

前言

- ◎ 過度努力的徵兆之一：別人說你太努力，但你都覺得還好。
- ◎ 習慣滿足別人期待與需求
- ◎ 面對自己內心真正脆弱與恐懼
- ◎ 改變自己的慣性，是一件不容易的事
- ◎ 「過度努力」只是面對恐懼的一個習慣

案例一-品萱

- ◎ 失去靈魂的購物公主-購物成癮的小公主：
不懂「人活著，到底是為了甚麼？」
- 探索：按照父母的安排，人生就會完美無缺，最好不要違逆父母的想法，否則會破壞家庭的和諧，做個乖女兒
- 抗拒：爸媽的爭執，內心覺得如果她不乖，就會失去媽媽
- 覺察：因為媽媽的留下，品萱覺得不能自私，不能破壞目前家庭的和諧，很在意媽媽和哥哥的感受，不敢當不聽話的孩子

案例二-明耀

- ◎ 「一定要贏」先生，恐慌症發作的跨國企業高階主管：「人活著，就是為了追求贏的感覺」
- 探索：強者架勢，沒有甚麼她做不到，不能處理或無法控制，究竟是「享受贏的感覺」？還是「害怕輸的痛苦」？
- 抗拒：家族不願意觸碰的秘密，有一個心臟病過世的哥哥
- 覺察：不要像爸媽一輩子看人家臉色，所以要贏。做不好是我不好，「害怕」自己做不好
- 行動：習慣對現在的自己說「自己夠好」

案例三-怡琪

◎ 焦慮又憂鬱的不犯錯小姐

- 探索：不能讓人覺得失望，擔心自己犯錯或失敗會麻煩別人
- 抗拒：父親家暴、媽媽離家的家庭背景，有不能讓別人知道不好的地方的羞愧感
- 覺察：朋友的回饋，自己努力不麻煩別人，反而別人無法靠近自己，覺得孤單
- 行動：練習表達生氣，不要害自己不能有情緒

案例四-昱禹

◎與妻子疏離的鋼鐵先生

- 探索：婚姻關係的疏離，不溝通，只要我不在意任何人，就不會受傷害！
- 抗拒：從小看著媽媽酗酒，人為愛別人的方式，就是做好自己該做的事，不要給對方找麻煩
- 覺察：以為沒有用的部分，卻是在關係中最珍貴的部份
- 行動：練習伸出手，跟妻子聊天，即便是負能量妻子也願意聽。

案例五-欣卉

- ◎ 恐慌到過度換氣的自責小姐：人怎麼能不夠好？
- 探索：父母的批評，過高的標準，要求事事完美，感到嚴重自責和自卑感。
- 抗拒：對外婆來說，我是最好的，這個家沒有我的位置。
- 覺察：整形成跟姊姊很像，也不一定被家人喜歡；不用為了別人努力，找回自己的樣子。
- 行動：出國唸書，完成夢想，肯定自己

案例六-美惠

- ◎ 帶著面具的小木偶：當父母無法接受自己的性向，要怎麼做自己？
- 探索：父母不能接受自己性向，不敢拒絕別人
- 抗拒：被忘記的孩子，不被愛的恐懼，是爸媽不要的孩子
- 覺察：爸爸言語肯定
- 行動：家人的接納

案例七-雅文

- ◎ 躁鬱的完美媽媽：必須夠完美，夠有用
- 探索：生完孩子投入職場，做好每一件別人期待她應該做的事情
- 抗拒：離開的爸爸，是不是因為她不夠好，才不要她
- 覺察：不能像爸爸，否則會失敗、恐懼，不當爸爸的替身，不再成為媽媽的未來
- 行動：需要別人的愛，學著給自己一點愛

案例八-育仁

- ◎ 易怒崩潰的總醫師：不有用，活在這世上要幹嘛？
 - 探索：沒有什麼撐不住的，只有自己不想撐
 - 抗拒：爸媽的夢想就是小孩當醫生；爸爸的暴虐，不想成為爸爸，但受父母影響的證明，用局外人的方式看待自己
 - 覺察：憤怒是拿來掩蓋羞愧，無法接受自己是，其實是在對自己生氣
 - 行動：接受自己的選擇

結語

- ◎ 和一，也發
愛哪，視中會
多管，重程定
很。被過一
，到著不的不
弱看活、定也
脆，但生起肯許
、力不受也
敢明努看被，
勇說式被要子
、達方「需日
實表的力些過。
真難己努這在在
的很自夠，己存
人下用不愛自題
見當在「被的問
看是在怕望實些
，式都害渴真這
書方實為為非有
本的其因因己已
由愛，許許正自
藉被方也也許現
看己的過力其多
- ◎ 自定透努，很
信決要有現大
相個需只發的
請一不得去像
，但每，見地想
，。擇不慢比
在差選也慢，
存不的，。量
的實己已案力
題其自自答和
問己受解確持
現自接瞭正支
- ◎ 現自接瞭正支
請、是的
，己才己
定現壞自準自
一信好義標給
不相有定的夠
，沒去人能
，式都害渴真這
書方實為為非有
本的其因因己已
由愛，許許正自
藉被方也也許現
看己的過力其多