小孩對於大自然有強烈的連結，他們會喜歡待在戶外與大自然接觸，勝過待在室內。有些水晶小孩可以跟植物、礦物或動物溝通，並且可以讓動物很快就信任他。雖然我無法像動物溝通師一樣很明確地聽到動物要說什麼，但是我常常可以靠感覺知道動物想要什麼，甚至可以透過意念正確將我的想法傳送給動物知道。動物似乎真的也是很喜歡我，印象最深刻的是有一次我走在校園，那時候正值放學時刻，路上也有很多同學在行走，突然有一隻常在學校出沒的流浪土狗，看起來很愉悅輕快、並且很篤定地從遠方快步朝我走來，就停在我腳邊，要我撫摸他。我愣了一下，

伸手摸摸牠。旁邊的朋友很疑惑地問我：「你認識牠呀？你常常餵牠嗎？牠怎麼好像認識妳一樣從遠遠的地方就認出你了？」我也一臉疑惑：「沒有呀，我從來沒餵過這邊的狗，我也不認識牠。但牠既然要我摸，我就摸摸牠囉。真是很可愛呀！」那次是最神奇的一次，那隻狗一副認識我的樣子，其實其他時候也會有一些狗會想要靠近我，要我摸牠們，但多少還是會有一些試探與畏怯，沒有像這隻一樣篤定。而大二之後，家人有在社區餵養浪貓，貓比狗更謹慎怕人，但通常那些貓咪會最快願意與我接觸、讓我撫摸，我想這可能是水晶小孩的磁場，讓動物比較容易信任，覺得沒有威脅性吧。

平常我就會跟家裡的寵物和浪貓說話，雖然不知道牠們有沒有聽懂，但有時候發現多講幾次，牠們似乎真的都有反應，雖然反應不會那麼快，但似乎也都有接收到一些我給牠們的訊息。其中一次最讓我覺得驚訝的是，有一次我們要帶一隻野性較重的母浪貓小藍去結紮，平常那隻母貓不是特別親人，看心情才決定要不要讓人摸，而且只能摸一下下。那天我拿著外出籠想要把小藍抱進籠裡，但小藍不想進籠子，掙脫之後還作勢要抓我的手，然後就躲到花架下面躲起來。我就蹲在花架旁邊，跟小藍說：「我們要帶你去結紮呀，你看你這樣一直生小寶寶很累不是嗎，而且生太多次健康也會不好，我們很愛你，希望你可以不要這麼辛苦，讓我們帶你去結紮好不好。」沒想到，我說完這些話過了約十五秒，小藍竟然自己從花架走出來，並且背對著我(浪貓通常不喜歡背對著人，因為背面很脆弱，除非是很信任的人)，等待我把牠抱起來放進籠子。很神奇，這次抱牠，牠真的完全沒有掙扎，就這樣乖乖地讓我放進籠子、關起來。這是我第一次驚訝於原來動物真的非常聰明，是可以溝通的，只要我們給牠尊重，牠通常都會理解。我也發現跟動物溝通的時候，要用緩慢、溫柔的話語，動物比較聽得懂，而且更好的方式是可以先在腦中想像一些圖像，比如，如果希望貓咪從架子上下來，就一邊用溫柔的話語說：「下來。」；一邊在腦中想像貓咪從架子上下來的畫面，想得愈仔細愈好，最好可以加入一些感覺(比如看到牠下來很高興)，並想像將這個畫面傳送到貓咪的大腦中，通常貓咪很快就會知道我們想要表達的意思，並做出反應(有時候會聽話，有時候會給你一個不想動的表情)。雖然我沒有學過動物溝通，但這是我這四五

年與兔子和貓咪相處得到的發現與心得。動物跟人一樣，喜歡聽人家的讚美、聽好話，當我們對牠們保有尊重與發出善念，就會發現動物們也越來越好，牠們會越來越親人、越來越聰明，並且回饋許多愛與療癒的能量給人們。我認為寵物是宇宙給人們的慈悲，現代人的生活環境已經很難再接觸到足夠的大自然，所以寵物將大自然的能量與撫慰，帶進家家戶戶之中，療癒疲憊、受傷的現代人之心靈。但是這種療癒，唯有透過與寵物建立良好、互相尊重的關係，才有辦法達成。

## 五、重新建立對友誼的信任

後來我能從失戀後憂鬱的狀態走出來，除了導師的關懷、寵物的陪伴之外，還有一個非常重要的關鍵。那個時候我有一些很好的親密朋友的陪伴。

曾經我不相信有長久的友誼，這跟我的家庭教育以及過往經驗有關係。大學以前的求學階段，平均兩三年即會有一次分班或是畢業的情況，通常分班或畢業之後，再要好的朋友都會漸漸淡掉，這在我的心中常會產生一種失落。而有些朋友則可能在分離之前，就吵架了、背叛了、變心了，對我來說，有些是莫名其妙的，因為每段友誼我都是真心付出，但是最後卻不一定能夠長久。我曾經以為，世界上所有的人心都是說變就變，因此對於友誼我曾抱持著很矛盾的心理，我需要人際的接觸，但又擔心很快又被傷害，所以總是難以在付出與抽離之間取得平衡。似乎表面上我跟許多人都很要好，但其實內心卻是常常與人保持著距離，很慢熟，不容易輕易表現出自己真實的情緒與想法。我用這樣的方式保護自己，但是這樣的方式又讓我更難與人快速地建立親密關係。最讓我搞不懂的是，為何有些人可以前一天跟你很要好，第二天卻突然冷淡。在我的模式裡面，我認為每個朋友都是我真心相交的，也許對方有些行為真的會讓我們不舒服，但透過溝通、理解，通常還是可以達到共識，畢竟我很珍惜每段關係，所以會願意透過溝通交流，並檢討改善。但我曾經遇到的狀況則否，對方突然就離開了，我卻搞不清楚發生了什麼事。

當不小心付出真心，不小心投入真感情，就要做好他再次離去的心理準備，也許有時他會回首，會回給我一感激的眼神。但大多數時候，他們只會笑著和別人拂袖而去。一直說服自己要微笑，一直催眠自己不後悔，但心痛仍緊咬住胸口。

(2009/03/12)

前面說過，因為我的自我價值感太低，容易吸引到也不珍惜我的朋友，而且會因為焦慮依附的關係，還是會想要去討好，離不開這段不健康的關係。大學的時候，一開始我曾經遇過在面前總是跟我很好，但在背後到處跟別人說我壞話的朋友。雖然我很早就知道有這樣的情況，但當時卻沒有離開這樣的關係，並且還裝作不知情，認為對方應該沒有這個意思，找了很多理由幫對方合理化。但是那種朋友，就是沒事的時候會跟我哈拉，但有事的時候就不理不睬的那種朋友，時不時還會在我艱難的時候，捅我一刀。當時我失戀的時候，他們無法同理我的悲傷，想要用他們的方式要我趕快振作起來。他們用的方式竟然是強迫我要講笑話、開話題讓他們開心。當時的我，幾乎可以說是憂鬱、痛苦到快要與外界失去連結，面對這樣的逼迫，我感到非常的不舒服，覺得困窘、自責自己做不到、自卑(覺得自己好糟糕)、難過與憤怒。後來則是再聽到他們又在背後說我的壞話，甚至說到老師那邊去，並且在需要他們的時後對我不理不睬，我終於下定決心離開這個朋友圈。其實這次的離開，並不是因為我的自我價值感提高了，而是真的太痛，痛到不得不離開，連轉換朋友圈的焦慮對這個痛苦來說都顯得微不足道。果然如同我的研究所指導教授所說的一樣：「當夠痛的時候，人們就會想辦法改善這個情境。有些人離不開，一部分的原因就是還不夠痛。」

對你，我真的曾真心的把你當好姐妹，但你又是怎麼對待我？我可以包容你的一切，我不曾跟外人說過半句抱怨，因為你是我朋友。但你真的有把我當朋友過嗎？那次車禍，你竟然回我：「我也幫不了你，我沒發生過這種事。」沒有安慰，還一副事不關己的態度。你說我不是你朋友，朋友的定義是什麼？難道沒有每個晚上陪你吃飯就不算朋友

了嗎？表面說是好姐妹，同一時間卻又跟別人說我壞話，甚至跟老師說些不實的事。我受夠了。我不會報復你，但我有遠離你的權力。

(2011/09/15)

所以我就離開了這個不太尋常的友情關係。還好我一直都有跟其他人保持友好的關係，很感謝還有他們歡迎我。那個時候，我跟我目前最好的朋友 J 有了更多更深入的接觸，他帶我進入他的朋友圈，他的朋友圈都是很搞笑也很友善的人。雖然不會時常黏在一起，但是對照我之前的朋友圈，有了更多的「忠誠」，至少不會在背後毀謗我，這其實才是正常的朋友關係。但是那時候我傷得太深，也曾經不太信任別人，顯得很客氣、小心翼翼的。J 跟我說：「你不必這樣，真正的好朋友就是要互相利用，不是背叛的那種，而是你幫我一些，我幫你一些，但是不會計較。」是阿，朋友就是這樣不是嗎？以前的我，總會覺得請朋友幫忙很不應該，好像給對方造成了困擾，也總是會擔心，如果開口求助，對方會不會因為覺得我很麻煩而離開我？但是別人請我幫忙的時候，我又很盡心盡力地幫忙對方，如果無法幫到對方，還會覺得自己很沒用。完全就是典型的焦慮依附型人格在人際之中的表現——覺得自己不好別人好，總是在討好別人。J 還跟我說：「真正的朋友不是說散就會散的，即使沒有常常聚在一起，還是可以很要好。有些朋友會是一輩子的，像家人一樣。」從跟 J 認識到現在已經快十年了，我們確實都很要好，雖然我們畢業之後見面的機會就很少了，雖然我們也曾經吵架過，但是我們的友情卻沒有因為距離或吵架而減淡。反而因為距離更珍惜對方，因為吵架更了解彼此。J 對我來說，已經超越了朋友，而更像家人的存在。當我遇到困難的時候，我知道，只要找他就會給我情緒支持，並跟我討論解決辦法，但是很奇妙我又不會事事依賴他。有一種關係，就是即使沒有常常待在一起，但你會知道，身後總會有個人支持你，這種關係會給我們很大的安全感，甚至給我們很大的力量，去闖自己的生命。後來，我也跟 J 的朋友圈熟識並融入了，每位朋友的個性都很鮮明，甚至有些可能是我之前不太會接觸的類型(外向嗨咖)，但是深入認識之後，心中有種感覺，知道他們會

是值得長期深交的朋友。雖然我們不一定常常在一起，但是我知道，當我有困難的時候，他們都會不吝於伸出援手，就像我對他們一樣。而確實在我認識他們之後，我的生命也愈過幾次重大的低潮，是他們陪伴、幫助我再次離開憂鬱，我知道，原來我不再孤單。以前我常常會有孤單到像掉進黑洞的感覺，晚上甚至會空虛害怕到不敢睡覺，但是與他們越來越熟識之後，這種感覺漸漸消失了。他們給我鼓勵，讓我找回自信，並且還會在專業上面一起切磋學習。這輩子能夠遇到這些朋友，真的覺得人生很值得呀！他們療癒了我長期以來對人性的不信任，並且協助我找到自己的價值，甚至在我遇到人生難題的時候給我很多支持、幫助與建議，是亦師亦友的好朋友、好閨密。朋友真心的陪伴與連結，是什麼都換不來的珍寶，也是療癒與成長最強力的特效藥。

## 六、靈性探索

大學的時期，我有許多個人在於信仰與靈性上面的探索，也有一些較為神奇的神祕經驗。那時候的導師除了跟我們介紹夏威夷治療法，也跟我們介紹許多靈性上面的東西。例如老師會跟我們說聖經裡面的典故、會告訴我們光的冥想、教我們跟天使禱告……等等。老師本身是有神通的人，雖然一開始她比較少講這些，但後來跟老師越來越熟之後也聽到許多特別的東西。以前我一直對這些神秘的事物有極度的興趣，因此除了從老師那邊聽說之外，我自己在外面也有許多體驗的機緣。當然到最後並不是所有的事物都適合我，但也從這些體驗當中學習到不少知識。其實到最後，我覺得所有的修行方法都是殊途同歸，只是看自己喜歡什麼、適合什麼。一下就分別敘述我接觸過，且對我也比較有影響的部分：

### (一) 基督信仰

因為當時大學的導師常會跟我們說聖經的故事，加上我高中的時候就有跑團契的經驗，因此大學時期也有跟朋友跑教會，而當時的社工實習與志工經驗也常在教會中進行。因此對於基督教有一點點表層的接觸。當時我很喜歡基督教的理念，覺



得很正向，而且很喜歡他們的禱告儀式，覺得透過禱告可以給自己很多的信心，常常順利地通過許多難關。當特別低潮的時候，有時接受別人的代禱，可以感受到人與人之間的關懷與溫度。前面是在心理層面的東西，而在實質層面上，在教會之中，我也看到社區之間的互助，居民常透過教會，形成很好的資源連結網絡。有能力的信眾會捐錢給教會，而教會會將這些捐款轉成適當的資源，提供給需要協助的弱勢居民，這些資源的形式有時候是「有形的物質」，例如：獎學金、生活用品；有時候是「無形的服務」，例如：孩童課後輔導、親職課程、心理諮詢等等。

經過一段時間的接觸後，大約大學三年級的時候，跟同學一起說好想去受洗，正式成為基督徒。那時候我不知道，原來每個人在於信仰上是會有自己的因緣的，甚至會有自己的主神(指導靈)。當我跟導師說，我想要去受洗成為基督徒。導師通靈看了一下說：「你想要成為基督徒呀？可是耶穌說他不認識你，你的緣分不在這裡。」當時我聽到的時候真的是震撼和失落，原來我這麼常進出教會，當時也常常跟「耶穌基督」禱告，我以為那些感應、感動都是由耶穌基督而來，結果現在才知道原來耶穌不認識我。內心有一點小小受騙的感覺，但更多的是像被遺棄的失落。跟導師會談之後，回去難過了好久，後來才想到老師說我的因緣不在基督教，但我忘了問我的因緣在哪裡了呀。不過我想這也是機緣，雖然當時沒有問老師，也放棄了去受洗的念頭，不過過了一段時間，自然就知道了自己的因緣所在，這讓我感受到，許多事情冥冥之中都有安排。

## (二)光的課程

光的課程是一套冥想的課程，目前總共有十六級次，透過研讀課本中的理念與意念冥想，達到意識的提升，並透過靜坐冥想有意識的啟動能量與光體。協助我們將心安在當下，並帶著愛的起心動念將創造力實行在生活當中。透過這樣的修習，能夠調整思想理念、療癒身心(Antoinette Moltzan, 2004)。我大約大學四年級(22歲)的時候，在網路看到台中有在開「光的課程」共修課，當時看到它的宣傳甚感好奇，

因此就與同學一同約去上試聽。那時候有很多試聽的人擠滿了教室現場，我和同學比較慢到，所以坐在教室的最後面，前面的開場白似乎沒有聽到，去的時候老師已經在分享習修光的課程對她的影響，並且解說等下要靜坐冥想該注意的事項，不過印象最深刻的是老師說只要全身放鬆，隨時想要變化姿勢都是可以的，以舒適為第一要素。老師解說完之後，就開始念誦冥想指導語讓大家靜坐冥想。我和同學閉上眼睛，跟著指導語慢慢放鬆。在過程當中覺得很放鬆、很有安全感。沒想到，冥想一半的時候，忽然覺得眼前變得好亮，似乎是從上降下來的光源，下來之後，光源還稍微有點移動，雖然眼睛閉著，卻覺得那個光亮到可以透過眼皮清楚看見。我驚訝地睜開雙眼，以為誰打開了大燈，殊不知眼前還是維持著剛剛昏暗柔和的燈光，但等我閉上眼睛，仍是看到一大片的光明，且內心覺得溫暖。這算是我第一次印象深刻的神祕經驗，以前的我總覺得自己是個麻瓜，不可能會有這些神奇的體驗。但是這一次，我是真實地感受到。課程結束之後，我和朋友有點疑惑又有點興奮地討論：「你剛剛有看到很亮的光嗎？」「你也看到了嗎？我本來以為是有人開大燈了耶！」「對呀！結果我睜開眼睛確認，燈還是暗的呀！」「那個感覺好舒服喔！很溫暖呢！」我們詢問一同前去，會通靈的朋友，而他只是笑而不答。後來我就報名了光的課程初級第一級次，第一級次主要是透過能量淨化身體，並也鼓勵我們多食健康飲食、規律運動，為未來的修行次第做準備。

之後的課程，我們會先閱讀課本文章，老師分享他的經驗，之後大家就開始做靜坐冥想，最後在分享靜坐中的體驗。我們會從頭頂三十公分的白光開始，每週往下一個脈輪，會有不同顏色的光體，淨化不同的身體與情緒狀況。剛開始前幾堂課我覺得還好，但是到後面，每次上完課我都會呈現非常嚴重的所謂——淨化後的副作用。不管當週的課程冥想指導語提到什麼副作用，我那一週就會呈現出嚴重的副作用狀態。例如：皮膚癢、心情煩悶、憤怒、腸胃蠕動快速等等，每週都逃不掉。這讓我覺得每次上完課就好痛苦，雖然有些同學說等身體淨化完之後就覺得很輕鬆，但那時候的我只有感到很多副作用的痛苦。因此我內心開始越來越抗拒去上課，從

遲到到後來會缺課，最後甚至一兩週就直接沒去了。我大約是上到太陽神經叢(胃輪)，之後就開始不穩定上課，因為那時我本身有慢性的胃病，淨化到胃輪的時候，那週我的胃絞痛的非常厲害，甚至持續了兩三週，我其實有點嚇到。我那時候很困惑，那些不舒服到底是真的能量在淨化的好轉反應嗎？還是我是被指導語所提到的副作用所暗示了。但不知道為什麼，我就只有對不好的副作用提示有敏感的反應，對於正向的引導提示則沒什麼特別的感覺。後來有機會跟會通靈的朋友以及陳 OO 老師聊天，透過他們的話語我才知道，那時候我還太年輕了(22 歲)，身心狀況都還不是很穩定，不是很適合開啟能量光體，容易會有靈擾的情況。本來通靈的朋友是想要跟我一起上課，他說想要保護我，不過後來因緣際會沒有前去。似乎是陳 OO 老師認為沒有必要，讓我自己去體驗看看。課程結束之後，有大約私訊跟光的課程老師稍微聊一下，光的課程老師也表示，他早就知道我不會繼續上下去，因為我太年輕了，看起來似乎還沒準備好，因此要我不必為缺課太在意。雖然這次的上課經驗其實不是很舒服，但是我還是把這樣的冥想方式學了起來，有時候會運用光淨化不舒服的身體或害怕緊繃的情緒(我通常喜歡用白光)，有時覺得效果滿好的。

雖然這次的共修課讓我的回憶不是很好，但不服輸的我一直在心中有個願望，希望之後可以在家自己自學靜坐，至少完成初階三級次。當時光的課程老師說，自己會知道自己何時可以升級，像她在第一級次也自己做了兩次，若遇到自己比較卡的地方，內心也會有很多抗拒。到目前為止，第一級次我大約自己做了三次，前兩次都到後面就會自己中斷，第三次是讓自己在睡前，躺著全身放鬆的狀態才終於完成扎實地十週冥想。第三次是碩三升碩四的暑假完成的，後來有持續了幾週第二級次的課程冥想，不過第二級次後來也中斷了，一直還在等待重新開始的契機。第三次的自修，這個過程當中已經沒有那麼的不舒服，甚至可以說幾乎沒什麼副作用，不知道是因為我的身體經過多年的運動與吃藥調養真的有比較健康，抑或是我當時身心已經較穩定，對自己也有更多的自信，對於負面引導語的暗示不會有那麼多的反應了。很特別的是，我修習到心輪(紅寶石之光)的時候，我總是會覺得我的心輪

敞開，感覺到許多的愛需要分享。這第三次的自修也是跟前兩次一樣，覺得胸口的能量是敞開的，然後我就很神奇地遇到了我現在的男朋友 D。我一直覺得和他的相遇似乎一切都非常的順利，好像一切都是安排好的，我們很快就順利在一起，雖然交往初期有遇到一點阻礙，但是似乎完全沒有影響我們之間的感情，反而讓我們更確定彼此、更堅定要在一起的心。我跟他交往的期間，我總是覺得有很多的愛在之間流動，尤其我覺得自己有很多的愛想要分享給他，我也感受到對方真的很愛我，雖然我們分享愛的方式可能不一樣，有時候也會吵架，但是連別人也常看出我們之間真的很相愛，與 D 相愛療癒了我大學時期的情傷。我跟 D 的關係之後會再分享，只是覺得不知道是否為巧合，剛好在自修心輪的時候遇到了一位我很愛他、他也很愛我的對象，讓我有機會表達我的愛，常常覺得很感恩宇宙的安排。

### (三)心理諮商入門

大學三年級的時候，我們開始有諮商的選修課，這是我盼了好久的課程，當然馬上就決定選修。那時候的諮商老師其實滿嚴格的，她為了要我們認真看待這門課程，規定每週都有功課，必須念書和提問。因此有許多同學在第一堂上完之後就退選了，但我和朋友則認為老師上的課程非常有深度，讓我們去分辨人的心理防衛機轉、互動的動力、家庭序位等等。諮商的課程總共有兩個學期，第一學期是教基本的諮商理念和技巧，以及家族諮商的概念。我印象很深刻的是老師會教我們如何運用同理的技術，但是更多的時候是在教我們在諮商中的態度，不應該把個案當成病人，而是要把對方當成一個完整的人，諮商師只是在個案混亂的時候陪伴、幫忙整理想法的人而已，我們不是高高在上的指導對方。因為所有的答案只有個案最清楚，只有他們知道最適合自己的生活方式是如何。我很喜歡老師教我們的「人本」概念，雖然老師沒有說她的學派為何，但很給我有 Rogers「个人中心」的精神。老師總是常常提醒我們兩個重點：

一、**不強迫改變**：諮商要記得倫理很重要，個案才是重點，個案不是我們炫耀自己

諮商技巧的工具，有些事情，就算我們看見了，但若不是個案的主述問題，且個案也還沒準備好去面對和改變，我們就不需要去強迫個案看見與改變。這是他一直以來的「生存模式」，如果他慣於如此，也沒有造成太大困擾與享受改變的意願，他有選擇自己生活方式的權利，他才是他生命的主體。

**二、不貿然揭創傷：**還有一個重要的概念是老師不停強調的，**切記若你沒把握幫個案把傷蓋回去，就不要貿然把傷揭開或挖深。**因為貿然把無法蓋上的傷揭開，是非常不負責任的行為，而且對於個案的發展來說也是很危險的。身為諮商者，必須要把個案的福祉放在第一位，保護個案也是非常重要的。

新手諮商者一開始都會覺得不知道該怎麼辦，很擔心諮商做得不好傷害到個案，但是老師也跟我們說，只要記的那些原則，然後抱著想要幫助個案的心，就不用擔心，個案也都一定會感受到諮商者的用心，不會傷害個案到哪邊去。

第二學期是教我們 EFT (Emotionally Focused Therapy) 伴侶諮商，因為社工常常需要服務到家庭，需要處理許多家庭紛爭，所以伴侶諮商的技巧滿重要的。伴侶諮商室將會談重點放在情感上面，而不是在爭事件的對錯，尤其在對話當中表達出情緒是很重要的，並要多用「我訊息」<sup>8</sup>來溝通。期末的時候我們還要找一對情侶來練習做伴侶諮商，老師提醒我們，有時候談到後來會發現雙方其實真的想要分開了，諮商者不應抱著勸和不勸離的心態，若他們真的分開了，要尊重個案的決定，不必心存愧疚。伴侶諮商的目的不是為了讓伴侶一直在一起，而是找到他們內心真正的答案。那時候我們找的伴侶，經過幾次諮商後，並沒有分手，但也沒有太大改變。可是他們事後有跟我們說，很感謝我們找他們練習，雖然生活可能沒有太大改變，但是他們都聽到了對方內心真實的想法。值得喜悅的是，六年之後，他們終於要在今年結婚了，真的很替他們感到欣喜。雖然我們讀過理論，也做過很多演練，但說實在的，要自己落實在生活當中也是很困難。現在我嘗試用 EFT 的溝通模式用在自己的伴侶關係之中，發現也是滿艱難的，一來我目前的伴侶是工程師，本來就不習慣

---

<sup>8</sup> 我訊息：你訊息以「你」開頭，主觀陳述對對方的成見或指責批評。我訊息則以「我」開頭，陳述「看見」「感受」「理解」「期待」等說話步驟 (T Gordon, 2003)。

接觸自己的情緒，需要很多的引導與理解；二來人在情緒上還是會常常忘記溝通的原則，一不小心就變成「你訊息」的指責，以及「事件」上面的爭理。希望我可以藉由這些諮商的基礎，慢慢實踐於生活當中，練習與伴侶的溝通與磨合。我常覺得能夠實踐在生活當中的諮商理論，才是最有資格教給個案的東西。

#### (四)戀上瑜珈

大學四年級開始，學校的課變的較少，當初我的社工實習也提早一學期修習，因此大四的空堂非常多。我認為這樣把時間耗掉也是十分可惜，因此想要找一些課程來上。有想過要學樂器陶冶藝術氣息、多上一些靈性課程、學習太極拳練身體，或是學習瑜珈鍛鍊身心靈。但對於學習樂器我似乎都容易半途而廢，我擔心之後又花了一筆學費、買樂器費，最後卻不想再繼續學，頗浪費錢；而上靈性課程雖然當時很吸引我，但坊間的靈性課程學費金額都很高，實在不是我一個學生能夠修習的，就算真的去上課了，也總是課堂中年紀最輕、人升資歷最淺的，很沒有歸屬感，也無法分享太多心得，因此作罷；而太極拳的學習有許多都是一大早在公園、或是晚上大家下班之後才有開課，我無法一大早起床，也不喜歡晚上太晚才回家，因此時間也配合不了；至於瑜珈，我也找了許多瑜珈教室，但當時都沒有我喜歡的課程。我想要的瑜珈課程是希望有系統的，可以結合呼吸法、身心靈修行的那種瑜珈，而不是一般坊間的瑜珈教室。

一開始很焦慮，眼看新學期都要開始了，卻還沒有找到我想要學習的課程，因此我有發出心念，禱告天使可以為我安排適合我的課程。沒想到過沒多久，我的小阿姨就問我說，她在表弟的學校試上了媽媽教室的課程，是艾揚格瑜珈，她上了覺得很不錯，詢問我有沒有興趣跟她一起去上課。我上網查了一下艾揚格瑜珈，發現台灣並不盛行艾楊格瑜珈，但是美國卻很流行。網路上可以查到的資料並不多，只有一些網站簡單提到在台灣艾揚格瑜珈又稱正位瑜珈，是屬於結合生理學、解剖學概念的一種瑜珈，可以協助學員讓骨骼、筋膜回到正確的位置，以

讓身體、器官回復自然正常的運作。雖然網站都沒有提到太多心理收攝和呼吸法的部分，但是因為看起來這是很有系統的一套瑜珈，加上網路上有一些運用輔具的照片，讓我覺得很好奇，因此就答應了小阿姨想要跟她一起去上課。後來母親也決定一同前往，因此總共三人一起到瑜珈老師家上課。

要去上課之前，小阿姨就先提醒我們，這個老師很嚴格，上完課會很累，可是累歸累，之後卻會覺得身體很舒服。因此我們就抱著既期待又怕受傷害的心情前去上課了。第一次見到老師，覺得老師是一位冷豔美女，個子很高，長頭髮，眼睛很大，但是沒有什麼笑容，說起話來冷靜、不卑不亢。上起課來確實很嚴格，後來我們知道，因為艾揚格的理念是，體位法要做到比自己的極限還要超過一點點，這樣才會進步，所以老師很嚴格。前幾次上完課回去，都累到想要馬上在床上躺平，什麼事都不想做，連飯都不想吃了。老師說，做完瑜珈如果很想做什麼就去做，因為那是身體在告訴你，你現在缺乏什麼。確實，那個時候我的睡眠品質不是很好，容易晚睡、淺眠等等，每次做完瑜珈我都超想睡覺，但是睡完之後真的覺得精神好很多，而不像之前不管睡再多都還是覺得身體很疲憊。而到後來，做完瑜珈會很想吃肉、或是很想吃蔬菜水果，確實根據身體的感覺補充那些營養之後，身體都會覺得更有精神。一開始因為是暑假，所以我們一週上兩堂課，通常一堂會是強度較強的鉉練核心肌群的課程，而另一堂就會是強度稍微低一點的舒緩課程，雖然說強度低一點，但其實還是很累，只是會有比較多拉伸或是陰瑜珈的體位法。雖然每次上課很痛苦，回家也總是要酸個一兩天，但是我卻覺得上完課之後身體是舒服的，總覺得身體一次比一次輕鬆，而且心情也越來越平靜，可能是身體舒服了，心情也就比較不會煩悶。因此我愛上了上瑜珈課的感覺。上到都覺得我自己是不是有被虐傾向，明明拉筋、練肌肉痛苦的要命，卻每堂課都不缺席、不遲到。就這樣大約穩定練了一年，我的身體似乎健康了許多，最明顯的是我長年的經痛消失了，胃部的疼痛減少了，睡眠狀況也比較穩定，體力更是變好了許多。如果可以，我很希望就這麼一直跟這位老師練習瑜珈下去，不過可

惜的是，後來我就到嘉義上研究所了，老師也因為自己的人生規劃，回到北部，幾乎沒有機會在上這位老師的課了。這一兩年的穩定練習，讓我的身心都更穩定、健康。因此雖然我無法在上這位老師的課，但我沒有放棄瑜珈，有時候我會在家裡自己練習，也找了其他幾位老師艾揚格的老師上課。但是老實說，因為其他老師都沒有第一位老師嚴格，因此總覺得自己的進步幅度不大，只能讓自己盡量維持在減緩退步的程度。總覺得沒有嚴格的練習後，肌肉的強度和筋的柔軟度都退化的非常快速。不過到目前為止，一直還沒有找到跟第一位老師一樣適合我的老師，覺得可能機緣尚未來到，只能平常自己多嘗試練習。

但是我真的很喜歡瑜珈，喜歡在做瑜珈時專注在身體的感覺，可以收攝心理，不讓思想與情緒胡亂紛飛，會將注意力放在自己身上。且也很喜歡做完瑜珈之後帶來的「健康」附加價值。我一直給自己一個目標，我這輩子一定要去拿瑜珈教師的證照，也希望以後有機會可以跟別人分享身心健康的概念。**我認為一個人的健康，不是只有單純心理或是生理而已，要身心靈與社會層面的配合，才能達到全方面的健康與統整。這是我的目標，不只學習單一領域，而是要涉及整體觀，結合身心靈社會各個層面的學習，以全人療癒為目標。**

##### (五)通靈的叔叔

之前提過，之前我曾經想要去教會受洗，但陳 OO 老師曾說過我的因緣不在基督教，當時聽到後很難過，也忘了詢問我的因緣在何處。也許是當時因緣尚未俱全，因此無緣得知。但是因緣際會之下，認識了通靈的陳 OO 叔叔。陳叔叔的本業是營造業，但是他從小就有通靈的天賦，並且依照道教的說法，「領有辦事的執照」，是可以通靈辦事的人。而他的任務是屬於「普渡」的辦事方式。當時二阿姨說她認識會通靈的叔叔，他能夠看見人在靈性上的天賦，並且可以幫助身邊的眾生普渡。他說阿姨一家人都有一些靈性上的天賦，且因為善良，而容易吸引無形眾生之跟隨，叔叔因此幫忙普渡了幾次。當時聽到時，家人都很好奇，因此透過阿姨



的介紹，和叔叔約了時間。第一次是我和媽媽、舅舅一同前往。當時約在叔叔家，一進去的時候是叔叔的老婆來迎接我們，說叔叔當時在樓上靜坐練功。叔叔的房子就是一般透天住家，一樓放了許多營建的材料，雖然東西比較多，但整體空間並沒有讓人覺得不舒服的感覺。後來叔叔從樓上下來，叔叔身材很魁武，不笑的時候其實很像壞人，但他跟我們聊天的時候其實都笑臉盈盈的，感覺得出來他是一個真性情的人，像小孩子一樣有什麼說什麼。叔叔一個個幫我們看，他先看舅舅，說舅舅跟財神有緣，所以他賺錢比較容易。而媽媽跟觀音有緣，手上有兩個淨瓶，照理說媽媽應該也是個修行多世的人，而且手上有法器的人應該也是要辦事的人，叔叔很疑惑媽媽竟然沒有在辦事。而他看到我的時候笑盈盈地說：「妳的體質跟我最像，都非常敏感，你應該也有通靈能力的人吧。」(1542-1544)我當時應該是一臉疑惑地望著叔叔，到叔叔說之前，我一直覺得我就是個十足的麻瓜，還曾經疑惑，為何我身邊這麼多會通靈的人，我卻只是個麻瓜。叔叔說我應該有通靈能力的時候，我還覺得他不是開玩笑就是個神棍，我從來沒見過什麼異象，也感覺不到無形的東西，怎麼可能是個敏感的人。叔叔說我的主神也是觀世音菩薩，而身上揹有令旗容易吸引無形眾生來尋求協助。要多修行，並練習覺察，對我會比較好。

他就看我，他說，他說妳是修行人捏，他說妳身上有很多那個旗子，這邊好像還有一個紅孩兒，因為那個小孩是比那個蓮花指的，他就覺得那個是紅孩兒，然後他才說其實妳的體質是很敏感的妳知道嗎？然後我說，我不知道呀，我一直覺的我沒有什麼感覺呀，我媽就說對呀她感覺都很遲鈍。(1539~1546)

叔叔說，我以後可以多去他那邊泡茶聊天，他會教我怎麼分辨自己的感覺，並且學會保護自己。然後叔叔就幫我們身邊跟著的無形眾生普渡，詢問我有什麼感覺。當時並沒有什麼特別的感覺，可能已經習慣不去關注自己的感受，所以不

覺得有什麼差異。就這樣，因緣到了之後我突然就知道了我的主神是觀世音菩薩，而不是耶穌基督。叔叔那時教我要多念觀音名號，當時叔叔就要我當場念念看，但是念了一會兒觀音才來，應該是太久沒有跟觀音菩薩聯絡感情了。那時候在念的時候，一開始很緊張，因為我覺得如果我念了觀音不來怎麼辦，我根本就是個麻瓜呀，難道我就只是念佛號觀音真的會理我嗎？我會不會拆了叔叔的台？緊張的時候腦中一片空白，而確實因為這樣，當時叔叔說觀音一直沒有來。後來叔叔說：「沒關係，再多念幾次看看。」我深吸了一口氣，讓自己不要那麼緊張，再多念了幾次。叔叔突然說：「來了，是南海乘龍觀音。」叔叔說來了的前一秒，我的腦中確實閃過了小時候放在書桌上的乘龍觀音像，雖然閃現地非常短暫，但是下一秒就聽到叔叔說觀世音菩薩來了，我覺得十分的神奇，而且剛好就是我想到的觀音像。

後來我又帶了三位朋友去找叔叔，叔叔說，果然什麼樣的人就會交到什麼樣的朋友，其中有兩位朋友也是有靈性天賦的，有一位的主神是九天玄女，叔叔說一般主神是九天玄女的人看起來都比較兇，我和朋友們就一直笑，因為那位朋友確實看起來很兇，以前我還覺得有點怕她呢，但是其實她人很好，跟外表冷冷兇兇的樣子不太一樣。而另一位叔叔看了很久，看不出來是什麼神祇，只說是手上有拿葫蘆的神，但他一直想不起來什麼神有拿葫蘆，直到再下一次我們去找叔叔，叔叔才說是八仙中的李鐵拐。而最後一位朋友，叔叔則說他還很鐵齒，沒準備好要修行，所以看不出來主神是什麼。因為不知道叔叔說的到底是不是真的，我們後來就去找陳 OO 老師，請她再幫我們看看我們的主神(指導靈)是誰。老師很快地就說，我是觀音(早知道就早點問了)、看起來兇兇的那位朋友是九天玄女、而拿葫蘆的那位朋友，老師也是看了很久看不出來。最後那位朋友，老師則馬上說：「你還沒準備好。」我們聽完其實還滿震驚的，因為跟叔叔說的都一樣，也更相信叔叔所說的真實性。

唯一不太一樣的是我身上的紅孩兒，陳 OO 老師說那個孩子是有修行沒錯，但

還沒有到那麼高，應該是我過去或是未來的孩子。老師也提醒我，有這樣的孩子要好好修行，因為這樣的孩子很難帶，只有媽媽穩定，孩子才會穩定。

後來多去找叔叔幾次之後，發現他每次幫我普渡淨化之後，我的感覺都會變得更清明。很神奇，眼睛看出去會從原本霧霧的，變成眼前很明亮、看得很清楚，身體也會變得很輕鬆，有些莫名的緊繃或疼痛都消失了，尤其是情緒方面，會覺得心輪的部分很敞開、輕盈，心情變得很好，什麼恐懼、憂懼都不見了，做事情也都很順。然後漸漸地，也懂得去感受與分辨能量的不同，且也透過與叔叔聊天，了解了一些道教方面的知識，這對我日後就讀研究所在於宗教與靈性層面有一些助益。

雖然後來因為遠在嘉義念書，暫時沒有再去找叔叔了，但遇到叔叔也算是我人生的轉捩點，讓我更了解自己的體質，也得到許多知識。讓我對自己能夠有更多了解，尤其對於認出自己為水晶小孩邁出了一大步。

探索期是開始大量接觸不同事物的時期，我常常開玩笑說，似乎到這個時期，我的人生才真正開始。前面的時期能夠接觸的東西不多，頂多是在學校或是書本上的學習與體驗而已。但是到了探索期，開始嘗試談戀愛、交朋友、辦活動、參加社團、嘗試不同的體制外課程。有了很多不同的知識、情緒、人生上的體驗。其實按照發展心理學的理论，有許多其實應該是從小就要漸漸去體驗與學習的，例如生活上的學習、情緒的認識等等，但因為之前的生活一直都只有念書，導致在於心理上有延遲償付的情形，現代的孩童處在升學制度之中，也常常有這樣的情況發生。生活的刺激不夠，且台灣並不重視情感教育，讓許多人即使長大了也不一定了解自己的心理狀況，因此常造成許多的情緒障礙或是偏差行為。我認為自己很幸運，有這樣的機會多方嘗試與認識自己，並且有很好的支持系統與生命導師的引導，讓我可以發現與接納真正的自己，更有機會走在個體化整合之路上。

## 第五節 奠基期

### 壹、研究所之選擇

大學面臨畢業的時候，我開始認真地思考未來的路。我發現我學習的還不夠多，還想要接觸更多、體驗更多，雖然我有助人的心，但總覺得自己的體悟和專業都還不夠深入。因此我決定暫緩出社會，繼續深造。經過大學四年的自我追尋，我覺得對自己有一定程度的了解，我知道自己不想要走一般傳統的道路，因此我開始尋找跟「身心療癒」相關，但可能又較非主流的研究所。我想過學士後中醫系、自然醫學所、社區諮商所，以及就是南華的生死學所。最後我會選擇生死學所是因為我看到生死學所課程的多元性，不僅有我一直想要就讀的諮商所，更結合了身心靈療癒的許多課程，甚至大學部還有社工系。這跟我的理念不謀而合，真的就是結合了身心靈社會的一個學習場所，我就是想要尋找一個可以多方體驗、接觸的地方。我覺得若只有學心理對我來說不太夠，有點侷限了，畢竟一個完整、健康的人需要所有層面的配合，這些都是我想要學習的。要達到「合一」的狀態，身心靈社會各個層面是缺一不可的。因此我毅然決然選擇了生死所。一開始是不受到身邊親友的肯定的，他們認為我可以就讀更有名聲的學校，但我清楚知道，當時追求名利對我來說不是首要的重點。雖然生死所在學界內屬於非主流的，但我看的是它的全面性以及潛力。就在同學們各個出社會打拚的時候，我選擇將自己四年的生命投身於身心靈療癒的領域。這對我來說是奠基期的開始，對自己已經有初步的認識，再到研究所進行更多後備知識的準備，以對未來的助人之路做好基礎。因為之前總會看到，有許多人確實是不缺善心，但卻也因為過度熱心，把自己的生活與家庭當成了代價。我認為這樣是本末倒置的，所以我想要學習的是助人的方法、途徑與智慧。我總是覺得，如果能把助人當成自己謀生的專業，真的是再好不過的事。

## 貳、入學研究計畫之方向

當初在寫入學研究計畫申請書的時候，我就有一種感覺，我想要寫跟新時代有相關的東西。那時候其實還沒有確切的認出自己是水晶小孩，但已經有知道自己的體質比較不一樣，是屬於敏感的人。當時的面是考官其中一位就是我現在的教授，印象最深刻的是他問：「你說自己的體質較敏感，那要如何分辨到底是敏感體質還是精神疾病呢？」剛好大學時期的精神科社會工作的老師就曾經跟我們討論過這個問題，當時老師也有給我們比較接近標準的答案，敏感體質的人雖然可能會看見、或聽見別人無法經歷的事情，但他們可以分得清楚現實，不會造成生活上的失能；而精神疾病的個案則相反，會有分不清楚現實的情況，並且嚴重影響生活功能。雖然因為我得敏感體質對我也有造成一些影響，例如不喜歡跟太多人接觸、較為害羞謹慎、晚上的時候不喜歡長時間待在外面等等，但對我來說並沒有造成現實與虛幻之間的混淆，也無生活上重大的失能狀況。雖然有一些小麻煩，但平常其實也沒有太大的困擾。

入學之後，跟指導教授討論日後論文的方向，因為我大學時期的社工實習一直都是在兒少領域，所以我就想，也許我可以把新時代和兒童作結合，這時候就想到高中時在書上看過的「新時代孩童」。剛好我在社工實習的時候癒過幾位特別的個案，讓我更想要深入研究這個領域，因此最後我堅持想要撰寫有關「新時代孩童」的論文。直到我深入研究之後，我漸漸發現，原來我堅持寫這樣的主題是有意義的。越深入研究，以及越多的自我探索之後，我發現，原來我就是其中一種新時代孩童，難怪我的潛意識堅持想要做這樣的研究題目，應該是為了可以更多地了解與認回真正的自己。因此跟教授討論之後，認為做諮商的第一要件應該是要先讓自己對自己有足夠的認識與整合，越穩定越整合的諮商師對個案的幫助才是更有助益的。我知道因為我的敏感，使我受到人生當中的挫折與創傷影響滿大的，我知道這是一個很好的機會，可以讓我自我整理並療癒創傷。我期待透過我自己的療癒，日後也可以分享給正在受苦的個案們這些經驗，真實地陪伴他們走過人生的低潮。

## 參、 確認自己為水晶小孩的關鍵

### 一、通靈老師之提醒

進了研究所之後，我一直想要寫有關「新時代孩童」的論文，因緣際會地找到一位可以天使通靈的老師，因為天使也是屬於偏向新時代的高靈信仰，那時候天使還給了我很多資料蒐集與論文撰寫這方面的建議。那時候的我只想要做質性訪談的研究，去找到一些成年的「靛藍小孩」來訪談，訪問他們在生活上面的適應狀況與調適之辦法。但是在通靈的過程當中，天使透過通靈的老師問我：「你知道其實你就是水晶小孩嗎？」(1639-1640)「你寫這個論文對你自己是有意義的，論文日後對新時代這個領域也有一些參考價值。」(1652-1653)當下其實是愣住的，對於「你是水晶小孩」這句話只覺得奇怪，但也沒有太大的反應，就只是把這句話放在心裡，甚至覺得他可能是看錯或是隨口說說而已，畢竟通靈這種事情，有時也很難查證說出來的話的真實性，可能也沒有任何根據可以佐證。

### 二、人體氣場照之佐證

日後，因為對於氣場照一直很好奇，終於有天跟家人一起去拍了人體氣場攝錄儀 (Power AVS)。那個可以照出半身的氣場照，能看出身邊一圈的能量色彩，通常都是跟脈輪色彩有相關。解說人員說，如果氣場範圍越大、結構越完整，表示身體越健康。而如果氣場照呈現什麼顏色，則可能是跟那個顏色相應的脈輪較為活躍，這跟拍照當時的身心狀態有關。

我第一次照出來的照片是偏紅藍色的，當時對於人生的抉擇有一些猶疑，很多煩惱但還沒下定決心。第二次狀態就好多了，結果照出兩條白色的光芒，宛如天使的翅膀一般(如圖 4-4)。



圖 4- 4 研究者氣場照(105.04..9)

幫忙拍攝與解說的人員有點驚訝，詢問我是否是常常在念經與修行的人，他說一般是修行人會有一圈的光芒。後來我想了起來，文獻當中，水晶小孩的氣場就是「乳白色」的 (Meg Blackburn Losey, 2009)。

### 三、水晶孩童檢查表之對照與分析

在照了氣場照之後，驚訝的我重新再回去檢視文獻中有關水晶孩童的特質檢查表。我在第二章有提到兩種水晶孩童檢查表，我自己整理出了兩種表格的共同之處，並且發現這些共同特質我每一項都符合，以下就分點對照與討論：

#### (一) 擁有深邃、似乎會看穿人的眼神。

從小外婆就對我一出生的雙眼感到驚訝，「她一出生的時候，眼睛馬上就張得大大圓圓的，好像懂很多事，一直轉著眼珠看旁邊的人事物。」(1009~1010)。成長過程中也常常聽見有人跟我說，我的眼睛很漂亮、眼神似乎顯現出聰明與智慧。

**(二) 對環境與他人擁有高度的敏感與同理心。**

容易感受到他人的情緒，並感同身受。

**(三) 熱愛所有生命，包括人類與動植物。**

熱愛所有生命，認為生命是第一重要的要素，小時候看到溺水的螞蟻或昆蟲，還會特地將牠們救起。看到人們互相傷害或傷害其他生命，總是覺得內心很痛苦與不解。

**(四) 個性冷靜和平，是和平使者。**

個性溫和，也不喜歡接觸暴力之事，不喜歡衝突，以前會盡力避免衝突，甚至到迎合他人不敢提出不同之意見。後來雖然較敢有自己之想法，但仍會希望身邊的人有話都可以好好說。求學時期常常幫朋友、同學調解衝突，希望每個人都可以互相了解、和平相處。有時不小心涉入衝突之後，總是需要一段時間才能回復心情與體力。

**(五) 對大自然與動物有強烈的連結。**

很喜歡動物，從小就喜歡各式各樣的動物，並且可以輕易知道牠們在想什麼、了解牠們的需求。感覺身邊沒有動物就會覺得生命中缺少了些東西，小時候還沒有養寵物的時期，我會跑到戶外觀察螞蟻窩，並且拿砂糖餵養螞蟻。喜歡身處於大自然當中，會有種舒暢感，似乎全身充滿了電力，尤其喜歡待在原始樹林中。當回到都市一陣子，就會感到身心疲憊，必須回到大自然充電。

**(六) 擁有心靈感應能力，所以童年時期會較晚開口或較少說話。**

確實不太喜歡說話，身邊的人都覺得我相對較為安靜，但有時又會冒出很中肯、幽默的話語。跟他人有時可以透過心電感應溝通，會知道他人要說什麼，或是他人突然知道我想要什麼。曾經實驗過，只要放輕鬆並專心想一件事，但不要有其他擔憂與雜訊(想法)，也不可以太用力(執著)就可以較容易將想法傳遞給他人。關鍵是必須除了想法，還必須運用到感覺。例如：想要吃義大利麵，不能只想：「我要吃義大利麵(想法)。」而是要連吃義大利麵的口感、味道、心情都要像感同身受這樣。

**(七) 寬容大量，容易對他人展現出寬恕的表現。**



被人傷害的時候很痛苦，但是似乎無法真正討厭一個人，總是會容易輕易地原諒他人。因為仇恨對我來說更消耗能量，會感覺身心都會受到影響。

**(八) 擁有前世記憶。**

記的出生之前在「天家」的感受，充滿無條件的愛與包容、舒服、平和。所以過去會一直有想要「回家」的強烈渴望。

**(九) 容易看到天使、靈性存有，或能夠與祂們溝通，並談論之。**

我的靈性天賦不在視覺上，在於感受。雖然沒有見過靈性存有的經驗，但在靜心的時候常常會有靈感出現，有時也能與自己的內在智慧(大我)溝通。

**(十) 在醫學上可能會有非常態的診斷，例如：過動症、自閉症等。**

雖然我沒有被診斷為有疾病，但有時會覺得自己與社會格格不入，不喜歡與不熟悉的人做接觸，雖然與同儕相處得不錯，但某些時候仍會覺得自己無法融入群體，也曾懷疑自己有亞斯伯格的傾向。

**(十一) 擁有吸引力的特質，與水晶孩童相處會感到舒服，因此會自然地吸引到人們。**

曾有許多人說過跟我相處的感覺很舒服，平常人緣也不錯。雖然我不太會主動與不熟識的人搭話，但有時仍會有路人突然跟我說心事。在實習時的個案，也多回饋與我談話很舒服，談完就覺得內心備療癒，且有力量可以面對自己的問題與人生。

**(十二) 對能量敏感，並能夠操控能量，透過能量鼓舞與療癒人們。**

在諮商實習的時候，會覺得自己營造出一種特別的 energy 場，心輪的部分特別敞開，而個案總是很容易地就信任我，且能夠很快得到療癒與內在力量。從小就有想要療癒生命的渴望，因此才會走上心理諮商的道路。因為可望療癒人們，因此對身心靈與自然醫學也頗有興趣，曾經學習過白井靈氣，透過靈氣療癒親朋好友與動物。

以上檢查表的特質我都是符合的，種種的條件加起來，讓我開始確信我身為水晶孩童。除了兩個檢查表共同的特質我都符合之外，我也符合檢查表之內各自的某些條件，可能這些特質並非所有水晶孩童都會顯現出來，但有些孩童會表現得比較明顯。

我就列出自身也符合的其他特質如下：

**(一)相當脆弱，常常生病，但找不出原因。**

小時候常常生病，有時連醫生也覺得莫名其妙，查不出病因。

**(二)喜歡玩水或泡在水中。**

喜歡水、喜歡游泳，有時候身心不舒服的時候會想要全身泡在水裡，泡完之後就會覺得較為舒服。

**(三)直覺超強。**

有時候會有奇怪的直覺，大多是對於人的，而且滿準的。

**(四)區塊式的思考方式。**

有點跳躍式的思考方式，有時會同時思考多項事情。

**(五)看似注意力不集中。**

因為有時會同時思考多項事情，所以看起來會像注意力不集中。項就學時期準備考試，有時會同時準備兩到三個科目。

**(六)非常慷慨大方。**

對於金錢的概念可能比較沒有那麼嚴謹，認為與人分享、同樂的氣氛更勝於皮包裡的數字。重精神大於物質。

**(七)無法忍受任何形式的衝突，他們會意氣用事。**

不喜歡衝突，衝突之後通常需要一段長的時間才能恢復心情與體力。意氣用事個人解讀為較為任性，為了避免衝突，可能就會將就他人，若問題一直無法解決，為了避免衝突可能就會逃避。

**(八)和平使者。**

不喜歡衝突，也不喜歡看到身邊的人衝突或難過，會想辦法調解。

**(九)能察覺人們之間的互動情形。**

懂得察言觀色，容易知道人與人之間互動的動力關係。

**(十)具有社會意識。**

雖然對於環境與人的情緒敏感，但仍具有社會意識，非逃避不參與世事。但就個人的了解有些水晶孩童若敏感度更高，且在成長過程當中沒有得到充分的照顧與理解，可能會退縮至內心世界，與社會之連結較為薄弱。

**(十一)擁有超齡的智慧。**

會思考同齡的人不太會思考的事情，比如從小就開始思考「我是誰」、「生存的意義」、「生死問題」之類的事情。

**(十二)能量場廣泛，散發出深寶石色調或明亮柔和的光譜顏色。**

氣場照顯示出，擁有白色的能量場。

**(十三)擁有毫不費力就能知道事實真相的能力。**

能夠知道某些人的話語似乎不是事實，小時候也能輕易看出那些大人是在說場面話，哪些是真心話。有些事情若不是真相，就會有直覺覺得怪怪的，會自己去找出答案。

**(十四)需要獨處的時間以便再充電，或擺脫他們的當日能量。**

需要與人有接觸，但也無法一直跟人在一起而沒有自己的空間，會覺得非常疲憊，需要獨處一段時間才能回復精力。不喜歡人多的大場合，會覺得能量雜亂，導致離開的時候都覺得筋疲力盡。

**(十五)容易受傷，但威力十足。**

常常容易感到內心受傷，但其實內在很有生命力，自己想要做的事情會堅持到底。

**(十六)無法以人為能力對其他人做出殘忍的事。**

無法忍受自己做出或是看到他人做出殘忍的事情，看到有人傷害他人或其他生命，都會覺得很心痛。

**(十七)覺得要對外界的事情或其他人的行為負責。**

會覺得自己有責任要讓身邊的人或這個世界感到舒服、快樂，因此常常會有自責的感受，覺得自己是不是做得不好、是不是應該多做些什麼？

**(十八)身邊經常會發生「神奇的事」，比如人們的生活變好、錢會進來以及事情好轉等等。**

跟我在一起身邊的人容易遇到好事，自己認為我的一生並沒有遇到什麼太不好的事情，跟我在一起的人也都會越來越好。例如現任男友說遇到我之前常常有衰事發生，但是認識我之後就開始加薪，也有升遷的機會，似乎生活與心情方面都蒸蒸日上。

**(十九)出現時常會干擾電子產品。**

身邊的電子產品常常莫名得故障、當機，尤其是我心情很糟糕的時候，就會發現身邊一堆電子產品開始壞掉。

**(二十)對水晶和石頭擁有興趣。**

本身對於對水晶和礦物有一種奇妙的興趣，喜歡欣賞與把玩它們。

**(二十一)平常的飲食偏向蔬食與果汁。**

從小就對於食物頗挑剔，喜歡食用新鮮、健康、無污染的蔬食。對於其他食物也有較高的挑選標準，若外食無法時常食用新鮮蔬食，則會選擇乾淨的店家，並且盡量讓自己飲食均衡，不重複吃同樣的食物。

**(二十二)可能擁有驚人的平衡感，並對於探索與攀爬感到無懼。**

小時候擁有很好的平衡感，不太常跌倒，並且不太怕高。

經過了這些驗證，我才終於相信，原來我真的是水晶孩童，這也讓我把過去種種的人生經歷找到了合理的解釋。例如我的敏感、天真、渴望療癒他人、記得美好、相信愛以及沒有歸屬感、「想家」等等。也因為如此，跟教授討論之後，論文從原本想要訪談他人的質性研究，換成自我敘說研究。想要把自己的生命故事分享給大家參考，也藉此在畢業之前做個自我整理。

## **肆、實務上的奠基**

在南華大學生死所，除了諮商專業課程之外，還有許多各式各樣的課程，雖然那些

不是主流的諮商專業課程，但是我認為它們可以增加對人不同層面的認識，以及增加實務上多樣的工作技巧，可以開拓工作者的視野與開放度。例如最讓我喜愛的一堂課是有關自然醫學的課程，這堂課有一本教科書《能量醫學》，我們每週會介紹一種不同的療癒方式，老師還會請業界的老師來幫我們上課。例如我們就上了：礮谷療法、白井靈氣、頭薦骨療癒、易筋經等等。課堂上老師、同學們也都還會分享各種不同的經驗與療癒，像：催眠療法、瑜珈、道教修行與養生、奧修靜心、花精等等。後來經過老師的介紹，還去跟學姊學習「奧修新靈氣」，進行靈氣點化與施做練習，一直學到了第三階準師父級。在學習靈氣的時候有很多特別的感官經驗與感觸，令我印象很深刻。

學習靈氣第一階的時候，因當時正逢有親人過世，加上身兼多職的龐大壓力，點化完兩天之後，覺得所有壓抑的情緒好像突然釋放出來。我就像無預警掉進黑暗的深淵一樣，覺得世界無望，我不知道為何要讀研究所、不知道為何要出生在這世上。覺得自己一點用都沒有，那種無比的恐懼與無助，讓我就像掉進一個黑暗的無底洞，一直下墜，身邊卻抓不到任何可穩住的東西。甚至腦中不停有聲響在貶低自己，覺得自己沒有能力做好任何事、覺得大家都討厭我、覺得自己不值得被關心。那種痛苦，甚至讓我出現了類似解離的現象，我感覺自己不存在身體裡面，也幾乎把肉體上的五感關閉了，視而不見、聽而不聞、麻痺感覺。我感覺自己的意識就快要飛走了。所以我不停的用松柏精油塗在身上，雖然不是很清楚松柏精油的功效，我只知道我十分需要大樹的力量來幫助我像樹根一樣向下紮根，將能量往下札入地球。很慶幸我身邊有愛我的家人、朋友、老師，他們的關心、理解與幫助，才讓我心中點起了一個暖暖的小火花，然後火花才漸漸變大，進而變成幫助我站起來的生命之光。後來仔細想想，我覺得幫助我站起來的還有一個重點，就是我不再去抗拒內心真正的感覺。疲憊、害怕、恐懼都是我的感受，他們沒有不好，應該承認它、擁抱它。並且尊重自己療癒的步調。當一這麼想的時候，就發現療癒即開始了。因此我認為，第一級的靈氣在教我療癒就是要先感受與接納自己。

靈氣第二階的點化完，老師讓同學互相做靈氣練習，這是我第一次在閉上眼睛的狀態下看到美麗的畫面。那麼的真實、清晰，好像第三眼被打開了一樣。當同學幫我做到

心輪時，我看到金色天使光斜灑在嫩綠色愛心型樹葉的樹上，看起來好美好平靜。後來在網路搜尋「愛心型樹葉」，結果有菩提樹、丁香樹、楊樹...等等，不過以葉子與枝幹來看，好像比較像菩提的葉子(或是假菩提心葉榕?)，被像天使光的陽光照射著。整個練習過程充滿喜悅與放鬆，後來跟同學討論，同學說她那時正觀想把愛灌入我的心輪。往下做到臍輪與海底輪時，我看到美麗的白水晶簇，我的感覺是，它代表著生命力。做到腿部的時候，我看到瀑布，且水還是流動的，我感覺是一種疏通與淨化。整個練習過程充滿喜悅與平靜，真的很舒服。那個美好與平靜，真的似乎像置身於天堂一樣，讓人不想離開這樣的狀態。

而第三階準師父階的點化，在練習畫靈氣「大光明」符號的時候，覺得自己全身發熱到快要燒起來，但不是會灼熱疼痛的那種，更像是在三溫暖烤箱中，且頭上還有二十個大燈泡那種明亮與熱感。我自己的感覺是靈氣正在把我體內的濁氣與雜質燃燒淨化掉。很神奇的是，上完第三階之後，覺得身體真的好多了。以前我是一個體質虛寒的人，一到秋天就開始手腳冰冷。但上完靈氣之後，卻覺得全身血液循環變得很好，連到了冬天都在也不怕寒冷，即使寒流來，手都還是暖和的。這樣的狀況一直持續了兩三年，直到現在都還是如此。後來交了男朋友，他還很驚訝，說他從來沒有認識女生到冬天手腳還是如此暖和，甚至比他還暖和的。除了手腳比較暖和之外，我也覺得自己的精神狀況好了很多，以前動不動就會很累，或是頭痛體弱，但現在體力變得比較好。

我從小就常常幻想自己可以有治癒他人的能力，也許是水晶小孩想要療癒他人的天性使然，靈氣讓我實現了這個夢想。修習過後，我仍持續練習，較多的時候是運用在寵物和家附近餵養的浪貓之上。我發現靈氣在動物上的顯現十分快速，常常病恹恹的動物，經過靈氣的加持，大約只要十分鐘不到就會重新恢復精神。而運用在人身上，目前都只是運用小範圍的病痛，接受靈氣的人會說有一種熱感，然後會覺得局部放鬆了。但目前大約只能持續一兩天左右，可能我的功力還不太夠。靈氣老師曾說過，要有健康的身體，靈氣的輸出也才會越純粹有效，確實我的生活作息與飲食還尚未保持健康的狀態，需要多加努力。

## 伍、外公過世

在修習靈氣課的期間，我親愛的外公過世了。就是在高中引領我們接觸與走入新時代運動的外公。外公在我們家族算是一個精神支柱，因此他的過世讓許多家人深陷極大的悲傷與憂愁之中。還好那時候我還有學校同學與老師的支持，讓我知道死亡不是結束，甚至是一件很美好的事情。我一直覺得，死亡是一種人生功課的圓滿，因此終於可以出發到下一段旅程，甚至可以說是終於可以回「天家」了。因此，我一直有很為外公喜悅的心情，其實這樣對外公其實是很好的，雖然外公曾經罹患肝癌，但是透過他這十年在身心靈的修行，他不僅對自己過往的人生做了統整，也努力找到自己人生的意義，甚至還幫助了許多同樣罹癌的人與其家屬。幫助他們找到自己生命的意義，並且找到對過世後生命的詮釋，當相信死亡不是終結，死亡後人不會消失，就能讓臨終的人們得到寬慰並且不再對死亡那麼恐懼。外公一生做了很多好事，他是我這輩子見過最無私的人之一。從小時候跟外公出遊，就知道外公會沿路幫助需要幫助的人，例如看到路上有石頭，他擔心騎車的人會跌倒，他就會停在路邊，下車把石頭搬開，再繼續上路。只要有人來跟外公求助，外公幾乎都不會拒絕，會樂於伸出援手。甚至與他人創辦了「台灣省慈心協會」，以推展社會福利服務、急難救助等等。小時候常常聽大人在聊天，都會聽到外公說，要捐錢幫助誰誰誰，誰誰誰又需要募喪葬費等等，有時候還會邀請我媽媽和阿姨們一起共襄盛舉。就我所知，外公的父親，我的阿祖，也是如此樂善好施的人。我常常覺得很感謝我的祖先們，為後代留下這麼多福田與庇蔭。可能小時候在耳濡目染之下，認為助人是一件很快樂，且很重要的事，因此才會自然地走到助人工作者的道路，也希望我之後可以傳承外公與阿祖的助人精神，在我的專業之中盡可能地陪伴、扶助與療癒他人。

## 陸、本質為愛

在這個時期，我也選修了催眠的課程。催眠是一種在潛意識的暗示與建議，是一種知覺聚焦，也算是一種認知療法。這門課有很多的機會進行實務上的練習，因為我之前

就有練習過「身體掃描」等放鬆技巧，所以在這個部分還算熟悉，因此總是蠻容易就讓催眠個案放鬆並進入狀況。當然我也有幾次讓別人催眠的經驗，我應該是屬於很容易進入狀況的人，不過前提是我對催眠師有足夠的信任。其中兩次的催眠經驗是讓我印象十分深刻的。

## 一、恐懼的來源與療傷

因為我個個性常常容易緊張與害怕，為了瞭解與解決這樣的狀況，我與催眠師溝通之後，決定來尋找這個恐懼的來源。一開始我只回溯到在子宮中的情況，我感覺到母親十分緊張，讓子宮也變得十分緊繃，我也就不由自主地緊張起來。且我感覺到十分強烈的情緒，讓我感到不甚舒服以及些許的不安感。但是感覺不是什麼太大的創傷，畫面也很短暫。催眠師再度詢問這是否是恐懼的源頭，我記得我回答不是，應該還更早。然後催眠師就讓我繼續回溯，回溯到前世恐懼的源頭那個時候。我突然看到我身處歐洲中古世紀的市集當中，石頭地板、石頭建築、旁邊有許多攤販，那時候的我大約只有五、六歲。我跟一個不知道是母親或是保母的女人一起去買東西。那個市集人很多，我在像母親的婦女認真挑選物品的時候不小心被人群衝散了，不小心走到了路中間，我突然聽見馬鳴聲，一部疾駛而來的馬車來不及煞車就這樣直接撞上了我，當時我心中想著：「完了。」，內心驚恐、呼吸變的短促，然後就眼前一片黑，而且持續在這樣驚恐的狀況許久的時間。直到催眠師引導我生到空中，讓自己脫離那個狀態，並從上往下俯瞰。我看到那位婦女慌慌張張地跑到我身邊，一邊大聲哭喊要別人來幫幫我，我看到她在無助地哭泣。我在天空中，終於看出我發生了什麼事，我被一輛趕路的馬車撞上，當場死亡了。原本身在其境的時候十分驚恐與困惑，拉開一段距離之後知道自己是安全的，就可以用不同角度，較為冷靜地來看待事件。催眠師詢問我，是否知道當初為何會發生這樣的事情，是否是業力？我說：「當時我的靈體還無法適應地球，所以我選擇提早離開，我跟那個趕車的人沒有業力，事後我也沒有憎恨。我只是還一直停留在那樣驚恐的狀況與困惑當中。」催眠師：「那你現在明白了，這不是任



何人的錯，是你選擇與安排好的，是否願意繼續往前進了呢？」我：「是的。」催眠師：「好的，那就請你回到你靈魂來的地方，感覺到那裏充滿愛地在歡迎你的歸來。他們用白色的光芒包圍你，你感到溫暖、療癒、充滿力量。當你準備好的時候，再回到現在房間的身體裡。」醒來之後，我覺得全身無比的輕鬆，且也非常有精神，心中感到踏實許多。我想起之前陳 OO 老師曾經說過，我有一是在很小的時候就死掉了，所以我的靈魂一直停留在那時候的年齡沒有長大，雖然通靈與催眠看到的東西都是難以證實的。但對我來說，催眠完之後似乎讓我的問題找到一個可以解釋的原因，並且讓我相信創傷可以療癒，自己是更有力量的人了。因此在心理上我認為是有治療效果的，即便無法證實真實性，但我找到屬於我自己的解釋，這對「主觀的真實」來說才是最重要的，「主觀的真實」才是創造一個人內在與對外在事件看法的主要因素。

## 二、投生的原因

第二次催眠是我想要找到我本靈的名字，催眠師幫我回溯到我在天家的時刻，讓我憶起我來的本質，我突然覺得自己變得好好好，好像跟所有萬物合一的感覺，心中充滿了好多的愛。我知道投生地球是辛苦的，有時候甚至是痛苦的，但是我心中的愛好大，大到我願意去承受這些痛苦，因為我愛地球上的眾生，我想要把這個愛也帶入地球，讓他們也重新憶起。我終於知道我為什麼要來地球了，以前常常會有不想待在地球，想「回家」的感覺。但是現在，我知道我為什麼來了。我無法想起本靈的名字，那時候本靈告訴我，這個本質太大了，無法用地球的詞彙形容，所以祂直接讓我感受。因為我們在家鄉，本來就是用「感覺」和「心電感應」溝通的，所以祂也只能用這樣的方式讓我知道。那個感覺實在太感動了，我想這是我第一次感受到如此真實地高峰經驗<sup>9</sup>，我會畢生難忘。醒來之後我覺得心輪的地方，敞的好開好開，是我第一次感受到如此地敞開，甚至可以感覺到自己的靈體好大，肉體小小的，而我的靈體並不受限於肉體之中的感覺。原來這就是愛與合一的感覺，且我在這樣的狀況，完全

---

<sup>9</sup> 高峰經驗：是讓人突然感受到一種豁達、完美和極度快樂的體驗。Maslow 認為，高峰經驗有五個主要特點：1.產生的突然性 2.程度的強烈性 3.感受的完美性 4.保持的短暫性 5.存在的普遍性。(車文博，2001)

感受不到恐懼、受傷等負面情緒，一切都是如此的美好。這種感覺持續了快一個月，真的是很特別的經驗。我不再常常想要「回家」甚至開始有種，我在地球上還有好多事要做，不能那麼早離開的感受出現，這是前所未有的。

### 三、本靈的姓名

上一次的催眠，想要找本靈的名字但沒有找到。後來一位通靈人表示會教我的本靈地球語言，如果再試一次應該可以知道本靈的名字。這次的催眠，我看見了一位很有內在力量的女性，如然眼前出現了一個字「爍」，一開始我還不確定是不是有這個字，也不知道這個字怎麼念，後來確認了原來這個字念「尸又ㄔ`」，有光亮的意思。催眠師在確認了本靈的姓名之後，利用冥想技巧，讓我增加對地球的認同，並協助我與地球母親「蓋亞」作連結，紮根於大地。

這個時期有許多生命上的體驗，雖然不一定每種方式都適合我，但是對我來說都是很寶貴的過程。認出自己之後，在往自己想要的道路上學習與深入，是讓我能在這個過程當中追尋自我，認識真正的自己的很好的契機。認出自己是水晶小孩之後，讓我在某些事情的看法上有了轉變。雖然過程仍是辛苦的，但我也漸漸找回自我，並長出自己的力量。

## 第六節 發展期

### 壹、助人實務經驗

在研究所念諮商的期間，有兩次實習的經驗。這兩次件讓我離助人工作更近了一步。也讓我在助人的過程當中，有許多自我審視、自我成長的機會。第一次的實習是在科技大學中實習，這所學校屬於理工學校，因此有許多讀理工的男生。其實一開始有遇到幾次難以跟個案溝通的情況，因為我本身就是一個感性的人，對我來說，感受自己的情緒

並不困難。但是原來對於某些覺左腦思考理性的人來說，情緒感受這種東西對他們來說是很虛幻的，有時候並不是他們不願意談論，而是他們真的不懂我在說什麼。這對我來說也是一個新發現，原來右腦型的人和左腦型的人思考和溝通方式是如此不一樣。為了能與他們諮商，我也必須做許多的學習與改變。後來發現我必須要以證據來溝通，並用較認知技術的東西來進行處遇。但是我也發現，雖然個案不一定懂我在說什麼，但是我的真誠一致卻是他們能夠感受到的，我的個案總是穩定來諮商，幾乎沒有請假遲到早退的情況。因此讓我十分深信，Rogers 個人中心學派中的理論，「技巧」不是重點，「關係」才是療癒的重點。我很喜歡見到個案在諮商中恍然大悟、拍手大樂、充滿力量的狀態，我發現這樣的狀態總是能夠讓個案慢慢在生活中充滿力量，找回自己的生命主控權。相對的，我也在個案的改變當中，得到許多喜悅與成就感。這所學校的專任老師也非常的個人中心，在這裡實習，讓我覺得像一個「人」一樣備受信任和尊重。如同我是他們的同仁，而非實習生。雖然雜務繁多，但對我來說在這邊的實習是開心與充實的。

第二所實習的學校是醫學大學，因為在這邊的實習時間較長，所以會遇到許多不同類型的個案。其實一開始對於屬於新手的我來說是十分緊張的，我不知道自己能否勝任諮商他們的責任。但是實習一年下來，我發現我跟自己的不安共處的滿好的，並且也作出很多很好的諮商成效。讓我從一開始連出談都緊張到不知該說什麼的菜鳥新手，轉變成各種類型的個案來都可以快速接案的狀態。不過可能剛好遇到林亦含自殺的社會事件，這個期間我接了許多憂鬱症的個案，包括有想要自殺、殺人的。後來我發現，憂鬱症的個案要的很多是理解、關懷、與情感上的連結。我後來自我覺察發現，其實我本身也是個很需要情感連結、也很需要鼓勵的人，我也曾經走過低谷，我很清楚個案想要的是什麼，所以這一類的個案我的諮商成效總是滿不錯的。這讓我得到很大的成就感，以我的觀察，其實 Rogers 的理念很適合這類的個案，什麼「改變的方法」對他們來說都不重要，他們要的是理解。這跟前一所學校的多數個案類型可能有點不太一樣，有些個案要的是方法，但憂鬱的個案要的是理解。不同的個案適合不同風格的治療師，雖然我只是實習生，但也接了很多在線的工作者結案或無法處理的個案，並且得到個案比對其他工作者

更好的回饋，這大大增加了我的信心，且也讓我深深喜愛這種助人的工作方式。

但我也發現工作的環境對我的影響也滿大的，前面提過我是需要感受到情感連結的人，因為這所學校制度的關係，實習生就只是實習生，平常正職員工不太會理實習生，加上我也沒有實習夥伴。這對需要人際互動與情感連結的我來說真的非常孤單，加上有些職員的刁難，也多多少少影響一點我工作的心情。雖然這邊曾有實習生收不了離開的情況，但是我對自己下定決心，我絕對不會離開，我要在這邊找到自我調適的方法，以及可以運用的資源。還好其他的老師都滿幫忙的，我也盡量學習畫好自己的心理界限，盡量不要讓人情緒勒索。雖然因為地位結構的關係，有時候很難對抗，但是在這邊我也知道了自我調適的重要性。也讓我見識到，即使身處低支持的環境當中，有許多工作者還能找到自己的調適方式真的很不簡單，是我應該學習的。

我很珍惜這兩次的實習經驗，給了我很多學習與成長，並且也給了我很多在實務上面的自信。雖然過程當中是辛苦的，但是我認為那些淚水和痛苦都不會白費，是我日後成長茁壯的養分，也讓我有更大的視野與更包容的胸襟。並且過程中不停地提醒著我，別忘了個案的「主體性」。雖然在辛苦的環境當中，我有時也會感到倦怠，但我不停提醒自己，要自我調適，不能以「冷漠」的例行問句來對待個案(我曾經見過許多冷漠的心理師)，不能因為自己的倦怠就把自己和個案的關係距離拉開。還是要做到 Rogers 所說的真誠一致。剛好我的專業督導都是很人本的，給我很多支持與提醒，讓我在諮商的路上能一直維持著自我覺察與對個案的溫度。

## 貳、愛的實踐

前面提過水晶小孩的使命是散播愛的能量，並讓人們能重新憶起無條件的愛。雖然在催眠時我重新憶起我的本質有無限的愛，但是因為成長過程有受到一些制約和創傷，讓以前的我部份遺忘且無法完全發揮這種無條件的愛。尤其是在家庭中不一致的溝通模式，以及大學時期在愛情中的受挫，曾讓我一度不相信愛、不相信人性。自大學分手之後，一直有七年的時間沒再談過戀愛。但是這七年之間，我嘗試過許多方式、自我療癒、

成長，學習什麼才是自然、健康的愛。因為前一段感情，大大激發了我心中的不安全感，讓我變得十分地焦慮和黏人。我很不喜歡這樣的狀態，在心理上是十分恐慌的，而要分離時又極度的痛苦。因此，我一直想要學習可以獨處的方法，因為後來我認為，唯有在自己獨處時也能快樂的人，在感情中也才能一起快樂。如果快樂是對方給的，那就會把期望一直放在對方身上，當求不得時即會產生極大的痛苦，這樣的痛苦不會是一個人的，而是會使雙方都陷入痛苦之中。

一直到了研究所，我終於有機會學習自處。在研究所的時刻，我才發現一個人可以如此輕鬆自在。以前沒有離家的經驗，事事都要與家人報備，任何事情都要大家協調，幾乎很難有自己的空間與決定。但是在嘉義求學的時刻，一個人像做什麼、想去哪裡、想吃什麼都可以自己決定。一開始我簡直是樂壞了，原來自由的感覺是如此美好。而我持續的練習與自己相處，也練習自己給自己安全感與支持。有時候我會與自己的內在孩童說話，當自己不安的時候，安撫他，發現漸漸的他也會安靜下來，而我也漸漸比較有力量，發現很多自己可以做的事情。經過了多年的成長，我終於覺得我準備好了。

當我的諮商實習結束之後，我在網路上認識了現在的男朋友 D。跟他的相遇常常覺得就像冥冥之中的安排一樣，一切來的這麼自然與快速，幾乎沒有阻礙。我們可以說是幾乎沒有曖昧期，很順利地就在一起了。當初，朋友推薦我玩一款交友 app，說她在這個 app 認識了現在的男友。其實我從幾年前就有開始玩不同種的交友 app。但是在網路上遇到的人形形色色，我都會特別謹慎，因此難以與人建立關係，也一直沒有遇到欣賞的對象。這次我就試了這款 app，玩了約一週，因為這個 app 很難配對到異性，讓我感到有些無趣。雖然玩了一兩週之後有配對到個位數的「好友」，也因為難以配對，終於能配對到的時候對方都會更加主動與珍惜地聊天。但我很不喜歡有些異性用很生硬、制式的問答來詢問我問題，很像在被警察訊問一樣。而讀諮商的我，有時候聊一聊就會知道對方大概是什麼樣的人，因此很快就會失去興趣。加上會玩 app 的人，通常不是難以找到異性朋友、就是剛失戀、或是純交友、或是想要約炮的人，這都跟我的交友動機不同。玩了幾週之後，我跟朋友抱怨：「這個 app 好難配對喔，不好玩，而且好多工程師，

聊天都像在訊問一樣，很難聊。我可能再玩一陣子就不會玩了吧。」其實那時候我在這 app 也算是滿熱門的，對方的選擇率幾乎是百分之百，只是看我有沒有想要跟對方配對而已。有成功配了幾位，但聊了幾天，我就會覺得興趣缺缺。朋友：「難道妳都沒有配對到好聊的嗎？」我記得我那時候應該剛配對到 D 了，但是對他也沒有抱著很多期待。我：「有一位啦，但他也是工程師，應該聊幾天就沒話題了吧。畢竟我們的生活圈那麼不同，通常他們也都很不瞭解我們的專業到底在學什麼。」(2258-2260)但是，殊不知這一聊就這麼無止盡的聊到了現在。

我想我是被 D 的認真和真誠一致所吸引的吧。認識沒多久我曾經想要放棄封鎖過 D，因為他曾跟我說過他跟前女友分手三年，且沒有再聯絡，包括所有社群軟體。但是我卻在他的臉書看到超級多張跟前女友的合照，以及他近期有按前女友讚的互動。當時我還滿難過的，覺得好不容易遇到一位似乎很誠懇、也很聊得來的人，難道我又遇到一個愛騙人的男生。我的前任總是不愛跟我說實話，這讓我很沒有安全感，因此我跟自己發誓我不要再找這樣的人，我不能因為寂寞，就隨便找個品行不佳的人在一起。因此我突然就對 D 冷淡，並打算封鎖他。D 發現了，並且認真詢問我的想法與感受。他曾經說過沒必要刪除前女友，但後來他卻毅然決定刪除了。他說：「我當初認為沒必要刪除，是因為我跟她已經過去了，我看到她不會有什麼太大的情緒波動，她已經影響不了我了。而我現在選擇刪除，是因為她已經影響到我的正常生活，如果你在意，我就認為應該刪掉。」雖然我沒有要求對方刪除，但他因為重視我的感覺，而自己自動刪除，我覺得真的十分感動，這讓我覺得對方是認真想要互相認識與更進一步的。

我們認識的過程中，幾乎是以交往為前提在認識。雖然他很會找生活上的話題來跟我聊天，但是這對很需要情感連結的人說是不夠的。我想要更快更深入地認識他，因此決定跟他玩「真心話」，我們互相問對方許多價值觀上的問題。其實是一種在帶團體常會用到的破冰技巧，讓雙方可以很快地熟識彼此。令我很驚訝的是，D 完全是知無不言，這對我來說是很特別的體驗。可能我身邊的人都很注重界線與隱私，我很少遇到如此真誠的人。這讓我對他產生了好奇，很好奇他說的這些話都是真的嗎？真的會有人可以如

此坦蕩嗎？我一開始對他產生興趣，是很想要找到他說話的破綻。也許是職業病，總是想要找到個案的矛盾之處，而通常那個就會是問題的癥結點。但是 D 卻是如此真誠又如此一致，真的讓我非常困惑。

然後我漸漸地發現，他真的就是這麼真誠的人。不管是面對我，或是面對素昧平生的店員。不是口不擇言的那種直率，而是知道什麼該說什麼不該說，但話語又讓人覺得很真誠舒服的那種，而且他的邏輯和口條都很好，也喜歡跟別人分享，會讓人很喜歡聽他說話，既覺得舒服又覺得學到新東西。

撇除意識層面的東西，我在軟體上見到他的照片的時候，就覺得有種熟悉、想認識他的感覺，在正式見面之前，就可以說已經喜歡他了。除了這種莫名的熟悉與安全感。我很喜歡他對我的坦白，他不像其他人一樣會想要掩飾自己的缺點，他反而是把所有的缺點都先讓我知道，例如他的身高、他家的經濟狀況、他的長相、他的個性等等。而我是那種，別人對我如何，我就會很自然對他怎麼樣的人。有時候會覺得這種特質不知道是天賦還是缺點，別人的特質如何我可以很快的調整成與那樣相近的特質，以前會覺得自己很沒個性，但是年紀越大當然就知道還是有某些特質是我喜愛的，因此我會避免去跟有我不喜歡特質的人在一起。而跟 D 聊天，我就覺的很有安全感，即使以前我不喜歡分享，在他面前就會很放心的跟他說很多自己的事情，即使是自己的缺點也不會很擔憂地隱瞞起來。整體來說，我們的互動模式是很開放、平等、舒服的。所以我才說，我們幾乎沒有曖昧期的存在，因為我們不必互相猜測對方的心思，就連喜不喜歡對方、面對正式交往以及未來婚姻的擔憂，我們從一開始都是很開放地在討論。這對我來說是很特別也一直很嚮往地體驗，我一直認為有許多人都不太真誠，需要很多的偽裝來保護自己，但長久這樣與之相處下來，是非常累人也挫折的事情。

我從來沒有見過網友，D 是我第一個見的網友。跟他聊天就是有一種安全感，感覺得出來他非常正直，雖然因為我個性謹慎，面對要見網友還是非常緊張猶豫，但是我意外的並沒有排斥跟他的會面。第一次見面，他很紳士地提早到目的地，並說說要幫我找停車位。他的長相，其實跟我想像的有一點點不一樣，但氣質並沒有差太多。見過幾次

面之後，我們就順利在一起了，雖然我因為單身了七年，對於要再次與另一個男人交往是有些焦慮的，但是我感覺得到他的肯定，自始至終他似乎都很確定他自己要什麼，我一直有種感覺，他總是穩穩的在那邊等著我。也許我真的很嚮往這種穩定與安全感，所以我也放下我心中的擔憂，答應與他交往。

正式交往之後，我跟他的相處一切都是如此美好，我們開放、真誠地對待彼此。水晶小孩的敏感，讓我對於好的感受也是加倍的。在熱戀的那幾個月，我覺得時間空間似乎也都被扭曲了，我與他的引力是如此強大，似乎我的生命是為了他而存在。

當然我們仍然會爭吵，一開始我們總是習慣吵出結論才停止。雖然這樣能夠馬上把問題講開是很好，但是我們也發現受到現實的限制，例如可能雙方第二天都要上班或是早起，這樣長時間的溝通會導致身體的負擔。所以後來我們有個共識，必須要有休止符，還沒溝通完的就第二天再說。目前吵架磨合都還算順利，幾乎沒有超過兩天的狀況。我想這跟我前一段感情的狀況很不一樣，我們雙方都要願意溝通、解決問題。雖然我們仍然會有溝通上的盲點，吵架的時候防衛機轉也會出現(例如會把問題歸因到對方身上、指責對方等等)，但是我們心裡都有個共識，就是對事不對人，要把自己的想法說出來，才能解決問題，即使有時候說了不好聽的話，也都是因為自己的情緒、創傷，而非真的在責怪對方。但是我也發現，有時候一直在事件上面爭理是沒有結論的，因為我是個充滿感性的人，對我來說事件的對錯、真實性都不是那麼重要。有時候更重要的是我需要感受到對方的關愛，我就只是希望對方哄我，並表達關心、聽我說說我的情緒等等。這個部分就是我們磨合最大之處，對於理性思考的 D 來說，事件的對錯、邏輯是重點，他想要找出答案與共識，避免下次再發生一樣的爭吵。但對我來說那不重要，重要的是我只要他當下的安撫，也許是一個擁抱、一句「我知道了」、一句「我還是很愛你的」。我想這就是男性女性以及理性感性之間的不同吧，雖然我們的思考與行為如此不同，但是我們的內心仍是相愛的，我認為有這樣的共識是維持感情的重點，不然爭吵的過程以及不一致的溝通語言(氣話)，常常會讓雙方感到挫折、自卑。但是就是因為我和他之間如此的不同，我才會深深地被他吸引，如何讓個性特質如此兩極的人達到互動的平衡、並且



互相學習對方的優點以達到個體化的目標，我想這就是我們在親密關係中最重要的一課。因此我們開始學習在每次的爭吵之中運用有效的溝通方式，例如有時候我希望更多對方的陪伴，但是我會脫口而出：「你都很少跟我說話。」對方聽起來就會覺得不舒服，他會告訴我：「如果你說：『我希望你多陪陪我、多跟我說說話。』這樣我就可以接受，不然我會覺得你是在否定我、指責我。」而他生氣在指責我的不是與缺點的時候，我也會事後跟他澄清：「其實你是因為挫折才生氣，而不是真的不愛我了或是故意要貶低我對吧？」雖然我們還在互相磨合當中，但希望日後我們都可以找到適合的溝通方式並在溝通之上有所成長，不再因為防衛機轉而說出令對方誤解的話語。

D 給我很大的安全感是，即使吵架之後，他也讓我知道他不會因此就不愛我，對他來說吵架是溝通的一種方式而已，而非評估他是不是該繼續愛我的元素，因為他很確定他就是愛我，也決定跟我在一起，他對自己的決定從不動搖。相對我就有更多的不確定性，吵架會讓我擔心對方是否開始不愛我了，會讓我擔憂對方是否在貶低我，讓我不禁思考是否總有一天要分手。後來 D 說了一句話讓我很感動，他說：「你不要害怕吵架，雖然我也很不喜歡這樣吵架讓你不高興，但是你要把想法說出來，這樣我才知道你在想什麼。不要擔心，就算吵架我還是愛你，就算吵架，我也要把你吵在身邊。」(2473-2475) 這對我來說，是很有安全感的，不用再擔心不順他的意就會被剝奪掉一些東西，例如：關係、愛、金錢、食物、自由等等。而且前面有提過，D 是很真誠一致的，所以他說什麼就是什麼，我不必再去猜測他說話背後的意思，或是擔心過一會兒他的想法又改變了。而我與他的依賴需求似乎也很相符，交往初期我總是很擔心自己會太過依賴對方，因此即使自己想他、需要他，也會隱藏自己的需求。但是 D 告訴我，他不怕別人依賴，需要他就跟他說，因為他工作安排較彈性，只要他不是開會或忙到不可開交幾乎都可以回覆我，即使是半夜睡不著需要他也沒關係，他也可以起來陪我聊天，他還不斷提醒他沒有起床氣，要我不必擔心。雖然我之前一直會否認自己的需求，並嘗試與人保持距離，但 D 對我如此開放、充滿信賴的行為，讓我幾乎可以說是徹底卸下心防，放心的信賴他。雖然我也從來沒有在半夜打給他，但他這樣的話語卻給我非常大的安全感，讓我知道我

不再是一個人面對黑夜了。

與 D 相處一年之後，發現我跟他的相處模式並沒有太大的改變，但是老實說，我跟他的生活圈太不相同了，而且我是個非常感性的藝術家性格之人，而 D 是個非常理性的工程師。甚至連家庭背景都很不一樣，我屬於小康家庭，他卻是個曾經必須半工半讀、白手起家的人，他說他以前學生時期沒有錢，曾經七天沒吃過東西。導致我們的價值觀有極大的差別，所以吵架完全沒有少過。有時候真的吵得很挫折、很無力，常常覺得明明是很理所當然的事情，對方為什麼就是聽不懂，反之亦然，他也常覺得我總是聽不懂他說的話。尤其我們常會在金錢議題之上爭吵，因為 D 的生長環境，導致他對金錢議題有強烈的焦慮。且我的母親也曾表現出對於 D 的家境與賺錢能力的擔心與不認同，讓 D 在金錢方面有更多的恐懼，擔心錢不夠我就會跑掉，或是擔心我的消費方式會影響我們之後的生活。因此只要我的想法可能需要許多花費的事情，就可能引起他極大的焦慮與反彈，並引發我們的爭吵。**也許因為我本身對於金錢的概念比較薄弱，我重精神甚於物質、重思想的創造甚於經濟上的省吃儉用。我認為內心的豐盛比實質上的存款數字還要重要。**所以當我看到同學出國遊玩，說了句：「哇！這裡好漂亮呀！以後我有機會也要去。」或是我說：「以後我希望我們的房子買在台中，這樣如果要養孩子會比較有支持系統。」這樣的話語都能夠引起 D 極大的不安，並以認為我不懂事的態度來教訓我。而我當然也認為我沒有錯，做人應該要有理想的目標，要有敢做夢的心態，並不是說要馬上達成，但是如果連作夢都不敢，連理想都無法談，人生還有什麼希望呢？有時候吵到我真的都有想要分手的念頭，會思考真的要跟這樣的人走一輩子嗎？並不是 D 不好，而是我們的差異真的太大。但是我們其實都是一直保持著很珍惜對方的心情，不停地在做磨合與調整。吵架完之後，我都會省思自己是否真的太過理想、太不切實際(這確實是我的毛病，但我的習慣是想好一個理想的目標，在慢慢往他實踐；而 D 則是想一個確定能達到的小目標，達到了才會再想下一個。)、或是我是否真的在吵架中說了不好聽的話，事後就會跟 D 作一個自我省思的報告，並且會重申我珍惜他的心情；而 D 也會在每次的爭吵當中作出調整，例如他之前總說出遠門去玩費神又費錢，但是再一次大吵之後，

他就決定要帶我去宜蘭玩三天兩夜，並且住不錯的飯店與民宿，他說不希望我總是壓力這麼大，雖然在規劃的過程當中還是碎念了一下出去玩真的好貴好花錢，但是他卻第一次願意為了跟我出去玩請假與花大錢，對我來說這樣的改變真的讓我很感動。

其實我也知道 D 心中的顧慮，他總是說，如果他現在可以多存一點錢，我們以後的生活壓力就可以減輕一點，他無法像我父母一樣給我這麼優渥的生活，但他保證不會讓我餓到。甚至說若他努力賺得夠多，我以後就可以自己自由選擇要不要去工作，工作不是為了家計，是可以為了我自己的成就。雖然我一再保證，我會跟他一起努力，而不是讓他一個人扛起所有的家計責任，我也不會因為他賺不到一棟房子，就不跟他結婚離開他，但是會感到他心中仍有許多焦慮。也許我畢業開始真的賺到錢之後，能讓他比較有真實感、安心感。我相信我們之後的磨合也不會少，但是我一直有感覺到我們珍惜對方的心意，這對什麼來說都是更重要的，也會是度過每次衝突而不分開的關鍵。說實在的，我無法確認我們是否真的會白頭偕老，但是我相信唯有當其中一方不再珍惜對方的時候，我們的感情才會真的結束，而目前我很滿意我們的關係，雖然沒有十全十美，但是我們愛護對方的心意，非常地珍貴。

至於研究者給予 D 的心理需求的滿足當然也是有的，關係必須建立於雙方互相信任、共同付出的基礎上，才能保持關係的平衡，D 常說他就像一把刀劍，而我就像刀鞘，我溫和的個性，總是可以讓他暴躁的個性收斂起來。經過一年的相處，我認為 D 的眼神與氣質真的有慢慢在改變。D 說有我在的地方，總是讓他感到特別安心、睡得特別好。而研究者對於性的心理與能量關係也有一些研究，因此讓 D 也解決了過往多年的性功能困擾，現在研究者與 D 的性生活非常美滿。但 D 的心理因為不是本篇論文的重點，因此先暫不多論。

## 參、愛的阻礙

與 D 的愛情目前可說算是很順利與美好的，唯一目前遇到的阻礙是我的家人的反對。因為上一段感情我沒有馬上跟家人告知，後來以分手收場，家人總怪罪是因為我將一切都隱瞞的緣故。因此這次我在認識 D 的時候我就跟家人提過，甚至在一起之後也主動告

知家人。但是我的母親仍然勃然大怒，試圖毀謗並阻止我們在一起。這對我來說非常痛苦，因為我一直有想要做乖寶寶，得到大人的認同的習慣。對我來說很重要的愛情伴侶無法得到母親的認可，是很讓我傷心的事情。這樣的互動模式，讓我憶起了七年前不堪的創傷過去，當初因為 S 對我非常不好，家人極力反對與拆散的記憶似乎重演。即使 D 對我非常好，我跟他在一起也非常快樂，但是家人卻活在過去，演出七年前的同一齣戲碼，甚至更火爆。因此那陣子我總是惡夢連連，夢到 D 會如 S 一樣拋棄我、夢到家人不友善的對待、夢到家人的否認與責備，以及自己孤身奮戰的孤單與無助。還好 D 一如以往的穩定與支持，陪伴我度過艱難的時期，甚至面對我家人的威脅也無所動搖。我之前一直認為得不到家人的認同是我的問題，但經過好友與 D 的陪伴與開導，我開始認知到這不是我的問題，這是家人自己的議題，我沒有義務要承擔他們的議題，甚至也沒有必須尋求他們同意的必要。雖然我的內心仍然渴望哪天家人可以接受與肯定我的愛人，但是我也漸漸了解，與其期待他人的改變，不如將自己做好就好了。要他人改變是很困難的，我需要的是做心理上界線的分化，分清楚家人的議題與情緒不是我必須要負責的。我認為自己的自我肯定是不夠的，長期處在家人有意無意的貶低之下，導致我的自尊心低落，才會一直渴望尋得支持與肯定。但我漸漸明瞭，有些人自己沒有的東西，永遠也給不出來。我的母親從小也是得不到情緒支持的人，小時候的主要照顧者在她小學二年級即過世，而後來的照顧者則對她有身心虐待的傾向，因此她的依附關係可以說是混亂型的。當我認知到這點的時候，我嘗試開始學習獨立，希望可以得到關係上面的分化。但是這個過程十分地痛苦，當混亂型依附的人感覺到對方想要劃界線的時候，會產生極大的不安全感，會有大哭大鬧、甚至想要傷害彼此的念頭與行為。

當我陷入在這樣的情境當中的時候，我的防衛機轉也會啟動，也就與家人陷入火爆的無限衝突之中。那一段期間我過得非常混亂，甚至勾起過往被傷害的回憶，內心變的非常恐懼，行為似乎退化到兒童時期無助的自己，當重圍無解的時候，只能用哭泣與示弱以求自保。但是這樣的求生機制，卻會對生活造成極大的影響，會影響到我的工作效率。後來在與同學 A 聊天的過程當中，她嘗試運用催眠技術，將我曾經感受到的水晶小

孩的愛重新喚起，用不同的視野與自我力量重新介入這些衝突之中。「一直出現一種愛的感覺，大的(靈性的我)其實很愛那個小的(肉身小我)，他們中間好像有一條線連著，可是就是中間有太多的恐懼走不過去，那個力量只有細細一條線牽著她們。」(2925-2928)當催眠師要我將水晶小孩的靈性重新憶起，「我覺得的比較冷靜，可以去看到自己是有力量的。就是我其實是有愛人的力量、關心人的力量、支持別人的力量。我覺得第四個人(水晶小孩的靈性)就是平靜有力量。」(2960-2963)

當我重新憶起自己的靈性的時候，會感到較為安心，雖然可能尚未解決問題，但會覺得自己比較有力量，並且重新找到自信與自我價值感，更能夠比較有勇氣去面對會遇到的阻礙。常常覺得，在極大的恐懼之中，愛的力量總是出不來。但這次的冥想卻讓我回想起原本的愛有多大，是大到可以包容恐懼、療癒創傷的。



## 第五章 生命分析與討論

根據 Erikson(1950)的理論，以前就者目前的年齡來論應屬於 19-30 歲的成年早期階段，發展任務為親密與孤獨。但因為研究者「十二歲開始的中學時期我大多時候都只在讀書，在於人格發展上有『延遲償付』的現象，青少年期的發展任務延遲至大學時期才開始發展」<sup>10</sup>，水晶小孩的自我認同即屬於青少前期的自我統整之任務，此任務研究者大約是到研究所才有充分的發展，並且擁有明確的自我觀念。因此研究者將會以這兩項任務目的作為分析的主軸，並劃分為 1.生命主軸與存在意義 2.親子衝突與和解 3.激情、親密與愛三部分來分析研究者之自我統整與親密課題。

### 第一節 生命主軸與存在意義

#### 壹、從本然到社會化

「追尋我是」的理念，在薩提爾(2009)的冰山理論中是最主要的概念。她認為本然的自己又稱為靈性自我(Self)，又稱為「我是」。每個人生來就是「真實的」，每個小孩都有自己的獨特性，並且與宇宙的能量連結，也就是靈性的本質。但在成長的過程當中，人會發展出與本然自我不一致的求生姿態，這會讓人終其一生都在追尋回歸本然的我。對照到研究者的初生期，「那個時候，幾乎沒有煩惱，對生命也不疑惑。用現在的認知來看，甚至是覺知且很活在當下的。那時候的時間感與現在也不同，一天感覺是很豐富的，我們可以有很多創造，每天都感覺到滿足。我只知道那時候內心卻有一種篤定感，對生命沒有懷疑，一種對生命的喜悅。」小時候因為受到的制約不多，且研究者是長孫女，生長在集寵愛於一生的家族環境之中，當時的自我價值感是高的。薩提爾(2009)說過，要憶起並且運用一致性的方式來感受與回應，需要高的自我價值感。當時感覺到

---

<sup>10</sup> 因本研究為自我敘說之論文研究，本章節引號中標楷體之內容為第四章生命故事之引文，非訪談內容，因此將不另做編碼標示。

自己是很真誠一致的，對於生命並沒有疑惑，跟靈性自我的連結極高。

但是後來與家庭跟社會的互動中，漸漸發展出求生的姿態，出現了許多不一致的溝通模式與面具，漸漸地離「靈性自我」越來越遠。這些求生姿態，會把自己的真實樣貌隱藏起來，因此會產生許多溝通與關係上的問題，也就讓人離真實的自己越遠，心中做自己的渴望越深，心理的痛苦度也就越高。

很多人會誤認為要解決問題，必須從「事件」下手。但是薩提爾(1998)表示，「問題」不是問題，如何「應對問題」才是問題。當人們能夠運用一致性的溝通模式做回真正的靈性自我，找到自我價值，才能自在地表現真實的自己，問題就能夠「轉化」，並發展出助於成長的自我力量。因此要如何讓我重新憶起「我是」，也是找到生命意義的重點。

Satir(1998)表示，人會利用不一致的求生姿態是源於低自我價值的狀態，這會讓人把自己的權力賦予其他的人事物。研究者在與社會互動的過程中，也因為一些挫折的產生，且沒有得到適當的支持，而漸漸發展出低自我價值的感受，也就發展出了不一致的求生型態。因為研究者小時候給外婆、小阿姨帶的時候，是相對自由的，但回歸到原生家庭之後開始有許多規範，並且因為母親的不一致性與有意無意的否定，也讓研究者產生許多疑惑與低自我價值感，而這種感受，尤其從研究者幼稚園開始感到尤其明顯，「那時候的我突然有種，身在大環境，不得不妥協的感受。」因為那時候回歸原生家庭，開始與父母親的相處較多，而且那時候的母親脾氣極為暴躁，只要做的一不符合她的要求，她就會暴怒，但因為她的要求又常常不一致，因此研究者的內心開始會有許多擔憂與害怕。且那個時期又剛好是到幼稚園就學的年紀，開始學習更多的社會化，因此開始漸漸發展出自己的求生姿態。而真正進入升學體制當中，這樣的情況更是變本加厲，因為進入國小會有許多規範，「我開始努力追求社會給予的標準，考試要拿一百分，要乖乖聽從師長的話，扮演安靜乖巧的小孩。所有的事情都希望可以做到好，如果可以甚至要比標準更好。但人的特質不盡相同，有些事情永遠達不到某些老師的標準，我的潛意識裡開始學會了否定自己。」以此來看，當時漸漸發展出來的求生姿態為「討好」的類型，為了可以保持表面的和平，我把自己的需求與感受看的不重要，將別人放在有權力的地

位上，把別人的期待看的比自己還重要，一味的迎合。水晶小孩因為高敏感的特質，也總是會想要維持表面的和平，不喜歡衝突 (Ilse Sand, 2017)。因此研究者當時會採取「討好」的求生姿態也是不意外。

而到了大學時期，因為研究者對於大學有「自由」的憧憬，因此開始發現，一再運用討好的姿態會開始失去許多東西，例如想要在外住宿，但母親不願意；想要參加社團，但母親擔心晚歸，所以也沒去；想要交男友，母親認為談戀愛女生就是吃虧，因此也阻止。Satir(1998)表示，為了減輕在某種求生姿態中的痛苦，人們也會轉換不同的姿態。在大學的時候，研究者終於有了不同的感觸，「那時的我從不曾有過機會體會自由、學習為自己的人生而活。所以我的潛意識總是充滿著這兩種矛盾，使我的內心糾結，也在於未來與家人的動力當中產生了很多複雜、微妙甚至火爆的衝突。」這才讓研究者意識到我需要為自己的權利奮鬥，因為在一再討好下去，我的人生可能什麼都無法體驗，就連想要愛人的權利都沒有了。因此研究者發現無法再繼續這樣下去。因此研究者改採取「指責」的求生型態，但因為研究者仍然不喜歡激烈的衝突，因此總是運用消極的攻擊模式——哭泣或是冷戰。大學時期與家人最大的衝突是與前男友交往的時期，一開始家人就不看好，到了中後期更開始使用各種辦法希望我們分手，為了自己所愛，當時研究者運用「指責」姿態裡的消極攻擊的方式，無法繼續討好，「老實說這樣的激將辦法，並沒有讓我因此振作，反而更想透過改變自己，挽回 S 的感情，但也因為無法做到而更深地跌入憂鬱的深淵。並且使我不停地自我批判，因為自己的不好，造成如此的局面。」因此，當研究者越想要捍衛自己的權利的同時，與家中的衝突也就越大。相對的也讓感情對象感受到許多壓力，最後也離研究者而去。這許多的不一致，都讓研究者感到不舒服，不管是「討好」或是「指責」，雖然有時候能夠暫時得到自己想要的東西，但是這樣的操控，其實無法解決問題，問題一再地輪迴。加上家人也屬於「指責」的求生姿態，且是屬於正面積極攻擊的類型，因此只要有意見分歧衝突都極大，研究者的內心感到十分地痛苦。尤其後來現任男友 D 在看到研究者與家人的互動，也曾說：「你就不是這樣的人，為何你遇到家人就要這樣爭鋒相對呢？」這才讓研究者發現到，只要在面對家人



或是壓力極大的情況，研究者就會使用「指責」的姿態來面對，也許是長時間自我價值低落，因此開始習慣運用這樣的方式面對衝突。但 D 這樣的提醒，也讓研究者不停地反思與覺察自己的模式，也漸漸發現許多自己的不一致，包括在與 D 的互動之中也常出現如此的情況。這些防衛的求生姿態，讓我漸漸離靈性自我很遙遠，「那種感受，現在大概只有在靜坐冥想完，能稍微體會到。」(2955-2956)，因此重新憶起，並練習回歸本然的自己很是重要。

## 貳、回歸本然樣貌

佛洛姆表示，「要擺脫權威的控制並思考自身，唯有當自我意識覺醒，才能使個人感到『我』是自己力量的中心和行動的主體」(郭永玉，2000)。也就是說，回歸到本來的自己，並負擔起自己的責任，會讓人感到力量與生命力。但人一生在家庭與社會之中，會面臨許多制約與需要抉擇的高壓情況。會漸漸戴上假面具，偏離「我是」。Rogers(2014)表示，人最渴望達成的目標，不管是有意識、無意識去追求的終點，就是要成為他自己，這是人的生命最終極的責任。這跟 Satir 的理念雷同，唯有表現出與「我是」的一致性，才能真實地體驗與表達自己內在潛意識的渴望，也才有機會得到需求的滿足，透過內在的轉化，改變外在的問題(Satir，1998)。但是 Rogers(2014)也說過，在追尋本然的自己的過程中是充滿痛苦的，必須要摘掉在生活中用來保護自己的偽裝與角色包袱，甚至要摘掉曾經一度視為是自己一部份的假面具。如同研究者在自我探尋，與溝通磨合時，也常有痛苦與逃避的時候，並且常常會覺得很擔憂害怕，「當我認知到這點的時候，我嘗試開始學習獨立，希望可以得到關係上面的分化。但是這個過程十分地痛苦。」「那一段期間我過得非常混亂，甚至勾起過往被傷害的回憶，內心變的非常恐懼」當要嘗試摘掉假面具，表現坦誠一致性的時候，常常會有恐懼的感覺，會突然覺得自己很赤裸、毫無保護，甚至會再次退回到面具之後。

唯有找到真正的自己，才能夠找到存在的意義。存在意義簡單的來說，是屬於一種生命的義務，通常也會擁有平和、穩定的生命觀(Frankl，1991)。當我在催眠的過程當中

重新憶起潛意識中本然的自己，也就是身為水晶小孩的靈性自我層面，我覺得自己充滿了力量與勇氣感，「我憶起我的本質，我突然覺得自己變得好好好，好像跟所有萬物合一的感覺，心中充滿了好多的愛。」這也讓我終於找到存在的意義，「我知道投生地球是辛苦的，有時候甚至是痛苦的，但是我心中的愛好大，大到我願意去承受這些痛苦，因為我愛地球上的眾生，我想要把這個愛也帶入地球，讓他們也重新憶起。」(21008-21013)從那時候起，我不再會有厭世感，甚至會覺得時間不夠了，我想要替地球、替眾生多做一些事情，「我不再常常想要『回家』，甚至開始有種，我在地球上還有好多事要做，不能那麼早離開的感受出現，這是前所未有的。」(21021-21023)雖然回歸到生活當中，仍會有許多制約，但那一次的經驗讓研究者知道要努力的方向為何，讓自己與靈性自我達到一致性，並且協助他人也重新憶起這種力量是研究者一輩子的目標，而要達成這個目標則要在生活當中不斷地覺察與練習，方才能將成長過程中學習到的不一致得以轉化。雖然這個過程很辛苦，但是也因為曾經體驗過「我是」，也找到存在的意義，讓研究者的內心不再徬徨、無方向，在需要的時候可以重新憶起「我是」，而能更容易安定自己的內心，「當我重新憶起自己的靈性的時候，會感到較為安心，雖然可能尚未解決問題，但會覺得自己比較有力量，並且重新找到自信與自我價值感，更能夠比較有勇氣去面對會遇到的阻礙」(21030-21036)。

## 第二節 親子衝突與和解

### 壹、不安全依附與衝突

岡田尊司(2016)表示，形成不安全依附有許多原因，若幼年期與許多人產生連結也會形成不安全依附，尤其若有複數養育者，造成來自母親的關愛減少，成年後也容易造成精神不穩定的狀況。研究者小時候因為母親要上班，因此白天給小阿姨和外婆照顧，晚上由母親照顧，但那個時候母親剛面臨嫁入夫家、就業、新手媽媽等多重壓力，「身為主要照顧者的母親承受許多壓力，長期睡眠不足、經濟壓力龐大、心理支持不夠

之下導致母親的情緒常常不穩定，父母之間也常有許多爭吵。」我的母親是我的主要照顧者，對我的依附關係與人格養成有重大的影響，但那時候母親的情緒不太平穩，雖然該有的照顧都沒有缺少。但也因為主要照顧者的狀態，讓高敏感的研究者在依附形成的過程中受到影響，小時候常常會想：「似乎外婆、小阿姨比較疼我，但在家就覺得媽媽很兇，且媽媽似乎比較愛弟弟。」雖然母親並非真的比較愛弟弟，而是身為家庭中第一個孩子的研究者比較容易被母親投射更多的期待。John Bradshaw(2006)表示，第一個孩子通常都會背負最多的期待，並被期待要有更好的表現。因此母親並非比較不愛研究者，而是會有意識或無意識地把她的期待投射到研究者的身上。因為研究者是老大，因此母親會希望研究者給弟弟做榜樣，或是期待研究者可以照顧弟弟。而研究者跟母親一樣，身為家庭中的老大，又一樣身為女性，因此母親也會把她自己人生的未竟事宜投射到研究者身上，期待研究者幫忙完成。例如：母親在研究者小時候，就說她小時很會讀書，但因為家庭緣故，無法繼續念書，可是她的氣質常常都會被別人誤認為是老師，因此母親常有意無意地提起希望研究者可以當老師的心願；又例如母親在婚姻關係之中有許多的挫折，因此她常認為在情感關係之中，女生都是吃虧的角色，因此她總是不願意研究者與異性過於親密，若研究者真的交了男朋友就會引起她內心極大的恐慌，認為研究者在關係中就是弱勢的，會被欺負，因此會抓狂並希望研究者可以離異性遠一點。雖然母親都以這是為了研究者好來當說詞，但是即使對方對研究者再好，我們交往的過程也非常坦蕩與公開，但母親仍充滿敵意，「我在認識 D 的時候我就跟家人提過，甚至在一起之後也主動告知家人。但是我的母親仍然勃然大怒，試圖毀謗並阻止我們在一起」。

除了因為母親投射了自己婚姻不幸福的不安全感到研究者身上之外，母親會因為研究者交男友而總是充滿敵意，可能也是因為研究者以前總是利用「討好」的求生姿態來尋求母親更多的關注，希望可以做到母親的期待，以成為母親眼中的「乖寶寶」。但是研究者為了捍衛自己「愛人的權利」，無法繼續使用「討好」的姿態事事遷就母親，因為失去所愛的痛苦太大，讓研究者改變了溝通型態，但因為自身的自我價值感仍不足夠，因此轉換成了「指責」類型中的消極攻擊。母親就會認為是因為異性的出現，導致研究

者的叛變，讓原本乖巧、聽話且似乎與她很親密的女兒被別人搶走了，母親不安全依附的性格會讓她心中的焦慮、失落感無限放大，加上母親身邊並沒有安穩的支持系統，就導致失控的情況。岡田尊司(2016)說過，個人的依附類型，常常會跟主要照顧者的類型相同。研究者的依附類型較屬於焦慮依附類型(參見附錄二)，依此類推，研究者母親的依附類型應也屬於偏向焦慮的類型，而母親小時候的依附情況更於混亂且有受虐的傾向，因此研究者推估，也有可能不只焦慮型，甚至可能是混亂型的依附風格。

岡田尊司(2014)表示，孩子有想要討好母親以求關愛的天性，但有依附障礙的母親並不會關注孩子的體貼，只會說出一些不經思考的話來傷害孩子。孩子會感受到自己沒有被愛與被珍惜，無論怎麼努力都沒有用，感到深受打擊，因此回到兩三歲被母親拒絕時的心情，而導致陷入極度沮喪的情況之中。不安全依附的類型的人，通常都有低自尊的情況，因此在溝通上面常使用不一致的溝通模式。像母親的習慣作風是使用「指責」的姿態。而研究者一開始使用「討好」，到後面也開始使用「指責」。而在一次次的衝突之後，研究者深感挫折，導致研究者與母親見面的時候都會非常緊張焦慮，甚至到胃痛的情況，而且見完母親之後情緒都會很低落，甚至到無法做事的憂鬱狀況。

## 貳、冰山理論分析

Satir 的冰山理論(參考圖 5-1)表示，潛意識的各個層面會影響表面的行為，容易導致自尊不高或安全感不夠的人產生不一致的行為表現。研究者就以 Satir 的冰山理論，分析自身在與家人互動之中潛意識需求之影響。雖然研究者的表面行為常使用「討好」與「衝突」，但這是與靈性自我不一致的表現。前一節提過，水晶小孩的靈性自我是「愛」，但是研究者每每與家人衝突，都讓把這個部分隱藏了起來，做出言不由衷的言行。

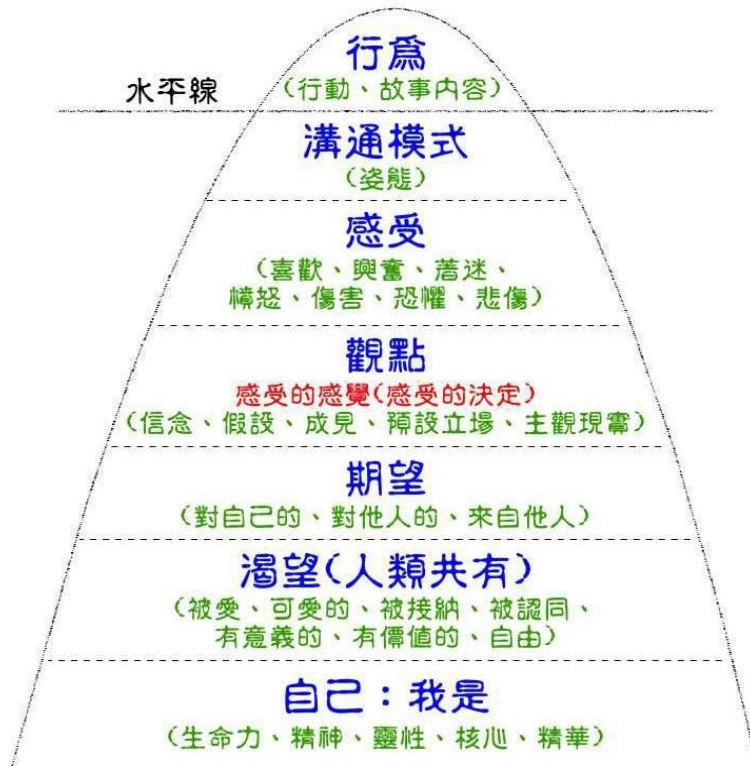


圖 5-1 內在冰山(Gomori、Adaskin，2009)

本章節研究者將以冰山理論分析自身的內在的需求與不一致行為，檢視研究者的內在層面所衍伸出的行為表現，期於分析之中找到轉化之機緣。

研究者與家人的最大衝突通常來自於研究者交男友之後，因此以此「事件」作為分析的素材。Satir 的冰山理論分為：行為、溝通模式、感受、觀點、期望、渴望與我是，七個層面。以下就以這七個層面分析討論。

一、**行為**：位在冰山頂端，是外顯的，通常是一般人能夠看見的部分(Gomori、Adaskin，2009)。在家人反對研究者與男友交往的時候，研究者會以駁斥、哭泣、冷戰等行為進行反抗。這樣的行為常讓雙方激起劇烈的戰火，一來會讓衝突變的火爆，二來爭吵難以有結論，衝突總是長期持續著。

二、**溝通姿態**：對外在處境選擇如何應對，若不接納自己的感受就會選擇隱藏或防衛，以維護自我價值感。若可妥善運用自我、他人、處境就能一致性的回應(Gomori、Adaskin，2009)。有別於研究者大學時期以前的「事事妥協」，面對這個事件研究者的反應為會用駁斥、指責的方式爭取權利，但是有時用的哭泣、冷戰其實也是認為

別人不對的一種消極攻擊的方式，因此仍屬於「指責」類型的溝通姿態。因為面對指責型的父母，若被抓住弱點，就會被攻擊，因此研究者也學習到不一致的溝通模式隱藏自己的脆弱並保護自己。

三、**感受**：感受是人類普遍的情感經驗，我們必須接納所有的感受，若切斷、隱藏或否認某些感受，容易產生生理上的病痛(Gomori、Adaskin，2009)。當研究者在面對家人強力的指責與毀謗的時候，研究者常感覺到恐懼、挫折、被貶低、不被接納、憤怒、委屈、自卑、自責、難堪、羞愧等等的複雜感受。但是這些感受並不一定會被表達出來，而是會變成防衛的方式，攻擊雙方(例如否認情緒、故作鎮定——傷害自己；指責——傷害對方)。

四、**觀點**：現在與過去經驗的結合，受到信念、價值觀、渴望與期待的影響(Gomori、Adaskin，2009)。研究者的信念是，別人必須要認同、接受、讚賞我的決定，因為所作所為要受到他人肯定才是正確的，若無法得到他人的認同，則會影響到感受層面，感到難堪、羞愧與憤怒。自我肯定不足，認為別人不認同就代表自己受到全盤的否定。若研究者的自我價值感能夠提高，就能夠認知到即使沒有他人的認同，依然可以自我肯定、支持，保有優良之自我概念。

五、**期待**：期待是因著渴望而來的，渴望是人類的普同需求，而期待則因人而異(Gomori、Adaskin，2009)。研究者之期待為，希望家人可以透過言語告知，他們認為研究者選擇的親密伴侶是條件好的對象。並且以行為表現出他們歡迎我的親密伴侶的樣子，可能為熱情地請他來家裡吃飯、談論他的時候充滿興趣、在生活上做安排的時候可以考量到研究者現在非一個人，而有把對方也納入安排的考量之中。甚至也期待家人們可以與研究者分享他們過往的戀愛經驗，分享心得與相處技巧，並傾聽研究者在關係之中的煩惱與困擾，適時給予支持與建議。

六、**渴望**：是普世皆同的內在需求，想要被愛、被重視、被接納等等。渴望未被滿足時很難與他人連結，即使渴望連結，還是會做出不一致的行為導致失去連結。但若是一致的接納接渴望，就可以引導行動去得到可以滿足渴望的回應(Gomori、Adaskin，

2009)。研究者從小有多位照顧者(母親、小阿姨)，但相較之下小阿姨更包容與寵愛，因此研究者潛意識中渴望得到更多來自於主要照顧者(母親)更多的關愛、接納與讚賞。但偏偏母親總是分身乏術，無法兼顧事業、婚姻與兩個小孩，而也就無法給予研究者足夠的關愛與情感支持。因此渴望得到母親的關愛與認同，就成了研究者心中深層的渴望。但是因為研究者在成長過程當中，發現自己無法表現出脆弱的一面，「從小我們就被灌輸受傷、生病都是很不應該的，是傷害了父母給我們的身體，是給父母增添麻煩。」，當表現出脆弱的時候就會被責罵甚至處罰，因此發展出了許多不一致的行為。明明想要對方的關愛與認同，卻會用指責對方的方式，把對方越推越遠。

七、我是：又稱為靈性自我，冰山的核心，決定我們和世界的關係(Gomori、Adaskin，2009)。水晶小孩的人生使命是，重新為人類帶來無條件的愛，並且透過對「完整性」的體悟，灌輸人類世界和平的理念(Meg Blackburn Losey，2009，頁 119)。研究者在催眠中體驗到與宇宙合一的「完整性」，感受到對萬物無條件的愛，若將這種愛運用在家庭之中，不再會有過多的防衛，而會去理解對方心中的傷痛，可能會給予更多的同理，當對方的情緒得到同理，可能能夠達成正向的情感交流。自我價值感提高，可以用一致的方式來感受自身，不再需要隱藏、防衛，能促進與他人做良好、真實地溝通。

### 參、一致性與和解

當焦慮依附的研究者與焦慮依附的母親與逃避依附的父親在一起的時候，研究者與母親的衝突總是越來越大，因為研究者與母親的關係過於緊密，在依附關係與溝通姿態上是相似的，因此總是衝突不斷。岡田尊司(2016)表示，要解決依戀障礙最好的辦法是擁有安全堡壘，而若從父母那邊無法得到，找到一個穩定的伴侶可以讓依戀障礙的人內心穩定、擁有安全感，在人格與情緒上也會漸趨穩定。當我與男友 D 在一起的時候，與家人的衝突升到最高峰，但是還好 D 對研究者來說是個安全堡壘，D 的依附類型屬於安

全型，因此給予研究者許多的安定感。研究者與父母親相處的過程中有許多創傷，但又因為渴望愛而無法離開父母，在心理上仍十分依賴。但男友 D 的出現，給與研究者穩定支持的力量，讓研究者有勇氣與父母親拉開一段距離，而不致於孤單無助，產生過多的焦慮。這個拉開的距離，才能讓研究者好好思考與覺察與父母之間的關係，並且自我療癒、長出力量、提升自我價值感，最後才有辦法再與父母親和解(無論是心理或實質上的)。因此研究者才覺察到自己與父母親的糾結的關係，研究者渴望母親的認同，但不安全依附的母親無法提供，研究者與母親之間互相的拉扯糾結，母親也想從研究者身上得到被愛、被需要的內在需求滿足，在家庭序位之上有錯位的現象(母親把女兒當成父母、伴侶、朋友，索討關愛，而非當成需要滋養的子女)，因此關係界線十分複雜。

認出自己為水晶小孩之後，我知道自己不需要從父母那邊再汲汲營營地討愛，自己本身就有許多愛的能量。因此開始不斷練習滋養自己，例如練習與不健康的關係畫清楚界線、照顧好自己的身心，方法有冥想、與內在孩童對話、瑜珈、運動、諮商等等。尤其當在冥想的時候，能夠重新將身為水晶小孩的感覺重新找回來，對於自身的身心狀況之調節有極大幫助。

而在與同學 A 的訪談之中，研究者發現，「如果我媽沒有這樣，我可能在台中又待更久，然後又安逸更久，似乎他這樣行徑，也讓我在獨立，而且那個動機跟念頭讓我更強烈」(2641-2645)。Doreen Virtue(2003)說過，水晶小孩的高敏感，容易讓父母產生水晶小孩很脆弱的錯覺，而造成過多的保護，甚至控制。這樣也容易間接造成水晶小孩對父母的依賴，因此母親的不安全依附其實有助於研究者安逸的個性向外發展，而不只是在家當父母的乖寶寶，而有更多機會在外發展水晶小孩的使命。當研究者重新對父母的傷害重新找到意義的時候，內心的不平衡漸漸不再使研究者如此痛苦與緊緊地從父母處渴求關愛，而是開始更多地嘗試往外發展，讓自己有更多力量支持自己與他人。



### 第三節 激情、親密與愛

#### 壹、依附類型與親密關係

一開始 John Bowlby(1969,1973,1980)所提出的依附關係概念，只有三種類型：安全型、逃避型、焦慮型。但後來王慶福、林幸台、張德榮(1997)將依附關係分為四種類型：安全依附、焦慮依附、逃避依附、排除依附。逃避依附與排除依附的不同為，逃避型內在有較為強烈與人連結的需求，但自我價值感低，因此當遇到壓力會有逃避依附的傾向；排除型則傾向自給自足，沒有與人連結時仍可感到優游自得。根據王慶福、林幸台、張德榮(1997)所提出的人際依附風格量表測驗顯示，現在研究者的依附風格是屬於「焦慮——安全依附型」，焦慮依附分數 28，安全依附分數 27(參考附錄二)，在某些不友善的條件之中，可能會激發起研究者的焦慮，甚至是明顯的討愛行為。

#### 一、與前任男友 S 的相處關係

研究者剛上大學的時期，焦慮分數應該更高，現在的分數為研究者多年研究心理學與處理內在議題所得到的分數。因此大學時期的研究者，依附關係應更多地偏向為焦慮依附類型。焦慮依附的類型在感情中容易有過度積極的狀況，會擔心自己不好、做得不夠，因此衝突時就容易自我歸因，認為是自己的問題，會太努力、熱烈地想去改變，以求得更多的關注(岡田尊司，2016)。而逃避依附類型則剛好相反，在壓力大的情境之下，會覺得麻煩、開始逃避。逃避型的男性，容易對伴侶的求助以及親密需求感到憤怒，他們會覺得麻煩，並容易產生激動的情緒(岡田尊司，2016)。

以研究者和前男友 S 的互動模式來推測，S 應是屬於逃避依附類型。「交往了幾個月之後，S 開始打工，課餘之時他需要花很長的時間待在打工的場所，並且到很晚才下班，假日也要排班。雙方都承受了很大的壓力，於是我們的關係開始跳起了『傷之舞』。雙方都帶著自己的傷與內心的需求，在與對方互動。許多的防衛機轉開始啟動，一個追得緊，一個就開始逃。」當時當研究者越想念 S，S 就越避不見面也不聯絡，即使

在系上見到也裝作不認識，但又聽說他找班上女生討論感情問題，說他的不知所措。岡田尊司(2016)也表示，逃避型的人常會將全部的热情投注於工作之上，以藉此彌補貧乏的情緒表現。這與 S 當時的狀況似乎也是不謀而合。通常焦慮與逃避這兩種依附類型的人很容易墜入愛河，張儷馨(2005)表示，依附類型的配對並非隨機而為，除了安全依附與其他類型的配對，就是焦慮-逃避的配對最多，焦慮-焦慮與逃避-逃避的配對類型在文獻中則非常少。但焦慮-逃避配對類型熱戀過後，也是最容易出現問題的組合，會形成「你追我跑」的無解狀況。

逃避型的人對情感反應的認知較為遲鈍，腦中主掌「同理心」的區域甚至有被抑制的情況，因此他們不擅長表達自己，導致缺少溝通，也降低了溝通的能力，並大多難以對伴侶的痛苦感同身受(岡田尊司，2016)。因此那時研究者想要與 S 溝通是非常困難的事，當研究者表達出自己的感受與親密需求的時候，常會明顯感到 S 的不悅與不耐煩，但卻不願意表達自己的想法與感受，常以：「沒事，你高興就好」帶過，「我們可以說是幾乎不懂得溝通，不會針對問題做正面討論。當我詢問，對方找藉口；當我生氣，對方就沉默。」

那時候，研究者努力想當一個明理的女朋友，給對方足夠的自由。但是研究者心中的不安全感太大了，名分、承諾對研究者來說是個安全感的來源之一。雖然在真正的關係之中，承諾是虛幻的東西，愛與自由才是真實的。奧修(2002)說過，承諾本來就存在愛裡，愛先於承諾，當你身處愛之中，承諾自然就降臨了。這種承諾不是世俗的名分或法律上的承諾，而是感受到了愛的深刻與全然。使我們自然就說出：「我愛你。」這時候會感覺到愛「超越時間的限制」——當下即是永恆的全然感受，這時候是最真實的愛，使我們不會去擔心未來是否會分離。

那時候的研究者，無法感受到這樣的愛的品質。其實這也是可以輕易想像的，那時候研究者對於自我價值的認同度不高，不懂得愛自己，只是一味地想要從對方身上討愛，以滿足自己想要被肯定、被了解的內在需求。這種向外討愛的行為模式，會攸關個人的自我認同與存在價值，當對方無法給予的時候，就會開始出現許多自我批判

的聲音(唐佳琳, 2017)。當時研究者潛在的不安全感被激發, 一開始, 要求名分, 後來確實也得到了名分。但當在名分之中, 若沒有正視自己內在的不安全感, 並進行自我覺察, 更容易將關係視為理所當然, 研究者與 S 不知不覺就在彼此之間訂下了不成文的規定, 例如: 非單身之後就不能在外面拈花惹草、行程都須要跟對方報備、要理解對方的想法、要為對方的情緒負責等等不合理之要求隨之出現。種種的規定也就形成了各種控制, 這侵犯了雙方的個體性, 也危急了彼此的自由, 讓彼此之間成為了奴隸關係, 這是因為內在的需求所出現的討愛行為, 屬於生物性的驅力, 而非真正的愛。

仔細重新回顧這段感情之後, 發現其實研究者和 S 之間並不是完全沒有相愛過, 只能說相愛的時間非常非常地短暫。一直以來, 研究者花了很多的時間懷疑彼此是否曾經相愛的事實, 因為當初的諾言都沒有兌現。但再次回顧研究者之前所有的網誌與筆記, 並對照奧修所說的愛的現象。發現研究者與 S 確實相愛過, 不管日後分手說了多少傷害對方的話、做了多少傷害對方的事, 曾經相愛的那一刻是不會騙人的。可惜的是研究者與 S 的心中都帶著太多的未竟事宜<sup>11</sup>, 那些需求像黑洞一樣吸取對方的愛與關注。尤其當人「擁有」的時候, 就會開始害怕「失去」。可是當恐懼的能量出現, 愛就會消失。恐懼與愛不會同時出現, 恐懼是愛的對立, 恨是愛的一體兩面。恨會讓愛變質, 但恐懼會讓愛消失 (OSHO, 2010)。害怕失去的心理, 讓關係變成了依賴、索求、控制, 這削弱了彼此的力量, 讓雙方無法成為獨立、完整、有力量的個體。

## 二、穩固的支持

岡田尊司(2016)表示, 要改善依戀障礙, 最好的方法是找到可以提供安全依附的「安全堡壘」, 擔任安全堡壘的對象, 有時候可能要短暫取代父母給予依賴的角色, 孩子需要協助的時候隨時可以伸出援手, 直到孩子長出自信與力量就不會再頻繁依賴, 只要心中想著安全堡壘就可以給予自己安全感。對研究者而言, 大學時期的安全堡壘

---

<sup>11</sup> 未竟事宜: 出自完形治療學派的專有名詞, 表示過去某些重要的情緒未能充分流露, 被壓抑了, 或過去的需求沒有被滿足, 此刻生活中會不時的浮現, 干擾當下有效的與他人接觸, 也會阻礙與自我的連結(王琇慧, 2017)。

就是陳 OO 老師，「到現在，OO 老師都還一直是我的指引明燈，當我極度低落、無助的時候，我還是會跟老師求助。」陳 OO 老師在研究者求助的時候，從不吝於伸出援手，她不會認為研究者只是她以前的學生，而是真的像關心朋友、關心孩子一樣的關心著研究者，「不管何時，老師鎮靜、有力量、充滿希望的話語，總是可以讓我感到安心與充滿勇氣。當我知道，身後總有老師會支持、幫助我的時候，我更敢放膽去面對生命中的艱難與恐懼。」對研究者來說，也不是一定會依賴老師幫忙做什麼，有時候只是想聽老師或聽聽老師的聲音，就會覺得自己更有力量。就像岡田尊司(2016)說的，安全堡壘在緊急時提供依靠，但不會忘記孩子的主體性，不會將孩子束縛於堡壘之中。陳 OO 老師一直就提供研究者像這樣的安全堡壘，隨時歡迎我們在有困難的時候回去找她，但從不會主動要求我們必須如何。這對從小沒有安全堡壘的研究者來說，在心理上提供了很大的支持與保護。但對於焦慮依附的研究者而言，雖然擁有陳 OO 老師這樣穩固的安全堡壘，但研究者自己內心仍會有許多矛盾與遲疑，因為研究者會擔心給予老師太多麻煩(即使老師從不會露出不耐)，也擔心求助的自己是懦弱沒有力量的，心中的矛盾常導致需要求助的時候猶疑再三，求助之後也感到愧疚。這樣的狀況是因為焦慮型依附又稱為矛盾依附，因為這樣的人從小多半受到過度的保護，然而一方面不順從主要照顧者就會遭到無情的拒絕，他們得到的是有條件的關愛，因此他們一方面想依賴、被愛，但一方面卻又抱著隨時會吃苦頭的焦慮心情(岡田尊司，2016)。尤其陳 OO 老師又是長輩的身分，這對於研究者來說，算是一個權威角色，雖然陳 OO 老師給予研究者很多心理上的安全感，但是也讓有點權威議題的研究者感到些許的畏怯，因此矛盾的心情就更加糾結。

所幸，在碩四的時候遇到了現任男友 D，雖然目前跟 D 認識的時間不算長，但是他確實給了我很多穩固的安全感。所幸依戀障礙常可以利用安全型依附的伴侶所扮演的安全堡壘得到修復，當依戀障礙者說出：「想要抱抱」的話語，其實是修復的開端，這看似退化到幼兒期，其實是必須先把包覆心理創傷的硬殼軟化，才有進一步修復的可能(岡田尊司，2016)。想要抱抱常是情人之間的撒嬌話語，而正是依戀障礙者想要

透過伴侶重新得到復原的過程，對方只要穩定的持續陪伴，通常依戀障礙者就會穩定下來。D 常給予研究者許多的陪伴與安撫，尤其是在研究者面對家庭的巨大挫折與失落，而導致崩潰大哭的時候，D 也總是不厭其煩地陪伴。雖然研究者與 D 之間也是常常有衝突與爭吵，但是爭吵幾乎不太影響我們之間的關係。「D 給我很大的安全感是，即使吵架之後，他也讓我知道他不會因此就不愛我，對他來說吵架是溝通的一種方式而已，而非評估他是不是該繼續愛我的元素。」這對依附焦慮的研究者而言，有很好的安定效果，「不用再擔心不順他的意就會被剝奪掉一些東西，例如：關係、愛、金錢、食物、自由等等。」我可以放心的依賴對方，不用擔心自己太黏或是受到拒絕，而我需要自由的時候 D 也從來不會拒絕。岡田尊司(2016)表示安全堡壘有五個重要條件：

- (一)保證安全感，在一起能不受傷害。
- (二)需要同理心，能夠覺察對方的需求，並能感覺對方的感受。
- (三)具回應性，對方求助的時候能夠給予回應與幫助。
- (四)具穩定性，而非依照自身的方便與心情給予回應。
- (五)可以無話不談，不用擔心說出的話被利用或反過來被傷害。

陳 OO 老師與 D 都同樣具有這五個特質，但是 D 能夠給予研究者更多目前需要的陪伴。尤其是在現在寫論文與面對與原生家庭分化的高焦慮時期，D 的安全陪伴讓研究者正視與接納自己需要依賴的內在需求，相對地讓研究者的情緒穩定不少，期待這樣的安全堡壘可以漸漸讓研究者過去所受的依附創傷得以復原，並發展出自信與力量，建立起安全依附型的一致性與穩定度。至於研究者給予 D 的心理需求的滿足當然也是有的，關係必須建立於雙方互相信任、共同付出的基礎上，才能保持關係的平衡，但因為不是本篇論文的重點，因此先暫不論。

## 貳、愛情三角理論分析

Sternberg(2010)的愛情三角理論表示，完美的愛有三個因素——親密、激情與承諾。親密是在關係中有親近、結合等體驗，能促進溫暖關係的體驗。依據前面章節的分

析來看，研究者與前任男友 S 的關係到後期是沒有這樣的親密度，我們幾乎沒有溝通與交流，無法共同解決問題，更遑論給予對方溫暖的依賴感。而與 D 的關係則是有的，研究者與 D 之間可以說是無話不談，這在親密度上是非常高的。激情是引發浪漫愛、身體接觸與性吸引的驅力(Sternberg, 2010)。關於激情的部分，研究者與 S 和 D 之間都有這樣的引力存在，但由於研究者與 S 在一起的時期年紀尚輕，並沒有太多性上面的歡愉，加上心理親密程度不夠，研究者是很注重氣氛與感覺的人，因此這樣的關係也很難讓研究者在性上面擁有高度的滿足。承諾則是指一個人長期維持愛情的決定(Sternberg, 2010)。這研究者與 S 的關係之間也缺乏這樣的元素，雖然研究者努力維持自己對 S 的承諾，S 也曾經口頭提出許多保證，但是遇到問題 S 卻逃走消失了，因此並沒有實現在關係之中的承諾。而 D 目前有給予研究者口頭的保證，也用行動不停在證實與準備未來要與研究者共同生活的現實條件，充份表現出長期維持愛情的決定。研究者也常常與 D 共同討論未來的生活藍圖，將 D 排入研究者的生涯規畫之中。而戀愛類型又分為八種類型：完美之愛(親密、激情、承諾)；友情之愛(親密)；迷戀之愛(激情)；空愛(承諾)；浪漫之愛(親密、激情)；激情之愛(激情、承諾)；伴侶之愛(親密、承諾)以及無愛(皆無)。總結來說，研究者將前任與現任的關係整理成下列的圖表(表 5-1)：

表 5-1 兩任男友關係比較圖

	前任男友 S	現任男友 D
親密		●
激情	●	●
承諾		●
種類	迷戀之愛	完美之愛

與現任男友 D 的相識是在研究者經過多年自我覺察與療癒並且認出自己自己為水

晶小孩之後，也許是研究者已經處理過許多自己內在的創傷，所以會吸引相對穩定的人來到身邊；也可能是因為研究者經過多年的學習，更懂得在關係之中的相處之道，所以能夠讓關係保持更加穩固。但嚴格來說，應該這兩個因素都有，也都相互影響，當自己較為覺察穩定，自然也會吸引相對覺察穩定的伴侶，並一起在關係之中演練相處的技巧。

### 參、無條件的愛

水晶小孩的生命任務是散發與給予無條件的愛，但要達到這樣的狀態，自己也必須先被滋養。很感謝研究者的一生中，仍有幾位重要的貴人，給予研究者不同層面與不同程度的支持，幫助研究者認回無條件的愛。也感謝那些曾經傷害過我的人，讓我知道學會同理，岡田尊司(2016)說過，曾經同為不安全型依附的人，更容易好好陪伴同為不全依附的人，因為他更能體會他們的不安與痛苦。

無條件的愛很難定義，但是奧修(2010)說要成為一個真正的人，體驗到真正的愛，有幾個要領：

- 一、**擺脫內在父母的束縛**：必須小心留意母親在內在對我們造成的影響，並擺脫這些模仿與控制，這樣我們的內在才能自由，愛才有機會流動。
- 二、**愛是自然的現象**：就跟呼吸一樣是無條件的，愛跟另一個人無關，跟有沒有找到完美的對象無關。不可能會找到完美的對象，這種人不存在，就算存在，一般人也無法理解他們所提供的愛，就像佛陀或老子之愛令凡人無法理解一樣。一個活生生且充滿愛的人，就只是單純地愛，不斷尋找完美的對象只會讓我們錯失愛的機會，變得不快樂。
- 三、**開始給予**：開始無條件的給予，就會開始獲得。愛不是交易，當無所求的時候，愛就會千倍回饋，但它是自然發生的。當有所求的時候，愛就不會來了。

當人們在熱戀期的時候，通常比較能體會這種無條件的愛，拿為情人做菜來說，當愛著對方的時候，就只是想著能為他做菜就是個幸福，為他做健康的食物，讓他的

身體可以得到營養，在做菜過程當中光只是這樣想，就覺得無比的喜悅。這個過程就是喜悅，不是為了得到什麼回報的愛的喜悅。但忘記帶著愛的覺知的時候，會開始有討愛的需求，會期待從對方那裏得到更多，如果對方沒有稱讚好吃、如果對方沒有吃完，就會覺得失落、難過，甚至生氣，期待從對方那裏得到更多「愛的保證」。

奧修(2002)也表示，愛分為三個層次，第一層次的愛是需求、是佔有，是屬於生物性的、內在需求層次的，所以人們會互相倚賴，甚至控制。當因為需求而向外索討愛，這會攸關個人存在價值，這樣的愛是有條件式的，若得不到需求的滿足，痛苦就產生了。第二層次的愛是平等的，相互分享彼此的存在、喜悅與生命，這個層次看中的是愛的自由性。但是唐佳琳(2017)也提到，這樣的愛容易成為不成熟的浪漫愛，想要保有自由與自我，雖然這樣可以讓生命是喜悅的，但也忽略了責任與承諾，這無法讓生命踏實與成長。第三層次的愛屬於互賴的愛，奧修(2002)又稱為神聖的愛，這樣的愛沒有客體，但可以體驗到一體感，這樣的愛不是關係，是讓愛成為本質。曾昭旭(1993)說這樣的愛情是一種生命全體存在感，情人在我之內又在我之外，愛人如己，愛是生命的一部份。水晶小孩所要重新憶起，與散播的英究屬於第三層次的愛。雖然現在大部分的人仍停留在第一層次的愛，第三層次的愛看起來很遙遠也很困難，但是奧修(2002)也說了，愛是不能學習的，它是一種成長，卸下所有不是愛的東西，就會發現原來愛是天生的本性。研究者在熱戀期間，也許有驚鴻一瞥過這樣的愛的狀態，「正式交往之後，我跟他的相處一切都是如此美好，我們開放、真誠地對待彼此。在熱戀的那幾個月，我覺得時間空間似乎也都被扭曲了，我與他的引力是如此強大，似乎我的生命是為了他而存在。」很難形容那時候的感覺，也許就是文獻所說的一體感，雖然那時候是遠距離戀愛，但是我在關係之中並沒有感到不安與恐懼，反而是很多的喜悅與能量。那樣的狀態會使人充滿力量且容光煥發，研究者那個時候剛好開始撰寫論文，那個能量就轉變成了許多的創造力，連睡眠狀態都改變了，即使睡得很少，仍然感覺全身充滿能量，連固定在中醫師都表示研究者的身體狀況好了許多。但是這樣的狀態是短暫的，研究者約持續了四、五個月。那樣的狀態是如此自然與美好，但



是要如何將這樣的狀態一直保持並推及自己與他人，應就是第三層次之愛的核心。

研究者很幸運，在達到第三層次之愛以前，有一個願意跟研究者溝通，並願意在他的能力範圍之內盡力滿足研究者的伴侶。有需求沒有不好，如果可以互相補足，可以讓彼此都成為更完整更獨立的人。但奧修(2002)說，愛與靜心是相輔相成的，它們是一對翅膀，缺一不可，漸漸我們會發現內在有種和諧，這種和諧會讓我們歸於中心。但如果少了覺察、溝通與調整，關係就會變成倚賴與控制，對大部分的人來說可能較難維持長期的內在平衡，問題因應而生。雖然有時因為與伴侶互補的特質，讓我們如同說著不同的語言，增加溝通的難度。但這正是有趣的地方，互相學習對方的優點特質，讓自己更完整。很多時候，忘了覺知，也會不小心讓恐懼在關係之中操控。但是研究者很感謝對方，是個相對穩定的存在，讓研究者有機會在關係之中練習、實驗。其實研究者覺得這種愛與包容的狀態，很像 Rogers 所說的同理、真誠、無條件積極關懷。如果「愛」要分解，這三個成分應該是很主要的元素。愛如果可以蛻變一個人，相信 Rogers 的理論也是非常可行與 powerful 的。研究者期待自己也可以成為這樣的愛的存在，扮演他人生命中的「安全堡壘」。

## 第六章 結論

### 第一節 研究結果

自我整合的過程必須不停的自我覺察與修行體悟，研究者從嬰兒的本然狀態到迷失的迷惘狀態，再慢慢尋回本然的自我，這樣的追尋與整合，常是需要一輩子的。雖然研究者目前只有短短二十七年的生命，但仍難以用幾張白紙道盡所有的體悟，只能盡力回顧與整理。在此，回顧本研究之目的及研究問題：

- 一、認出自己是水晶小孩之前的成長經歷、求學過程為何？
- 二、認出自己是水晶小孩之前，發現自己有什麼樣的特質？
- 三、接觸新時代運動的機緣是什麼？認出自己是水晶小孩的關鍵事件及影響為何？
- 四、認出自己是水晶小孩之後的生命如何轉化？

本章節將依據研究問題，給予分析討論後之回應與彙整，如下：

#### 壹、認出自己是水晶小孩之前的成長經歷、求學過程

此部分於第四章有詳細之闡述，在此簡要說明，研究者因是家族中的長孫女，因此深受家族成員的照顧與愛待，至國小的生命歷程都還算順遂，但是對於他人之苦，一直很有同感，並期望自己能為他人多做些什麼。唯有研究者之母親因為壓力龐大而偶爾的情緒不穩定，讓研究者在成長過程中增添了一些不確定性與焦慮感。

一直到了國高中，雖然人緣還算不錯，但是難免在人際中有些許的不順遂，讓研究者曾經對人性很沒有安全感。且這時期受升學體制的壓迫，讓研究者在私校的考試制度中深受挫折，雖然研究者能力不差，但國中時期過多的失敗經驗累積起來使研究者感到挫折，而家中也無力支持研究者受挫的心情，因此導致研究者自我價值感低落，常有自己不如人的感受出現。

大學到了應該與父母分化的時期，但因為研究者以前一直專注於念書，對於自我的

認識與人格整合度並不足夠，到了大學才開始有許多的嘗試與挑戰。但研究者之母親無法接受與研究者之分化，因此研究者與家庭的紛爭有了持續多年的掙扎糾葛。

## 貳、認出自己是水晶小孩之前，發現自己有的特質

研究者在認出自己為水晶小孩之前，有一些與他人不同的特質，而這些特質以前可能會認為不一定是好的，但認出自己為水晶小孩之後，反而會因此接納自己的特質。發現自己從小有的特質為：

- 一、對情緒敏感：對他人的情緒敏感，並將他人的情緒當成自己的責任，會希望做到可以讓每個人都滿意，若沒有研究者就會感到難過與自責。
- 二、對食物敏感：從小不太愛吃東西，且很挑嘴，比較喜歡吃蔬食勝於肉食。
- 三、容易生病：容易因為環境或情緒影響而生病，尤其受到主要照顧者之影響最鉅。
- 四、圖像記憶與區塊式思考：記憶很早，從嬰兒時期即有記憶，且採取圖像式記憶，可以用照相式的方式記起課本內容。區塊式思考常容易讓他人不懂邏輯，容易跳躍式思考。
- 五、人緣不錯：從小人緣不錯，他人回饋與研究者相處感覺很舒服。
- 六、想家：容易感到空虛孤單，在團體之中沒有歸屬感，常有想家的感覺。

## 參、接觸新時代運動的機緣與認出自己是水晶小孩的關鍵事件及影響

接觸新時代的機緣是高中二年級外公檢查出罹患癌症的時候，那時候與家人一起接觸到了賽斯，聽了許多許添盛醫師的演講，也看了一些賽斯與身心靈相關的書籍。並且也在這個時期閱讀到了有關新時代孩童——水晶小孩的相關文獻，但這個時候尚未認出自己為水晶小孩。從接觸賽斯到真正認出自己為水晶小孩的這段期間是為研究者人生中的探索期，研究者在這期間接觸到了許多不同以往的人事物，並在後來也選擇了進入特別的南華生死所，學習全人的生命療癒。以下用圖表列出研究者的生命歷程(圖 5-2)：

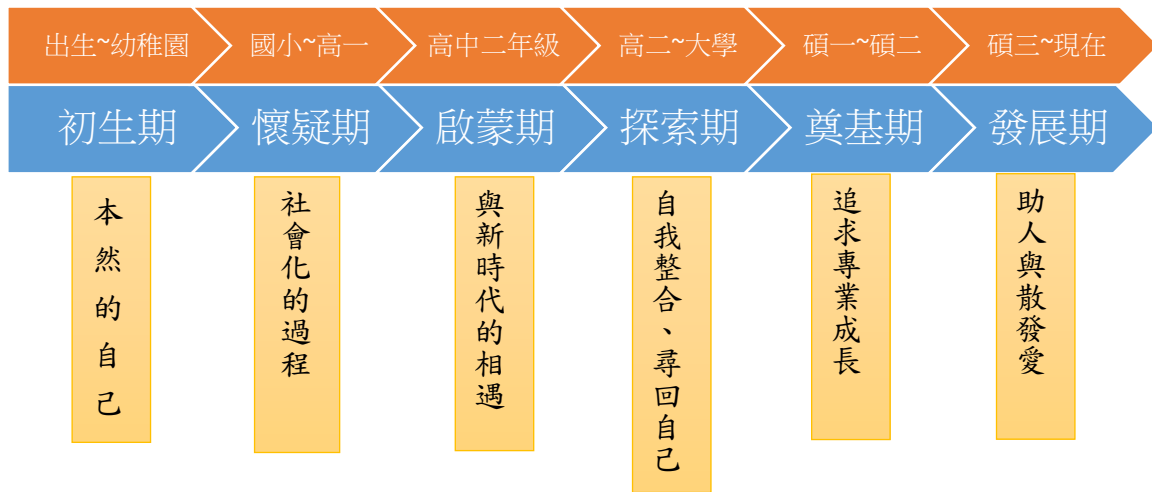


圖 5-2 生命歷程圖

研究者於碩二確定認出自己為水晶小孩，是因一位通靈老師於天使通靈的過程中之提醒，並於後來拍攝人體氣場攝錄儀（Power AVS）的氣場照(見第四章之圖四)時，發現研究者之氣場如同文獻中水晶小孩一樣擁有白光，才確認自己為水晶小孩，研究者並於催眠當中，憶起自己的愛的本質，與投生地球之意願。

#### 肆、認出自己是水晶小孩之後的生命轉化

認出自己為水晶小孩並重新憶起自己愛的本質與投生地球的意願後，研究者的人生有了許多的轉變，也許這些變化非一夕之間改變而成，但是卻是慢慢再轉化當中，其中研究者認為最明顯之變化，於下面列點整理出：

- 一、**找出生命意義**：自從憶起自己愛的本質之後，也對生命意義有了更清楚的體悟，因為愛而投生地球，想要為地球與眾生帶入更多的溫暖與感動，讓他們也能重新憶起自己喜悅與愛的本質。
- 二、**重新信任愛與人性**：曾經研究者不相信會有真摯與穩定的友情，也不相信愛情，但是在研究者不斷自我整合與成長、建立自我價值感，並認出自己為水晶小孩之後，研究者漸漸較為信任人性，也因此有了如同家人般的摯友們。而第一次戀愛

之後就單身七年的我，也終於再次相信愛情，有了對我非常好很愛我的男朋友。其實追根究柢，研究者並非只是一味向外探求，而是讓自己更有自信，相信自己的價值，也就相應地也吸引到了擁有同樣品質的人到身邊。

**三、歸屬感：**自從憶起自己愛的本質與投生地球的目的之後，就不再有「想家」的感覺，也許是知道自己投生的目的，內心不再產生排斥，也就對地球有了歸屬感。以前空虛想家的感受不再出現，反而常常會覺得時間不夠，想要為地球為眾生多做一些事情。這是一個內在很特別的轉變，即使在研究者挫折、憂鬱的時刻，這個念想仍然十分強烈，以前憂鬱的時候會有想要輕生的念頭，但找到生命意義之後則再也沒有過。

經過自我整合之後找到生命的意義，讓研究者覺得生命更有目標。雖然以後在生命中可能仍會遇到許多障礙，但是現在研究者的心已經更堅定，即使遇到困難，要懂得自我調適、鼓勵，並堅定地走下去，因為研究者已確認自己未來要走的路，並且真心喜歡助人專業的工作，想要透過專業將研究者愛的本質散發出去。

## 第二節 研究省思

### 壹、本論文之貢獻與後續發展

#### 一、研究貢獻：

現今台灣研究「新時代運動」的期刊約有 8 篇、碩博士論文約有 25 篇，以篇數來看並不算多，結合自我敘說的論文更是稀少，且尚未有專門研究新時代孩童的論文。因此研究者冀望能用此篇論文將新時代孩童的概念帶入研究文獻之中，研究者藉由自我敘說之研究，整理自身生命，也期待給與讀者有互為主體的閱讀體驗，能在文字當中找到同感或省思。期待未來的研究者，也能對特殊孩童的領域有更多認識與更深入之研究，尤其建議能在養育與教養層面有更多深入的探究，以能幫助未來之父母在於教養上面之指引。

## 二、研究建議：

(一)可參考奧修的《孩童，作自己的自由》(2009)：現今的教育容易有偏頗，較為重視孩子的智性或成就，常忽略了在情感或生命意義層面的覺察。要如何教養出一個真正完整的人，則是需要在教育上有更多層面的思考。除了研究者在本研究中所提過的多種理論之外，新時代運動的系列書籍奧修的《孩童，作自己的自由》也提到如何培育出能力不再被壓抑之完整的人類，值得未來的研究者參考。

(二)建議進行新時代孩童之量化研究：目前台灣尚無有關新時代孩童的量化研究，建議可進行量化研究，調查現今有心孩童特質的孩子在台灣的比例，以將數據提供予家長或教育界參考之。

## 貳、研究限制

本研究至此大約已告尾聲，但在結束之前，研究者深感此研究之限制，因此在以下提出，望對未來的研究者能有所提醒：

### 一、時間不夠充裕：

本研究因為碩士論文，撰寫時間不夠充裕，可能仍有許多分析層面之不足，畢竟一個人有許多面向，要一一探究實屬不易。本研究主要提出生命中對研究者生命轉化有重要影響之事件做討論，但研究者二十七年的生命體悟難以用幾張白紙道盡，更遑論如何完整探討出各個層面之分析。雖研究者曾提出要成為「一個完整的人」需要身心靈社會各個層面之配合，但此研究時間不夠充裕做更多深入之研究。期待未來的研究者能在此篇研究中啟發靈感，做更深入之探究。

### 二、文獻不足：

礙於台灣新時代運動相關文獻較為稀少，且也無任何新時代兒童的論文，難以有

相關文獻佐證、對照。因此文獻蒐集的部分較為困難，需要尋找國外的原文文獻，以及用其他理論來佐證。因此在文獻與理論部分與指導教授與許多的討論，也花了很多的時間蒐集、尋找文獻。

### 三、個人自我統整之不易：

因此研究屬於自我敘說之研究，在撰寫的過程常會涉及個人深層之議題，需要許多的時間與心力自我對話與整理，遇到創傷未痊癒的部分，也總是會有許多抗拒，因此撰寫速度緩慢。也常常遇到一邊撰寫一邊掉淚的情況發生，在內心情緒的波動之上是滿劇烈的，因此總是會影響寫作之進度。所幸當撰寫完畢，總是有再次整理、重新建構的情況，讓許多過去未整理的議題也一併處理整合了。整理過的過往與創傷，回想起來輕鬆了許多，果然有被整理與接納的過去，會自動療癒。

### 參、個人省思

很喜歡楊定一(2017)說的：「你本來就是圓滿的一切。你本來就是神聖的你。你最多只能回到你自己。」我們不需要做甚麼，我們已經是了，如果一直以為做甚麼才能完美，那便會一直錯過，因為這樣是一直在「做」不是真正的自己。曾經我一直以為自己要去成為什麼樣子才是真正的完美與優秀，或是不停地向外尋找什麼才是真正的自己，殊不知這樣的過程只是把自己帶得離真正的自己越來越遠。拿最近一次到某國立理工大學應徵個管師的面試的來說，當時沒有錄取這個職位，對方給予的理由是我的個人特質溫暖，看起來太溫和，怕是無法駕馭他們理工學生與老師的傲氣。以前的我聽了可能會很難過，覺得自己應該要變得更強勢，覺得這樣的自己不太好。但是這次的經驗，我卻沒有太大的難過，雖然被拒絕仍有些小小的失落，但是卻不覺得自己這樣的特質有何不好，也許我外表給人家的感覺確實是溫和，但溫和的人有溫和的做事方法。再者我也不認為我的溫和會讓我成不了事，我在艱難的一年實習都堅持下來了，讓我看到自己溫和的外表下，其實有著堅毅的力量。雖然我有自己的特質，這樣的特質也不一定受許多主流的價值

觀所接受，但是我相信我的特質對療癒他人是有幫助的，因為我傾向將人看成一個完整的人來對待，而非只是把個案當成「病人」或「問題」，人不應該被當成機器來對待以解決問題導向為主。

在論文撰寫的過程中，發現一個人受家庭、學校、朋友與環境的影響有多大，難怪奧修(2010)說過，一個孩童的第一個七年是很重要的，父母要極盡所能保有他的天真，不讓他受其他觀念還有恐懼所影響，這樣他的中心才會夠強大、穩固，有足夠的力量去分辨未來遇到的事情。他們將有機會保持覺知，並可能開發出他的潛能，而不是受到世俗框架與恐懼所影響，做一個不是自己的人。成為不是自己的人痛苦的，沒有人應該為了什麼而長期成為不是自己的人，任何的事情都不值得我們如此，那會讓我們離自己的本然自性越來越遠。現今的教育若只注重部分領域，也會讓人離自性越來越遠，當自己必須表現與自性不一致的樣子，痛苦油然而生，因此也會開始造成許多痛苦、疾病與社會問題。奧修(2010)說，人們以為用規範規定人們不可以做哪些事就可以減少犯罪。但錯了，這樣反而適得其反。讓一個孩子可以從小自由地做自己、讓成人可以平時不壓抑自己、歸於中心，這樣犯罪才能真正的消除。當我們回歸自性，慈悲與愛自然就會升起。這與我之前一直想要追求優秀、想要當個乖寶寶的作法背道而馳，原來什麼都不追求，就只是靜心，成為自己，才是生命最終的答案。



## 參考文獻

### 一、專書文獻

- Zahir(譯)(2010)。OSHO 著。愛——如何在覺知中相愛，同時無懼地相處。台北：麥田出版。
- 王勇智、鄧明宇(譯)(2003)。Riessman, C. K. 著。敘說分析。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 王愉淑(譯)(2008)。Doreen Virtue 著。養育新世代靛藍小孩——具靈性天賦的孩子與眾不同。台北：生命潛能文化事業有限公司。
- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝慧(譯)(2006)。Michele L. Crossley 著。故事心理與研究——自我、創傷與意義的建構。台北：濤石文化。
- 艾琦、林荊、李平(譯)(2011)。Pamela Kribbe 著。靈性覺醒——使生命發光的約書亞與馬利亞靈訊。台北：方智出版社。
- 何福田(2008)。生命教育。台北：心理出版社。
- 余麗娜(譯)(2008)。Iyengar 著。瑜珈之樹。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 吳芝儀(譯)(2008)。Amia Lieblich、Rivka Tuval-Mashiach、Tamar Zilber 著。敘事研究——閱讀分析與詮釋。嘉義市：濤石文化事業有限公司。
- 呂盈璇(譯)(2017)。Ilse Sand 著。高敏感是種天賦。台北：三采文化股份有限公司。
- 宋文里(譯)(2014)。Carl R. Rogers 著。成為一個人——一個治療者對心理治療的觀點。新北市：左岸文化。
- 宋馨蓉(譯)(2009)。Joe Vitale、Ihaleakala Hew Len, PhD 著。零極限——創造健康、平靜與財富的夏威夷療法。台北：方智出版社。
- 李佩怡(2013)。榮格個體化思想——由負傷到療癒的整合之道。台北：天馬文化事業有限公司。

- 李朝旭(譯)(2010)。Sternberg R. J.、Sternberg K. 著。愛情心理學。北京：世界圖書出版公司。
- 杜恆芬(譯)(2004)。Antoinette Moltzan 著。光的課程——開啟內在生命之光的途徑。台北：光的課程資訊中心。
- 車文博(2001)。人本主義心理學。台北：東華出版社。
- 周志建(2012)。故事的療癒力量——敘事、隱喻、自由書寫。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 易之新(譯)(2000)。Jill Freedman、Gene Combs 著。敘事治療——解構並重寫生命的故事。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 易之新(譯)(2009)。Maria Gomori、Eleanor Adaskin 著。心靈的淬鍊——薩提爾家庭重塑的藝術。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 林沈明瑩、陳登義、楊蓓(譯)(1998)。Virginia Satir 著。薩提爾的家族治療模式。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 林瑞堂(譯)(2012)。Diana Cooper、Shaaron Hutton 著。發現亞特蘭提斯：攜手回歸黃金時代。台北：生命潛能出版社。
- 林群華(譯)(2009)。OSHO 著。孩童，做自己的自由。台北：生命潛能文化。
- 林萬億(2006)。當代社會工作 理論與方法。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 林維洋、黃敏玲、劉心怡、林維仁(譯)(2007)。Johannes Fisslinger、Bettina Bermoth-Fisslinger 著。人體氣場彩光學。台北：生命潛能文化事業有限公司。
- 邱珍琬(2016)。生命教育：從自我到社群。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 邱香凝(譯)(2007)。岡田尊司 著。依戀障礙：為何我們總是無法好好愛人，好好愛自己。台北：聯合文學出版社股份有限公司。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭瑞祥(譯)(2009)。Gerald Corey 著。諮商與心理治療理論與實務。台北：雙葉書廊有限公司。
- 紐文英(2014)。質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉書廊有限公司。

- 張明玲(譯)(2014)。Elaine N. Aron 著。高敏感族自在心法——你並不孤獨，只是與眾不同。台北：生命潛能文化事業有限公司。
- 張淑美(譯)(2007)。John P. Miller 著。生命教育——推動學校的靈性課程。台北：學富文化事業。
- 張婷婷(譯)(2014)。岡田尊司 著。母親這種病。台北：時報文化出版企業股份有限公司。
- 張碧如、孟祥仁(2014)。生命教育(第二版)。台北：洪葉文化事業有限公司。
- 郭永玉(2000)。孤立無援的現代人——佛洛姆的人本精神分析。台北：貓頭鷹出版社。
- 郭宇、林荊、李平(譯)(2010)。Pamela Kribbe 著。靈性煉金術——激勵人心的約書亞靈訊。台北：方智出版社。
- 陳恆瑞、賴媛(譯)(1993)。Maria Montessori 著。蒙特梭利幼兒教學法。台北：遠流出版社。
- 陳增穎(譯)(2012)。Mary H. Guindon 著。諮商概論-諮商專業的第一本書。台北：心曾昭旭(1993)。永遠的浪漫愛。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 游恆山(譯)(1991)。Viktor E. Frankl 著。生存的理由——與心靈對話的意義治療學。台北：遠流出版社。
- 黃慧真(譯)(1989)。Sally Wendkos Olds、Diane E. Papalia 著。發展心理學。台北：桂冠圖書公司。
- 黃錦敦(2014)。生命，才是最值得去的地方——敘事治療與旅行的相遇。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 黃瓊瑩(譯)(2002)。OSHO 著。愛·自由與單獨。台北：生命潛能文化事業有限公司。
- 楊仕音、盧心權、黃春華(譯)(2014)。P. H. M. Atwater 著。新世代小孩與人類意識大蛻變。台北、生命潛能文化事業有限公司。
- 楊玉功(譯)(2011)。Iyengar 著。艾揚格瑜珈聖經。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

達娃(譯)(2015)。Cyndi Dale 著。**精微圈——身心靈的全能量防護網**。台北：地平線文化。

趙兩龍、黃昌榮、趙維生(2003)。**賦權-新社會工作世界**。台北：五南圖書出版股份有限公司。

劉永毅(譯)(2009)。Meg Blackburn Losey 著。**來自宇宙的新小孩**。台北：橡實文化。

蔡心語(譯)(2017)。Lee Carroll 著。**靛藍天使 I——新世代小孩的來臨**。台中市：一中心有限公司

蔡心語(譯)(2017)。Lee Carroll 著。**靛藍天使 II——新世代小孩的來臨**。台中市：一中心有限公司

蔡孟璇(譯)(2012)。Donna Eden、David Feinstein 著。**能量醫療**。台北：琉璃光出版股份有限公司。

蔡怡佳、劉宏信(譯)(2001)。William James 著。**宗教經驗之種種**。台北：立緒出版社。

楊定一(2017)。**我是誰：找回快樂與自由的隨身練習**。台北：天下生活出版社。

鄭玉英(譯)(2006)。John Bradshaw 著。**家庭會傷人**。台北：張老師文化事業股份有限公司。

戴綺薇、郭紋汎、林羽儀(譯)(2016)。拾光雪松編輯 選編。**謝琴寧學校——人類的新未來**。高雄市：拾光雪松出版有限公司。

謙達那(譯)(1995)。OSHO 著。**金色的未來**。台北：奧修出版社。

韓沁林(譯)(2014)。Cyndi Dale 著。**精微體：人體能量解剖全書**。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。

顏寧(譯)(2011)。Sharan B. Merriam 著。**質性研究——設計與詩作指南**。台北：五南圖書出版股份有限公司。

羅孝英(譯)(2013)。Drunvalo Melchizedek 著。**生命之花的靈性法則 2——啟動梅爾卡巴光體，擴展心靈能量**。台北：方智出版社股份有限公司。

## 二、期刊論文

于心潔、鄭吉元(2011)。**兒童注意力不足過動症之藥物治療**。長庚要學學報，18(4)，

1-15。

王琇慧(2017)。**察覺你的未了情-完形治療學派「未竟事宜」**。任林教育基金會會刊，第55期。

王聖元(2014)。**夏威夷療法、佛法與身心醫**。學佛學與科學，15卷2期，頁69-80。

王慶福、林幸台、張德榮(1997)。**人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量**。測驗年刊，44(2)，63-78。

林易(2017)。**瑜珈教師身心靈轉化研究**。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

林韶怡、蔡敦浩(2013)。**自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判**。應用心理研究，第57期。

宋美慧(2008)。**教會課後照顧對國小單親兒童生活適應之影響**。(未出版之碩士論文)。靜宜大學，台中市。

洪雅鳳、羅皓誠(2007a)。**寵物治療及其在心理治療上的運用(上)**。諮商與輔導，261，7-11。

洪雅鳳、羅皓誠(2007b)。**寵物治療及其在心理治療上的運用(下)**。諮商與輔導，262，33-39。

張益榕(2015)。**走過十年——一位慈濟志工的生命意義之自我敘說**。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

張儷馨(2005)。**大學生性別、依附風格與親密感之相關研究—以台北地區為例**。(未出版之碩士論文)。私立實踐大學，台北市。

陳佑銜(2016)。**一位中學教師從無異議走上豐盛的生命成長之自我敘說**。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

陳雅慧(編)(2014)。**天下雜誌-大人該懂的過動世代**。台北：天下雜誌股份有限公司。第63期。

曾德文(2013)。**一位國小特殊教育男性教師自我追尋之敘說研究**。(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

廖俊裕，唐佳琳(2015)。從電影《活著》談道家的生命教育思想。收入張淑美等合著。儒雅/2015年人文與生命教育學術研討會論文專刊。台中：台中市國語文研究學會。

蔡宜秀(2014)。奇幻世界之旅——靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說研究(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

### 三、英文文獻

Backer, M & Morton, D. (2002). *The Healing Power of Pets: harnessing the amazing ability of pets to make and keep people healthy*. New York: Hyperion.

Biederman, Faraone (2005). *Attention-deficit hyperactivity disorder*. The Lancet, 366(9481), 237-248.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1 Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.

Doreen Virtue(2003). *The Crystal Children:A Guide to the Newest Generation of Psychic and Sensitive Children*. Australia:Hay House.

Erikson, Erik H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.

Gordon, T (2003). *Teacher effectiveness training. First Revised Edition*. New York: Three Rivers Press.

Jon Hurd(1979). *Kirlian Photography : Potential for use in diagnosis*. Gordon and Breach Science Publishers, 3, 47-54.

Joseph Biederman(2005). *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Selective Overview*. *Biological Psychiatry*, 57(11), 1215-1220.

Lee Carroll, Jan Tober(1999). *The Indigo Children-The New Kids Have Arrived*. Australia:Hay House.

Lulu Bagnol, Jeff Alexander, Helen Ewing, Doris Chu(2011). *Indigos in Hawai' i:A Phenomenological Study of the Experience of Growing Up with Spiritual Intalligence*. Pacific Health Dialog, 17(1), 83-98.

Stanley Krippner(1979). *Biological applications of Kirlian photography*. The Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine, 122-127.

#### 四、網路文獻

J Gordon Melton(2006)。 *Director Institute for the Study of American Religion*. Accessed June. 查詢日期 2017/10/2。  
<https://web.archive.org/web/20060614001357/http://religiousmovements.lib.virginia.edu/nrms/newage.html>

林惠琴(2016)，*國外研究／過動症高遺傳 健保給付擬擴及成人*，《自由時報》，查詢日期 2017/9/19。  
<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/960586>

陳韻琳(1994)，*信仰造就(NEW AGE)*，《台北大專資訊網》，查詢日期 2017/9/15。  
<http://old2.cef.tw/resource/Bible/apology/new-age/new-age.html>

[http://www.angelfire.com/hi/hayashi/defense\\_mechanism.html](http://www.angelfire.com/hi/hayashi/defense_mechanism.html)，查詢日期 2018/5/15。

## 附錄一 訪談大綱

一個水晶小孩成長歷程的自我敘說研究

### 一、研究問題

- 1.認出自己是水晶小孩之前的成長經歷、求學過程為何?
- 2.認出自己是水晶小孩之前，發現自己有什麼樣的特質?
- 3.接觸新時代運動的機緣是什麼?
- 4.認出自己是水晶小孩的關鍵事件及影響為何?
- 5.認出自己是水晶小孩之後的生命如何轉化?

### 二、訪談大綱

- 1.請說說發現你是水晶小孩前的成長歷程? 奧修說生命七年為一循環，請分享一下你每個時期的生命?
- 2.認出自己是水晶小孩之前，你發現你有什麼與他人不同之處? 哪些讓你擁有優勢? 哪些又讓你感到困擾?
- 3.當家人發現你與眾不同時，做了哪些事?
- 4.認出自己是水晶小孩的過程與關鍵事件為何?
- 5.你做了哪些事幫助自己?
- 6.你認為哪些幫助你的方法是適合你的? 每次低潮至走出的歷程為何?
- 7.認出自己是水晶小孩之後，你的生活與狀況有何轉化? 現在的生活如何?
- 8.你有信仰嗎?(非宗教)請說說看你對於信仰方面的價值觀? 對於其他生命有什麼看法?
- 9.你以後想要做什麼? 為什麼?
- 10.若有跟你相似的孩子，你會想給他什麼建議?
- 12.分享如何接納與愛自己



