



向大家推薦「safe & out 堅持與自己對決的勇氣」。這本書是我的社工系同窗好友，長年在談話節目中曝光的歐巴桑另類偶像，花名“索非亞”劉柏君(著有靈界的譯者 1-3 冊)與他的四位職業裁判夥伴共同撰寫的一本自傳性勵志讀物。

坊間有非常多心理勵志類的書籍，為什麼特別推薦這一本給助人工作夥伴們呢？作為一位疲憊的助人者+讀者，相信大家讀到一本通篇充斥挫折與壓力的情境描述之後，總會期待功成名就，花團錦簇的結局(或是壞人得到恐怖報應的台劇結尾)。然而讀完本書之後，你將會發現這些作者依然是一群在人生路上需要不斷面對挑戰的小人物，只是和挫折相處得很有心得。他們不是成名的棒球明星，不是月營收數千萬的成功企業家典範，也不是一日鵲起，四方爭捧的網路名人。這五個人寫書前是寂寂無名的熱血棒球裁判，寫書後仍是風吹日曬，生活但求溫飽的市井小民。

對於鎮日坐在溫馨小房間裡，聽盡人世滄桑的心理工作者來說，能和這本書起得巨大共鳴感的，只因同樣體悟一件事：真正寶貴的總不是榮華富貴，而是那顆千瘡百孔卻仍然堅韌跳動的心。

台灣承受其獨特的政治歷史、大國兩面夾鉗的經濟、地理位置，國人對「台灣之光」的欽羨與執著，卡在出人頭地的壓力中掙扎浮沉的每個個體都曾對「成功」這頂冠冕有著辛苦的追求過程；而個人距離心中想像的成功人生，各有一把自我衡量的內在尺規。也因此長出面對「別人的成功」時，形形色色的心理適應機制。有自嘲魯蛇酸言酸語者，有攀比附會兩眼愛心的崇拜者，有刻意使絆抹泥扒糞者，當然也有各行各業衷心祝福，鼓勵相挺的心理健康者。大多數夥伴應該都同意，當家族手足間的競爭延伸到社會上同儕同業的競爭時，轉化挫折，忍受失敗的心理強度永遠是身心健康維護的關鍵所在。於是愈能和自己對話、轉化，朝向內在整合，愈能活出自己滿意的人生。

於是，也許台灣缺乏的不是教導我們成功的知識，缺乏的總是「學習如何失敗」的意識。本書之所以特別，在於它不是那種宣告「我將再起」的台灣英雄屠龍記事；卻是小人物從自覺卑微中，一手一腳讓自己活得踏實的現實敘事。讀者若能在此書看出其閃閃發亮的可貴之處，隨之生成的將會是超越成功／失敗的柔韌心志。

故而推薦需要與青少年工作，處理各種社會心理適應議題的我們  
如果你剛好是個棒球迷，better！

From 另一個 nobody  
台北基督教女青年會社會服務部 楊蕙如