



嘿！不一樣又怎樣！



繪本《如果沒有人喜歡我，我也要喜歡自己》的主人翁—悠尼，是一隻全身佈滿黑毛與尖刺的渾圓蜘蛛。在生日那天，悠尼歡欣地帶著蛋糕想跟大家分享，話都還沒說完，蝴蝶、蜜蜂、蝸牛一看到牠便毫不留情攻擊牠：「一身刺的動物」、「髒髒肥肥」、「看了就讓人發毛」。聽到這些話，悠尼好傷心，抽咽地哭了起來，但是，故事的結尾，悠尼對自己說了生日快樂，便大口吃起蛋糕。

《其實我們都不一樣》

就如同繪本中的故事般，我們生活中也有許多悠尼在身邊，他們可能化身成一個顏面燒傷的患者、一位飽受身心理疾患折磨的勇士、一個喜歡穿著粉色蓬蓬裙的大男孩或是一位喜歡著和自己同性別的帥氣女孩。但是因為他們實在「太特別了」，有著和我們或是主流文化很不一樣的地方，在我們的生命中還沒有機會去認識這些對象獨特之處的時候，我們都可能曾經化身為繪本中蜜蜂、蝴蝶、小蝸牛們，因為腦海中「他們好奇怪」的想法，而感到抗拒、不安，做出了歧視、攻擊、漠視等傷害了別人的舉動。事實上我們每個人其實都不一樣，從呱呱墜地的那一刻起，就踏上了自己獨享的人生旅途，小至外表、特質等個人層面，大至所接觸的家庭、人際網絡、身處的國家的社會文化層面，都影響著我們，將我們塑造成獨一無二的自己，也正因為每個人都有獨特之處，世界才因此變得豐富有趣，讓我們有機會去接觸、了解以及學習欣賞和我們不同的人事物。我們，都是那個最與眾不同的悠尼！

《擁抱情緒，接近自己的心》

在故事裡頭，小悠尼面對蝴蝶、蜜蜂、小蝸牛們的冷言冷語，悲傷地哭泣著，但對大多數人來說，面臨這樣的情境除了傷心之外，還可能有著許多複雜的感覺，可能是生氣別人傷害自己、覺得自己被罵很丟臉、對於無法改變現況感到很無助…嘿！如果是你，又會有甚麼心情呢？

在我們生命當中，每一刻都充斥許許多多的挑戰，可能我們會像小悠尼般，因為自己的與眾不同而被外界討厭，或是因為無法克服不同生命階段中的挑戰而有挫折、憤怒、遺憾、忌妒等多元感受。這些逆境也許讓我們像悠尼一樣難過的大哭、或者氣的大聲咒罵、煩躁的將自己與他人阻隔開來等等，但是所有我們當下經歷到的情緒都是真實又珍貴的，因為停留、感受這些情緒，讓我們更了解自己的狀態、接近自己的心，知道如何照顧自己的感覺。

《用肯定當作自我的基石》

在故事的結尾，悠尼雖然邊吸著鼻涕與眼淚，卻也不忘對自己道聲「生日快樂」，少了夥伴為牠慶生的悠尼，仍舊把蛋糕留給自己，因為牠曉得「自己才是生命中的主角」。繪本中主人翁悠尼最令人讚賞之處包含，即便牠正被難過壟罩，但並沒有相信那些惡毒的語言就是代表著自己，反而在流淚過後，用蛋糕來陪伴與取悅自己、肯定唯有自己與讀者能看見的美好地方。生活中，我們總會有處在情緒低潮無法立即獲得安撫或照顧的時刻，但是親愛的你，千萬不要忘記肯定自己的優點，對許多人而言，自我肯定並不容易，我們可以試著從自己的外顯表徵，像是外觀、行為表現與內隱特徵，例如個性、想法、態度等不同面向來讚美自己。我始終相信著，不管他人是否看見，你的存在就是如此美好！

《我們一起這樣做》

在我們的生活當中，有許多人不能夠像小悠尼一樣，在遭受無情地攻擊時，哭一哭又能再堅強起來。反而，他們因為生活的打擊，感覺到生活漸漸失控、痛苦的想要結束生命，甚至做出傷害自己的身體或心理的行為，例如拿工具割自己、沉浸於毒品、危險性行為，或是消極透露缺乏活著的動機和目標、開始從課堂中無理由的曠課多次、從原本的朋友圈中越來越退縮，甚至開始出現身心反應…。在這時候的他們，只是需要更多的關懷與資源協助而已，我們可以陪伴在身邊，在自己能力所及範圍下，以「不評價」、「不批判」的態度，去傾聽他們煩惱、給予一絲絲的鼓勵，讓他們知道，我們不是一個人。

《你的煩惱，讓我們陪你一起承擔》

如果親愛的你，也正處在一個敏感、脆弱的階段，需要一個能夠好好地陪伴、傾聽以及協助自己一起解決問題的人，歡迎你來到嘉義大學學輔中心找我們~

民雄校區	新民校區	蘭潭校區
✓ 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號 (行政大樓二樓左手邊)	✓ 嘉義市西區新民路 580 號 (管理學院 B 棟二樓)	✓ 嘉義市東區學府路 300 號 (學生活動中心二樓)
✓ 052263411#1226~8	✓ 05-2732948	✓ 05-2717080~3

你來，我們都會在這邊敞開心房等待你跟我們聊一聊！

文章撰寫人：實習心理師江雅晏

撰文日期：2020 年 08 月 04 日

參考資料來源：Guido Van Genechten(2015)。如果沒有人喜歡我，我也要喜歡自己。大穎文化，新

北。