

#5 | 幕後荒唐史

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎?

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

大家有看到理科臉書的動態嗎?

我老闆終於回國啦

LIKE: 謝謝

謝謝

這是我人生第一次碰到國際班機在我要進機場的半小時前被delay

我覺得很驚訝

我以為我朋友騙我的

我說不可能趕快到機場了

結果我就聽他不發出聲音了

然後我就覺得不對勁我就上它的官網查

它直接寫取消

沒有任何原因的取消

然後我們就到了之後我就馬上衝進去紐約機場的terminal(登機口)

看到它上面有個sign (告示牌)

它就是用紙喔

非常不科技

麥克筆在上面寫說因為停電

所以班機取消了!

那我就衝去跟地勤的人說那怎麼辦呢?

取消怎麼辦?

他說看機票跟誰訂的啊

妳要跟他們重新訂票

可能要再找票了

好

就深吸一口氣

覺得說就只能摸摸鼻子想辦法找票了

他就給我們一個電話

結果打去就說現在是下班時間

所以他叫我們明天早上八點的時候再去找票

最後總之就是一陣狂打

最後終於找到

我原本是18號早上到

後來變成20號的晚上到

總之delay了61個小時

但我就覺得算了
至少有拿到票
只是原本是可以就是一站過去
現在變成東岸飛到西岸
然後再等一下轉機再回台灣
但就沒事啦
就是一個經驗嗎！

DEBBIE: 那因為很多人如果有碰到取消班機的人
那我自己
我先講一下我自己的background(背景)好了
我是2000年出國
到2014年讀完回台灣
這中間我就是固定每個暑假還有寒假回台灣
然後中間還有什麼出國
那些都有算的話
我還真的沒有碰過班機cancelation(取消)
delay(延誤)的經驗是真的很多
有一年我記得我那時候要飛台灣碰到飛機故障
那時候我是住在Georgia(喬治亞洲)要飛San Fran(加州)
然後再飛台灣
那很感性我呢
第一個想到哭
大哭給他看
哭到他會不會覺得趕快調一班飛機 因為「台語：遇到瘋子」
要把她送走

LIKE: 要是妳在我旁邊大哭
我才會嚇到吧
哭可以幹嘛呢？
真的
我覺得就隨遇而安吧
如果覺得命運就是要我再多待個一兩天
我去反抗它幹嘛
我就設法的我在多待的時候至少去enjoy(享受)這個時間
反正妳在那邊跳腳妳也是要等
妳不跳腳妳也是要等
反正就是選個可以讓自己更開心的方式過囉
這次回去紐約
我見到以前的同學
有一個他拿到教授終身職
然後另外一個是心臟科醫生
我們都很非常非常得好

我那一班的同學
要馬不是當醫生
不然就當教授
差不多就是這兩個職位
那我們就互相說
哇，這麼大家生活都互相這麼不一樣
大家各自安好
但卻各自不想要交換彼此的命運
我覺得他很好
但我現在也覺得我很好了！
曾經有一段時間
我會覺得說
我是不是選錯路了
如果我就按部就班這樣子走的話
我就像他們一樣過著安穩的生活當醫生
雖然說當醫生超級累的！
當醫生或當教授好像每個生活跟工作好像可以有一個平衡
然後也非常合理
那時候超多的自我懷疑
明明兩條路給你選有一條非常平穩的
有一條根本不知道未來是什麼的
我就是每一次永遠二選一都是選那個為什麼要選這一條的路
然後到這一次回去之後
當我發現我們都不想要交換命運的時候
我那一瞬間我突然開朗
覺得這就是為什麼我那時候會做那些選擇
我很安慰的是我沒有選錯
然後我又重新地幫自己找到方向又重新的回想起為什麼當初要開始？
有的時候雜音太多了
可能會為了保護自己然後就走了其他原本不是我想走的方向
但這次回去紐約之後
不知道為什麼有些人會用找到自己來形容
總之我就知道了為什麼我現在會在這裡做這樣的事情
我就覺得很安心！

DEBBIE: 那妳找到妳做這一個職場的初衷嗎？

LIKE: 不是職場
而是為什麼我人在台灣
我為什麼選擇我在台灣？
為什麼我在這裡工作？
為什麼我做我現在的工作？
我每個答案都非常的清楚！

我不再是：我也不知道反正一路走來就到了這裡
我不再是那個樣子的
那我現在也覺得蠻舒服的

DEBBIE: 那當這次飛機取消的時候
因為一般人
也包誇我自己
或者是我真的也以為妳會大爆發
生氣
反應這一次居然這麼的chill這麼的理智
妳真的讓我有嚇到
然後也覺得我需要跟妳學習

LIKE: 這麼大的改變嗎？
就是一個旁人來看有看到這麼大的改變嗎？

DEBBIE: 有因為平時可能我們當朋友的時候都是嘻嘻哈哈
那說到這一個
有一集妳有提到說我們出去我都不講話
我覺得這個我要為自己反駁
我巨蟹座姊姊本來話就很多了
那碰到妳也話很多
並不是我都不講話好嗎？
是因為我根本就差不上話
根本沒有半個空格可以讓我補充我想要補充的
所以我的記憶中
妳一直都很直率
妳想講什麼就會講
所以我爸媽才會超愛妳

LIKE: 喔 是嗎？

DEBBIE: 妳每次來我們家就是笑到整個屋頂可以分開的那種
我還記得有一次我們去唱歌
因為一般人
很多時候唱歌
前奏可能會忘記就會哼哼哼這樣帶過
然後一直到副歌才會真的有辦法唱出來嗎
那我很多歌就這樣子
可是要死不死
那次妳就剛好坐在我隔壁
妳整個人 就直挺挺的坐起來
好像一隻老虎看到一隻什麼動物的看著我

然後手就慢慢飄過來要拉我的麥克風
後來你就真的還扶著我麥克風
然後等到我把前奏都唱完了
你直接把我麥克風扯走
那剛好是我也會唱的
但沒辦法
我就沒有麥克風了
所以妳真的是一個很直率
讓我有點傻眼的姐姐

**LIKE: 我想說妳不唱
我來！
不要浪費了！**

DEBBIE: 可是很黑人問號欸
妳有碰過這種人人嗎？
請在以下留言

LIKE: 妳不會唱姐姐幫妳唱才不會浪費錢啊！

DEBBIE: 妳的直率還有效率
跟妳的理性或理智
好像有點不match

**LIKE: 我覺得是因為跟你們很熟
如果根本不熟我就會坐在那邊一直吃水餃之類的
一直吃
因為我不會唱歌
因為我唱歌非常難聽
我只有在很熟的人的面前
我才敢唱歌**

DEBBIE: 那妳還敢搶麥克風！
我在爆料一個
去年12月我姐姐有回來
我們家庭聚會也就會有陳映彤加入
然後有一場我爸爸就說好是陳爸要做東要請客
結果帳單來了
你就很理直氣壯
就站起來
然後就說
這餐我來！
我來幫陳爸拿一下皮夾！

還問我爸他皮夾在哪裡？
然後就全場笑瘋！
我的重點是妳就是一個這麼真實
那麼authentic(真實)
也許是因為妳跟我們很熟
所以妳勇敢地表現出妳的那面
這就是我很想要把Podcast 跟 YouTube有點拆開
雖然是我是來拆台的
可是就是讓大家知道妳其實是一個很接地氣

LIKE: 很白目

DEBBIE: 恩
很白目的人
真的挺白目的
我只是不敢講
我怕我被fire(辭職)掉

LIKE: 好

sure
這真的沒什麼好講的
等一下幫我把它全部剪掉喔
謝謝

DEBBIE: 那妳覺得對於妳自己啊
因為其實妳去諮商之前的妳
跟現在的妳
我剛好都有碰到
那妳覺得妳自己啊
因為外人看可能不準
妳自己覺得妳有什麼影響
對於妳的thinking process(想法)
妳遇到一件事情的開頭到妳解決辦法
這中間有什麼改變嗎？

LIKE: 其實妳知道諮商從來不是停止在那一個小時就結束了
妳是一直要有點小小的逼自己每天好一點
每天好一點
每天好一點
就像是一個覆利效應一樣
真的妳過了一個月兩個月三個月
妳用妳新學到的工具
新學到的說話方式跟新學到的

譬如說怎麼設立界線的方式
完了之後
妳突然在某一天你會覺得我已經自己開始設立界線了
我開始學會保護自己了等等的
所以我經歷了兩年多的改變
而且我很努力在做
其實那是一個很痛苦的過程！
比如說我今天遇到我最強的對手就是我媽媽然後諮商完
我在諮商室裡面
就探討的跟媽媽的關係之後
出來囉
就是馬上可能接到一通電話
媽媽馬上對妳情緒勒索
我馬上要做的選擇就是
我已經辨別出來了
那是情緒勒索
我看不看得出來或許那是她在像我所愛的方式
再來，當然我自己現在能量狀況怎麼樣？
因為有的時候能量比較滿
有時候比較低潮嗎
當我能量足夠的時候或許我也能明明知道是情緒勒索
但我卻能回應給她愛
這是諮商室出來才做的事情
才做的練習
那才是真正面對人生的開始！
當妳認為有情緒不好又麻煩
為什麼不要只有開心快樂的情緒就好了
但仔細想想人演化到現在為什麼不需要痛覺？
因為如果你摸到滾燙的水不會痛
也不知道縮手
那我的手就真的嚴重燙傷到不能用了
或許痛跟其他我不那麼喜歡的情緒一樣
是一種需要被注意到的訊號
大腦告訴你
誼 該注意嘍
那之後我有學習到有一套理論
覺得其實情緒是沒有正面或是負面
好或是不好的
如果你現在覺得很煩躁又很挫折的感覺
你很憤怒那這些貌似不好的情緒
如果你不要硬把它壓下去或者是把它躲過去
這些情緒其實都是在告訴我們說

現在狀況需要被改變了
而且通常要改變的都不是你的別人
不是環境
而是我們自己的想法和行為
從小到大我媽常會跟我講一些可怕的故事比說
誰誰誰完全沒有脾氣耶
他怎麼說他怎麼罵他他都是笑笑的
或是什麼
有個將軍被通知他小孩死了
他也可以回去工作崗位工作完才回家
這些很可怕的話
我之後才覺得他很可怕
我小時候就只是聽而已
因為我媽講的時候是非常斬釘截鐵的
好像覺得事情就是這樣
所以我沒有問過為什麼這樣才是好的
那時候還很小嗎
所以身為小孩我就全盤吸收聽進去了
我慢慢地
就是其實他就用故事寓言故事來跟我講說
妳展現某些情緒就是一種軟弱的表現
然後我媽一直都叫勇敢
這輩子我遇到什麼事情我媽都說要勇敢
這些觀念在我之後的人生是花了非常多的力氣才能克服的
但也很感謝我媽媽
在我抱怨
妳知道你之前講的話影響到我整個人生
妳知不知道這麼嚴重
她就半開玩笑答應無限期支付我終身的諮商費用
總之就是謝謝媽媽
我一點都不怪她
因為我知道
她很愛我
當媽媽了嗎
我們就會知道
她已經在她知道的範圍內最用心的教我了！
誰教過誰當媽媽呢？
小孩來好像就要你應該知道怎麼當媽媽模式？
那長大的我
雖然不完美
還是謝謝她教我怎麼勇敢
讓我可以面對跟改變自己

因為我知道要展現脆弱的一面
告訴大家說
誼，我不好
需要非常大的勇氣
因為我相信情緒是中性的那個學派
我蠻喜歡的
然後我也相信的是一種保護機制讓我們可以生存下去
所以如果你也跟我一樣
曾經有面對情緒的時候
有各種的壓抑覺得情緒不好
我想要跟你講
不面對情緒的後果會更不好
有一天你那些囤積很久沒有處理過的情緒
就會在你絕對不能倒下的時候
把你壓倒
依我自己的例子來說
我挖個很深很深很深的洞
把太多的感覺都投進去了
過程中我自己變成一個工作狂
我一天可以工作到20個小時
因為你一旦忙起來你在忙工作的時候
你是沒有辦法去想什麼心事的
可能工作比較少的時候或是做完工作了
心裡突然會覺得很空虛
我身體就會找食物去吃
用吃來代替心裡的空虛
那時候我有問過我的心理師說
為什麼，為什麼我會可能晚上10點
事情都做完了我就想要吃東西？
但我一點都不餓
我有吃晚餐
那時候他的猜測是我的身體讓我用吃進去東西到我身體來代替這個空虛
我覺得很有趣
因為這個蠻像譬喻的事情
但是真的發生在我身上了！
所以如果我一直不覺察到自己有這樣子的空虛
我就一直吃
進去我的身體
一定會受到影響
那時候變得非常的胖！

DEBBIE: 那我有個問題

像妳說
妳用空虛來形容
因為很多人說在壓力下
會一直吃
那會不會其實是壓力的一種？

LIKE: 對

它也是一種壓力吃
那它有非常多的來源
空虛可以是其中一個
但我相信我用吃來讓我自己感覺更好也可以是一個原因
妳都用什麼東西來掩蓋自己的感覺呢？
妳有什麼莫名的行為？
或是習慣嗎？
妳自己？

DEBBIE: 我自己的話
有
像我的腦子就是動的很慢
所以其實有衝突或者是有任何壓力來的時候
我就會把自己shut off(封閉)
我就是會有一扇門就把自己關起來了
所以真的很少跟人吵架
因為你越跟我吵
我就越安靜
我一直吸收你講的
可是我就是這樣的安靜
所以我就會自己把自己封閉起來
可是如果我當我想要釋放的時候我就是打掃家裡

LIKE: 喔 那太棒了！

**太好了
我家給妳打掃！**

DEBBIE: 夠大夠大!
可以可以！
我真的就是用清潔
讓我自己清空我的腦

LIKE: 好健康的一個發洩

DEBBIE: 可以
比吃的好啦

是真的！

LIKE: 因為很多人網路成癮
其實他們也沒有那麼想要追劇
但他們就沒辦法
他不想做別的事情
他就開著那個劇一直看
不然就是打電動
明明他們也沒有那麼想破關
但是打進去
妳知道**Candy Crush**
有一些老太太
她破了一萬關喔
妳一關多少時間
她破一萬關了之後
她要求那些工程師在開發更多的關卡給她
她可能跟我們不一樣啦
只是退休時間多
只是如果你發現你有什麼成癮的行為
注意它的背後是你想要去掩蓋一些感覺
然後，發現是改變的開始
看不到自己的人是不會改變的
就很遺憾
那剛剛有講到情緒嗎
Brene Brown是我最喜歡的心理學者之一
她寫脆弱的力量
然後她是休士頓大學教授
他們再研究勇氣
脆弱
羞愧
同理心的
然後在**2022**年
她出了一本叫**Atlas of the Heart**
這本書的重點
就是用語言來表達情緒
團隊花了五年的時間
針對**7000**個人做問卷調查
發現平均每個人只能辨認自己的三種情緒：快樂
哀傷
生氣
話說我也是從：喜
怒

哀
樂開始的

DEBBIE: 對
我正要說！

LIKE: 因為我們就會喜
怒
哀
樂就是一個詞嗎
但原本以為是四種
像我就沒有辦法分辨喜跟樂有什麼不一樣
所以也算是跟大家一樣平均三種
如果你知道喜跟樂有什麼不一下的話
請在下面留言了，謝謝

DEBBIE: 請留言！

LIKE: 那有一本童書我一直大推
叫做 **The Color Monster**
我跟我兒子兩歲多的時候就會帶著他看這個故事
所以他很小的時候就知道怎麼用顏色來跟我表達情緒
黃色是開心
藍色是傷心
紅色是生氣
綠色是平靜
黑色是害怕
粉紅色是愛
對於一個小孩來說
這是一個很好的開始
四歲的他有一天就跟我說
媽咪
愛一定是紫色的
我問他說
為什麼？
他說
因為愛一定會有粉紅色和藍色
我看不到妳的時候是藍色
但想到等一下又會看到妳
就會變成粉紅色
我那時候聽了就覺得好感動
他這麼小就看到愛一定會有一些些的難過在裡面
因為你愛過

所以你害怕失去
失去的時候就會難過
但他在四歲的時候就看到了！
非常的驚艷！
他當中還有發明一些不同的顏色
他說
害羞是透明的
橘色是害羞
深咖啡色是無聊
我兒子真的是我生命中最好的禮物
他真的教會我很多
那大人呢？
大人要學習怎麼辨別情緒或許也可以先從幫情緒著色開始
你至少可以告訴自己
我現在是什麼顏色的吧
因為感受
練習感受情緒
而且要能準確形容出來
沒那麼難！
但也沒那麼簡單
就像你在學習一個新的語言
得花一點時間
跟一個人的慧根大小不同
像我花了半年！
但一旦你跨出第一步之後
什麼事情都會變得比較容易
美國國家科學院研究有27種常見的情緒
我就很快速地叫他唸一遍：欽佩，崇拜，欣賞，娛樂，焦慮，敬畏，尷尬，厭倦，冷靜，困
惑，渴望，厭惡，痛苦，著迷，嫉妒，興奮，恐懼，痛恨，有趣，快樂，懷舊，浪漫，悲
傷，滿意，信譽，同心，和滿足
那如果你還想要知道更多
可以去看Brene Brown
她有建議有87種情緒
當你知道了87種情緒之後
你再把它用在自己身上
你就可以更正確的辨認出情緒
因為其實你覺得你大概清楚但你沒有把它講出來或寫出來
其實你是沒有那麼清楚的
舉例來說Debbie
妳說看看羨慕跟嫉妒有什麼不一樣？

DEBBIE: 羨慕是我也可以做到的

等一下。。。羨慕
當我羨慕一個人的時候
我可以達到那個目標的
可是我嫉妒他的時候
我沒有做到他那樣子
是這個不同嗎？

LIKE: 我相信大家要試著去講羨慕跟嫉妒有什麼不一樣的時候
都會覺得卡卡的
但是她就是說
羨慕是你想擁有別人物質上的：美貌，財富，地位
你很羨慕他擁有這些真實的東西
嫉妒是你的某段關係
受到威脅
他離你更近
所以嫉妒他
就光光這兩個詞
我們都可以探討這樣子
更何況怎麼樣準確的形容
我現在是怎麼樣的
因為你怎麼感覺
你腦中怎麼感覺
會跟你語言怎麼去形容有關
就是你能越精準的形容出來
而且你能解釋他是什麼意思
你頭腦就可以更能幫你整理清楚為什麼你有這樣子的感覺
如果你只是很含糊地想
妳頭腦也是很含糊地想
那再一個：內疚更愧疚有什麼不一樣？
guilt(內疚) and shame(羞愧)?

DEBBIE: guilt(內疚)
當我做了一件錯的事情
我有做了
我會覺得 I feel guilty(我深感內疚)

LIKE: 妳說對了因為內疚是行為上的
你做了什麼事情
愧疚是價值上的

DEBBIE: 哇

LIKE: 就好像

將這些詞語我們大概都知道是什麼意思
真的要講的時候講不出來
這就是為什麼你要辨別情緒沒有那麼簡單！
是因為你根本不知道要用哪個去形容你現在的關係
因為它是一種關係！

DEBBIE: 這些詞
妳是情緒來了當下
妳自己
依妳自己
妳就會去辨別
妳就會去想我現在是什麼state(狀態)?

LIKE: 你頭腦要非常的清楚知道對方是怎麼樣
我是怎麼樣
我跟你的關係是怎麼樣
我才能很精確的選到正確的字去形容我現在的感覺
這就是為什麼這個需要學習！
從前我大概知道這些詞彙有什麼不一樣
但實際看完她這樣子講
我才知道我根本沒有會過！
就像妳現在去隨便走到路上
問一個路人說
你知道沖水馬桶的設計是什麼嗎？
就是因為水可以隔絕那個下面水管的臭味淹過去味道
你會畫得出來後面水管的樣子嗎？
大家都覺得他大概知道
但沒幾個人可以畫出來
情緒也是這樣子
我們大概知道我的情緒
這是不夠的
因為只有你很清楚的去講這些情緒是什麼的時候
你的頭腦才能把它整理出來
就像以前為什麼老師要寫報告
你真的有辦法把完整的寫出來才表示你真的懂了
所以這就是為什麼我們要去學習情緒這些辨認這些這些詞
這對我來講是很強烈的衝擊
因為我以前在某堂課學過
人類自從發展出語言能力之後
大腦就是用語言跟詞彙來思考的
這邊就先體會一下語言很重要
用精準的文字表達情緒
更可以幫助自己思考

所以要時常感受我們自己身體和情緒
然後跟自己核對說為什麼我會有這個感覺
就是你可以用精準的文字來表達幫助自己
去梳理和思考自己要什麼
你能理智上知道自己的想法
精準表達出感覺
然後你如果能夠看見自己的行為
你就可以在這個紛擾的現實當中找到自己的需求
因為很多人說
我不知道我要什麼
可是你剛剛有了以上這三點
往往就能真的知道你要什麼
找到自己的答案
想法
情緒跟行為
這三件事對看見自己的覺察是缺一不可的
大腦上
大家可以很容易知道
我在想
自己在想什麼嗎
然後你可以看見自己是在做什麼
看到自己的行為
這個在填補上你的感覺跟情緒之後就會想水晶球版的透徹！

DEBBIE: 這就讓我想到一個 我人生經歷碰到的一件事情！
我想要補充
如果現在聽的你
也許也有這樣的經驗
是不是跟這個有連結
那像我常常在當全職媽媽的時候
我常常跟我先生談到金錢
我們兩個就是完全談不下去
所以我第一步就分析了我的情緒就是怒
那當我很怒的時候聽到錢
我們兩個就是生氣
然後就是講話難聽啊
沒有對的思緒
那我常常在想
像我
我一輩子我爸媽給我就是衣食無憂
我們完全是沒有壓力的兩個人
他也是

像在家就是公主
他在家就是少爺
那有自己的家庭以後
雙方我跟他就有最大的壓力就是金錢上的壓力了
但男方的壓力就是要賺錢嗎
要帶財進來這個家庭
那我的壓力就是不能花錢
聽起來有點好笑
可是當你顧家
做牛做馬的顧這個家
可是你沒有辦法花錢來愛自己
就算了
你還要天天被唸
那後來我就發現
其實我的部分
我不是怒
I have nothing to be angry about(沒有理由需要生氣)
因為我不像我先生有壓力說要賺錢回來
所以我後來發現我不是怒
我比較是恐懼
因為我爸媽從沒讓我遇過這樣的貧頸
就是沒有錢了我們該怎麼過日子
所以我後來發現這是一種恐懼
我不是生氣
所以我後來就心平氣和地跟我先生在聊錢的部分的時候我就勸他可以用另外一種方式讓我知
道我們家很窮
就不要說我們沒有錢
因為你只會讓我害怕
我害怕的機制我就是shut off(躲避)
沒辦法思考
不會跟你溝通了
我反過來就是讓他知道說他要讓我知道我每個月可以開銷多少花費在我的我跟我小孩身上
我們再盡量從那個地方去磨合

LIKE: 我覺得這個故事最厲害的就是

妳有辦法冷靜的看到

其實妳不是生氣

妳卻辨認出妳是恐懼

而不是憤怒

妳就能有效地溝通

而不是只是吵架而已

妳一大聲

然後兩個就很生氣
但是當妳提出來說原來我是因為恐懼
而不是真的只是在生你的氣
對方也會了解
恐懼那我們就有辦法來想一些可以改變事情的方式

DEBBIE: 對
或者是繼續溝通下去
而不是吼來吼去

LIKE: 當然
了解情緒還有更多
生活上實用的地方
只是我要跟大家講
就是我先給大家的一個交代了
這是十幾個課程裡面的其中的一個小部分
之後我們會陸續用這樣子的方式把它用進去
文字我會稍微再整理一下之後放上我的理科PD.blog (LIKEPD.BLOG)
這個網頁上面
你們可以用看得
就如果你覺得我剛廢話太多的話
你直接用看得我覺得整理完之後比較可以節省你的時間

DEBBIE: 對我來說
我覺得看到妳
算是一種看到妳的成長
我覺得妳整個成熟了
跟你工作之後常常跟妳聊育兒觀或者是妳的人生成長這部分
我自己都看出妳有長大了這個感覺！