

心理紓壓悅讀會

認回自己 說自己的故事

(第一次讀書活動)

書名：擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅

日期：102 年 11 月 05 日 地點：板橋

出席人：吳慧中、潘淑芬、陳奕伸、江志明、邱啟銘、
陳俊傑

【讀書心得 / 討論內容】

這本書是作者是周志建先生,由心靈書坊出版社出版,作是一位心理諮商師, 有二十年豐富的諮商實務經驗,敘事治療是他的專長也是最愛。擅長聆聽故事,重寫案主的生命故事。雅號「敘事王子」,天生的說故事人。看故事對每個人來說是一件可令人放心情放鬆,所以心理紓壓的悅讀主題我的首選就是這本書。這本書所帶個的是心情體驗還真是有層次啊!首先開始有書友對我說這不是舒壓的讀書會怎麼看了前十頁心裡頭相當的沈重(呵其實我也有同樣的感覺,但是卻有令一直想看下去, 欲罷不能, 好吧!雖不能舒壓也是好書一本心情也是另一種雀躍), 接下來又有書友說, 怎麼看了不知覺的眼淚都流下來了...怎麼舒壓!!!好吧, 這我也誠認作者太利害了, 作者說了很多關於自己不完美的母親、不完美的自己的故事。從這些故事裡可以看見自己, 也願意開始說故事, 接納自己的不完美, 進而把自己的不完美給認回來。故事的療癒在於讓我們得以重拾生命中每個碎片, 然後把它們拚起來, 使生命變得完整。這個歷程, 就是自我接納, 就是你與自己的不完美「和解」的過程。這就令我想到宗教上的" 告解 "; " 告 " 是罪人告明自己的罪; " 解 " 是解開或赦免所告的罪。告解有懺悔的, 當然" 告 " 之前必先勇敢的面對自己, 面對過去, 面對錯誤, 因為那是讓自己走出來唯一的 key。一般人怕面對自己的過去多是因為怕受傷、恐懼, 所以都選擇了逃離。如此這種傷痛就這樣永遠深植人心, 不知那一天會再度被挑起、那一天會再爆發, 就這樣痛苦和傷痛就永遠存在。

一旦一個人可以真正的認回自己, 說出自己心裡的感受, 沒有罪惡感也沒有情緒再裡頭, 只單純的說出自己的感受, 這時療育就完成了。在這本書中, 作者勇敢地做了許多自我內在的分享, 沒有什麼偉大的理論或分析, 就是平平實實地說故事, 但每個故事都可以深深觸動人心, 引起迴響。

討論內容

- 1 如何認為自己
2. 如何說有效的故事
3. 如何擁抱不完美

心理紓壓悅讀會

主題：紓壓

(第二次讀書活動)

書名：紓壓找到工作的幸福感

日期：102 年 12 月 10 日 地點：AA107-1

出席人：潘淑芬、吳慧中、陳俊傑、邱啟銘、陳奕伸、
江志明

【讀書心得 / 討論內容】

上班族在工作常因不同的工作狀況造成壓力，久而久之不僅影響心理的情緒更會造成生理狀態的失衡。因此如何紓壓成為現代上班族必須面對的問題，本書為董氏基金會所編輯而成的紓壓策略，根據不同的診斷與循序漸進的建議，將有助於讀者有效改善工作的情緒壓力，形成良好的 EQ，以面對多變的職場壓力；是一本實用的操作手冊值得給予本組讀書會參考。

本書分成六大部分，首先藉由一些檢測了解自己的壓力狀態並提供壓力一些症狀，作為傾聽自我壓力指標的依據，其中提到 A 型與 B 型性格的差異，想步道長期的性格狀態也會影響心血管疾病的發生機率，算是環境影響慢性病的一個發生原因之一。

其次了解自己的壓力是否造成過勞，並由書中的檢測再次分析疲勞指數從而找出過勞原因，有些症狀皆是生理的變化是致引起代謝症候群，可以說透過生理的變化分析壓力的危險性。

接著進入紓壓的方法介紹，如何改善上班氣氛，休息是個很好的方式，本書提供如倒杯水喝、中午小睡、辦公室放鬆操、看些幽默笑話、替盆栽澆水或養小缸魚等。至於紓壓也可藉由食物達成，有哪些食物適合呢？本書建議要吃對食物才不會有害健康，如補充堅果或蔬果汁補充 B 群、多喝水、少吃升糖食物如油炸或加工品、酒、咖啡等。找出疲勞原因與規律作息以維持身體健康。

此外本書也提供一些重新恢復職場戰鬥力妙方，如重整辦公室桌面、更改電腦螢幕、寫些勉勵的話語、聽音樂、抽空打給好友聯絡、進行年度進修、嘗試困難工作、排年度旅遊計畫、每三十天執行六個計劃、與定期參加休閒活動等。書上最後一招是培養職場 EQ，如虛心受教贏得信任、和上司多商量、接受不完美、培養簡單興趣與嗜好適時紓壓才能做好職場的壓力管理學。

心理紓壓悅讀會

主題：生命教育

(第三次讀書活動)

書名：第 21 頁

日期：103 年 01 月 15 日 地點：AA1071

出席人：吳慧中、潘淑芬、陳奕伸、邱啟銘、江志明、
陳俊傑

【讀書心得 / 討論內容】

常聽到 ”覺悟” 這個詞，總覺得應該就是去了解、悟透或參見甚麼重要的大道理，但讓我印象最深刻的是，作者試著從字面上拆開來解釋這個詞，學會(學)看見(見)自己(吾)的心(卜)就是”覺悟”。原來所謂的”覺悟”，其實就是時時聽聽自己心底的聲音，了解自己的需求，照顧安撫自己的心情，而這正是我們所欠缺的，也是我們常覺得煩惱的原因。

舉個例子，當你上班上學途中無端陷在車陣裏，你當下一定感到煩躁與生氣，覺得今天真倒楣。如果就帶著煩躁的心情，可能會一整天的不開心，連帶無法好好處理接踵而來的事情，甚至影響與周遭同學同事的相處。煩躁是你當下的情緒，依照作者的建議，當有任何情緒時，不妨先問問自己 ”我在煩躁甚麼?” 或 ”我為什麼會感到煩躁?”，你會覺察自己的心的需求，也許藏在這個情緒底下的是你擔心上課遲到被老師扣分或趕不上考試，或是擔心上班遲到，沒把老闆交代的事情及時完成，因此你感到煩躁。如果你能察覺這些造成煩躁的原因，你就有辦法清楚知道如何減輕因遲到造成的損失，例如可以傳簡訊給老師同學告知塞車情形，或是傳給同事請求協助，不要讓公事開天窗，如此一來就能解除你的煩躁與煩惱，同時也能處理這突發狀況。

再舉另一個例子，陷入戀情的男女朋友因其中一方劈腿而傷了另一方的心，最後分手收場，通常被劈腿的一方一定很痛苦，覺得被背叛，心理學家或宗教家都會教人要寬恕，但你有沒想過為什麼被背叛的人反而要寬恕對方? 輕易放過劈腿的人不是太便宜他了嗎? 原諒劈腿的人不就太委屈自己了嗎? 但如果越這樣想，反而帶著恨意無法釋懷，無法平靜地繼續過日子。因此如果有任何類似的情況發生，根據作者的建議，我們應該學會 ”放下別人，放過自己”，我的領悟是:你會因某人而痛苦那是因為你對對方還有愛，你給他愛就好像你給他一把寶劍，一把任他傷害你的寶劍，如果不想再承受對方帶給你的傷害，最直接的方法就是收回寶劍收回愛，往後對方的一言一行，一舉一動，完全與你毫無瓜葛，試想，對於一個不相干的人你會有甚麼要求? 從今以後你才有辦法從這個事件中被釋放，平靜過日子。同時也要認清楚愛的本質雖然不會變，但愛是會轉移的，愛不是天長地久，也不是永恆的，所以當愛來臨時，盡情享受，但是當愛要遠離時，也請欣然放手，不要互相折磨，如果你放了手而他還會回來，那才是真正屬於你的。

最後，我並不認為讀了這本書後就能真正的完全地遠離煩惱，畢竟人生有些事情是要自己去體驗去經歷，才能刻骨銘心，也才算真正活過。只是有空可以多翻翻書，學習不同看事看人的角度，也算是人生學習方式之一。