



我的青春， 施工中

Listening to the voices of **Young People**

台灣少年記事

著——王浩威

王文華・李敏勇・侯文詠
陳文茜・陳義芝・鄧惠文
蔡康永——熱忱推薦



我在青少年時期並沒有看過心理醫師，但我在這本書中的青少年身上看到自己。我並沒有小孩，但我在這本書中的爸媽身上看到自己。不只是我，我猜書中描述的狀況，大部分青少年和爸媽都經歷過，只是我們沒有去看心理醫師。

我喜歡浩威在書中把心理狀況呈現出來，但沒有提出罐頭解答，或勵志小語。心理問題是如此複雜，怎可能一語帶過？這本書最「勵志」的部分，可能是讓所有的讀者體會到：啊！原來別人也有這樣的困擾，原來我並不孤單。——王文華（作家）

成長的課題，生命的故事，精神科醫生交織作家的筆，流露台灣社會變遷中，青少年多面向的心靈投影。既是年輕朋友們的鏡，也是父母的窗。——李敏勇（詩人）

書裡寫出少年的困頓、父母的焦慮，但我更喜歡的卻是精神科醫師在字裡行間不經意流露出來的溫柔心事。那些心情，似乎比醫學本身更讓我覺得安心。

——侯文詠（作家）

或許書名應更改為「溫柔的謀殺者」（Mercy Killing）。王浩威用非常散文的方式，控訴謀殺個人的集體社會。在這個我們誤以為集體正常安全的社會中，每個人其實只是活在瓶中的智障人物。

——陳文茜（「世界週報」主持人）



書中千迴百轉的靈魂，教我們體貼、悸動，從而更新了生命的視窗。給大眾閱讀的精神分析讀物，論情境之真切、語言之精準，無人能及王浩威。

——陳義芝（詩人）

想瞭解青少年並與之相伴，是對智慧的一大考驗。紀伯倫說：「孩子的靈魂寓居於明日，即使在夢中，也不是你所能觀覽的地方。」王醫師對於社會、家庭制度的變遷有著獨到見解，因此總能洞悉世代間的張力。在人生的不同階段讀他如何與屬於未來的心靈對話、如何引導擱淺的親子雙方，予我再度成長的感動。——鄧惠文（心理醫師）

我知道我自己一直都沒有真的長大，我的長大，大部分是演的。我的恐懼、煩惱、沉醉、迷戀，一直都和青少年時期的我很像。

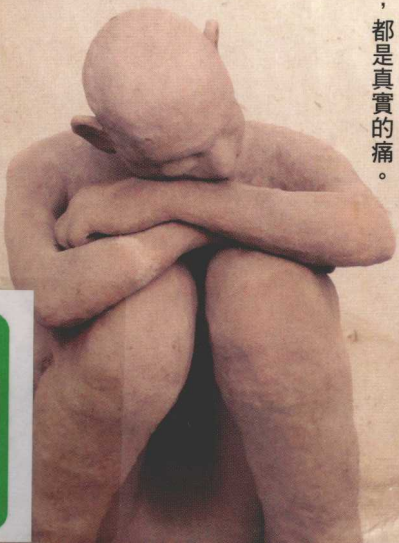
對我來說，「青少年」是人生最主要的階段，「青少年」是世界最大群的人口，所以我很感謝王浩威醫生整理出了這本書。

對我來說，這本書裡碰觸的痛，都是真實的痛。

——蔡康永（作家、主持人）

我的青春， 施工中

台灣少年記事



9 789866 782565



00280

Caring 054 心靈工坊出版 定價280元



Caring 054

我的青春，施工中：台灣少年記事

Listening to the Voices of Young People

作者—王浩威 (Hau-Wei, Wang)

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花

執行編輯—朱玉立

封面設計—羅文岑

內文排版—龍虎電腦排版股份有限公司

通訊地址—106 台北市信義路四段 53 巷 8 號 2 樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版、印刷—彩鋒造像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8996-2588 傳真—(02) 2290-1658

通訊地址—台北縣五股工業區五工三路 2 號 (五股工業區)

初版一刷—2009 年 5 月 初版九刷—2011 年 4 月

ISBN—978-986-6782-56-5

定價—280 元

版權所有，翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

我的青春，施工中：台灣少年記事／王浩威作；--初版.--臺北市：
心靈工坊文化，2009.5 面；公分. (Caring：054)

ISBN 978-986-6782-56-5 (平裝)

1.心理治療 2.精神醫學 3.通俗作品

178.8

98005756



大圓滿

作者—達賴喇嘛
譯者—丁乃竺 定價—320元

「大圓滿」是藏傳佛教中最高及最核心的究竟真理。而達賴喇嘛則是藏傳佛教的最高領導，一位無與倫比的佛教上師。請看達賴喇嘛如何來詮釋和開示「大圓滿」的精義。



108問， 與達賴喇嘛對話

作者—達賴喇嘛
對談人—賈莉絲塔·蕭恩邦 定價—240元

作者以深厚的見解，介紹佛教哲理、藏傳佛教的傳承，及其對西方現代世界的重要性，對於關心心靈成長，以及想了解佛教和達賴喇嘛思想精華的讀者，這是一本絕佳的入門好書！



無盡的療癒

【身心覺察的禪定練習】
作者—東杜仁波切
譯者—丁乃竺 定價—300元

繼《心靈神醫》後，作者在此書中再次以身心靈治療為主，教授藏傳佛教中的禪定及觀想原則；任何人都可藉由此書習得用祥和心修身養性、增進身心健康的方法。



十七世大寶法王

作者—讓保羅·希柏 審閱—鄭振煌、劉俐
譯者—徐筱明 定價—300元

在達賴喇嘛出走西藏四十多年後，年輕的十七世大寶法王到達蘭薩拉去找他，準備要追隨他走上同一條精神大道，以智慧及慈悲來造福所有生靈。



隨在你

作者—吉瑪·康楚仁波切
譯者—丁乃竺 定價—240元

心就像一部電影，外在世界的林林總總和紛飛的念頭情緒，都是投射於其上的幻影。如果我們可以像看電影般地看待自己的生命，就可以放鬆心質，欣賞演出，看穿現象的流動本質，讓妄念自然來去。



當囚徒遇見佛陀

作者—圖丹·卻准
譯者—雷秋雲 定價—250元

多年來，卻准法師將佛法帶進美國各地重刑監獄。她認為，佛陀是一流的情緒管理大師，可以幫助我們走出情緒的牢籠。



心靈寫作

【創造你的冥想世界】

作者—娜姐莉·高柏
譯者—韓良憶 定價—300元

在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流淌，尋獲馴服自己與釋放心靈的方法。



狂野寫作

【進入書寫的心靈荒原】

作者—娜姐莉·高柏
譯者—詹美清 定價—300元

寫作練習可以帶你回到心靈的荒野，看見內在廣闊的蒼穹。撞見荒野心靈、與自己相遇，會讓我們看到真正的自己，意識與心靈不再各行其是，將要成為完整的個體。



傾聽身體之歌

【舞蹈治療的發展與內涵】

作者—李宗芹 定價—280元

全書從舞蹈治療的發展緣起開始，進而介紹各種不同的治療取向，再到臨床治療實務運作方法，是國內第一本最完整的舞蹈治療權威書籍。



非常愛跳舞

【創造性舞蹈的新體驗】

作者—李宗芹 定價—220元

讓身體從累贅的衣服中解放，用舞蹈表達自己內在的生命，身體動作的力量遠勝於人的意念，創造性舞蹈的精神即是如此。



身體的情緒地圖

作者—克莉絲汀·寇威爾
譯者—廖和敏 定價—240元

身體是心靈的鑰匙，找回身體的感覺，就能解開情緒的枷鎖，釋放情感，重新尋回健康自在。作者是資深舞蹈治療師，自1976年來，運用獨創的「動態之輪」，治療了無數身陷情緒泥潭的人。



超越身體的療癒

作者—勞瑞·杜西
譯者—吳佳純 定價—380元

意義如何影響心靈與健康？意識是否能超越大腦、時間與空間的限制，獨立運作？勞瑞·杜西醫師以實例與研究報告，為科學與靈性的對話打開一扇窗。



生命不再等待

作者—佩瑪·丘卓
譯者—雷叔雲 審閱—鄭振煌 定價—450元

本書以寂天菩薩所著的《入菩薩行》為本，配以佩瑪·丘卓既現代又平易近人的文字風格；她引用經典、事例，沖刷掉現代生活的無明與不安；她也另外調製清新的配方，撫平現代人的各種困惑與需求。全書有著原典的精煉智慧，也有著因應世局人心的嶄新詮釋，是一本現代人的智慧生活行動指南。



當生命陷落時

【與逆境共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢、廖世德 定價—200元

生命陷落谷底，如何安頓身心、在逆境中尋得澄淨的智慧？本書是反思生命、當下立斷煩惱的經典作。



轉逆境為喜悅

【與恐懼共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢 定價—230元

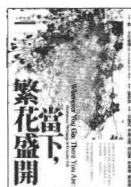
以女性特有的敏感度，將易流於籠統生硬的法教，化成了順手拈來的幽默譬喻，及心理動力過程的細膩剖析。她為人們指出了當下立斷煩惱的中道實相觀，一條不找尋出口的解脫道。



不逃避的智慧

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢 定價—250元

繼《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》之後，佩瑪再度以珍珠般的晶瑩語句，帶給你清新的勇氣，及超越一切困境的智慧。



當下，繁花盛開

作者—喬·卡巴金
譯者—雷叔雲 定價—300元

心性習於自動運作，常忽略要真切地去生活、成長、感受、去愛、學習。本書標出每個人生命中培育正念的簡要路徑，對想重拾生命瞬息豐盛的人士，深具參考價值。



有求必應

【22個吸引力法則】

作者—伊絲特與傑瑞·希克斯夫婦
譯者—鄭伯宸 定價—320元

想要如願以償的人生，關鍵就在於專注所願。本書將喚醒你當下所具備的強大能量，並帶領讀者：把自己的頻道調和到一心所求之處；善用吸引力心法，讓你成為自己人生的創造者。



心態決定幸福

【10個改變人生的承諾】

作者—大衛·戴門
譯者—譚家瑜 定價—250元

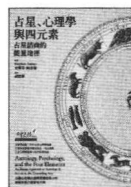
「改變」為何如此艱難？賽門直指核心地闡明人有「選擇」的能力，當你承認你的「現實」是某種選擇性的觀察、解讀、認知行為製造的產物，便有機會有意志清醒地開創自己的人生。



瑜伽之樹

作者—艾揚格
譯者—余麗娜 定價—250元

艾揚格是當代重量級的瑜珈大師，全球弟子無數。本書是他在歐洲各國的演講結集，從瑜珈在日常生活中的實際運用，到對應身心靈的哲理沉思，向世人傳授這門學問的全貌及精華。



占星、心理學與四元素

【占星師的能量途徑】

作者—史蒂芬·阿若優
譯者—胡因夢 定價—260元

當代美國心理占星學大師阿若優劃時代的著作！本書第一部分以嶄新形式詮釋占星與心理學。第二部分透過風、火、水、土四元素的能量途徑，來探索本命盤所呈現的素樸秩序。



占星、業力與轉化

【從星盤看你今生的成長功課】

作者—史蒂芬·阿若優
譯者—胡因夢 定價—480元

富有洞見而又深具原創性的本書結合了人本占星學、榮格心理學及東方哲學，能幫助我們運用占星學來達成靈性與心理上的成長。凡是對自我認識與靈性議題有興趣的讀者，一定能從本書中獲得中肯的觀察。



鏡之戒

【一個藝術家376天的曼陀羅日記】

作者—侯俊明 定價—350元

為期一年的曼陀羅繪畫藝術「自」療，讓我們看見藝術家侯俊明打開自己樸素、直率的初心，這是本看似胡言亂語，卻充滿堅韌生命力的自我對話（畫）集。



時間的影子

作者—盛正德 定價—260元

這不是甜美的繪本，一如生命不總是甜美；但卻是一本與生命對話、逼視內在恐懼與無常的圖文故事書。



以畫療傷

【一位藝術家的憂鬱之旅】

作者—盛正德 定價—300元

……此刻我把繪畫當成一條救贖之道、一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心理傷痕，所有壓抑也靠著畫筆洩洩出來。我藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂、來找到活下去的理由……



聽天使唱歌

作者—許佑生 定價—250元

我深信唯有親自走過這條泥濘路的人，才真正了解那種微細的心理糾纏、顛覆、拉扯，也才曾在絕境中用肉身又爬又滾，找到一條獨特的出路……



晚安，憂鬱

【我在藍色風暴中】（增訂版）

作者—許佑生 定價—250元

正面迎擊憂鬱症，不如側面跟它做朋友。跟憂鬱症做朋友，其實就是跟自己做朋友，



跟自己調情

【身體意象與性愛成長】

作者—許佑生 定價—280元

身體是如何被眾多的禁忌所捆綁？要如何打破迷思，讓屬於身體的一切都更健康自然？本書帶領讀者以新的角度欣賞自己的身體，讓人人都可以擺脫傳統限制，讓身體更輕鬆而自在！



浴火鳳凰

【釋放憂鬱的靈魂】

作者—子雲等

編者—文榮光、莊桂香 定價—280元

對於憂鬱症患者而言，寫作時字字句句的停頓和思考，是他們藉以思考並重新體悟生命、重組自己的時刻，是相當於重新建構自我的過程，也是最佳的心理治療。



快樂是我的奢侈品

作者—蔡香蘋、李文瑋 定價—250元

本書藉由真實的個案，輔以專業醫學知識，從人性關懷的角度探討憂鬱症患者的心路歷程，以同理心去感受病友的喜怒哀樂，為所有關懷生命、或身受憂鬱症之苦的朋友開啓了一扇希望之窗。



今天不寫病歷

作者—李宇宙 定價—280元

本書集結李醫師多年的專欄文章，內容治醫學、政治、社會觀察、教育、健保議題及個人感悟於一爐，犀利中見關懷，蘊含濃郁的社會意識及豐沛的人文精神。



我的退休進行式

作者—謝芳鳳 定價—250元

五十歲，我準備退休，離開服務數十年的職場。人人羨慕我好命，但我卻難免忐忑，在中年和老年交界的這個尷尬年紀，我要怎麼安排未來的二、三十年？



我買了一座教堂

作者—蕭薇拉、高爾

譯者—許碧慈 定價—280元

一個真實的故事：蕭薇拉有天出門去買一磅奶油，卻一時衝動買下一座老教堂——她想用教堂拆下的建材，為兒子蓋一個家。沒想到，過程錯誤百出、麻煩不斷……還好她和兒子天性樂觀，花了十年時間終於美夢成真！



學飛的男人

【體驗恐懼、信任與放手的樂趣】

作者—山姆、金恩

譯者—魯宓 定價—280元

為了一圓孩提時的學飛夢想，山姆以六十二歲之齡加入馬戲團學校，學習空中飛人。藉由細緻的述說，學飛成為一則關於冒險、轉化、克服自我設限、狂喜陰險的性靈旅程。



破牆而出

【我與自閉症、亞斯伯格症共處的日子】

作者—史帝芬·蕭爾
譯者—丁凡 定價—280元

本書不只是作者的自傳，也呈現了作者對亞斯伯格症和肯納症的了解，以及這些疾患對他的影響，並且他是如何利用他的知識來協助其他的泛肯納症患者。



肯納園，一個愛與夢想的故事

作者—財團法人肯納自閉症基金會、羅欣
定價—280元

肯納園的信念是「他們雖然特殊，但不表示他們沒有幸福的權利！」透過結合教育、醫療、職訓、養護和社福的多元模式，肯納園為許多家庭播下希望種子。

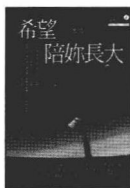


慢飛天使

【我與舒安的二十年癡癡歲月】

作者—林美瑗 定價—260元

每個孩子都是天使，雖然有飛不動的，有殘缺的，但痴心父母依然伸出堅定的大手，恆久守候。本書描述一個無法飛翔的天使，與她的痴心守護者的動人故事。



希望陪妳長大

【一個愛滋爸爸的心願】

作者—鄭鴻 定價—180元

這是一位愛滋爸爸，因為擔心無法陪伴女兒長大，而寫給女兒的書……

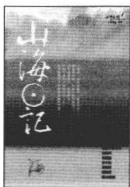


我埋在土裡的種子

【一位教師的深情記事】

作者—林翠華 定價—350元

東海岸的國中校園裡，她以文學、詩歌和繪畫，輕輕澆灌孩子的心靈。或許，在某個不經意的時節，將有美麗的花朵迎風盛開……



山海日記

作者—黃憲宇 定價—260元

台大心理學系的替代役男，選擇來到東海岸，當起中輟生的輔導教官。陽光大男孩vs.山海部落的純真孩子們，翻開書頁你會聽見他們共譜的山海歌聲！



空間就是性別

作者—畢恆達 定價—260元

本書是環境心理學家畢恆達繼《空間就是權力》後推出的新作，是他長年針對台灣性別與空間的觀察，探討人們習以為常的生活背後，所運行的性別機制。



空間就是權力

作者—畢恆達 定價—320元

空間是身體的延伸、自我認同的象徵，更是社會文化與政治權力的角力場。



親愛的爸爸，我是同志

編者—台灣同志諮詢熱線協會

定價—260元

本書讓父母及子女能有機會看見其他家庭面對同性戀這個課題的生命經驗。或許關於出櫃，每位子女或父母當下仍承受著痛苦與不解，但在閱讀這本書的同時，我們希望彼此都能有多一點體諒與同理心。



揚起彩虹旗

【我的同志運動經驗 1990-2001】

主編—莊慧秋 作者—張娟芬、許佑生等
定價—320元

本書邀請近三十位長期關心、參與同志運動的人士，一起回首曾經努力走過的足跡。這是非常珍貴的一段回憶，也是給下一個十年的同志運動，一份不可不看過的備忘錄。



瓦礫中的小樹之歌

【921失依孩子的故事】

編著—兒福聯盟基金會、陳斐蓁
贊助—ING安泰人壽 定價—250元

這是兒福聯盟的社工們，在過去六年來，透過定期訪視，陪伴地震後失依孩子們成長的珍貴記錄。在書中，可以看見孩子們的堅強、扶養家庭的辛苦，及年輕社工們的反省與思索。



染色的青春

【十個色情工作少女的故事】

編著—婦女救援基金會、繆花
定價—200元

本書呈現十位色情工作少女的真實故事，仔細聆聽，你會發現她們未被呵護的傷痛，對愛濃烈的渴望與需求，透過她們，我們能進一步思索家庭、學校、社會的總總危機與改善之道。



親愛的，怎麼說你才懂

作者—瑪麗安·霍嘉多博士·羅拉·塔克
譯者—魯必 定價—260元

為什麼男人老是記不住，女人總是忘不了？為什麼女人一心想要溝通，男人卻只要結論？唯有充分理解男女有別的生理差異，我們才能用彼此的語言，讓親愛的另一半聽進心裡。



愛他，也要愛自己

【女人必備的七種愛情智慧】

作者—貝美莉·英格爾
譯者—楊淑智 定價—320元

本書探討女性與異性交際時，如何犧牲自己的主體性，錯失追求成長的機會。作者累積多年從事女性和家庭諮商的經驗，多角度探討問題的根源。



終於學會愛自己

【一位婚姻專家的離婚手記】

作者—王瑞琪 定價—250元

知名的婚姻諮商專家王瑞琪，藉由忠實記錄自己的失婚經驗，讓有同樣經歷的讀者，能藉由她的故事，得到經驗的分享與共鳴。



漫步在海邊

作者—瓊·安德森 定價—260元

獨居鯨角一年間，作者意外邂逅了一位忘年之交——瓊·艾瑞克森。她不僅為作者困滯的中年生活開啓了重要篇章，更帶領她開拓自我，如實接受生命變化。



與愛對話

作者—伊芙·可索夫斯基·賽萊寇
譯者—陳佳伶 定價—320元

作者以特異的寫作風格——結合對話、詩和治療師的筆記——探索對致命疾病的反應、與男同志友人的親密情誼、性幻想的冒險場域，以及她投入佛教思想的恩典。



太太的歷史

作者—瑪莉蓮·亞薩
譯者—何穎怡 定價—480元

這本西方女性與婚姻的概論史淋漓盡致呈現平凡女性的聲音，作者瑪莉蓮·亞薩博覽古今，記錄婚姻的演化史，讓我們了解其歷經的集體變遷，以及妻子角色的轉變過程，是本旁徵博引但可口易讀的書。



那些動物教我的事

【寵物的療癒力量】

作者—馬提·貝克·德娜麗·摩頓
譯者—廖婉如 定價—380元

美國知名獸醫馬提·貝克醫師以自身患病經驗、周遭的真實故事及大量科學研究，說明寵物與人類間特殊的情感，是人們對抗疾病與憂鬱的強大力器！



動物生死書

作者—杜白 定價—260元

杜白醫師希望藉由本書幫助讀者，藉由同伴動物這些小眾生的助力，讓我們能穿越老病死苦的迷障，開啓智慧，將善緣化為成長的助力，為彼此的生命加分。



陪牠到最後

【動物的臨終關懷】

作者—麗塔·霍諾斯
譯者—廖婉如 定價—260元

愛是永不離棄的許諾。愛我們的動物朋友，就要陪牠到最後！



時間等候區

【醫生與病人的希望之旅】

作者—傑若·古柏曼
譯者—鄭伯旋 定價—320元

當疾病來襲，我們進入異於日常生活的「時間等候區」，這時，活著既是生命的延續，也是死亡的進行。當生命與死亡兩者互為觀照、刺激與啟發時，讓人以更誠實的態度面對生命。

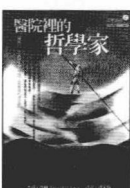


醫院裡的危機時刻

【醫療與倫理的對話】

作者—李察·詹納
譯者—蔡錦登、費卓卓 定價—300元

透過真實故事，作者細膩生動地描繪了病患、家屬與醫護人員，在面對疾病考驗及醫療決策的倫理難題，藉由不斷的對話與互動，將問題釐清，找出彼此的價值觀與適當的醫療處置。



醫院裡的哲學家

作者—李察·詹納
譯者—譚家瑞 定價—260元

作者不僅在書中為哲學、倫理學、醫學做了最佳詮釋，還帶領讀者親臨醫療現場，實地目睹多位病患必須痛苦面對的醫療難題。



德蘭修女 【來作我的光】

編著—布賴恩·克洛迪舒克神父
譯者—駱香潔 定價—420元

德蘭（德蕾莎）修女畢生為赤貧之人奉獻，成為超越宗教的慈悲象徵。然而，她的精神生活與掙扎卻鮮為人知。本書所收集的文件與信件，幫助我們進入德蘭修女的內在生活，深入了解她的聖德。



活著，爲了什麼？

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—220元

法國最受敬重的女性宗教領袖以馬內利修女，以自身將近一世紀的追尋旅程，真誠地告訴我們：幸福的祕密不在物質或精神之中，唯有愛的行動，生命才能完整展現。



貧窮的富裕

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—250元

現年95歲的以馬內利修女，是法國最受敬重的女性宗教領袖。她花了一生的時間服務窮人，與不公義的世界對抗。本書是她從個人親身經驗出發的思考，文字簡單動人卻充滿智慧和力量，澆灌著現代人最深層的心靈。



微笑，跟世界說再見

作者—羅倫斯·山姆士、彼得·巴頓
譯者—詹雲雲 定價—260元

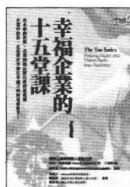
企業家彼得·巴頓，四十五歲退休，預計多陪家人、與人分享創業經驗。就在這時，醫生宣佈他罹患癌症。不過他說「幸好我有時間從容準備，好好跟世界道別。」



美麗人生練習本 【通往成功的100堂課】

作者—杰克·史匹森諾
譯者—吳品端 定價—250元

杰克博士認為態度造就人生的方向，心靈則是成功的居所，他提供一百則成功心理術，藉由原理、故事與練習幫助讀者向內尋找成功，打造專屬自己的美麗人生。



幸福企業的十五堂課

作者—杰克·史匹森諾
譯者—王嘉蘭 定價—280元

知見心理學創始人杰克博士，集結三十五年研究成果與豐富企業諮商經驗，以實用法則與案例，搭配知見心理學的成長配方，逐步分析成功歷程的困境與陷阱。



以愛之名，我願意 【開啓親密關係的五把鑰匙】

作者—大衛·里秋
譯者—廖婉如 定價—350元

本書整理出愛最鮮明的五個面向：關注、接納、欣賞、情意、包容，並帶領讀者藉由本書提供的豐富演習機會，一同來體會：生命就是愛的旅程，而且在愛中我們將變得成熟。



遇見100%的愛

作者—約翰·威爾遜德
譯者—雷叔雲 定價—280元

想要遇見100%的愛情，向他人索求只是徒然；完美的愛不在外，而在內。與內在靈性連結，認識到自己值得被愛、生命值得信任，才能真正敞開心，讓愛進來。



幸福，從心開始

【活出夢想的十大指南】
作者—栗原弘美、栗原弘美
譯者—廖嘉如 定價—250元

每個人內心都有一個指南針，引導我們走向充滿愛、信賴、喜悅及豐足的未來。當我們勇於夢想，有自覺地做出選擇，朝向心中願景前進，幸福的奇蹟就將誕生！



馴夫講座

【幸福婚姻的七堂課】
作者—栗原弘美
譯者—趙怡、楊奕屏 定價—250元

輔導過上千對夫妻的栗原弘美，結合了知見心理學及親身歷程，為渴望擁有幸福婚姻的讀者撰寫本書。若你願意踏出改變的第一步，就能讓伴侶關係充滿奇蹟！

目次

9 | 前言 十歲的成人，四十歲的少年

輯一 在我們的屋子裡

18 | 勇於夢想

23 | 獨唱少年

27 | 變身

34 | 沉默的吶喊

42 | 面具

49 | 怨忿少年

58 | 虎父如何教出虎子？

63 | 快壓垮了我們的家

68 | 街頭與家之間

輯二 家庭和家庭之外

76 | 吶喊青春

87 | 不敢開口問

91 | 追風者的指引

99 | 家裡的祕密人物

102 | 「偏頗」的平衡

106 | 還給孩子一個應有的成長環境

111 | 透明化的存在

114 | 沉默的瘟疫

輯三 校園生活的競技場

132 | 標籤

138 | 消失

143 | 紙飛機乘空飛翔

輯四 在社會的跑道上

- 148 — 自殺的共犯結構
- 151 — 社會用很複雜的方式謀殺了她們
- 155 — 新新人類更幸福？
- 163 — 開啓殺人之門，釋放內心的困獸
- 174 — 愛麗絲不願離開仙境
- 179 — 善意的囚房
- 186 — 男孩不要哭！
- 190 — 菟絲與大樹
- 195 — 驚險歷程
- 201 — 走進另一個世界
- 206 — 活著，其實有很多方式
- 211 — 自我放逐
- 216 — 失去夢和理想

輯五 診療室絮語

219——我的勇氣遺留在愛琴海

222——未來，屬於走向四面八方的傻子

226——豐富我的天使們

一九九八台灣少年前事

256——我的朋友王浩威：讀《台灣少年記事》的一點隨想 陳義芝

259——遇見青少年

前言

十歲的成人，四十歲的少年

結束復旦大學的國際研討會，離開上海沒多久，人就駕著車快速奔回台北。同車的同行前輩笑我精力旺盛，下飛機就立刻回診所看個案。我有些哭笑不得：「是呀，何必將自己忙成這樣，已經是十多年了，這樣的工作節奏。」

飛機在浦東起飛時，耽擱了半小時；出關等行李又延遲一會兒。每一些微的延遲，就要將慌亂的心調整一下，免得不必要的著急湧上。我和個案約好的下午四點，似乎只剩半小時的休息了。才正擔心時間的匆促，沒想到機場接北上高速公路的這段路，又堵塞了好十來公里。

S和J是兩個我當天非看不可的個案。特別是S，下午四點是我們兩人可以的唯一時間，否則又要等一個禮拜後。

S才剛被大學退學，開始會談沒多久。S很敏感，而我們的治療關係還

沒完全建立，我希望不要有任何遲到之類的事發生，讓他對我的信任動搖了。

而J是一位父母許久以前就離婚的重度憂鬱症少女。我出國開會前的最後一次會談將結束時，她緩緩伸出右手，腕上有前一晚新刮的傷痕。這次出去開會最猶豫就是近況又惡化的她：「我應該通知她爸媽嗎？」可是，這次惡化就是因為爸爸開始受不了照顧她的壓力，表示：「如果再住院，就送妳住慢性療養院，不再養妳了。」我知道其中有部分是情緒性的話，但也知道因著她媽媽避不見面，而最近才接個案一起住的爸爸，其實是不甚了解，也不願了解，只是願意付錢給所有的治療。

對J而言，生命就是一次又一次的被拋棄。出國前，我承受著比平常還沉重的自殺危險，只因為擔心J又以爲住院就是被治療師再一次拋棄了。這次希望能立刻見到她，是要確定她的安全，也是要讓她確定我並沒有拋棄她。

當車子近乎超速的穿梭在車陣之間，兩位同仁都緊張地停止交談了。直到了下了建國高架橋，確定時間是三點四十分，車內凝固許久的氣氛才終於鬆下來。

這是剛剛才發生的事。但就在前兩天，我還趁上海會議之餘，偷閒到杭州遊西湖呢。

四月初的西湖，我們中午前抵達，在面湖的旅館安頓好，然後，慢行到樓外樓用餐。正午有點熱，有一舟子閒在岸口，我們便搭船消暑，輕輕漫漫只是晃著。舊西湖是錢塘江的水，有些波盪；穿過蘇堤到了新西湖就是山水和泉水，平靜許多，也清淨許多。這是划船的阿嫂告訴我們的。沒多久，微靄逐漸加濃。初春蘇堤，青柳嫣桃，鳥鳴叫聲時遠時近，整個人隨著緩慢的波靜靜盪下來，是許久都不曾有過的感覺，幾乎就要忘記這一刻以外的所有時間，以及那些時間裡的所有行程。

這感覺才是兩天前，現在卻開始恢復速度，也繃緊心情，彷如剛才開車上高速公路，一下子就切換到快速跑道了。

關於青少年的工作從來就不容易不陷入著急心情的。然而，更難的是，雖然著急，一切還是要從容自在。一來，原本就只有耐心地等待，才能讓少年的主動性終於顯現；二來，任何大人／權威在承受不住焦慮時，他所顯露出來的表情或語言，都可能被少年視為一種壓迫：「又來了，又要逼我……」青少年個案臨床上比其他年齡層更容易迅速變化；只是，身邊的大人只能反應迅速，卻不能將匆忙形諸於顏色。

青少年在生活裡的狀態（不只是臨床上，在一般生活中也是如此），也