



迎接

善牧叢書 10

生命的挑戰

一位精神治療師告訴您
如何治療內心的創傷
擁有健全的心理

作者：善牧會修女 薇拉格勒佛
Sister (Dr.) Vera Gallagher

凱瑟琳史島佛
Kathleen Stauffer



天主教善牧基金會 翻譯・出版



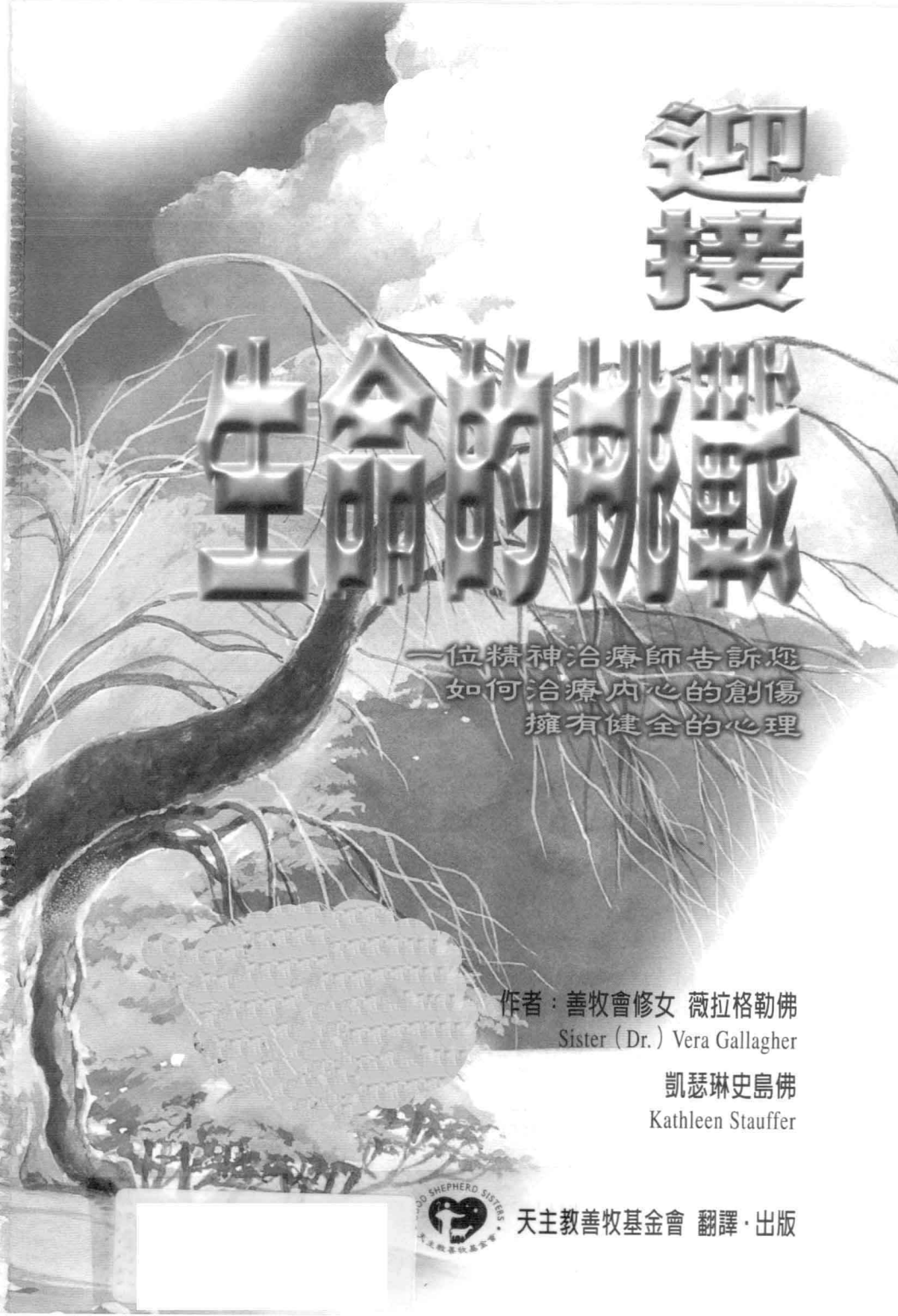
國家圖書館出版品預行編目資料

迎接生命的挑戰／薇拉格勒佛醫師（Vera Gallagher），
凱瑟琳史島佛（Kathleen Stauffer）作：
財團法人天主教善牧社會福利基金會譯，
——臺北市：善牧基金會，民 89
面： 公分，——（善牧叢書：10）
譯自：Facing life's challenges: a psychotherapist's guide
to inner healing
ISBN 957-99011-5-5（平裝）

1.諮商 2.心理治療

178.4

89007366



迎接

生命的挑戰

一位精神治療師告訴您
如何治療內心的創傷
擁有健全的心理

作者：善牧會修女 薇拉格勒佛
Sister (Dr.) Vera Gallagher

凱瑟琳史島佛
Kathleen Stauffer



天主教善牧基金會 翻譯·出版



善牧叢書 10

迎接生命的挑戰

作 者：薇拉格勒佛醫師（Dr. Vera Gallagher）

發行人：夏明麗修女

譯 者：財團法人天主教善牧社會福利基金會

出 版：財團法人天主教善牧社會福利基金會

地 址：台北郵政8-310信箱

電 話：02-2381-5402

網 址：www.goodshepherd.org.net

E-MAIL：sisters@ms9.hinet.net

劃撥帳號：18224011

美術編輯：黃雲華

印 刷：富群印刷

出版日期：89年6月

ISBN:957-99011-5-5

導 言

「你的寶藏放在哪裡，你的心就會在那裡。」這一本書是一個寶藏。因為這本書披露了薇拉格勒佛醫生的內心世界，讓我們看到她如何以教育家、心理治療師和天主教修女的身份，認真經營她成果豐碩的一生。在將近八十年的歲月中，她與無數心靈受創的人一起勇敢面對生命的挑戰，用愛感化他們原本的自暴自棄。她並收集了許多有關這些病人的真實故事，每一則故事都顯露出她過人的智慧。這本書是一扇窗，它讓讀者看到一位女性既強烈又溫柔的愛的寶藏。

在薇拉格勒佛醫生所敘述的故事當中，你會發現你自己的故事。她曾經陪伴過許多心靈遭受重大創傷的病人，這些經驗告訴她，無論在面對多大的傷害和創痛時，都不要退縮或失去信心。作者在這一本書中論及各種常見的心理問題並且給予睿智的建議，其中包括：焦慮、酗酒、飲食失調、亂倫、重大創傷後壓力等等。

但是，這本書中的寶藏並非垂手可得。它不是供小丑雜耍用的炫目、廉價道具。這些深藏在這些反省記錄之中的寶藏，充滿了挑戰與弔詭。它也不鼓勵讀者去規避痛苦和困難。要找到這一個寶藏，讀者必須先判斷什麼才是人



生最重要的價值，再全心全意的去追求這個價值，透過不斷的自我成長，在生活中實踐這個價值。

葡萄牙作家保羅克駱最近出版了一本小說——「煉金者」。書中敘述一個牧羊的男孩向一位僧侶詢問真正寶藏的經過。

僧侶對牧羊人說了一個故事。故事的主角是凱薩提柏瑞司時代羅馬城裡的一個老人。老人有兩個兒子；一個是軍人，另一個是詩人。有一天老人做了一個夢，夢見一位天使對他說，他的一個兒子所說的話將會永垂不朽。於是，這個老人的寶藏就是他深以為傲的兩個兒子，尤其是那個善寫動人詩句的兒子。

老人過世後，在天堂門口遇見了那一位曾在他夢中出現的天使。天使問他進天堂之前有沒有什麼需求。老人回答說，他唯一的遺憾就是不能在有生之年預知後世如何讚揚他兒子的不朽詩歌。他想知道他兒子最受後人推崇的作品是哪些。

天使告訴他，在天堂之中可以任意在不同時空前後漫遊。於是天使帶著他進入兩千年後的未來世界。天使說：「你的詩人兒子在提柏瑞司執政的時代備受愛戴。但是這位皇帝死後，他就失寵了。他的詩也就失傳了。」

「你那從軍的兒子後來當上羅馬軍區的百夫長。他不但是位驍勇善戰的武士，同時也是一位對僕役非常寬仁的主人。有一次，他家中的一個僕人生病了，他立刻延請一位巡迴各地之間的醫者為他治病。當那位醫者親自到他家來時，你的兒子滿懷信德地對他說：『主，我當不起你

到我家裡來，只要你說一句話，我的僕人就會痊癒。」他的話直到兩千年之後，仍被全世界各地的人所傳頌。」

這本書是一個寶藏，因為它挑戰你原本認定的價值觀。它鼓勵你去認識去面對自己的創痛和困難。它會握著你的手，陪著你一起做選擇：選擇一種更有紀律、卻更自由的生活。

這本書是一個寶藏，因為它讓你看到一個扛起自己的十字架，努力尋求真正價值的人的內心世界。閱讀這一本書有如走進一座寶庫。只要你讀了這本書，你就會發現你所渴望得到的寶藏，是否正是薇拉格勒佛醫生所找到的寶藏。

美國西雅圖市聖若瑟教堂本堂神父
克艾格·波力神父，耶穌會



迎接

6

生命的挑戰

目 錄

導言 ◎ 3

引言 ◎ 9

第一章 自尊的力量 ◎ 17

第二章 憂慮的侵襲 ◎ 27

第三章 癮症會摧毀我們的人生 ◎ 41

第四章 如何幫助癮症患者接受治療 ◎ 53

第五章 如何處理憤怒的情緒 ◎ 67

第六章 告別自我毀滅的行為模式 ◎ 79

第七章 甜美的寬恕 ◎ 93

第八章 大吃大喝就可以解決問題嗎？ ◎ 105

第九章 積極樂觀的人生哲學 ◎ 115

第十章 壓力剋星：天主 ◎ 123

第十一章 我撐不下去了！ ◎ 135

第十二章 疼惜自己 ◎ 149

第十三章 如何與青少年相處 ◎ 157

第十四章 如何維繫幸福的婚姻 ◎ 165

第十五章 如何度過生命中的黑暗期 ◎ 175

第十六章 如何獲致成功 ◎ 187



第十七章 如何禱告 ◎ 197

第十八章 釋放自我，交付天主 ◎ 205

第十九章 如何治療失去摯愛的痛苦 ◎ 219

第二十章 如何做個快樂的銀髮族 ◎ 233

第二十一章 失敗為成功之母 ◎ 243

引言

這可能是你嗎？

你希望得到幸福與平安。你期待理想的實現。但是事與願違，你的構想和計畫並沒有成功。你開始常常發脾氣，卻不知道是什麼原因。你自信是個有才幹的人。

但是，你卻有很深的挫折感，常感到憂鬱和焦慮。為什麼會這樣呢？也許，就像我的一個病人所說的一樣：「我想盡辦法來擺脫這些情緒。有一次，我買了球拍和球，在家裡後院猛打球，直到肩膀都打酸了為止。可是一點效果也沒有。後來，我又去找了把斧頭，拼命的劈柴。結果斧頭都劈鈍了，情況仍然沒有改善。我對孩子無緣無故大發雷霆。我真的不想再這樣下去，但是，我該怎麼辦？」你原以為結了婚，有一個勤快又忠實的配偶，再生兩個小孩之後，情形就自然會好轉。可是，現在你有兩個可愛的孩子，一個好伴侶，你卻覺得自己的狀況糟透了：你只有三十五歲，但卻已經彎腰駝背，飽受關節炎之苦。全身的關節、膝蓋、腳踝、手指和手腕都在痛。

或者，你罹患了焦慮型顎關節咬合症（因壓力太大而常咬牙的結果）。你的頭常出現音爆般的巨響。為什麼這



樣的病痛無法消除？

或許，你是個擁有博士學位的大學教授，有一群專業領域中的朋友，所參加的都是些重要的會議。雖然如此，你覺得很孤獨。即便是在人群之中，你依舊感到孤獨。這種疏離感的原因是什麼呢？你和你的另一半相當登對，你們也很相愛。但是，為什麼你總是害怕會失去所愛的人？你該怎麼辦才好？

或許，你因為忙於照顧父母親，而耽誤了自己的終身大事。雖然你一直很想結婚生子。

或許，你是個職業婦女。每天一大早你匆忙衝進辦公室，忙碌一天之後，再趕到學校去接小孩，做晚餐，督促孩子做功課，最後累癱在床上。而第二天又是完全一樣的一天。或者，你是個身兼兩個工作，為了家庭做牛做馬的爸爸。但是，卻因為整日忙於工作，而沒有時間陪伴兒女的成長。為什麼你們都感到焦躁易怒？

為什麼你胖得嚇人？胖到別人叫你「胖妹」、「胖哥」。你試過無數次的減肥，花了大把的鈔票，但是，好不容易減掉的肥肉很快又長回來。為什麼你就是沒辦法瘦下來，保持苗條？為什麼你總是覺得肚子餓？

你該如何戒酒，從此不再背著別人偷偷喝酒？不再靠偷塞薄荷片，來遮蓋滿嘴的酒氣？你還能繼續隱瞞你的伴侶和家人多久？你如何能使買醉的支出不露出馬腳？你如何克服酒癮？

為什麼你對童年時期在家庭中受到的傷害總是無法釋懷？為什麼你一試再試，就是沒辦法揮去這些傷害的陰

影？基督徒不是該寬恕嗎？每一個人都該學習寬恕。所有的書上都這麼說。所以，為什麼你不能原諒呢？

為什麼你這麼沒有自信？為什麼你總覺得你該照顧所有的人？為什麼你想做隱形人？別人都稱讚你能幹又一表人才。但是，你卻總是對自己沒有信心。你該如何建立自信？

上述的各種情形中，有和你的狀況類似的嗎？你是否還有其它找不到答案的問題？你知道該怎麼處理嗎？

前面提到的各種類型，可能都是童年創傷殘留在潛意識中所引發的現象。

畢竟沒有任何一個人的童年是完美的。就連亞當和夏娃也不算是稱職的父母，否則怎麼會有後來一個兒子殺了另一兒子的事發生呢？俗語說：天下沒有不是的父母。但是，我們的父母也並非完美。

這一本具啓發性的書指出邁向康復的方法和途徑，並且舉出許多成功的實例，來說明曾經和你有類似經驗的人如何得到治癒。看完本書之後，你或許可以自我檢視一番，試著找出一兩個問題來。我們每一個人多少都有些問題。我本身就有好幾個。當我們回顧過去時，可以誠實的說：「對，事實就是這樣。不全然是黑色的，不全是白色的，也不全都是灰色的。而是在白底上，有一些黑色和灰色的斑點。」

童年時期的智力和記憶力都很敏銳。在這一段時間內學習到的任何經驗，都會在往後的一生中無意識的不斷重現。例如，小時候在家中你的兄弟姊妹比你得寵，你可能



會在長大之後，總是覺得別人比自己強、比自己幸運。相較之下，你總是有志難伸、受人冷落、又不被重視的一個。

找出這些情緒的原因是很重要的。找到原因並加以處理之後，負面的情緒可能就會消失。因此，你不必再感到自卑，試著改變過去的一些負面思考模式，改用愉快的心情來享受生活的樂趣。

從童年不幸經驗的陰影中走出來，可能很容易也可能相當困難。大部份的成年人藉由一些幫忙——可能只靠一本類似書籍的幫助，就能發現並且處理某些心理方面的困擾。有些人則需要心理治療師的專業協助。過去，找心理治療師被視為一件不光彩的事。但是如今大家的觀念不同了，有心理治療師可以隨時諮詢可以是足以引以為榮的事。不過，無論需要採取哪些解決的辦法，該先做的事還是得先做：既然已是成年人，我們必須先面對自己的困難，接下來才能設法去尋求解決之道。

這本書適合你嗎？

如果你害怕回顧童年，不願去追溯可能對你造成傷害的成長經驗，那麼，這本書很適合你。成熟的成年人會瞭解和接受：這世界上沒有一個人是完美的，他們自己和他們的父母親也都不是完人。確認目前的困難，並且從童年經驗中找到問題的根源，對於已長大的孩子有無窮的助益。同時，這也能幫助一些成年人盡到他們自己的育兒責任。

如果一些生理上的不適使你的身體日漸虛弱，但是醫生卻找不出病因，那麼這一本書也很適合你。

如果你不斷感到焦慮：或是情緒上的問題（諸如：易怒）對你的生活造成困擾；或者，你的婚姻正因為生活壓力、酗酒和挫敗感而陷入危機，那麼這本書很適合你。

如果你想享受人生、欣賞生命的美好、享受藍天和綠草、享受友誼的快樂、擁有健康的身體、享受工作上的成就感，那麼這本書就很適合你。最重要的一點，如果你追求自我的實現，並希望能自在、和諧地融入人群之中，這本書對你而言再適合不過了。

我如何知道？

在五十年工作經驗中，我接觸過無數有心理方面問題的青少年和成人。我為他們提供心理諮商和建設性的臨床醫療。我發表過的相關文章約有一千多篇，此外，還出版過五本書。

我曾個別輔導過三千多位有心理方面困難的青少年，陪伴他們迎向充實快樂的生活。我也曾經與數以千計遍佈各英語系國家中的成年人見面談話，或透過信件、電話、研習討論等方式幫助他們。

身為一位心理醫療師，我志在幫助病人找出他們的困難所在、發現他們從童年時期遺留下來的創傷、處理這些傷口、再努力向前邁進、獲得康復。我看到一些原先升遷無望的上班族，開始受到拔擢。一些認為自己絕不可能愈



大學的人，最後順利把學位抱回家。原本的怨偶開始學習享受親密關係的幸福與快樂。酗酒成性的人也開始過正常的生活。生理狀況不穩定的人重獲健康與活力。孤獨絕望的人得到友誼的溫暖。原本個性依賴的人變得獨立起來。另外還有一些人意外的發現了他們潛在的才能和天賦。

在專業領域方面，我發展出一套認知行為觀點。我所採用的方法能有效改變人的行為。不過，對一位病人有效的方法，未必對另外一個人也一樣有效。人類的心理是相當複雜的：每一個人又是獨一無二的個體。因此，書中所提供的建議可能不見得適用於每一個人。雖然如此，聰明的讀者還是可以藉由此書瞭解不同的治療方式，以及如何在各種情況下使用。

一些病人在治療的過程中，會提到天主或是其它的神。他們不見得固定上教堂或屬於某一個信仰團體，但是他們總是會在治療過程一開始的時候，更多是在治療的中段時期，把宗教信仰的部份放進來談。也因此，天主的幫助和恩寵在這一本書中會時時不斷出現。

我很希望和每一個需要幫助的人會面，但是，這究竟是不可能的。所以我寫了這一本書。這是一本有關治癒的書，在書裡我提出一些問題，幫助你發現自己一些消極、負面的思考、行為模式。我把許多病人的真人真事，在經過他們本人的同意後，換上假名收錄在本書中。他們都曾經病痛纏身，但是，每一個後來都康復了。我期待他們的故事能激勵你展開治療的信心，並能帶給你成功治癒的希望。大部份的人可以按本書所提供的尋找和發現的步驟，

自行達到治療的效果。另外一部分人可能需要心理治療師的幫助。即使如此，知道自己需要的是什麼，總是比完全沒有頭緒要好。

如果你想要得到身、心、靈的治癒，這本書就是為你而寫的。如果你想要有充實的人生、找到理想的工作、享受健康、長壽的生活、讓世界因為你而變得更好，那麼，這本書非常適合你。

我最希望看到的無非是病人能邁向幸福、美滿的人生。同樣的，我也希望這本書能對你有所助益。