



# 維他命施

施以諾 心靈維他命

## 不必擔心 下一代「宅」 要擔心 下一代「窄」

撰文◎施以諾博士



**喜**樂人生是許多人的追求，而促進喜樂的觀念：不必擔心「宅」，但要擔心「窄」。

這幾年曾有一些隨機傷人事件，包括捷運隨機砍殺人、校園隨機殺童案，讓社會震驚不已！而當這類憾事發生時，在媒體報導下，犯案者常都被指向是年紀不大，但成就有限、與外界互動較少的男士。一時之間，「宅男」這個過去尚算中性的名詞，忽然之間成為千夫所指的對象，彷彿他們就是犯罪的高危險群，也讓「宅」這個形容詞慢慢步上被污名化的後塵。

### 「窄」才有問題

事實上，就我的精神科職能治療專業來看，從事某些室內活動，不但不會讓人心理變態，反而還有益身心健康呢！是以我常呼籲：會讓一個人性格扭曲的關鍵，絕不是「宅」，而是「窄」！「窄」才會讓一個人生出偏激來！

我會為你禱告的...  
等我睡醒了再說

為何我這麼說呢？我舉最人盡皆知的例子，希特勒顯然不是個「宅男」，他熱愛群眾，擅於統合眾人的意見，向群眾表達自己的想法，面對人群時一點都不怕生，演說起來口才縱橫、感染力極強。然而他有個很「窄」的思維，認為自己的種族才是最優秀的，他的眼光窄到只看得見自己個人的理想，窄到看不見某些民族存在的價值，進而發動了人類近代史上最駭人、最變態的種族屠殺之一。

是什麼讓一個陽光型男在歷史上聲名狼藉？難道是因為希特勒他很「宅」嗎？事實上他一點都不宅，關鍵是他很「窄」！窄，才是使人性格扭曲的關鍵。近日來台灣那些隨機傷人事件的犯案者恐怕亦然！如何讓自己不成為窄男、窄女？有兩點我們可以互相提醒：

### • 不要落入狹窄的成功定義

許多人把成功的定義侷限得很窄，認為一定要有錢、有權、有外貌才叫成功，這不免讓許多未達狹隘成功定義的青年人，心生不平。然而，成功的定義可以很寬廣，所羅門王有句名言說：「治服己心的，強如取城。」這句話若套用在現今社會，我們或可以翻譯為「一個品格好、心地純正的人，其成就不亞於取得萬民支持，當選縣市長！」這是何等不易的成就！用更寬廣的定義去看待成功，就不易落入憤世嫉俗，心也不會因不平而變質。



### • 不要只看到自己

許多人眼光很窄，只看到自己的利益與委屈。當現代人越來越「只看見自己」時，許多原本單純的家庭問題、人際問題、醫病關係，就會被不正常的碰撞、加劇，而成為社會問題，甚至作出令人髮指的舉動。

隨著社會上的隨機傷人案件增加，心理健康議題，受到更多大眾的關注與討論，但我們最需要去關切的不是那些「宅」的人，而是那些「窄」的人。如果不慎幫人貼了不必要的標籤，只會衍生更多不必要的問題；關注的方向正確，問題才得以解決。

### 苦毒，大腦中的恐怖份子

談到喜樂，大部分人總認為，喜樂的相反是憂鬱？憑心而論，憂鬱並不是個全然負面的情緒機制，一個人如果完全不會憂鬱，相對的也可能會失去羞恥心與上進心。在我的專業看來，我認為喜樂更貼切的相反詞，應是「苦毒」，可不是嗎？當一個人極度不喜樂時，會變得痛苦、狠毒，這樣的例子在《聖經》中比比皆是。

舉例來說，在《聖經》中有則很令人遺憾的故事，敘述到亞當和夏娃有兩個兒子——該隱、亞伯。有回他們在獻祭時，上帝喜悅亞伯的獻祭心態，而不滿意該隱的擺上；該隱心中萬分不是滋味，久了，竟化為苦毒，便在四下無人時，動手把自己的弟弟亞伯給殺了！這個堪稱「人類史上第一樁兇殺案」事件，著實

令人訝然。若論該隱所處的家庭背景，他其實就像個「從小在基督教家庭長大的孩子」一樣很乖，至少都乖乖獻祭；若轉換成今天的時空背景，就如同一個從小在基督教家庭長大的孩子，看到有另外一個人，在教堂活動或宗教儀式上的表現，比他更受稱讚，同樣身為教徒的他就鬱、嫉到想要殺了對方？而且還真的動手了！實在值得所有的基督徒和基督徒父母深思。

人的情緒機制主要在大腦中運作，所以我形容苦毒，猶如大腦中的「恐怖份子」！一開始可能只有一點點，但到後來卻彷彿掌控、奪佔了一個人的整個大腦！讓一個人成了殺人犯或偏激的負面人物，甚或使其尋短，而造成不少家庭破碎的遺憾事件。

### 不要放大委屈

苦毒的起因往往是因為「心懷不平」，來自於放大自己的委屈。如果我們能在平時就練習，不過度放大委屈，多思想自己生活中幸福之處，讓其他健康的情緒，多在心思中出現，苦毒就比較沒有機會，在您的腦中發動「恐攻」，佔據您的心思，進而操控您對旁人，或自己做出偏激而冷僻的言行。願我們在生活中都提防這樣無形的恐怖份子，別讓它不知不覺全面攻佔了我們的心思。

《維他命施——施以諾的心靈維他命》，天天都給力！🍷



#### 播出時間：

週一至四、週日 21:00 (首播)

週一至五 9:00、13:00 (重播)