



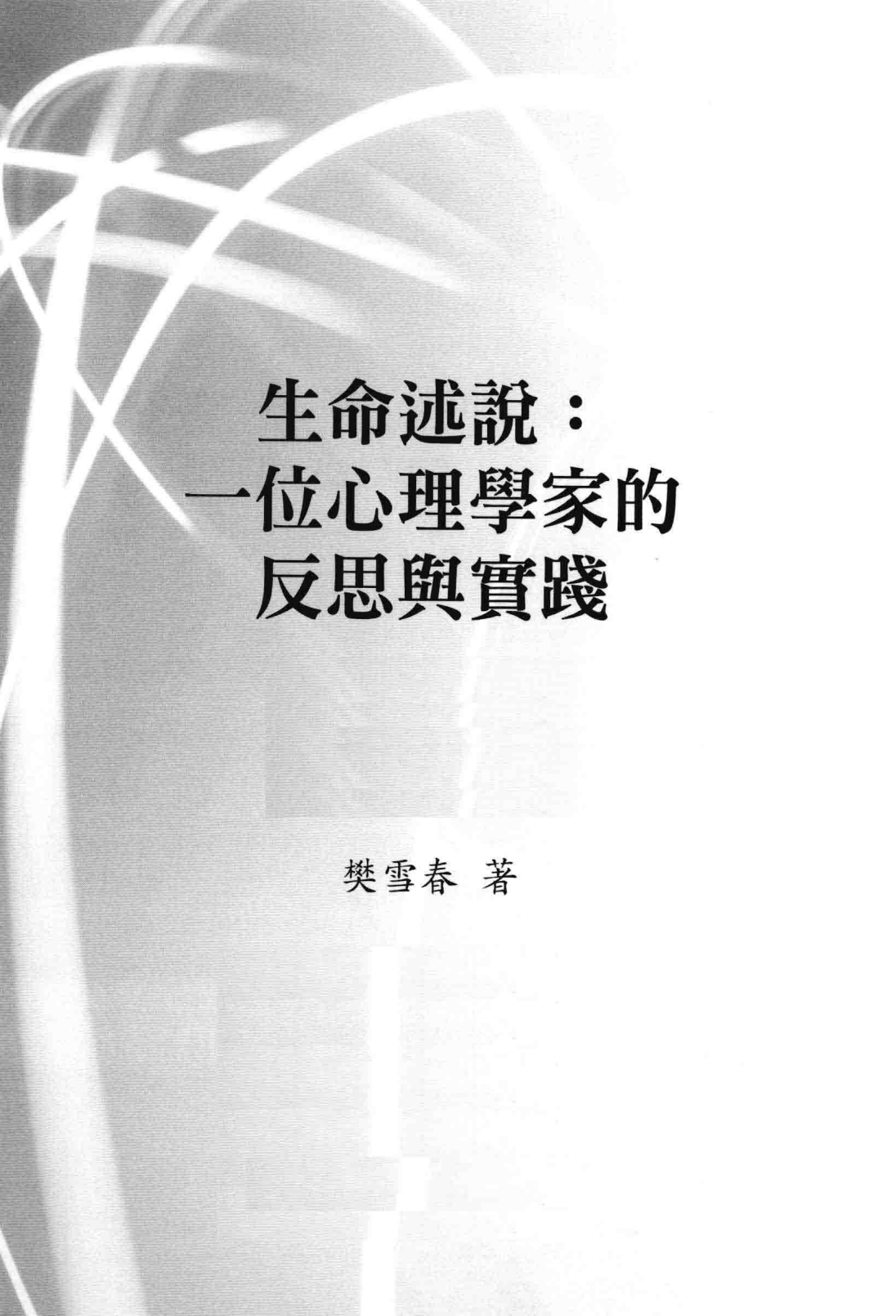
樊雪春
著

生命述說。

一位心理學家的反思與實踐



心理出版社



生命述說： 一位心理學家的 反思與實踐

樊雪春 著

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

生命述說：一位心理學家的反思與實踐/ 樊雪春著.

-- 初版. -- 臺北市：心理, 2013.07

面；公分. -- (心靈探索系列；12015)

ISBN 978-986-191-552-4 (平裝)

1. 心理學 2. 文集

170.7

102011535

心靈探索系列 12015

生命述說：一位心理學家的反思與實踐

作 者：樊雪春

責任編輯：郭佳玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷：2013 年 7 月

I S B N：978-986-191-552-4

定 價：新台幣 280 元

■有著作權·侵害必究■

獻給家人、老師、學生和友人

所有在我人生駐足過的人



樊雪春

字雨化，號蓉，父親為山東膠州人，母親為台灣嘉義人

學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導博士

現任：國立台灣師範大學學務處學生輔導中心督導暨諮商心理師（1992 年至今）

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系講師、副教授（1996 年至今）

中華團體心理治療學會理事

教育部性別平等調查部定專家學者

中國《婚姻與家庭》雜誌專欄作家

張老師出版社心靈療癒專欄作家

張老師基金會全省張老師訓練講師與督導

法務部司法官訓練所觀護人特聘講師與督導

台灣企業心理專題講師

成功之道心理專題講師

經歷：國立台灣師範大學學務處學生輔導中心主任

國防大學心理研究所副教授暨心理輔導中心主任

台北市諮商心理師公會理事

台灣諮商心理學會理事

輔仁大學、中興大學、世新大學、台北教育大學兼任教師與輔導老師

國立華僑實驗高中、新竹二重國中專任輔導老師

證照：國家考試諮商心理師執照

台灣諮商心理學會督導認證

教育部講師、副教授證書

國中輔導老師證書

高中輔導老師證書

專業領域：溝通分析、精神分析、焦點解決諮商與督導、

兩性溝通、神經語言學、危機處理與性教育等

敘獎：台灣諮商與輔導學會優良大學輔導中心敘獎

教育部大專優秀輔導老師敘獎

台灣省教師優秀論文獎

梁實秋散文獎

台灣省兒童文學獎



楔子

這本書是我自己和心理學交會的故事，而我遇見心理學已經有三十年了。

書的文章橫跨了我生命中二十多年的人物與思考，我一向喜歡生活中的人物，喜歡寫著他們和我交會時的故事；曾媽是我印象最深刻的學生，只有她和少數人是用真實的名字出現，其餘大部分的人，為了保持我自己和她們的友誼，以及她們的隱私，我使用了一些代表性的名稱與符號。

我一直認為，能夠將思想意念化為文字，是一生中最重要的事。這些年我持續地寫著，希望有一天能夠以書本的方式呈現這些文字；能夠寫，是一種幸福，能夠與讀者分享，是一件快樂的事。

我最深的期許是在一百年後，還能感受到有人因為閱讀到這本書而快樂。

心裡的探索，為我的生命帶來了理解與療癒的發生，進入心理的世界是我一生中最深刻的旅程，使我認識到未知的自己，享受生命從理解與療癒後無窮的自由。

我懇切希望，每一個孩子都有機會活兩次，一次是在父母的相遇中誕生，另一次則是在心靈探索的旅行中重生。

樊雪春

生命述說：
一位心理學家的反思與實踐



- 01. 夢想的遲桂花／ 01
- 02. 我愛你／ 11
- 03. 寬恕之路：為什麼我無法原諒他／ 19
- 04. 《前世今生之回到當下》：從一本書的分享談愛的成長
／ 25
- 05. 你是我最深的鄉愁／ 31
- 06. 《秘密》：從一本書的分享談慾望／ 39
- 07. 領悟：關於心理治療的故事／ 43
- 08. 串起生命中的片斷：傾聽自然／ 49
- 09. 生命的傷痕故事／ 57
- 10. 性別的深層意涵：變動中的性別意識／ 67
- 11. 當有使命的治療師遇見抗拒：牧師與保險推銷員／ 79
- 12. 男人與女人的情緒戰爭／ 85
- 13. 我和魴魚：談生命關係的層次／ 91
- 14. 擁抱與親密／ 97
- 15. 浮潛：談生命的旁觀與投入／ 103
- 16. 活著就有希望：桃紅色高跟鞋／ 109
- 17. 戀情的救贖：有一種生命逃離叫戀愛／ 119

- 18.「你叫什麼名字」：我的老師趙寧／ 129
- 19.隱瞞：失真的人生／ 139
- 20.生命底層的愛／ 145
- 21.鞭打的傷痕：為什麼要傷害自己？／ 149
- 22.關於憂鬱而迷惑的青春／ 159
- 23.愛的酸醋／ 165
- 24.慾望的本質：失落與滿足／ 169
- 25.死了一個學生之後／ 175
- 26.父親偶然生命中的故鄉與家鄉／ 181
- 27.如何對待找你先生談心事的女人／ 187
- 28.生命的盡頭／ 191
- 29.和外遇擦身而過：你渴望的，並不是你要的／ 195
- 30.我女兒的美術老師／ 201
- 31.我、治療和精神分析：專業失落與尋獲／ 205
- 參考書目／ 213

01. 夢想的遲桂花

我是一個大學老師，在教學的過程中，有些學生是很令人難以忘記的，因為他們不僅是學生，也是生命中引導我成長的人。

曾媽，我在基督書院的學生，瘦瘦的個子，從國小老師退休之後，繼續來念大學進修課程，完成當年師專後無法升學的遺憾。有課的日子裡，曾媽需要從台中搭國光號北上，南南北北的來回，那個時代沒有高鐵，台北到台中一趟要兩個多小時，來回大概就要五個小時。曾媽必須在清晨五點多搭上車，才能趕上早上八點的課。

上課時，曾媽總是坐在前幾排，戴著老花眼鏡認真地聽課，手也不斷地寫著筆記。學期末，當我將學生的上課筆記收回打成績時，總是會看到曾媽那本鉅細靡遺的筆記，記著我上課所講的每一句話，還包括「笑話」。

我問曾媽：「記笑話做什麼？」

曾媽笑著說：「講給老公聽！」

在「婚姻與家庭」的課堂上，我說明了現今的女性角色已經和以前不同，女性不僅在照顧家庭上有重要分量，也逐漸在工作上占有地位，以往的女性比較以家庭為重……。

五十多歲的曾媽就分享說：「我就是以前的女性，在孩子長大、自己退休之後，才來完成自己讀大學的願望，追求我的第二春。」

「早點上這堂課就好了，我就早點退休！」

全班為之哄堂大笑！

二十出頭的女孩們，看著祖母級的同班同學吐露心聲，有一種時空交錯的特殊感受。

「學習」對曾媽而言，就真的是學習本身的價值了，因為一紙畢業證書對她而言，已經沒有任何的作用了，不能做為求職的墊腳石，也不能加薪。從台中到台北，每個月將近一萬多元的車資，她所投資的，無非是一個年幼的夢想，這個旅程是一個圓夢之旅。

一個小女孩，在五十年代的台灣，念師專，教音樂，順著社會的要求、父母的期待，一步一步走向婚姻、教養子女的歷程，彷彿一切就這樣定了，生命就是這樣了。

然而，她一直沒有忘記，在師專畢業後，自己還有一顆想念大學的心，這顆心經歷數十年教學、婚姻生活，沒有死去，只是蟄伏，等待著，直到退休，她重新成為一位新鮮人，和一群小孫女一起念大學。

夢想可以沉睡，卻未曾死去。

因為曾媽，每當我想到生命中未實現的夢想時，我不好意思再用「太老了」這個理由。



老公年近三十時，歷經了七年醫學院的醫學訓練，熬過實習階段，拚過應徵同學，順利成為一所有名教學醫院的住院醫師，接著歷經兩階段的資格考試、高考、專科醫師考試，順利成為一位專科醫師，也成為一位主治醫師。

終於爬到了金字塔的頂端，但是他卻不快樂！

他一直無法忘記當年鍾情於物理的心情，如果當初他有機會選擇，他一定會念理工，往他所愛的發展。

因為他的聰明才智足以滿足父母和社會對他的期待，所以他無法選擇自己要走的道路；如果他笨一點，考不上醫學系，可能就有機會念他想念的理工了。

有人是想念的系考不上，他則是成績太好，念到夢想以外的科系。

這真是另外一種悲哀，因為能力太好，可以滿足別人的期待，因而錯過了自己的夢想。

然而，奇妙的事在他三十歲那年發生！

有一天我在圖書館找資料時，突然發現台大有一個電機方面的博士班要收醫師，主要是念醫學工程方面，我告訴他這件事，知道這個消息後，他抱著招生簡章，三天睡不著覺。

夜幕來臨，他躺在我身邊，睜大兩眼問我一大串的問題：

「我現在去念會不會太老呀？」

「和一群年輕人在一起會不會適應不良？」

「我的同事會不會笑我？」

「這麼老的學生，會不會丟臉？」

「不知道考不考得上？」

他就這樣碎碎唸著，唸了三個晚上，直到我告訴他曾媽的故事，他彷彿得到了一些勇氣，第二天就去報了名，準備參加入學考試。

曾媽「完成夢想」這件事像一陣芬芳的香氣，散發它的感染力。

看著老公興奮的準備「入學考試」，那個樣子就像回到二十歲時候的他，買參考書，編功課表。白天他是醫院裡專業、認真的主治醫師，晚上他像是個準備考試的小學生，有點緊張，卻也帶著要完成夢想的興奮。

就在他生吞活剝「電子學」的過程中，他像進入了一種催眠狀態，自己看著書，會笑會叫，好像在和書談戀愛。不像以前準備醫學考試時，總是脾氣很壞，怨天尤人，從教育部長罵到教育制度，彷彿他一生的不幸都是別人害他的，害他要考試、害他要讀書、害他當醫師、害他不能玩他心愛的電子零件……。

他終於走出以往不能選擇的痛苦，邁向他的夢想。

經過兩個月的苦讀，不，應該說「樂讀」，他參加博士班的筆試，他不斷說著當年他物理考九十八分的故事，還一直問我：「妳會不會緊張？」

「不會。」我說。我覺得他的心情已經有點短路了，應該說他很緊張，怎麼是問我緊不緊張呢？

不過，想到他年紀不小了，才要踏上圓夢之旅，參加考



試，讓別人選擇他，實在也是夠緊張刺激的，可以體會他患得患失的心情，尤其扛著一個主治醫師的招牌，萬一砸了招牌，也是無顏見醫界父老，應該會很丟臉。

考完了筆試，回到家後他一臉沮喪，他說自己可能只有七十分，往日九十八分的雄風不再。我安慰他，時代位置不同，當年是在醫學院考物理，現在是在電機研究所，要求標準自然不同。

就在他沮喪心情下，突然來了一張筆試錄取通知單，要他帶著他的論文計畫參加口試。

老公欣喜若狂，抱著我一直跳、一直跳，像青蛙般彈跳，彷彿又靠近夢想多一些了。

口試當天，他帶著論文計畫，穿上唯一一套結婚時的西裝，準備單身前往，因為他怕我「太緊張」，而要我留在家裡，我則順勢做出一副很緊張的樣子；於是他安心的出門，因為他已經把「緊張」的我留在家裡了！

而我很清楚，他所留下的是他的緊張。

口試回來，我看到他的臉，一張大便臉。

你可以從這樣一張臉讀到悲慘，還彷彿可以聞到不幸的味道。我知道他這種臉顯示出，發生了非常、非常痛苦的事。

「怎麼了？」我問。

「我考不上了！」他說。

然後他像水庫洩洪一樣，讓情緒和語言一起宣洩而出：原來在參加口試時，他在外面排隊等候，卻發現周圍的人都

大包小包，有人抱著幻燈機、有人提著投影機、有人在排幻燈片、也有人在數投影片；而他，只拿了一疊紙——他的論文計畫，他心中升起了一陣不祥的感覺。

果然進了口試會場，五位口試委員坐成一排，等著他報告他的計畫，他看著口試委員，口試委員也看著他，大眼瞪小眼。他手中只有一份計畫，沒有準備投影片或幻燈片，或是任何一種可以報告的工具。

這就像走進電影院要看電影，卻沒有電影可看。

他是被看的電影，老師們正在等他報告。

他開始以口述的方式，外加黑板與粉筆，講解他的構想。每個口試委員都流露出困惑的表情，他們聽的一頭霧水，老公則講得一身汗水，身上尷尬的汗水直流，直到下台一鞠躬。

他說一生當中從沒有這麼困窘過。

他的大便臉變成了苦瓜臉，一種欲哭無淚的表情。

圓夢之旅沒想到困難重重，我能做的就是陪他一起嘆息。

理所當然的，他落榜了！

在他心情好一些的時候，我問他：

「在這個過程中有什麼心得？」

「我學到口試要帶幻燈片或投影片！」老公回答。

他繼續當他的主治醫師，晚上一樣念念電子學，日子過得有點滿足又有點遺憾。

第二年，又到了考試季節，我替他買了招生簡章，放在他的工作桌上，像把一個童年的夢想擺在他面前。



這一次他只失眠一天，他躺在床上，問著已經沉睡的我：

「失敗兩次會不會太難看？」

「不會呀！」我睡眠惺忪的回答。

「為什麼？」老公問。

「因為第二次會比較習慣！」我回答，帶著潛意識的智慧。

第二天，他又去報了名，他說反正最慘就是像第一次那樣了。

這一次，經過一年的閱讀，他參加筆試，還真得差一點就考九十八分，但是意義和九十八分一樣，他以筆試榜首的成績進入口試，打敗了許多本科就讀理工的學生。

這一年他老神在在地準備投影片和幻燈片，為怕意外，他準備了兩套，也帶了兩台機器，準備得萬無一失。幻燈片如果卡住，會有投影片，投影片如果停電不能用，還有六份書面報告，只差沒寫大字報去展示。

他依然把緊張的我留在家裡，單身赴試。

口試回來，我看到一張疑惑的臉，有個大問號掛在上面。他嘴中念著：

「好奇怪！」

「怎麼了？」

「沒用到投影片，也沒有用到幻燈片！」

我這下真的緊張了，心想：

「難道又出狀況了？」「難不成學校真的大停電？」

「我考上了！」老公悠悠地說！他那個樣子好像在作夢。