

關懷員讀書心得分享

書名： 《此人進廠維修中！》

作者： 陳志恆

組別： 5

任職機關： 台中市東勢區公所

內容簡介：(不超過 300 字)

習慣性覺得自己受委屈，是對內心的二次傷害。

情緒沒有好壞之分，只是要向我們傳遞某些重要訊息。

但有問題的，是我們應對情緒的方式。

在著作《此人進廠維修中！》他邀請讀者進行一趟情緒的發現之旅，帶著自覺，看見這一再重複且無效的情緒處理模式，明白許多人是如何讓情緒困擾一再發生，最後情緒剝奪了我們的自由。

我的心得：(至少 300 字)

【情緒不是你的主人】

委屈——處於沒有被合理對待的情境中，需要主動去爭取更多資源。

「受害者心態」是來自於一個人的內心總懷著委屈的情緒。

首先，你得明白，你的委屈或許來自於現實生活中的不如意，而更多時候，是來自於原生家庭中愛的缺失。愛的缺失所帶來的委屈感受，正是在日後生活中，時時刻刻存在於你的身體裡，不斷地提醒著你「我並沒有被公平對待」的源頭。

我們需要細細檢視，自己從小到大的成長過程中，那些曾經發生在自己身上沒有被公平對待的經驗；重新去理解當時的情境脈絡。那些曾經傷害過我們的人，或許是不得已，或許也有著自身的成長包袱，甚至整個社會文化體制都是共犯。

我們不需要憎恨那些使我們帶著委屈成長的人，也不需要逼自己去原諒他們。我們只需要去理解他們，如此就好。除非經過深刻的理解，否則所有形式的原諒，都無法使我們解脫。

重新做自己的父母，成為自己愛的補給來源，自己就是自己愛的力量最好的來源。

最後，我們得體認，我們可以不必一直被困在過去，為自己採取新的行動吧！例如，當你正處在一個受迫害的環境中，你可以積極地做點事，開拓資源、尋求協助、打破現狀，甚至，離開也是一種可行的選項。總之，別讓自己繼續待在委屈之中。

當然，我們必須記住，「壓迫」與「受害」是相伴發生且世代相傳的。有一天我們可能媳婦熬成婆，請別讓這不公平的處境在另一個人身上發生。

本文出自《此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒》