



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰部落格
- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



快訊

【校園焦點】動物中心前方邊坡陷落，即將展開正式復原工程

山腰部落格

擁抱不完美的小美好



萬物總存在著不完美，卻自有它的美麗

「孩子王超市有各種款式和尺寸的小孩，有音樂天才、數學天才，甚至連完美的小孩都有，杜先生和杜太太買了一個『完美小孩』，他吃飯有禮貌、睡覺不吵鬧、玩遊戲守規矩、臉上永遠帶著微笑……，直到有一天完美小孩表現得不完美，杜氏夫婦帶他回超市，要原廠維修、退貨……」——節錄自《完美小孩》繪本

你的內在也養著完美小孩嗎？

諮商現場中，認真努力追求成就表現的個案經常說：「我不可以浪費時間、我必須頂尖卓越……」因為沒達到自我或重要他人的期待，抑或不如以往的精準掌控時，讓他備感困擾。當進一步理解他受苦的心理世界，他的內在聲音總喧鬧翻攪著：「我不夠好、是不是我有問題、我不能控制好自己好可怕……」席捲而來的是自我懷疑、自我批判、自我否定的聲浪，讓完美小孩淹沒在不如預期、不可掌控的不完美中，感到難以呼吸。

借用佛洛伊德的人格結構（本我、自我、超我）來解讀，完美小孩是超我，監督著「應該/不應該」的規條與自我理想，但超我征服不了負面否定的浪頭，而本我放鬆享樂的需求被壓抑，卻不時以耍廢逃避，像海嘯般反撲，更讓人感到無助無力、充滿無價值感。

在《擁抱不完美～認回自己的故事療癒之旅》一書中，作者周志建說：「完美是一隻大怪獸，它會把人扭曲變形……」因為為了完美怪獸，我們往往隱藏不完美，卻背棄了真實的自己。布芮尼·布朗博士（Brene Brown Ph. D.）在TED演講〈脆弱的力量（The Power of Vulnerability）〉，分享

其研究：「有強烈愛與歸屬感的人共通點是勇氣，他們有承認不完美的勇氣，願意放下想成為的自己；為了做真實的自己，他們坦蕩地接受脆弱，相信脆弱使他們美麗。」

事實上，承認且接納不完美，和自己的不完美和解，就如同拼圖般一塊一塊拼湊出不完美卻完整的自己；認領內在「真實的小孩」，在覺察之際擴充了選擇、增加了彈性，讓我們擁有真實的力量，這，其實是不完美的禮物！就如同下面詩句所描述的：

穿過不完美之門
得以踏足真實森林
荊棘的縫隙中難得灑落了一束光
光線停駐在不以為意的青苔
原來萬物自有如實之美 之美

「山腰上的家」這學期規劃了兩大系列的講座，讓我們有機會窺探真實的自己，解讀互動關係中愛的本質與界線，進而發現不完美的禮物、照亮生命的小美好；以及由陽明精彩的同仁們輪番上場，分享如何創造幸福與另一個愛的自己，活動如下：

【擁抱不完美的小美好】系列講座

- 3/14(三)10:00-12:00 拒絕情緒勒索，離開關係黑洞
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6808>
- 3/21(三)10:00-12:00 在生命轉彎處
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6805>
- 3/28(三)10:00-12:00 愛情捉迷藏 - 走出依戀裡的你追我逃
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6809>
- 4/25(三) 10:00-12:00 愛與決定的力量 - 那個靜默的陽光午後
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6806>
- 3/13、3/27、4/24、5/8(二)19:00-21:00 公主走進黑森林 - 榮格原型的童話分析讀書會
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6807>

【另一個我愛的自己】系列講座

- 3/26(一)18:00-21:00 上班族之外的好動人生、校園人與流浪動物
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6820>
- 4/23(一)18:00-21:00 我的玩「ㄣㄝ」人生、我的遊藝人生
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6821>
- 5/28(一)18:00-21:00 go between 豐富我生命、玩出生活使命
報名網址<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6822>

< 文 / 心理諮商中心 呂靜宜；圖 / 秘書室 >

*參考資料：

1. 艾可菲著 / 馬修莫德繪 / 賴羽青譯，2016，完美小孩，格林文化出版
2. 周志建，2013，擁抱不完美-認回自己的故事療癒之旅，心靈工坊出版



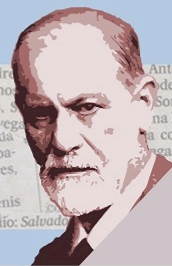
佛洛伊德是對的！

超我說：我應該追求完美與卓越！

本我說：我想要享樂與耍廢...

自我說：讓我們來

擁抱不完美的「小美好」



導生時間系列講座

- | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|
| 3/14 (三) 10:00-12:00 | 拒絕情緒勒索，離開關係黑洞 | 周慕姿 心理師 |
| 3/21 (三) 10:00-12:00 | 在生命轉彎處 | 廖怡伶 心理師 |
| 3/28 (三) 10:00-12:00 | 愛情捉迷藏-走出依戀裡的你追我逃 | 陳家維 心理師
(瑪那熊) |
| 4/25 (三) 10:00-12:00 | 愛與決定的力量-那個靜默的陽光午後 | 李孟津 製片 |

讀書會

- | | | |
|------------------------------------|----------------------|--------|
| 3/13、3/27、4/24、5/8 (二) 19:00-21:00 | 公主走進黑森林-榮格取向的童話分析讀書會 | 林俐 心理師 |
|------------------------------------|----------------------|--------|

*活動詳情內容請參閱本校【心理諮商中心】-【心衛推廣】網頁

*報名方式：

1. 導生組請洽聯絡人呂靜宜，校內分機2239，email：seigi@ym.edu.tw
2. 至【陽明入口網-校園生活-報名系統】進行報名



[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)