

作者：邱鍾德 社工員

問大家一個問題：如果時間可以倒轉，生命可以重來，你會如何選擇？

相信絕大多數的人皆會選擇重新再來過，因為重新再來一次，現在的自己一定不會是現在這個樣子，跟父母之間會有多一點的話可聊，跟初戀情人不會因為流言蜚語而分手，可以找尋更理想的另一半而不像現在時常嘔氣吵嘴、不被了解，已是創業有成的餐飲連鎖店或服裝飾品店老闆，在同事之間是最出色、最受賞識的那一個，不用經常待在辦公室加班只為了領那買不起一個名牌包的薄薪，一定可以抓準進場的最佳時機大舉獲利，正搭著五星級郵輪徜徉在愛琴海的藍天暖陽當中……，一切的一切，只要人生可以重新來過，凡事就能夠在自己的掌控之中，那種過著自己想要生活的感覺，真棒。

只是，時間是無法重來的。就算時間可以重來，一切的問題就將解決、不會再有？自己一定不會在相同的問題上重蹈覆轍？恐怕沒人可以百分百保證。其實，比較可能的情況會是，在 A 時空裡產生的 α 問題或許消失不見了，但在重新來過的 B 時空中卻有著不一樣的 β 問題等著我們。說穿了，人生原本就是一連串的選擇、承擔結果、解決問題的過程，誰都無法避免，不是嗎？

時間是無法倒轉的，許多已發生的事情也已經無法改變，唯一可以改變的，其實是自己。改變難嗎？的確不簡單，然而若不滿意現狀而又不思改變，只會使得自己離自己想要的樣子漸行漸遠，讓自己更不喜歡自己，一個人若不喜歡自己，又如何去喜歡目前生活週遭一切的人、事、物，如何去快意地體驗屬於自己獨一無二人生呢？所以，為了讓自己越來越像自己想要的樣子，為了讓自己滿意自己的生活態樣而非只想時間倒轉、重頭來過，下列一些方式可以試試落實於生活之中喔：

1. 亡羊補牢，猶未晚已—建立停損點：

一個男人遺失了他心愛的筆記型電腦，此後悶悶不樂，茶不思飯不想，經常莫名頭痛、胃痛，好友知道情況後對他說：「如果今天你不小心掉了 10 萬元，你會不會再大意地掉 50 萬元呢？」，「當然不會啊！」男人說道，「那你為什麼要再丟了筆記型電腦之後，繼續丟掉自己的快樂與健康呢？」。人生很多時候常常沒所想像的這麼糟，建立自己的停損點，讓自己少輸為贏。

2. 做哆啦 A 夢不要做大雄—培養多樣解決問題能力：

卡通「哆啦 A 夢」中，主人翁之一的大雄，每當碰到難題：被胖虎欺負、功課不會做、考試考零分被媽媽罵、上學又遲到，千篇一律的解決方式都是：找哆啦 A 夢，結果是問題老是沒解決，反倒是哆啦 A 夢，為了協助大雄解決問題，每次都拿出不一樣的道具，讓大雄度過一次次的難關。

你是大雄還是哆啦 A 夢？存在的問題沒有解決，往往會畏懼、逃避、無力，最後讓類似的問題一次又一次地將你吞噬，因此，建立多樣解決問題能力，才能讓問題不再發生。

3. 生命中可以承受之重—勇於面對結果：

如果你在正值青春年少的 16 歲失去了兩隻手、一隻腳以及一隻眼睛，你會如何？口足畫家謝坤山的人生，為我們下了最好的註解。

在經歷了高壓電灼身，只剩下一隻腳、一隻眼睛還能用的情況下，謝坤山知道，沒有人幫的了，只有自己才能幫的了，在勇於面對這樣子的事實後，付出比別人更多的時間與努力，在繪畫的世界裡走出自己的一片天。

只有面對事情，才有看清事物以及生命本質的機會，也才不會持續囚禁在自己所築起的牢籠之中，自怨自艾，被自己的陰暗面追到無路可逃，最後只有投降、認定自己就是這樣的份。

4. 柔順的扁擔能負重—讓自己柔軟：

有一個農夫，長期以來都用一根竹扁擔挑著自己種植的莊稼趕集販賣，扁擔雖然外型舊，仍強韌堪用，惟農夫覺得扁擔已陳舊難看，一直想換一枝新的，朋友知道了，便送給農夫一枝全新且直挺堅硬的木扁擔，農夫在獲得新的扁擔之後，二話不說丟了舊的竹扁擔，但想不到木扁擔才用了幾天，便因承受不住莊稼重量，在一次趕集的途中應聲折斷。

俗話說：柔能克剛，柔軟並不代表軟弱，柔軟是包容，是適性而為，是智慧，是真性情，是一種自人生經驗中歷練而出，不疾不徐、能屈能伸的堅毅態度與中庸哲理。能夠柔軟的人，才會是真正快樂的人。

5. 讓鼓漲的氣球消消氣—做好情緒管理：

有一對夫妻因為妻子不見了三千元，丈夫先前又有不良紀錄，妻子認定錢是丈夫偷的，但丈夫辯稱沒有，一整晚兩人因吵架而失眠，隔天一早丈夫在幫 3 歲

女兒穿衣服時在女兒口袋中發現了那三千元，怒氣未消又因失眠頭痛的丈夫一怒之下打了女兒一耳光並大罵：「這麼小就學會偷錢！」女兒哭著道：「什麼錢？我沒有！」妻子聽到哭聲趕緊過來看，看見女兒耳朵流出血來，氣急敗壞地說：「孩子這麼小哪裡知道錢是什麼！對她而言那三千塊只不過是三張彩色的紙啊！她可能只是隨手把錢放到口袋裡去而已啊」。丈夫一聽恍然大悟，但傷害已無可挽回，女兒的耳朵因耳膜破裂，一耳全聾，一耳需終身配戴助聽器。

一個人不可能沒有情緒，當情緒來臨時，如何將對自己與他人的傷害降到最低，有賴適性的情緒管理認知與技巧，下列是一些可供參考的情緒管理小撇步：

- (1) 覺察自己內在真正的情緒
- (2) 學習辨識自己發脾氣的高危險情境
- (3) 了解自己常用的因應方式
- (4) 適時表達與紓發，別做悶氣球
- (5) 擁有可以相互支持情緒的伴侶/友人
- (6) 找出適合自己的休閒方式
- (7) 改變固著的想法
- (8) 尋求專家的協助

6. 需要的不多，想要的太多－學習控制慾望：

有一隻狗無意中獲得一支肥美碩大的骨頭，牠歡天喜地的叨著這一根骨頭，想要找個舒服的地方坐下來慢慢的享用這一頓大餐，當牠經過一座橋時，牠看到河面上有一支狗正叨著比牠嘴上更肥更大的骨頭，「啊，我要把那一根骨頭搶過來」，於是牠縱身一跳，搶食河面倒影上自己嘴巴裡叨著的那一根骨頭……

名牌包，高質感手機，與名人同款的服飾，精緻美食，一夜情，網路援交……太多太多物質、精神方面的誘惑，充斥在現今多元文化交錯的時代，許多人都在消費更多物質、追逐更多慾望，以物質填充慾望的深淵，結果只會像是不知滿足的狗一般，追逐著不切實際的倒影而不自知，無法獲得真正的滿足與快樂。

7. 我真的很不錯－提升自我肯定：

較能自我肯定的人往往自我價值感也較高，這種人不會太在意別人的看法，對別人的評語亦不會因過於敏感而造成情緒起伏不定，喜歡自己，亦懂得欣賞別人，常懷感恩之心，也較能夠從日常生活瑣事中吸取正向能量並加以肯定自己，因此能夠更快從憂鬱、焦慮、不安及自責中走出。