

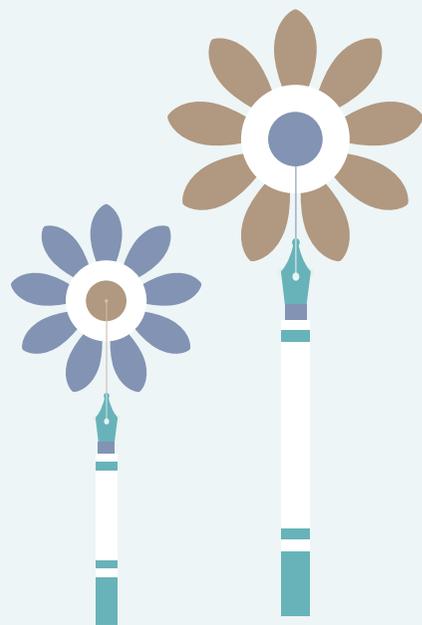
夢想，是邊走邊長出來的

Dreams, You Nurture Them While Keeping on Walking

胡展誥 CHAN-KAO HU

春暉精神科診所心理師

雲嘉南勞動力發展署講師



充滿困惑的生涯起點

天空積了一層灰黑厚重的烏雲，閃電在雲層間不時閃爍著，這場大雨看起來是勢在必行。

我在偏遠山區的一所小學，這裡沒有諮商室，只有一間用來儲藏東西的老舊教室，校方在一個小角落放了一套木頭桌椅，勉強做為談話使用。

昏暗的空間、潮濕且發霉的味道，再加上窗外不時閃過的雷電，更添幾分內心的不安。待會我要談話的對象，是一位聲稱會看到鬼魂、讓班上師生人心惶惶的小女孩。

儲藏室門口，小女孩的身影終於出現。

她的身高大約 155 公分，全身上下穿著粉紅色 Hello Kitty，臉上掛著一抹天真的笑容，那樣的天真，讓我很難想像她被學校要求來和我諮商的主述原因：「自稱會看到鬼。」

「妳好，我是……」才剛開口要自我介紹，小女孩就將食指直豎在自己的嘴巴前，示意我安靜。

「噓……」她神秘兮兮地用眼神示意著我的後方：「她在那裡……」

就在那一刻，一道閃電正好重重落下，刺眼的閃光劃亮了陰暗的儲藏室，震耳欲聾的雷聲伴隨著校園裡陣陣驚叫聲。

「啊？」我看著她，瞪大眼睛問：「誰？！在哪裡？！」

「是一個長頭髮的女生，全身的皮膚是紫色的、穿著一身紅色旗袍，她在你後面的窗戶上吊，兩隻腳就剛好踩在你的肩膀上……」她露出嚴肅的表情並陷入一陣沉默，似乎在專心聽「祂」說話。

過了一會兒，她才緩緩說出：「祂說祂有冤情……」

「啊？有……有冤情？」我呆住。

「嗯，祂說自己死掉很久了，早在這間學校還沒有建立以前就已經在這裡……」晶晶開始娓娓道來。

接下來的四十分鐘是我有史以來感到最冗長而難熬的時光，許許多多聲音在我的腦袋裡相互打架：

「天啊，這些猶如『戲說台灣』的劇情怎麼可能是真的？」

「現在就打斷她說話，諮商關係會不會就建立不起來？」

「如果只是一直聽她講，那我來這邊有什麼意義？」

「要是我附和著她的劇情回話，會不會加重她的……幻覺？」

「我的肩膀上……會不會真的有鬼魂？」

「喂！清醒一點好嗎！」我在心裡甩了自己一巴掌。

這大約是五年前的事情，也是我第一年的接案經驗。

雖然這段諮商到後來有很好的發展，但種種難以解釋的困惑，對於還是菜鳥的我著實難以處理。而我的心理師生涯，就是在許多解不開的困惑與難以解決的生命議題中展開的。

從困境中長出來的動力

社會大眾對於心理師的想像，大概就是穿著白袍，在有冷氣開放的醫院、辦公室裡美美地坐著、等待人們前來談話，然後收取高額諮商費用。老實說，這也曾經是我踏進這行的期待之一，但現實與想像之間的落差往往令人懷疑人生。

我的第一份工作在教育局擔任約聘心理師，當時的服務範圍極大，每天都要騎車穿梭在不同鄉鎮的學校之間，與學生、家長和老師們談話。餓了，就在路邊找間麵店或自助餐簡單果腹；下大雨，趕緊找個屋簷或公車站躲雨。萬一太早到達下一間學校、距離談話的時間還早，這時候有冷氣的便利商店或公園的樹蔭下就是我最好的休息之處。

最忙碌的時期，一星期就得換一次機油。

當時的薪資扣除掉房租、伙食費、水電費、手機費和其他固定支出後，能夠存下來的錢相當有限。那一段時間我經常對生存感到焦慮，所以下班買了晚餐後就盡可能待在家裡、避免任何要外出花錢的機會。

無聊到發慌時，我就打開電腦，寫下自己在工作遇到的困難、思考可以因應的策略；有時候我也會寫下自己在山區看見的風景、在工作中遇到的感動片段、寫下對人的欣賞與憤怒。

後來在一次意外的機緣下，報社刊登了我投稿的文章。讓我最開心的不只是報紙上出現自己的名字，而是那筆一千多塊錢的稿費。從那時候起，我每個月固定有二到三篇稿子出現在報紙上，累積的稿費就像是幫自己額外加薪。

寫著寫著，累積了許多文章，我開始著手把這些文字整理成一篇將近十萬字的檔案，然後憑著一股傻勁投到多間出版社。後來，這一段騎著摩托車在山區闖蕩的菜鳥心理師工作手札，成了我人生的第一本出版品：《遇見，生命最真實的力量》，而聯經出版社就是引導我取得作家身分的重要貴人。

隨專業成長而移動的視框

「見山是山，見山不是山，見山又是山。」修行的人經常如是說。

但是，「山」究竟長什麼樣子？如何的「見」，才算真的看見？

從事諮商工作前幾年，我好希望自己可以在短短的時間內，憑著觀察、憑著對方說的短短幾句話，就能透視個案的狀況、精確抓出對方的問題所在。人的工作當然沒有這麼簡單，而且我愈心急、就不自覺地用自己的預設立場去解讀對方的狀態。

表面上看起來是想幫助對方解決問題，說穿了，或許我只是透過向個案證明我的能力，敷衍內在那一份缺乏自信的自卑感。

工作幾年之後，我在諮商中愈來愈少給個案建議，而是開始把力氣放在聽懂個案想要告訴我的事情、聽懂他們一直被忽略的情緒、聽見他們為了討生活而付出的努力和堅毅。聽懂這些聲音，對他們有什麼幫助？

我一直相信，一個人的行動與改變必須發自他的內心的動力，而這一份動力無法透過責備、嘲諷或逼迫而來。能夠讓這份動力萌芽與茁壯的養分，是當一個人覺得自己被了解、被鼓勵之後，才能逐漸長出來。

我只是一個普通的人，沒有神奇的觀心術、也沒有幫助個案解決所有問題的神力，我能做的只是去聽懂一個人內心一直沒有機會被聽見、被理解的聲音。那是我認為自己能夠做到的陪伴，而個案在這過程當中對自己有更多的認識、不再覺得孤單，

並且逐漸在生活當中學會陪伴自己的方式。

放下對專業的自傲、放棄想要給對方建議的念頭，反而更能貼近前來諮商的人。

冒險，是促進成長的養分

台灣的諮商工作環境其實很受限，大多數的諮商心理師在縣市政府、大專院校、醫療場域、社會福利單位等四種場域裡擔任約聘人員，其他則是自行開業。另外還有一部分的諮商心理師沒有受聘於特定的單位，而是每天到不同的單位提供心理諮商、演講或授課，他們領的是鐘點費，沒有勞健保、沒有年終獎金，這種型態又被稱之為「行動心理師」，但我更喜歡的名稱是「自由工作者」。

2016年，我離開了教育局的約聘工作，投身自由工作市場。

當時有許多前輩善意地提醒我，多工作幾年再考慮離開專任工作，因為自由市場很嚴苛，像我這種工作未滿五年的菜鳥是很難生存的；也有人告訴我一開始可能一個月賺不到一萬元，要有心理準備……。

我的壓力非常大，因為我本來就不是一個衝動行事的人，所以離職後會遇到什麼狀況，早已在腦海中想像過無數次。

在生涯諮商中，我們經常會引導個案針對各種生涯抉擇收集資料、評估優劣，然後做出選擇。收集資料、評估優劣並不難，真正困難的是擁有做選擇的勇氣。因為做選擇經常必須面對未知、面對得失，這些狀況都會對人帶來焦慮與恐懼。所以很多人無法選擇，常常是因為難以克服這種負面情緒。

但我無法忍受一成不變的工作環境，不喜歡明明不合理卻又難以撼動的薪資福利，我也厭惡政府部門那種因為不同權力位階而充滿獻殷勤或頤指氣使的怪異氛圍。

我不喜歡抱怨。

不喜歡的事情就去改變，改變不了的事情，要嘛忍耐、要嘛就離開。這就是我的態度。

寫作，是我整理思緒的行動

開始書寫以後，我發現自己的思緒變得比較通順。

因為我經常透過書寫來整理自己的工作經驗，文字寫不清楚的地方，往往就代表我在那個部分卡住了；相反地，如果我能用文字把一些觀點清楚描述，那也代表我已經建立一套清楚的邏輯思考。

只要在生活中觀察到某些有趣的現象，我就會拿出手機、筆記本先記下重點，並且找時間把他變成一篇文章，這些文章放到網路平台後，一方面增加我的粉絲頁點閱率，同時也成為我醞釀下一本書的題材。

不過，寫作對我帶來的好處還不只如此。

當我能夠把一件事情寫得通順、寫得精采時，我也可以將這些文字變成用口說的方式來呈現，而這些故事就成了我在演講當中，信手捻來就能派上用場的重要素材。

此外，我在演講中有時候會不經意地出現一些靈感，並且把這些靈感結合我的生命或工作經驗變成一些故事。很神奇的是，這種突然乍現的靈感所帶來的故事，往往很能夠觸動觀眾的眼淚或笑聲，於是我就把這些故事記錄下來，成了寫作的題材。

所以我的寫作與演講，經常是相輔相成的行動。

練習，是我從未間斷的行動

這三年來，演講的鐘點費占了我總收入的一半左右。雖然現在的我很享受在演講的工作裡，但我從來沒有想過自己會成為一個經常要站在台上，對著許多聽眾說話的講師，我不是天生的講者、更不是一開始就對演講得心應手。

我的電腦桌面有一個 Excel 檔。從離職的那一天開始，我就仔細記錄我接過的每一場演講。直到現在，這件事情已經成了我的例行工作的一部分。

我曾回顧自己的統計數字，發現剛離開專任工作的第一年，我只接到三十場講座邀約（對一個菜鳥而言或許已經算是不錯的成績），但是從第二年開始，我每一年幾乎都有超過百場的講座，其中不乏重複邀約或者由合作過的夥伴推薦的其他單位。

我用寫作來豐富我的演講，但我的努力不止於此。

我記得已故藝人賀一航大哥曾經分享早年在秀場主持的經驗。

他說，早年台灣的秀場經常有黑道勢力介入，顧客的消費是撐起秀場很重要的支柱，如果主持的功力不佳，很可能就會影響那一家秀場的收入。所以當他在主持的時候，後台經常有人會發出警告：「你已經主持五分鐘了，還沒有觀眾發出笑聲，最好注意一點……」

肩負著這麼大的壓力，笑話就不只是一種隨機憑藉運氣的素材，而是必須刻意創造、精心安排的橋段。

我對於演講的態度也是如此。

雖然沒有人拿著槍抵著我，但我經常會觀察聽眾對於哪些話題是有共鳴的？不同年齡層、不同職業別的聽眾又會對哪些特定的主題感到興趣？有共鳴的我就會留下來，至於聽眾沒有反應的那些素材，不管我做了多少努力，也不會再放到演講裡濫竽充數。

每次只要看到覺得好笑、覺得感動的各種故事、訊息、圖片，我也會立刻停下手邊的工作，將他們記錄下來，放進我在 drop box 裡一個名為「工作百寶箱」的資料夾裡。

那些故事或笑話在講給聽眾聆聽之前，我已經講給自己聽過無數次，也時常調整他們適合出現的

時刻、能夠引發思考與討論的主題。

我不知道自己算不算是所謂的「斜槓大叔」（已經不是青年了），因為我的寫作、演講，其實都脫離不了諮商心理的專業領域。但是我很清楚知道，「斜槓」對我而言不只是創意，更是難以量化的練習，而且是驚人的刻意練習。

該不該把興趣當飯吃？

「我不知道我有什麼興趣，所以很難找工作。」「我不知道我的興趣適不適合目前的工作。」這是許多人的想法，好像必須把工作和興趣結合，才是生涯規劃的第一志願。

說真的，我一直認為「把興趣當飯吃，就會過得幸福」完全是一種迷思。

會有這種想法的人經常是不希望工作中有太多自己不喜歡的，或者太多挑戰的元素。如果工作裡面可以充滿自己喜愛的事物，那不是很好嗎？我想，這應該是多數人最大的心願。既然如此，為何我覺得這種態度其實是一種迷思？

原因有二：

第一，同一種美食再怎麼好吃，你天天都照三餐吃、不變換菜色，我不認為這個食物對你而言還會這麼吸引你；第二，工作畢竟是工作，難免會有競爭、有業績壓力、要接受審核或評鑑、要產出成果報告，當這些因素添加進你原本有興趣的事物時，當初那種純粹的熱情與喜愛難免會被模糊、被沖淡。

我並沒有一開始就立志進入心理師的工作領域，而我的諮商心理師之路也是在跌跌撞撞的旅途中一點一點慢慢釐清的，這一路上的挫折從來沒有少過，也曾興起放棄的念頭。

只是在認真工作的過程中，我對自己有更多的認識，也對人性有更深入的理解。我喜歡這樣的工作、喜歡在這份工作中的自己。所以這幾年，我還是會認真地浸泡在這份工作裡。



多年後呢？我還會屹立在心理諮商的工作領域裡嗎？我不知道。

不過，我記得心裡一直有一個願望、從來沒有消滅過。開一間鹹酥雞攤，用健康的食材把好吃的小吃分享給喜歡炸物的大人與小孩。

胡展誥創作教室

弄錯方向的假設

很多人都會問：「沒有靈感的時候該怎麼辦？」這種問句背後有一種假設：「唯有靈感浮現，我才能寫作。」這麼說也不完全是錯的，但對大多數的作家而言，靈感並不會自動浮現，也總會有耗竭的時刻。既然靈感不會自動從天上掉下來，那我們就得去尋找。

是的，靈感是需要主動去尋找的。那麼，該怎麼找呢？

好奇是靈感的根源

等等！不要聽到「靈感需要尋找」，你就想要去買一本《靈感大全集》（咦？有這種書嗎？）即使你真的找到這種神奇的書，或許裡頭的靈感對你而言一點都沒有共鳴，因為這些靈感是別人的，而不是你的。

想要尋找靈感，我們要培養的是一種對環境好奇的心態。例如：

當你看到一對在剪票口分離的母子：孩子拒絕母親想要給他帶回宿舍的食物，快步走進月台。留在原地的母親一直看著列車駛離了，才獨自提著沉甸甸的食物，一步一步緩緩走出車站。她的臉上掛著一些失落、一些寂寞。

這時候，你的心裡想到什麼？

- 孩子為什麼不領情？是因為怕麻煩或丟臉嗎？還是討厭父母親總是用自己的方式來表達關心？
- 這是他們第一次上演這種分離的方式嗎？如果不是，那母親為何被拒絕多次還是想要拿東西給孩子？她的心裡在想什麼？
- 如果你是這個孩子，你的心情如何？你會想要怎麼回應？
- 把這幾個問題回答出來，不就是一篇文章了嗎？

不要把任何事情都視為理所當然，這麼一來，你會認為許多事情都沒有意義，不值得關心。相對地，當你對生活周遭持有好奇心的時候，你會在腦海裡面出現許多的「為什麼？」，如此一來，在你的生活中到處都是用不完的靈感呀！