



施以諾心靈維他命

男兒有「累」不輕「談」？

撰文◎施以諾 博士

十月份了，還記得 2021 年初的時候，我用 2021 的諧音「愛你而已」，來跟大家分享上帝對我們的愛。上帝的愛沒有功利和動機，沒有雜質，是單純的愛。好快，2021 年竟也不知不覺過到了十月。很多人可能在今年初很難想像，2021 年的疫情，對許多人在職場、工作的衝擊，竟遠遠大於 2020 年。

人都會有壓力

當您壓力大時，有人可以聊聊嗎？您「敢」找人聊聊嗎？我的背景是一個精神科的治療師，在十月份的《維他命施》節目中，講了個有趣的橋段，在此也和讀者們分享。有位精神科治療師非常有名，預約治療的病人總是排到滿檔，他也總是耐心處理

病人的問題，以至擁有極高的聲譽。有一次，他新聘的助理見這位名治療師，已準備下班離開，便問他：「您接下來還有什麼安排呢？」這位名治療師居然淡淡地回答：「我現在也要去找我的治療師，跟他談談我工作時，遭遇到的壓力與鬱悶。」

這是個非常有趣的畫面，精神科治療師的專長，不就是要處理人的情緒問題嗎？然而，沒有人是無敵鐵金鋼，看起來再強的人，也會有他的壓力與鬱悶。

類似的例子從古至今都有。《聖經》中的大衛王善於激勵下屬，能夠寫詩撫慰人心，甚至懂得以彈琴的方式，來舒緩聽者的痛苦。他終其一生所行所寫，不知曾幫助過多少人的心。然而，在他的禱詞中，卻也常透露出這位強者的軟弱與需求，「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰

望神，因他笑臉幫助我。」（詩四十二 5）

很顯然！這位常激勵、療癒人心的君主，自己也有軟弱的時候，他也需要「治療師的治療師」來幫忙他，而他所尋求的對象，是他所信仰的上帝，是一個最可靠的對象。

找上帝說說話

數年前，台灣曾有精神科醫師，疑似因憂鬱而選擇自殺的新聞，引起社會一片譁然！許多患者簡直無法相信，一位專業的精神醫療工作者，最後竟無法解救自己脫離心情的痛苦。甚至有學者指出，在傳統華人文化的影響下，男人比女人更難向人傾訴，或談談自己的壓力與煩惱，會覺得男人這麼做似乎是在示弱，形成了男兒有「累」不輕「談」的特有現象。

然而，無論您、我是再強、再專業、再有恩賜的牧者、醫者或輔導者，我們都不可能是聖人，在身體力行助人的本份之餘，幫助他人心靈免於痛苦之時，我們一定也需要一位「治療師的治療師」，來顧全我們的心靈健康。身為一位男士，大衛王選擇了一位萬無一失的心靈後盾，以至他終其一生的所



行所寫，再再都能夠成為別人的幫助與祝福。

疫情後，也許許多人的工作與職場會持續受到衝擊，無論您我是再堅強的人，可能都需要找上帝說說話，卸下心中的壓力與煩惱。

十月份的《維他命施》，除了上述內容之外，還分享了「愛，是不自誇」、「謙虛，是偉大的副產品」等內容，祝福大家入秋後，能繼續一起強健我們的心靈健康。施以諾的「心靈維他命，天天都給力」！



 YouTube



 分享  訂閱  打開小鈴鐺

頻道播出時間：

每週一、週二 21:00 (首播)

13:00 (重播)

如果您喜歡《維他命施》，也可以在 YouTube 上收看喔！YouTube 上有許多電視頻道上看不到的內容，歡迎掃描左側 QR 碼，聽施以諾博士的分享，並歡迎留言、訂閱。

