

生命關懷-期末報告_13173237_周廷怡

(一)影響我個性/價值觀/想法的一或二件生命經驗:

我認為生命中對我產生最大影響的是我的原生家庭以及脫離我的父親的家庭。首先是我的原生家庭，我們家原先是三代同堂的家庭，家庭成員有我和我哥、我父母以及我父親的父母也就是我的祖父母。我父親的原生家庭是一個暴力性質偏重的家庭，三天一大吵、五天一大砸，並且我祖父母輩以及父親的原生家庭都有或多或少的重男輕女的傾向。這也直接導致幼年耳濡目染的我也有暴力傾向以及易怒易暴躁等問題。我身上的暴力傾向一直持續至我國中時期。對我有重大生命影響的第二件事，也就是我婦離婚的事件。經過我長達四年的勸說終於下定決心離婚的媽媽也成功獲得了解脫，而在他們離婚之前我也因為脫離了糟糕的家庭在學校住宿一年多而減少了身上的暴力成分。在他們離婚之後，我的母親也開始重視我身上的糟糕性格的情況，開始在日常生活中對我灌輸曾經缺乏的家庭的愛。成功將我從一個對這個世界這個社會甚麼都討厭的青少年拉回成一個對生活中大部分事務偏「佛系」的老人。即便是現在的我也依舊感謝當觸勸說我媽離婚的幼小的自己。

(二)我的個性/價值觀/想法:

由於從小到大都生活在這種動輒吵架毆打摔東西的家庭氛圍中，小時候的我即便在了解這些是錯誤的、再清楚這些事的發生有多討人厭，在耳濡目染的薰陶下，我的個性也變得十分糟糕。那時的我時常感到煩躁，十分沒有耐性，對於同理心和同情心也十分缺乏，甚至有時候會對別人的痛苦感到不耐煩，無法理解他人的感受。然而，這樣的我隨著生活環境的改變以及母親的陪伴，也漸漸開始有了轉變。其實我的母親從來都不是不關心我，只是過去她自己也深陷在那個壓抑又痛苦的家庭泥沼中，每天都要應付生活中的衝突與情緒風暴，無暇將太多心神投注在我身上。她一直在默默努力，努力讓家裡維持表面的穩定，希望給他的小孩一個完整的家。

父母離婚之後，我與母親的關係變得更加親密。她終於從那段讓人窒息的婚姻中解脫出來，也開始將更多的注意力與愛放在我身上。我們更常一起吃飯、聊天，她也會分享自己的想法與感受，讓我更深刻感受到「被理解」與「被關心」。

過去的我確實有著明顯的暴力傾向。從小耳濡目染之下，我學會了用摔東西、大吼甚至推擠的方式來表達情緒。在國中以前，這樣的行為幾乎成了我的本能反應，我也無法成功的克制自己。但這一切，隨著我離開那個充滿衝突的家庭氛圍、住校的那段時間、以及母親後來給予的耐心和關懷，逐漸發生了改變。

現在的我，已經不再那麼容易被怒氣控制，也不再用暴力去面對情緒，我的情緒起伏相對的也變得沒有那麼大。我學會了反思、學會了溝通，也慢慢建立起自己的一套情緒調節方式。我完全意識到那個充滿怒火與混亂的自己已經過去了，自己也變得更成熟了。

(三) 生活中常出現的感受與因應:

在升上大學這兩個學期的生活中，疲憊與厭煩這兩種感受，成了我最近最常經歷的情緒狀態。疲憊來自於永遠做不完的分組報告，那些必須扛起整組進度的時刻，讓我身心俱疲。課業與工作之間的界線非常模糊，每天都像是在趕場，不是在寫報告就是在加班。就算偶爾想偷點時間休息，也總有新的作業事項出現，我完全不記得上次的假日是甚麼時候了。至於厭煩，更多的是對人類產生一種：「這真的是人嗎？」的無力感。分組裡總有那種蠢笨天才，他們不做事、不思考，甚麼都不會，還想把甚麼事情都交給別人做。工作也一樣，最近剛換的新店長處事毫無頭緒，班表排的也是凌亂不堪一無是處，很難想像這是人用腦子思考後誕生的產物，更像是吃完東西後身體無法消化的排遺物。加上那些愛找碴的客人，還有他們帶來不受控、亂叫亂跑的孩子，整個工作環境就像是鬧劇現場，而無作為的家長更讓人無言，我也不懂殘障廁所中求救鈴三個字寫那麼大還是會有人把它當沖水按鈕。但奇妙的是，在這些疲憊與厭煩的交錯中，我卻沒有打算做出什麼改變。不是因為我放棄了，而是因為我覺得我的生活，已經在這種紊亂中形成了一種奇妙的平衡。沒有哪裡特別好，但也沒有完全崩壞。好像只要照著這個節奏撐下去，就能維持住現狀。不因應，是我選擇與混亂共處的方式，也是一種我自己找出的生存之道。