



潘朵拉的城堡

「即使明天是世界末日，我也要種下今日的葡萄。」 ——馬丁路德

受訪者 / 佩玲老師

採訪 / 整理：盧盛榕、張瓊分



16 讓人意想不到的 佩玲老師



純樸勤儉的成長歷程

自幼生長於純樸的苗栗銅鑼，家中除了父母，還有一個弟弟，生活並不優渥。直到研究所為止，父母共同經營一間屬於下游代工的工廠，家庭收入全倚賴微薄工錢。少了優渥的物質生活，日子雖過得辛苦，卻更突顯客家人勤儉持家的精神。而今回頭看待我的成長過程，發現其實我本身的特質，與選擇從事助人工作，似乎與我的家庭背景息息相關。從小在經濟環境辛苦下長大，一直以來，能省則省，倘若非食衣住行方面的必需開銷，都會被我列為奢

侈品，但也慢慢意識到對自己太嚴格。現在倒是認為可對自己好些，偶爾買些喜歡的、或者有價值的東西，不僅能讓自己開心一下，使用壽命也較持久。至於個性的養成，因體會到父母的辛勞，所以更容易感受別人的需要與情緒，有時再重新回顧我的成長過程時，內心都會相當感謝我的家庭，這樣的環境讓我學會如何珍惜所擁有的，也更懂得知足惜福。

生命的轉捩點

我選擇從事諮商師的工作，一部份就是為了自我實現，因為我很早就確立了志向，將目標放在助人工作上。小時候成績還不錯，升上國中時，被分到好班，但其實我不愛唸書，不喜歡的事物就不想強迫自己。後來因升學競爭激烈，天天都被考試推著走，正所謂「不進則退」，當別人很用功，自己卻沒付出相對努力時，其他人開始往上爬，因此我就這麼往下墜了。我曾因成績被老師狂罵、以成績安排座位，使我與垃圾桶為伍、甚至還被書本呼過巴掌。那時受到很大的衝擊，腦海裡不斷的思考「為何人生要這麼辛苦的念書」。畢竟考到好高中不是盡頭，還得考上好大學、考研究所，甚至是考證照等，整整二十幾年，覺得這種人生好累。

當時一心認為要找到唸書的原因，直到我的人生出現第一個轉捩點。那位呼我巴掌的老師，真的令我又敬又怕，那時他要我們將在班上最好的三個朋友寫下來，他發現有三個人同時都把我列入，原因是我很樂意傾聽，和我在一起很開心等。雖然我被公開讚揚，但其實並沒有特別開心，因為我的成績不好，在那樣的氣氛下，似乎除了功課之外，其他什麼都不是，擁有這項特點，只會令我有股「原來還有可取之處」的感覺。不過，老師給了我很關鍵的建議，他認為我未來可考慮做助人工作，或者諮商輔導相關行業。我開始蒐集資料，發現原來真的有這些工作是我有興趣，也認為自己適合的領域，諸如心理、輔導、社工相關。當我確立了目標，找到了讀書的意義，為了成為好的助人工作者，才開始心甘情願的唸書。當時我一度以為自己考不到大學，本來想填輔大心理系，但連老師也不看好，所以後來退而求其次，上了靜宜兒福系。其實每個生命都有自己的出口，不管做何選擇，都可以有所嘗試。老師幫助我覺察到自己的優點，讓我了解到，原來體貼別人、願意傾聽，這些好的特質，也是可以帶來成就的。



愛的練習曲

在愛情的部份，與男友在一起至今已屆十年，我們有些興趣相投，對音樂與美食都有興趣，但愛情是需要蠻多學習跟磨練的。我們有著不同的生活態度，我較急性子，他較隨性，甚至過去我還曾覺得他懶散。每每要到校上課時，總是我走在前頭，催促著慢條斯里的他，大喊：「你快點好嗎！我上課快遲到了。」突然有天在等待的時候，我笑了，到底是我走太快，還是他太慢？其實這是互看對方的角度不同，我開始欣賞這奇妙的相處過程，學著如何接納與互相包容這差異性。

現在的我抱持著較開放的心態，不認為感情有所謂的唯一或最愛，愛情這東西是有保存期限的，不會永遠都在，若想要它永遠都在，就要克服彼此間的差異，試著去磨合。而今和男友相處，我更懂得自主，彼此保有個人空間，不會委屈求全，隨時表達自己想要什麼、不想要什麼，都提出來討論，共同作協調與調適，這或許就是整個過程裡，最寶貴、最真實的學習吧！

為自己的決定負責，勇於挑戰

其實在做每個決定前，我都先給自己預做心理準備，亦即無論結果如何，都要自己去承擔。很多時候，我們也許會做一些後來也被認為不是那麼適切的決定，但因為當下所見已然如此，無法算出哪個才是最好的決定，那麼就接受吧！忠於當下的選擇。

面對難題，我較常選擇勇於接受挑戰，選擇讓自己嘗試看看，這可能與我倔強的個性有關。只是，人難免會軟弱、會害怕、會擔憂，甚至是想偷懶，這就是人類呀！以前我總認為不應該逃避，但後來我發現有時它其實也透露出一些訊息，譬如，當我們想逃避時，是否意味著這挑戰太困難了，或者是我們想休息一下。現在的我，認為勇於挑戰當然很好，但若想休息，想逃避，不想硬碰硬時，在不違反傷害自己或別人的原則下，倒也不為過。我常會提醒自己，如果不行了，是不是該尋求協助，畢竟人本來就有不少限制，有許多困難是難以獨自解決的。

不過，當我遇到挫折時，我會告訴自己要勇於負責、勇於承擔，一時的失敗，從長遠來看就是種學習與經驗的累積，因此就別拘泥於一時，這算是我的一個態度、一種人生觀吧！

我的體會與祝願

現在的我，覺得學會接納很重要，這是我最大的體悟。第一個是接納自己，接納自己的不完美。很多事並非自

己一個人就能做得好，或者樣樣都能做到好，因為我們都是平凡人，不平凡的老早就出書或上報了。然而，接納自己不代表就是擺爛，而是了解自己可做什麼、願意做什麼或想做什麼，同時也清楚自己有哪些限制。

舉例來講，假設上台演講是一種限制，有人可能會好好的接受訓練；有些人則會選擇改用手寫的方式。如何去看待就因人而異了。

第二個是接納世界的不完美，我們常會期待這世界應該如何，或者別人理應如何，其實這些都是平凡的，因為我們無法要求每件事物都能做到完美的地步。我們都希望能擁有一個完美無缺的人生，並能總是做最完美的決定，特別是在面臨一個重要的十字路口時，但真實人生就是會很多遺憾。有些東西，失去了就不會再回來，或者根本難以把握，即使內心有多麼渴望。即便如此，這並不代表人生就是沒有價值的，雖不能盡善盡美，卻反而更能好好的度過每一天

