

《蛤蟆先生去看心理師》閱讀分享

陳俊凱
林孟好

「蛤蟆先生陷入低落的情緒之中，他的好朋友鼯鼠、河鼠和老獾雖然關心他，但也沒辦法讓他振作起來。最後，他們想要讓蛤蟆先生去找心理師蒼鷺談談。」這是書本《蛤蟆先生去看心理師》的擬人化故事，卻可能是我們的生活日常。當面對低落的情緒來襲，你我會如何自處呢？

112年10月20日台中二信讀書會，由林金博、林孟好、陳俊凱三位共同導讀分享這本書，以下彙總我們閱讀心得及當天討論摘要。

本書作者利用蒼鷺與蛤蟆的對話，分別代表諮詢師與諮詢者的擬人角色，從中詮釋「溝通分析法」。首先，是關注我們的情緒。「你今天感覺如何？」簡單的一句話，背後卻有很大的力量。蛤蟆先生從一開始不假思索地回答：「很好，謝謝」，如同很多人一樣，他從來沒有用心思考，認真地看待自己的情緒。就像我們小時候學英文的時候一樣，面對“*How are you?*”的問句，會立馬回答“*I'm fine, thank you. And you?*”，馬上又把問題丟回對方。透過諮商師蒼鷺慢慢地引導，讓蛤蟆先生勇敢探索自我及表達自己的情緒，過程中抽絲剝繭，瞭解自我並重新找回生活的勇氣。

接著，作者一步步讓我們瞭解到影響著成年後的行為與思考模式，是源自兒童、父母、成人等三種狀態所構成的人格結構。「兒童自我狀態」是指深根於潛意識中，包含經歷過的所有情感。「父母自我狀態」，是指我們在不經意的言行中重複了從父母那裡學來的價值觀，試圖讓別人接受你的想法。「成人自我狀態」，是指以理性、不情緒化的方式，利用過去所學習的知識技能來處理當下所發生的真實情況，不被父母過去的聲音所驅使，或被童年的感覺淹沒，在此狀態下的我們，才能對自己有新的了解。

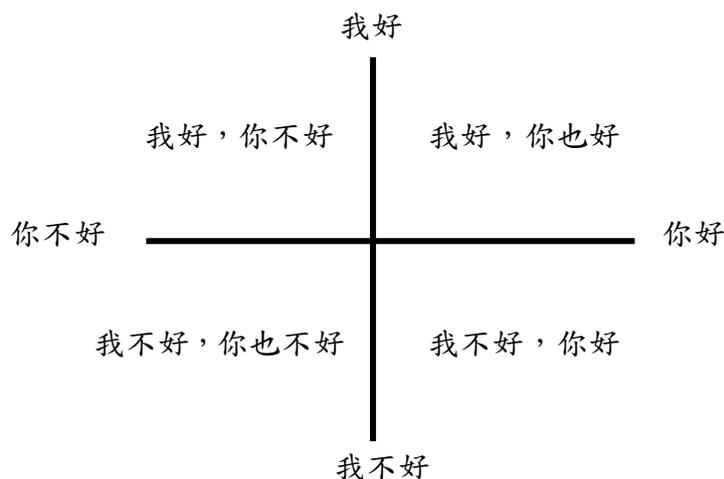
*陳俊凱現任台中二信大里分社辦事員。
**林孟好現任台中二信大智分社辦事員。

進行心理諮商的主要目的是：「就是讓青蛙再變回王子。」諮詢者可以在過程中認識自我並理解情緒，發現該怎麼做並自己做決定，而諮詢師扮演從旁引導協助的角色。如何讓蛤蟆接受過去，面對害怕的情緒，能更自由地展現真正的自我，為自己負責，拿回人生的主導權。曾看過一位旅行作家寫道：不是去過多少國家來定義你的旅行，而是你的態度、經歷與靈魂的收穫。就像我們在學習及成長的過程中，可以有另一種生活方式，跳脫舒適圈、開放心胸，來迎接更多的新發現。

成長的本質就是逐漸減少依賴，切斷依賴關係，方能成為一個獨立自主的人。但能讓人在成長的道路上走得更遠卻需要高 EQ 情商，因為它能讓人從獨立的個體走向共生關係。接納自己，同時也接納別人的不同。高情商必須先試著理解自己的情緒、自我認識，再透過自我管理，為自己的行為負責，然後擁有持續朝著目標前進的內在動機，成為一個好的傾聽者、保持同理心，理解彼此，並與他人建立良好的關係。

最後，作者歸納心理師蒼鷺如何讓蛤蟆先生重新找回自己。「心理地位」教會我們要用什麼角度看世界，當你用童年那一套視角看世界時，很多事都是可以預知的。舉例來說：「我不好，你好」，對自己的評價低，認為別人都比自己好；「我好，你不好」，自認自己比別人好，總是怪罪別人。我們常習慣畫地自限，演繹著預先排好的人生劇本，不妨抱持「我好，你也好」的動態心理狀態，讓人與人之間多點互助與關愛。

心理地位



節錄自《蛤蟆先生去看心理師》第 216 頁。

二信作為百年企業的最大成就是來自客戶的信任。在二信服務，聽過很多客戶的心情分享與訴苦，其中不乏來自素昧平生的長輩，不僅讓人思考，除了傾聽之外，可以用怎樣的方式，利用什麼樣的話語來引導，讓他們可以有被療癒的感覺。但是，對待不開心的人，可以去陪著他，不用想要用自身的想法去改變他，也許他會覺得自己的世界在下雨，別人那都是晴天，也不會理解我，這時需要的就是陪他一起淋雨，用我們的「同理心」，這樣無聲的支持與理解，反而可以讓他從內心深處得到一份力量吧。

《蛤蟆先生去看心理師》引發同學們的討論，經由主角蛤蟆與朋友河鼠、鼩鼠、老獾及心理師蒼鷺的互動過程，帶領我們進入心理諮商的世界，了解心理諮商並不可怕，也許很多人會想著，為何要去心理諮商？旁人會覺得我是不是生病了？很多外在包袱，導致關鍵時刻沒有得到及時救助，許多憾事因此發生，令人感到惋惜。

有句話是「旁觀者清，當局者迷」，相信每個人沒有永遠的快樂，人生起起伏伏、高潮迭起，會遇到挫折、失敗，也許一件小事就讓自己卡在僵局裡走不出來，周遭的人也許會跟你說，過幾天就好了，去做別的事分散注意力，也許當下你覺得你走出來了，可到夜深人靜時刻，情緒又陷入無限深淵，日復一日不斷循環，許多人因此陷入了憂鬱。

每個人都有屬於自己的魔法，遇到挫折、困難，我們能向親朋好友求助，吐吐苦水陪伴度過艱難時期，但有很多案例都告訴我們，這方法有效卻有限，路有很多條可以走，心理諮商也是一條路，心理諮商有專業的心理師幫你評估、診斷，給在黑暗中尋找出口的人們一盞明燈。

「唯有自己的想法改變，改變才會真正的發生」，不論是自己覺得想要諮商，還是身旁友人需要求助，提議他們諮商這條路，首要條件是願意接受嗎？願意改變嗎？這是一個自發的過程，諮商師很願意幫忙，當事人也需要出於自願，這樣雙方才能合作一起解決問題，很多人會想著，去找諮商師我一定能好轉，一定能走出來，其實並不然，最重要是在諮商的過程中，你必須慢

慢的打開自己心房，相信諮商師能幫助你外，最重要是你要相信你自己，才能達到真正的效果。

人生來並非完美，難免會有遭受到打擊、失落和低潮的時候，有時候會負面到乾脆讓自己一蹶不振，反正人生就是這樣，有這種想法很正常，如果你每天正能量到不行，那確實是真正的出事了，因為喜怒哀樂已經表達不出來，負面情緒是個循環，但你只要找到如何讓自己走出來，怎麼治癒自己那就是最好的方法。

