

學校名稱：康橋國際學校

年 級：1

班 級：1001

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：王宇錡

參賽標題：改變，成為自己喜歡的樣子

書籍ISBN：9789576587399

閱讀書名：蛤蟆先生去看心理師

原文書名：Counselling for Toads: A Psychological Adventure

書籍作者：Robert de Board

出版單位：三采文化集團

出版年月：2023/5/10

版 次：14

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者畢業於劍橋大學賽爾文學院，曾任教於英國亨利商學院，為一位經驗豐富的心理學研究者和臨床實踐者，他的心理學著作《Counselling Skills》和《The Psychoanalysis of Organizations》都是英國具知名度的心理學教科書。此書主要敘述主角蛤蟆的童年生活導致他現今情緒不佳，甚至產生了輕生的念頭，直到遇見心理醫生蒼鷺才有了轉機，之後他積極接受輔導，也開始了解自己。

二、內容摘錄：

1.如果說他從第一次面談裡學到了什麼，那就是：必須要解決的事情，只有靠自己才能解決。他開始意識到，自己最好盡快學長大。(p.45)

2.諮商永遠是雙向的學習，雖然我們各自學的是不一樣的東西。(p.261)

3.經歷了那麼多事，每個人對自己都有了更多了解，改變已經發生，他們知道無論多大的風險都必須要往前走。大家都成長了，學會將孩提的想法拋開。(p.263)

4.在適度關切弱勢者的前提下，個人的自由只能在法律的架構下存在，違法者必須依罪行輕

重接受處罰。(p.278)

三、我的觀點：

在國小時我曾有溺水的經驗，導致產生巨大畏水的陰影，每次談及游泳都要花很多時間來克服，後來生活中也發現，我不僅怕游泳，甚至還怕打針、怕高等生活中必須經歷的瑣事，這些恐懼讓我在生活中寸步難行，耽誤了很多活動，也讓我不能享受所有的娛樂活動，所以國中時我就想當一位可以撫慰人的心靈，帶給人安心的心理學家，為了達成此夢想，我在網路上對這個職業進行了初步的認識，也詢問了我國中的輔導老師進一步的理解這個職業和高中時要準備的方向，並透過網路查找一些書籍和講座對這個職業進行更專業的了解，偶爾在生活中實驗新學會的知識，讓自己更接近這個職業。

網路上推薦的心理學書籍有很多像是《被討厭的勇氣》、《天才在左瘋子在右》、《非暴力溝通》、《自卑與超越》等都是適合初學者閱讀，幫助讀者更理解心理學，也能更了解自己，甚至提升自己讓自己變得更自信，而不會落入以往自卑的窠臼。我選這本書的原因是，此書內容豐富，是以連貫性的故事來表達心理學概念，每個人物表現出的性格都能讓我產生聯想，配合著生活經驗，讓自己更進步，所以此書是我認為最適合的心理學入門書籍。

別人的幫助會讓你感到羞恥嗎？如果會，那他和故事的主角蛤蟆一樣，他從小到大所在的環境是高壓的，沒有受到家人的關心，讓他被迫適應了孤獨的生活，封閉了自己的內心，而現在受到超出以往的關心，反而讓蛤蟆不適應，產生了反感。別人的擔心和幽默的玩笑都被當成了惡意，原本的好意卻被誤會成居高臨下的憐憫，並不是其他人沒有同理心，而是當我不能以別人喜歡的方式愛他時，那不叫做愛，我也有相似的經歷，在我居家上課的時候，三年的疫情說走就走，返回學校，遇見了久違未見同學，當揭曉真面目的時候，真令人出乎意料，線上敞開內心聊天的好友只能通過聲音來辨別，我有個朋友人特別好，能照顧每一個人的感受，甚至能靈活運用多國語言，認識到國外的朋友，唯一的缺點就是戴上口罩閉月羞花，脫下口罩時讓人不忍直視，這個缺點遭受到同校許多學長得的取笑，甚至拍下她的照片作為茶餘飯後的嘲笑對象，更可惡的是有人在匿名論壇上點名進行人身攻擊，我一次次私下安慰她，在論壇上幫她發聲，但我的微薄之力終不敵眾人的流言蜚語，或許是沒有和她在同一個家庭環境裡長大不懂她的感受；或許是沒有穿上她的鞋子走過她曾經的辛酸而無法產生共鳴；或許是因為她天天遭受批評而導致那束照亮黑暗的光也變成了罪惡，在那海嘯般的流言攻擊後，我也被當成了加害者，這時我發現，我的安慰也是我的主觀感受，她不一定能理解和受到安慰。相互理解不產生誤會可能是人與人之間最困難的事情，就像欣賞同一片月色時每個人會有不同的感受，至今為止我們都還沒解開這層誤會，這可能是國中三年的遺憾吧，每當回憶起此事，原來靜如止水的心會在剎那間緊縮，痛得不能呼吸，淚水不自覺地湧出眼眶，淌過了臉頰，留下一道道淺淺的淚痕，沒能照顧她的感受真可惜，沒能讓這件事有一個美好的結局真遺憾。後悔嗎？不，至少我曾經站在了正確的那邊，沒有隨波逐流保持著自己的底線；至少我不負韶華，揮灑著年少的輕狂。若有幸再次聽她分享心裡的感受，讓我也能懂她，讓我能藉著她的眼睛看看那美好的月色。「幸得識卿桃花面，從此阡陌多暖春」，原來人的好看與否在每個人的心中也有不同的定義。

書內有個概念是：「把自己放在主動的位置」。適當的以自己為中心為自己考慮，可以停止內耗，接受孤獨，活出自己的樣子，我也應該適當的自我置中為自己思考，而非把同學一直放在中心，享受擁有的每一刻，現在許多人狀態不好都是缺乏關注及愛，若把這個概念應用在生活中，或許能解決情緒問題，能真正的為自己過每一天。書中花了一半的內容都在講述童年和生活環境長大後情緒的影響，像是網路上常常有人用「年少不可得之物終會誤其一生」

來比喻，若使用上述提到的心理學概念，或許能早點釋懷吧。但事情發生在自己身上還能理性對待嗎，像「醫不自醫，人不渡己」，所以能不懼喜怒哀樂的干擾，把在腦中的想像轉換成手中的行動，才是其中的困難。和人說再見是再也不見？還是再次相見？或許兩者皆是，再也不見的是過去的自己，和過去的自己握手言和吧，蛻變和夢中希望成為的自己再次相見。其中蛻變的過程非常難，必然要經歷態度的轉變，付出艱辛的努力、勇氣與毅力，堅持下來才會勝利，就像村上春樹所說：「今天不想跑，所以才去跑」，不挑戰一下就無法知道自己還有多少的可能；不堅持一下就無法知道自己的極限；不拚命一下就無法抓住勝利的希望，心若有所嚮往，何懼道阻且長，向著目標邁進，當你真的感到疲累不堪時回首一望原來「輕舟已過萬重山」，一切的努力就是為了這一刻，此刻並不特別，不過是和過去的自己翻個篇；不過是成為了一個嶄新的自己。

讀完這本書後我更了解了心理學方面的知識，未來還會閱讀更多心理學方面的著作，進一步的理解這個職業。我認為定義活出自己的樣子，是需要保持快樂、憤怒、悲傷和恐懼，這些人應該要有的情緒，努力的保持著年少的輕狂，讓自己不要被學業的壓力磨平了稜角。讓自己做自己吧，我們並沒有做錯什麼，沒有必要把自己搞得這麼累，敏感自卑不是我們的錯，所以就不要去過度思考了，也不要去在意別人的看法了，我們已經做得很棒了，要允許自己做自己，允許別人做別人，別想太多，好好生活，畢竟也才十多歲，享受青春的美好年華，別總是壓抑著自己，我們需要讓自己變得開心起來，開心過好每一天。勇敢自信的人優先享受這個世界。

四、討論議題：

很多人在生活中無法適應孤獨，孤獨使其缺少了愛和陪伴，像故事的配角鼯鼠一樣你會感到過度依賴一個人嗎？你會做錯事了還死要面子嗎？若會，有解決的方法嗎？

