

《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》

學生諮商中心 盧睿亭 實習諮商心理師

「我一定要得到第一名！」、「我絕對不能表現出自己的擔心和脆弱，那樣太丟臉了～」、「還沒讀完規定的進度，我怎麼能放鬆呢？」以上這些話語是否似曾相識呢？你曾經被這些惱人的情緒搞得快抓狂嗎？當我們回頭想想從小到大的生活裡，我們可能有過這些相同的經驗，因為父母的價值觀及師長的期待，導致我們無時無刻都在努力達到他人所設定的目標，甚至到最後發現生活裡只剩下拼命讀書、追求名利和一堆不快樂，但是，這些真的這麼重要嗎？其實並不然！



布芮尼·布朗博士(Brene Brown Ph. D.)是知名學者，也是暢銷書的作家，她所演說的「脆弱的力量」(The Power of Vulnerability)更在 2010 的 TED 網站上成為最受歡迎的節目之一！布朗博士提到，完美主義、羞愧感、恐懼是我們生活中常見的無形教條，經常影響著我們的情緒，甚至占據你我心思，因此布朗博士想要藉此告訴我們：別再「一」了！放下完美主義，饒過自己吧！「快樂」比「完美」更重要！當我們一直壓抑自己並要求完美的話，不僅無法擁有更多的創造力，更可能花費許多精力在無意義的情緒控管之上。

此外，在本書之中，布朗博士也將「擁抱不完美」當作一趟珍貴的心靈旅程，當我們放下羞愧和接納了脆弱，相對的也融化了偽裝及照亮黑暗，她說：「很多時候我們的不快樂並不是事件本身所造成的，而是因為自身的羞愧和脆弱而讓我們想要逃避，因此最大的勇氣就是接受它，坦承自己在這之中的受傷和所有感受」；因此，當我們能接納自己的不完美時，這也正是成長的開始，故布朗博士提出了十大路標來幫助我們確立方向，讓我們從今天開始的每一步都能朝向真實和快樂：

- NO.1 管別人怎麼想：擁抱真實的自己
- NO.2 放下完美主義：對自己仁慈
- NO.3 停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力
- NO.4 放下匱乏，不要黑暗：培養感恩和喜樂
- NO.5 不確定也沒關係：直覺力和信心
- NO.6 放棄比較：開啟創造力
- NO.7 放鬆，才會快樂：玩樂與休息
- NO.8 停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜
- NO.9 放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義
- NO.10 形象放一邊，偶爾失控一下：歡笑、歌唱、舞蹈之必要



最後，布朗博士也在書內提到神學家瑪麗·達利說：「勇氣如同一種習性、習慣、美德，是藉由勇敢的行為而獲得的。就好比學游泳得下水游才學得會；學會勇氣也得憑藉勇敢的行動才行。」假使我們願意試著讓在乎的人看見自己的不完美，就能增強你我之間的關係，及豐富彼此的生命。

- 參考資料：《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》。作者：布芮尼·布朗。心靈工坊出版
- 圖片：取自網路圖片