

<p>參賽類別</p>	<p><input type="checkbox"/>小說組      <input checked="" type="checkbox"/>散文組      <input type="checkbox"/>新詩組</p>
<p>作品名稱</p>	<p>心靈課程六課</p>
<p>心靈第一課:Paranoia</p> <p>「也許我們都困在魄散的一束春天裡。」</p> <p>飲下過辣的蘇打水，灼燒感如同失神地晃悠枯裂的掌紋，然後撕起骨肉倒映出亡危的緘默。爾後暗潮流動，垂喪得像溯洄瀕死的孑子，逆流而上的矛盾將囫圇吞之，謬論的齒輪在指尖輕叩再按下之後變得生鏽，像是一堆廢棄物囤積在荒蕪，俯首便是飲不盡的陰翳滾燙地流入咽喉。</p> <p>請竭力地妄想與猜疑那副油畫裡，起筆的動機和目的性，那是松節油也無法調和的你的情緒，像是圈住脖頸、勒出紅痕，儘管你精打細算這一場虛構故事，但仍如獸骨似的，成為富裕人家的壁掛品。你是蛻不去蛇皮的偏執狂，蜿蜒曲折地逃竄，直至逃到懸崖吐著信子顯露毒牙，也不過是虛張聲勢，依然被人類硬生生地拔掉蛇鱗，赤裸裸地彰顯你的血肉之軀，最後不再完美。非理性的抗拒是一場荒謬的沙塵暴，放不下主觀意識只得讓沙粒沉入眼眸，刺得你酸疼且難以睜眼，焦慮如帶刺的玫瑰包裹著你，勸人離五步之遙卻總繫著自己，都看不清那流的是血呀還是玫瑰獨有的色彩呀，結果你選擇焉火自焚，妄圖脫離這病態的軀殼。</p> <p>既然逃不掉瘋狂彷彿絲線纏繞大腦又捆緊了它，那麼要不試著接受本質，擁抱殘缺的自己。畢竟就算是神，也有出現漏洞的時候，更何況是人類，不也如此狼狽嗎？於是我潑灑蘇打水於彼此身上，濕潤地歌唱不著調的音符，起舞不和諧的節奏，清涼地在月下池水映照二人歡快的模樣。</p> <p>請懷抱魂飛魄散的我們自己。致：獨屬於我們的春天。</p> <p>心靈第二課:Tomorrow</p> <p>「不清楚日曆概念的我們，還有幾個明天？」</p> <p>邃星耀茫隱約地點綴克萊茵藍天，飲入無垠吹響浩淼的星海，妄圖撈月卻沾滿點點星芒閃耀於指尖之上。獨留靜謐的夜寐於懷中，自私地圈住這片美麗，多想停滯時間的齒輪，讓指針永遠指向午夜時分，到達不了晨曦的隔日。可是當指尖輕叩玻璃窗外軟綿綿的雲，就已經知道來不及留住。蝴蝶的骸骨殘留一束春光裡，填不滿盛夏的自由卻飛躍到了秋落殘花。我摩挲凋零的花瓣於指間，任它翱翔於盎然裡，我在想如果沒有明天的到來，是不</p>	

是也能留住這朵腐敗的花？

人有三萬個明天，晨鐘春曉後林林總總也不過八十三年，聽起來很長，但實際上歲月如梭，下一瞬間抱起襁褓的生命或許就是一具沈甸甸的屍體，凝結成青紫色的屍斑深得捲起眼淚的涓滴，然而自我靈魂不再循環流轉的同時，彷彿掌中融化的櫻吹雪，然後隔天下一個生靈再次誕生於世上，有可能不是人類，只是普通不過的小生命，抑或者是賦予桂冠的期盼。

萬縷千絲的情緒牽扯我們每一個指節，跳動的壞心情如同攪爛腦神經，降臨謬劇的帷幕後漸漸地鼓動腸胃使其尖鳴，並且感到一陣陣噁心。好心情彷彿落羽松紅降落池水，激起每個漣漪又好似煙花綻放，隨季風吹拂捧上金燦燦的陽光。那說回主題，好心情與壞心情的交加就像深色加淺色迸發出不一樣的顏料粒子點綴畫布，而那個畫布是我們的人生。我說、人生如一縷輕煙徘徊過去的節點，且在未來畫下休止符後，再次跳躍下一個生靈萬物。

人們總說光陰似箭，日月如梭，把握時間。可是如何抓住時間，又有多少人真正牽住命運，照著藍圖進行每個明天？我認為這是個值得思考的問題。當然不是指人無法抗拒命運，只能憑弔昔日教訓避免未來的傷害，而是說該如何掌握命運，掌握這個多變又難以言喻的明天。

那麼最後你來猜猜，自己未來會有幾個明天？

心靈第三課：I-Messages

「花叻中撲朔迷離，興許啟口才通往羈旅的通道。」

有多少次我們不是輸在起跑點，而是啟口敘述的溝通方式？塵封不敗的愛原本屬於對立面，但由於冰山底層的情緒融於冰池，我們總忽略對方真實的感受，且血色哀悼自己泯滅的裂痕，沖刷不掉罅隙裡逐漸突破的表達。或許牽起對方冰冷的手心是度了一層薄汗，那人正也扭轉酸澀的眼眸關心著自己不是嗎？抑或者我們的感受是蓬勃生機裡缺一瓣的生命，貫穿他的虹膜的是，溢出濃墨色彩的氣憤，和攪亂我們思緒的焦慮黑線演奏交錯成悲鳴曲。

舉個簡單的例子吧，假設兩位小朋友在玩耍，其中一位小孩兒是足部受傷的狀態，而他的朋友為了不讓他再次受傷，所以拒絕跟他一起踢足球，不過拒絕的方式極其殘忍，孩子用推開的方式叫對方滾開、我不想跟你玩，諸如此類的話語如銀劍割破脈搏，汨汨流出的不甘轉為憤怒，自然而然他們吵架起來。但若是那位孩子用另一種說話方式取代言詞，是否會修潤彼此的關係？比如說：「我因為你受傷了，我很擔心，所以我希望我們先暫時不要玩這麼危險的遊戲。」先表達事件，再說明感受，最後表明自己的期待。如果將自我隱藏

的情緒表明，且說明自己期望接下來可以做的事，生命間也能演奏和諧的音調。當然這只是最理想的狀態和想法，事實上如何運用「我訊息」溝通方式在於他人，如何接收訊息和理解也是在於他人，我們旁人無法干涉過多。

染上黯淡色彩的湛藍落下帷幕，或許寒天翻騰過後，流放生靈萬物於世外是最好的羈旅。我作為心理諮商師能做的只有提供建議，以及輸出個人學習到的心理知識，至於現實中實不實用當然都得看個人造化。只是我認為人類總是羞怯於裸露情緒於表面，以致於誤會如屍斑加深，但是勇敢地踏出一步表現缺的冰山一角，是否能反轉溝通上的結局呢？

#### 心靈第四課:Self-efficacy

「雙手遮住凋零的枝椏，沁於肉裡的信心圈在囹圄裡。」

遺愛已侵蝕撲滿蝗蟲的心裁，染墨後揮灑不盡的藝語織成碎布，灑滿你赤裸的頭蓋骨，不饜足手中的桂冠而扔進淼淼汪洋，內心之灼灼燙傷了皮肉，卻沒發現也早已燙著了渺茫的自卑。抬首便是綻放絢爛煙火，映襯在丟捨沉沒的焉火自焚。清涼的海水灑於面龐，泯滅鹹味也眯眼微笑，恍若薄薄的面紗輕掩了你的緋紅、你的不自信、你的羞怯。

我說人們總是以昔日的經歷應證未來的成就。好比說昨天的你拿了一百分，那麼你就會覺得今天的考試也必須拿一百分，然而被扣了一分的你就好像內心深處掉落了萬丈深淵，你再也爬不起來，找回昨日自信的自己。(自身經驗)抑或者是觀察他人的行為和結果來評估自我能力，比如說：成績最好的同學只拿了六十分，那麼自己應該沒救了.....諸如此類的想法。(替代性經驗)但是也有言語上鼓勵的可能性，他人對於自己的評價會提高自信心，例如：媽媽鼓勵兒子考試一定可以得高分，因為她相信以兒子平常的努力絕對沒問題。(言語勸說)不過當然也有失常的時候，那就是情緒作祟，所謂常人所說的發揮失常、壓力過大。

自我效能的提升對於自信心非常重要，如何提高信心同樣是諮商每個客人時的重要課題。我認為光是口頭上的讚美並不足以揮散內心的陰暗，正因為我們如此厭惡自己才執著地更嚮往某項事物，認為是不是只要擁有了它，我就能拾起信心找回自我？其實恰恰相反，如果眸中無光，那麼將如同行屍走肉，一直都是。所以我時常讓不自信的客人降低門檻，提高成功的機率，並且鼓勵多觀察身旁優秀者是如何建立行事的方式，像是收集小碎片一樣將它們拼湊起來成完美的圖畫，而這個圖畫不會是白布，是你一筆一畫調和的色彩斑斕。

彷彿愛唱歌的黃鶯，只要它不喪失發聲的能力，總會尋找屬於自己的音調。

#### 心靈第五課:Lack of love

「折下的枝花被鎖在音樂盒裡，頌詠寒鴉的孤寂。」

破滅的碎影演奏荒誕的謬劇，述說花田央蓬勃生機的盎然卻缺了一瓣生命。你是枯萎的月光照耀虛妄的夜空，但是為什麼不替自己照亮晦暗的淚痕，讓渡冬的候鳥擁抱你？也許如千金垂般沈重的軀殼依然需要妝點，於是蒙上一層透明的面紗，讓大家看得到你的無助，卻不願掀開讓我們替你擦拭眼淚。你害怕我們食言，所以藏在邃密的芽蕊裡，擁抱魄散的一束春光。

可是缺乏愛的你，不能夠抬首看看我們一回嗎？打碎鏡面彷彿有十五個你的碎片。先說說前五片的你吧。第一片是自我價值低落，通常將自己視為虛無或錯誤，說著：「我不重要」、「是我的問題」等等的話；第二片是欠缺足夠的支持，害怕面對挑戰；第三片是縫起唇間將需求視作禁語，你開始恐懼向他人求助；第四片是缺乏情感的灌溉，花蕾難以綻放，所以你癡迷地尋求依賴感；第五片是築起屏障拒絕親密，你雖然渴求愛，但也恐懼愛了之後變得脆弱，你的矛盾如刀片鉗入肌膚，就算掙扎也難以逃脫。

愛像捏不緊的棉花，軟綿綿的、毛茸茸的令人渴望，卻又容易彈走而飛逝。那麼講講如何解決內心的空洞吧！我並不擅長說些大道理，但是我適合給予學習到的知識來給予建議——尋找自我意義。多多傾聽心聲，聽它說說話，就好像安撫一個小孩兒，每天問它：「你累嗎？」、「你還好嗎？」，如果真的累了，就找家人或朋友抱怨不快樂，抑或者面對鏡子大吼叫罵也沒問題。還有遇到問題時比起自責，更多的是要學會面對現實，想想該如何處理？如果想要有人擁抱你和陪伴你，請小心不要用情緒的針紮到他們哦，直接勇敢地說出你訴求，收斂過多的鬱悶，吐出想要對方現在能安慰你，當然啦、安慰跟陪伴並不是每個人的義務，假設對方拒絕了也不要太難過，我們可以試著陪伴自己，跟自己說話，說些樂觀的話，好比如：「你是最棒的！」

可是你知道最重要的是什麼嗎？過多沈浸在自己的憂鬱裡，是最讓人難以理解你的方式，所以多出去走走、看看風景，試著踏入他人的世界，你會發現原來幸福其實很簡單。漸漸地、缺愛的你也找到了活著的意義，再也不會覺得彼此之間是冰冷的了。

心靈第六課: borderline personality

「輕飄飄的熱忱如一戳即破的泡沫一般殆盡，血荊棘卻紮不破病態的軀殼。」

你像無法擺脫孤獨一樣，總是戴著不同的小丑面具討好他人，但是笑嘻嘻的背後卻隱瞞不順遂的未爆彈，只要對方踩到自己的陰翳，彷彿地雷區一般，用轟炸自我的表現割得腕間汨汨血流，然而血流如紅線倒掛著自己結交的朋友們，不知不覺地操縱他們一步一步走向荒蕪。童年故事是你不願提起的悲劇，過往褪去你的桂冠，挖掘你的血肉之軀，模糊雙眼時已然是一半黑面的臉龐，所以你用掌心遮掩住不堪的地方，卻不知早已將人傷得遍體

鱗傷。通常你會處於兩種世界——黑與白、對或錯。二元思考模式令你解不開灰色地帶的模稜兩可，所以你總是覺得在這世上是處於邊緣地帶，以致於利用投射性認同的機制，讓自己不想要的負面情緒和認知投射到另一個客體上，誘導對方按照你所預期來表現，印證自己是正確的。聽起來很卑鄙，但這是你在生存上別無他法的選擇。

吞藥是蔓延毒性麻痺自我，讓其暫時逃離人間煉獄，陶醉世外桃源的辦法。沒有人諒解你、沒有人同情你、沒有人真正理解你，所以你選擇刀割皮肉分離焦慮之苦。——通常我遇到上百種邊緣性人格障礙的患者，能給予的建議都是無。他們聽不進去，並不是自暴自棄，而是疾病的侵擾和孤寂到了極點，難以再接受任何言語的討伐。此時的建議就好像命令生病的人不要再發燒，這是非常不合理的事情。可惜世界上並沒有過多的包容與同情，自私自利作祟於人心，因為麻煩和不想承受與內耗，人們將患者推下懸崖邊緣。事實是殘酷的，常人並沒有義務去同情患者，而患者也沒有權利去要求別人愛自己、包容自己、理解自己，所以最後的結局總是自殺，抑或者自殺未遂就醫。每當我發現患者的病例上是邊緣性人格時，我並不會覺得麻煩而排斥，也不會因為不知道怎麼療癒他而苦惱，我會很堅定地告訴他——

從今天開始，我來愛你。

