



告別傷痛 勇敢重新開始

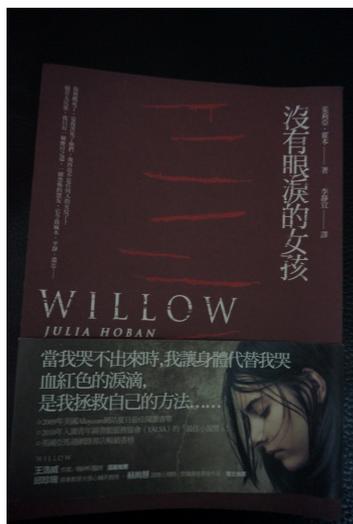
2014-10-05 記者 洪雯倩 文



內心的傷痕一直都是不容易被撫平的，這些盤旋在心中的疼痛與恐懼，不論是對孩童、青少年甚至是大人，都是生命中難以承受的壓力，有人就選擇以傷害自己的身體來轉移注意力，最後甚至放棄生命一走了之。

正視傷痛 找回希望

《沒有眼淚的女孩》是一本美國小說，內容敘述一個因為悲痛過度而失去生命力的高中女孩——柳兒，她在某天下雨的夜晚，代替喝酒的父母開車，載他們回家，卻不幸發生了車禍，奪走了她父母的性命。此事讓她一直認為自己是殺死父母的罪魁禍首。這種罪惡感讓她始終難以面對生活，心痛中時常會產生許多負面的想法，像是覺得同學都以異樣的眼光在看她，因此她選擇在刀片上尋求安慰，每當內心傷痛欲絕時，就用刀片劃傷自己，來轉移內心的悲苦。



《沒有眼淚的女孩》封面以幾道傷痕呈現出主角用傷害自己身體來壓抑自己。(圖片來源/洪雯倩攝)

父母去世後，柳兒與他的兄長大衛一家人同住，她的哥哥不知道如何與她談及這場不幸，於是選擇保持沉默，想避免引起柳兒的自責與傷痛，但是對於她來說，哥哥的沉默讓她覺得是在責怪、憎恨她害死父母親，打亂了原本美好的生活，增加了他的負擔，也因為這種想法，讓柳兒一直深陷在痛苦之中，遲遲走不出來。

而在某天她認識了同校同學——蓋伊，無意間讓他知道了柳兒的自殘行為，他無法漠視不去理會，於是他要柳兒每當想要自我傷害時就打電話給他，他陪著柳兒聊天抒發心情，幸運地讓柳兒逐漸走出悲傷，也讓她有勇氣與哥哥談這件事情，因此才發現到原來哥哥其實很害怕失去她，而且是很愛她的。最後憑藉著愛和勇氣，讓柳兒願意放下傷痛，迎接希望，給予自己一個重生的機會。

真實描述情感 引人深思

作者茱莉亞·霍本 (Julia Hoban) 寫這本書的動機是因為想討論一個人如何從自我傷害中逐漸療癒，也想藉由此書讓人們了解到自傷並不是唯一的解決方法。作者用平鋪直述的手法描寫最真實的情感，讓我們能了解到柳兒所承受的苦痛，也發現在生命中遇到這些重創的人，常常都會選擇自我殘害的途徑，來抒發心理無法釋放出來的痛楚。

這本書不是只有在表面上琢磨，而是深刻地描寫出相當生動的畫面，真實地陳述柳兒從充滿罪惡，不斷以刀片一刀一刀地自我傷害來得到解脫，到後來因為愛克服了生命中的恐懼與傷痛。作

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

者不是只有以自殘為主題讓內容極為悲傷，而是運用了正反面的角度來討論自傷這項行為，並且細膩地描述了人物的情感，成功地捕捉了主角面對困境的心路歷程，最後用充滿希望與愛的結局反轉了一開始本書主角沒有色彩的生活，讓這本書富有生命力。

因為作者描相當很真實，讓我們不禁想到社會上其實相似的事情層出不窮，也許在自己身邊就有這種壓抑著自己的情緒，選擇用身體承受傷害的人，就像書中主角曾說：「自傷不是為了要自殺，而是為了避免情緒潰堤而出」，因此多關心自己身邊的人，或許就能藉此拯救了他們。而最重要的是，作者想由此書告訴我們：「不能為了迴避自己的傷痛，去做出讓所愛之人承受更多痛苦的事」。

用身體代替心理的疼痛

我們可以發現到像是自我傷害這一類的事情，其實一直都在社會中存在著。不明白的人，總是以為這些自傷者只是想要引起眾人的注意，但事實上，他們最不希望的就是有人發現到他們的傷口，他們經常將傷口隱藏在衣服底下，也因此無法解決問題，反而讓問題愈來愈嚴重。自傷的方法在本書是選擇用刀片割傷自己，但舉凡嗑藥、酗酒等自我傷害的行為都是時有耳聞的。



有許多人選擇以香菸傷害自己身體來逃避心理上的痛苦。

(圖片來源/104年菸品健康捐)

在西元一九九一年時，黛安娜王妃曾接受過訪問，公開承認自己曾有多次的自傷行為，因而造成大家討論，也因此引起社會開始關注這類的事情。而在現今社會中，不管是有曝光在檯面上的，或者是隱藏在身邊的，自傷行為都是個不容忽視的問題，有學者經過研究找出自傷行為的原因，發現大多數都是想要逃避某些事情，而且經常發生在青少年時期，此時面對身體與心理上的不確定性，因此容易產生不安的情緒。

本書的主角其實是很幸運的，因為遇到了很多愛她陪伴她的人，使她用七個月的時間讓痛苦慢慢淡化，也才有勇氣與力量從黑暗中走出。但現實生活中，很多遭遇到傷害的人並沒有那麼幸運，可以遇到願意用愛包容他們的人，因此他們只能選擇讓自己承受，封閉自己、壓抑自己，甚至是傷害自己，也常造成更多難以彌補的傷害。

漠視 造成傷害擴增

「當刀子劃過手腕時，我自己也消失了」、「流血意味著我傷得嚴重到足已驅離其他的痛」，另一本關於自傷行為的書籍《割腕的誘惑：停止自我傷害》這麼寫著。而在國內其實有相當多輔導機構，像是學校都會設置輔導諮商中心，還有民間團體家扶基金會等，來幫助這些傷害自己的人，以避免更多的遺憾產生。



《割腕的誘惑：停止自我傷害》也是一本講述關於自我傷害的書籍。

(圖片來源/心靈工坊)

《沒有眼淚的女孩》中的女主角柳兒曾遇到以特殊眼光看待她，或是覺得她很奇怪的人，而對她不友善的人，這種行為只是加諸更多的傷害在她身上。而跟她最親近的哥哥卻是選擇了沉默，這也造成她心理壓力越來越大，自傷行為越來越嚴重。身邊親近的人有時候反而是造成當事人更嚴重的主因，假如我們能試著了解他們，用真誠的態度傾聽他們內心的話，適時評估自傷行為的傷害性，讓他們感覺到有人在關心他們，增加他們的信心，都可以使他們有所改善。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0