

關懷員讀書心得分享

書名： 我的感覺

作者： 莉比·瓦爾登/李察·瓊斯

組別： 第四組（張騰亞）

任職機關： 臺中市動物保護防疫處

內容簡介：（不超過 300 字）

本書是別緻精巧的繪本，封面一個穿著冬裝的孩子遙望彼處，他在想什麼無從得知，如同我們自己的想法與心情，他人也無從得知，然而體察自己的心情始終並不容易，有很多時候，當無以名狀的情緒滿佈心間，就連如何描述的能力都失去了。

本書試圖以優美而具體的情境描述，搭配柔和童稚的插圖，描繪這些感受：勇敢、悲傷、憤怒、快樂、嫉妒、孤單、尷尬、興奮、害怕和平靜，引領讀者一同沉澱心緒，探索自己的內心世界。

我的心得：（至少 300 字）

本書乍看下是孩子氣的繪本，然而書頁間承載的寓意相當深刻，每個人基於不同的成長背景與經驗累積，發展成不同的內心世界，面對相同的情境，或許會激發出不同感受，更甚者，當有同樣的感受，譬如「快樂」，每個人對於快樂的認知和體悟可能也有差距。本書以輕柔的文字與繪圖帶領讀者經歷一趟情緒感知的旅程，然而經歷越多，越發感嘆如莊子：「子非魚，安知魚之樂？」我的嫉妒與你的嫉妒，所渡過的內心風景也許是不同的，憤怒亦然，興奮亦如是。

然而要如何描述自己此刻的情緒？在閱讀本書的當下，我發覺到一個老生常談卻時常被忽略的要件：保持心境澄淨，誠實體驗覺察，面對毫無防備的本我，需要勇氣，生活中有太多需要被隱藏的感覺，是一當被挖掘而出就有可能潰堤的瞬間。

但那樣一個本源的問題核心如同腫瘤，良性也有可能轉換成惡性，時常探問內心，保持心理健康，或許能夠避免惡性毒瘤恣意成長吧。當關懷員作著所謂「助人工作」，要體察的不只自己的情緒，更有他人的情緒，他人的情緒又是難以覺察的，那些偽裝與矯飾如何卸載，除了建立關係的信任基礎，我想【同理心】更是關鍵，而一個能夠毫無隱瞞自我覺察的人，我想對於同理心的練習，會更快掌握要領，正因為我們無時無刻不在練習，拿自己作為對象。

本書是提供體察自我情緒的一個不錯的工具，當那些難以言喻的感受瀰漫心頭，我們沉靜心緒，捫心自問這樣的情緒是什麼，又從何而來，是否處理抑或只要靜靜的感受每個被心跳牽引的剎那，如同天啟，我們更加瞭解自己，不再迷惘。

但也有那樣的時候，我們迷惘不願清醒，被情緒牽引著走，不過又如何呢？深切的去感受吧，去擁抱說不分明感覺，這就是生命，每個人必經的路。若幸運一些，當自己脆弱到連情緒都無法擁抱，只能淪落其中時，會有人陪伴著一起走過。