

## 505 愛的叮嚀

當遇到不喜歡的、挫折的、令自己傷心或憤怒的，你能夠看到事件源自甚麼嗎？會有令你發怒的對象嗎？你有情緒發洩的方式嗎？情緒發洩中，會傷害到別人嗎？...因為在意，才会有情緒。請閱讀以下文章，並完成學習單。

當時我在某間學校任教職，就在剛拿到博士學位、準備升等助理教授時，突然被叫到主管辦公室，排排坐的老闆們面色凝重，推派出一位代表告訴我，因為教學成績不及格，所以我不能提升等。我聽了也面色凝重地回答，可是學生給我的教學評量分數都很高，是哪裡不及格呢？老闆們推派一位代表發言，斷斷續續說了幾句我覺得無法構成理由的理由後，我自覺很識相地下了結論：好吧，既然如此，那我辭職好了（是的，個性真的好衝動）。沒想到老闆們也慢條斯理地回應我：不行喔，如果離職的話，要賠 80 幾萬元。當然，這談話變成一段不愉快的回憶，相互糾纏許久。許多年後，我到另一所學校任教職兼主管職，某個節慶活動前一晚，我因某些考量請同事隔天一早幫我向主管請假，然而種種變數下，同事還沒幫忙請假前，就被隔壁單位的某人員打電話來查勤問罪，沒過多久，我便突然從行政位置上被撤換下來。當然，時隔多年，我的個性雖然還是衝動，卻已不會做出「毅然辭職」這種違心的蠢事。

歷經此事的過程，還遇上許多為我打氣、罵小人的夥伴，但對我最有幫助的，是同事問我的一句話：「你有沒有想過，為什麼都是你遇到這種問題？」這句話在我心裡深思許久，後來終於體會：衰運、壞運、不舒服的感覺，往往是由我們無意識的假設而來，「小人」就是和我們的無意識假設相處不來的人；「貴人」，是與我們的無意識假設契合的人。換句話說，檢討事件和檢討別人雖然能緩解我們當下的焦慮，卻對職場的未來沒有幫助，唯有發現自己內在世界的假設出了什麼問題，才能幫助自己不要陷入重複循環的困境。是的。很多時候，小人的存在只是一種面對運氣不佳時刻的心理現象：我們會找到某個具體對象（人、物），來做為解釋衰運（低潮）的出口。

「假設」引導「想像」，「幻想」改變了「真實」，在心理學中，稱為「投射」。我認為，心理學家榮格有一個更深入的說法，十分適合用來省察工作低潮時，自覺被人陷害和攻擊的心理現象。首先，每個人都有心理黑暗面，其中包含一塊不被個人接受、厭惡的儲藏所在，或者對外在世界的補償性想像，榮格稱之為「陰影」。比方說，你很討厭某位同事，看到他的嘴臉就想揍他，雖然社會化因素讓你不會真的對他揮拳，但你心裡的陰影卻藏著各種折磨他的想像，於是你怎麼看此人都是厭惡，他的每個舉動似乎都被視為無可救藥的證據。這便是「陰影」所投射出來的「幻覺」，也是一種我們無從意識到的內在假設。假設裡因為承載了不為已知的情感，投影出來的想像就會逐漸取代彼此之間的真實關係。一般來說，陰影會先投射在同性別的人身上，所以在同性的交往裡，你可能會迴避與某類型的人相處，或特別偏好接觸某類型的人，然而到了另一個時期，這些投射卻又轉移到相反性別的人身上。舉個簡單的例子，一位男士原本最討厭的是那些性格軟弱的男同事，沒想到工作年資漸長後，卻對職場上性格強勢的女人更為反感。

或許我們可以這麼說：雖然自覺是某些對象傷害你，但可能在你心裡轉不過去的議題，才是背後的元凶（換句話說，不是那些性格軟弱的人出了問題，而是你內在無法包容性格軟弱的人才出了問題）；雖然表面上看來好像是你面臨工作低潮，但其實是住在無意識裡的你，用這樣的方式來提醒自己隱藏的性格特質，推動我們成為一個更為完整的人（也就是說，不是你無法包容性格軟弱的人，而是你不想包容性格也有部分軟弱的自己）。是的，雖然我們很不願承認，但那些人，其實正是派來幫助自己「看見」、甚至「修煉」內在議題的「貴人」。因為他們的存在，或許我們才更真實地認識了自己。

## 生命中的貴人

上面的文章，雖然是成人的世界，但是學校就是未來社會的縮影喔！讓我們一起來研究一下，其中的學問是甚麼？

請條列式摘要出故事中的重點

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- 請用一分鐘，在腦海裡回想一個曾經讓你生氣的人或事情。
  - 承上題，請寫下他讓你生氣的原因是甚麼？答：\_\_\_\_\_
  - 如果你是天神，擁有神力可以改變他，你要改變他的是甚麼？答：\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

請依據上述文章和所回想的事情，自訂題目，請寫下 150 字的短文。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

