

#7 黃小柔 | 如何讓一個忍耐的女子終於說出「關你屁事」

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎?

歡迎收聽理科PD

我們今天來了一位來賓黃小柔

小柔：Hello 大家好

我是小柔

LIKE: 我之前看到黃小柔都是在康熙來了她去參加很多很多

小柔：哇 很久欸

LIKE: 然後她好像就去結婚生子了

小柔：對對對 四年生三個

LIKE: 哇 妳真的身體很不錯耶

小柔：體質很好

LIKE: 然後對黃小柔的印象是她好像又是歌手又演戲然後又有一些節目
然後最近又出了第三本書了

小柔：對於其實是四本啦 因為第一本我不想承認
因為第一本就是很像小朋友的時候那真的自己創作自己寫是就是這三本這樣

LIKE: 妳說說看很像小朋友的書是什麼樣子？
這時候幾歲？

小柔：那時才22，23
可是皇冠出版社對我很好
就是有協手
然後我就跟他描述一下我就是出國的經驗
然後大概去玩的地方
比較像旅遊工具書
那我覺得那本書就是比較像演藝作品
這樣子是真的真的想分享什麼東西

LIKE: 感覺妳對談論20幾歲自己就是會稍微暫停一下
因為現在也進入了40歲嗎
我今天比較想跟妳聊的其實是20歲
30歲
40歲

小柔：來啊

LIKE: 有一個在美國的一個女生叫Ana Akana
她是用很好笑的方式拍了影片
30歲自己對20歲自己解釋30歲是什麼樣子
然後後來回想很好
又有拍了一個40歲和30歲的自己講40歲是怎麼回事
那我就很好奇如果是妳來講呢？
感覺妳在20歲的人生是非常非常豐富的
跟我我們比起來因為我們就沒幹嘛這樣
就是等唸書或者是就沒有那麼好像社會的歷練啊
這些的

小柔：20歲這時，20出頭
那時確實蠻瘋癲的
你會現在想起來會有點。。。
我很慶幸那時候瘋癲
要不然我現在可能會不敢

LIKE: 妳會想要。。。妳會懷念嗎？

小柔：懷念啊
會去與回去那時候20幾歲朋友的閨蜜
還在我身邊
我們每次把酒言歡的時候在聊
都覺得哇噻 好敢喔
現在就不敢了

LIKE: 那妳要不要說說看
20歲什麼東西讓妳覺得。。。。

小柔：譬如說我們在華山
那時候還沒有真的到很很多人
爆炸多人
是剛開始的時候
然後我們就大家也沒什麼錢嗎
這就買那個很便宜的那個那個威士忌然後就又買可樂又買啤酒他就坐在那個路邊喝一喝
然後就倒立
喝一喝或是身邊做瑜伽動作
喝一喝就開始瘋瘋癲癲的這樣
那幫就很心酸很青春的那一種

LIKE: 那妳覺得你20歲的時候

29歲是一個。。。
一個最後
20到29歲的過程之中
妳知道妳自己在幹嘛嗎？

小柔：20到29
25前知道
25到29其實我中間有段片
我26到28 29左右的
有些朋友
有些故事有些回憶我是斷片
那時我在服用憂鬱症的藥
是重度憂鬱
所以它導致我很多東西是既不起來的

LIKE: 那妳說妳25歲之前算是有目標
是什麼樣？
是妳知道
妳就算是說要幹嘛，就幹嘛

小柔：沒有沒有
我太隨遇而安了
我進演藝圈也沒有太大的野心
我知道我喜歡在舞台上表演
但是我不會到達那種
哇 一絲不苟
對我而言演藝事業就是要。。。
譬如說我就是要保持在42公斤
然後我要讓我自己的狀態什麼東西都要非常的OK
精進自己呀
彈鋼琴彈吉他
類似像這樣子的
我就會覺得說
噢 今天這邊表演
好啊
那時候4 in Love了
誼 說要解散了
但我能去哪？
公司幫我安排去主持旅遊節目
喔 好啊
然後練了口條之後
去主持節目
突然。。。就是。。。

當然就是會一輪一輪這樣換嗎
換下來之後就變成是
喔，那就上節目
當綜藝嘉賓妳的效果很好大家很喜歡看妳
然後就變成綜藝嘉賓
我也好啊
然後我就發現
誼 好像我覺得都什麼都可以做
但好像都沒有一個是會讓我很開心的事
那時候就開始迷惘
大概就是二五說的25 26的事

**LIKE: 那時候妳迷惘妳怎麼
妳做了什麼事情？
讓安撫自己？**

小柔：其實我在24歲的時候我就自己買車子買房子
然後很多朋友每天都是
哇 很多人約
妳不會無聊的
可是我覺得我覺得我應該是從那時候開始生病
然後剛好巨變在我那時候
因為我是單親家庭
阿公阿嬤養大了
所以我在那個時候我奶奶就走了
然後我就覺得我好世界就崩塌了一半
但是我不太會輕易講出來的人
所以我還是ㄍ一ㄥ著
然後到我25歲時
我的經紀人兼我很好很好的姐妹
她發現我不太對勁
然後她就騙我去看
因為我不可能去醫院啊
她跟我說她出外景
然後 後來她就帶我去
把我騙去
就幫我掛了號
他就說 因為我們等一下要實境
所以妳就進去機器就會叫妳
我們是實境的喔
那妳就是坐在那邊妳就等醫生跟妳講
然後我們就整個結束
這樣子一個療程

那因為我很相信她
她說完全沒什麼防備啊
我就說好啊好啊
然後就真的就坐在那邊掛號
掛完號就一個長廊
然後我旁邊做兩三個就是也是看診
候診的病人
然後其中一個就是一直自己
一直打一直打一直打
然後另外一個就是對空氣講話
然後另外一個就是可能一直摳一直摳
摸啊摸這樣子
然後我就想說天啊
他們病好種
怎麼這樣
然後想到那時候還在審思說
對啊，真的有精神病
那時候我以為有在拍
我就一直在演
怎麼這樣
怎麼這樣
然後進去之後醫生就讓妳做一些報告
簡單的報告
然後妳的身心靈的檢測什麼的
然後來檢測出來我是裡面最嚴重的

LIKE: 就比較遺憾的是
大家對於可能去身心科的人
都一個幻想

小柔：對

LIKE: 都是可能在電視上看到的

小柔：對，你可能一定要有一些狀態
要不是大吼或是可能對樹木講話或者是說可能他或他行為跟普通人不一樣
可是我比較訝異的是。。。
醫生問我說好不好？
那可能因為我們太習慣跟人家聊天講話
當人家問妳好不好
好哇
很ok啊
那妳就是電視。。。。

對啊，我就是她啊
哈哈這樣笑笑笑
喔，那妳還是把這個做完
我說我沒事然後
還是例行公事做完
因為我去的那個診所是自殺防疫中心
他是公立
說它就是一定要開始了就把它做完
要把它結束這樣
然後後來結束完之後
確實就是在精神上面是有一些問題的

LIKE: 我好奇妳那時候的經紀人是怎麼發現妳狀態不是非常好

小柔：她發現我會大喜大悲
然後她會發現我就是可能早上的狀態跟下午的狀態跟晚上的狀態是完全不一樣的
然後她也會發現說常常會譬如說她常跟我講一些事情我是完全是根本沒有在聽的
我根本也不在這邊無法專心
無法專心
然後那時候的。。。。

LIKE: 那睡眠呢？

小柔：每天基本上就是喝酒啊
但我那時候還沒用藥
因為我不相信我生病說我抗拒吃藥
然後後來是就是轉重診之後
就是必須每個月都要回去複診的那種才開始
再開始服用
因為我覺得好像真的。。。。
由於我自己都沒辦法招架了啦
因為那個反撲蠻大的

**LIKE: 那，所以用藥之外
妳有去找心理師？**

小柔：那時候沒有心理師什麼沒有這麼流行欸

LIKE: 沒有

小柔：那時候最多就是只有醫生
然後他們會轉介給其他的心理師
可是那個時候心理師又不是像現在這麼舒服啊
妳可能很私密的

可以私約
他就是個診療間妳一進去
妳怎麼了？
妳看桌上這個圖案
妳現在看這個顏色是什麼感覺？
或是妳看到這個小鳥妳有什麼想法？
然後妳就會覺得說怎麼感覺像遊戲的樣子
就讓我非常的排斥

LIKE: 那有蠻多蠻多派別的

小柔：對對對

LIKE: 我也我也有去過那種
誼 這是什麼意思這樣
我有整場
沒跟我講一句話
我大概去了兩次
我不知道到底發生什麼事
我第三次我就不去了

小柔：貴嗎？

LIKE: 都不便宜

小柔：對啊，就很貴啊
那時候我又。。。
我那個時候。。。
應該是說那時候在心裡的這個部分是沒有很被重視的
大家都覺得這個是正常的壓力
然後那個時候吃藥我也覺得我自己怎麼可能會病到要吃藥這件事
我沒有告訴任何人
除了我身邊比較好的工作朋友知道之外
其實都沒有人曉得

LIKE: 妳說的藥是幫助睡眠的藥嗎？

小柔：百憂解。然後。。。。

LIKE: 抗憂鬱的藥

小柔：也有解憂的
然後我沒有吃安眠藥
因為我是會喝酒的人

我是酗酒的人
所以我就敢吃太多藥
因為我有一次很誇張
我就記得我那一天是坐在這個客廳
可是過了一天我不知道我去哪裡
我還是坐在這客廳
可是我當天做了很多事

LIKE: 然後妳自己都不知道？

小柔：不知道

LIKE: 這是妳20幾歲的時候？

小柔：24，25，26吧

LIKE: 那妳經歷過這些
對於大部分人說是不太會經歷到事情
因為我覺得那些蠻瘋狂的

小柔：蠻瘋狂的

LIKE: 就是，喝了很多酒啊

小柔：我一天可以一瓶威士忌耶

LIKE: 這是訓練出來酒量嗎？

題外話 題外話

小柔：我覺得不是訓練
是妳想要麻醉自己
妳知道妳喝到哪一個量
妳可以說妳喝習慣了
妳就不會覺得它是酒精

LIKE: 妳不會身體不舒服嗎？

小柔：不會耶
噢，其實我就很羨慕那時候的體質

LIKE: 難怪妳可以四年生三個
原來妳就是天生身體好的那種人

小柔：恩 不這樣講啦

LIKE: 那到底是經過了什麼？
會讓妳到30歲的時候會有一個轉變？

小柔：遇到我先生吧

LIKE: 幾歲的時候？

小柔：三。。。其實我跟我先生認識很久耶
我住在21歲的時候就認識他
因為他是庾宗康
康哥的朋友
那他們是麻吉
所以基本上只要有康哥的局
因為我小時候算是康哥養大的啦
因為沒錢嗎
他又開夜店
還有去很多地方的時候他都會照我
所以就變成吃啊喝啊的局
他都會就是帶著我這樣子
其實那時候認識我先生的時候
其實我也覺得他是哥哥被的
但要再碰到的時候
那時候是康哥把他介紹給我
是我大概29，30歲的時候
那個時候我比較好一點
沒有那麼。。。
那麼就是ㄎ一ㄎ一ㄎ一ㄎ的樣子
然後後來才慢慢地我花了半年時間才接受我先生可以當我約會的對象
然後約會完之後才發現
誼，不錯喔
然後就在一起之後他就慢慢地改變我整個人生

LIKE: 那妳覺得是怎樣的改變？

小柔：安全感
我覺得他給我很大很大的安全感
跟一個靠山
我覺得我從小就是一直在追求那種偏父愛的那一種愛情
可是當然我身邊的朋友跟我談戀愛這些前男友們他們也是孩子嗎
所以他們沒有辦法了當一個這麼大的力量讓我靠著
所以他們常常就是跑掉啊
不然就是劈腿這一種
然後直到我遇到我先生

我一直覺得好怪喔
我覺得這世界上怎麼這麼怪的人
然後後來我有時候才想想應該是我自己比較怪

**LIKE: 因為愛情裡得到安全感
讓妳人生開始思考其他的事嗎？
以前沒想過的事？**

小柔：變得比較正規一點嗎？
思考還沒有到這麼成熟
我是生完小孩子才會去對。。。
就是用很多不同的角色去思考很多事
要不然之前通常都我自己本人為出發點
然後再把我的喜怒哀樂再去反映出來
那遇到我先生我必須面對他
他給我的情緒跟壓力逼迫我的要去做一些選擇
那就像我說我屬於很愛朋友的人
因為我先生會覺得說你現在是屬於家庭
因為那時候我結完婚沒多久就懷孕了嗎
那他希望我可以好好做好媽媽這個角色
那我就要開始選擇要還是不要？
然後不跟朋友出去還是要在家？
我們為了這些事情革命很多次了

LIKE: 可是以前交往的人都不會要妳有這些選擇嗎？

小柔：都是我選擇他們
他們只要阻止我
我就會。。。就不要啦

LIKE: 所以妳這次要是因為第一妳遇到一個或許妳願意稍微

小柔：他治得住我的人啦
應該這樣講

**LIKE: 妥協
願意讓自己妥協的人的**

小柔：對對對
他治得住我

**LIKE: 然後第二個是因為
因為也懷孕了
有小孩了**

人生角色有改變

小柔：責任感就加重了
因為妳會。。。
他有講過一句話
他說妳人生試過這麼多次想要突破重圍人去找一個方向
可是妳從來不去聽別人告訴妳的建議
那妳要不要試試看用這樣子的方式？
我們用這樣的方式來來先走一段
妳覺得不OK我們再來溝通嗎
妳不要就是就是一直把我往外推這樣子
然後我也覺得好像是耶
好吧
其實那個時候很痛苦誼
因為我是每個禮拜一定
每天吧
幾乎都是跟朋友混在一起的
他也知道啊
可是他就是會覺得說你沒有必要花這麼多時間在妳的朋友身上

LIKE: 當然每個人 朋友對他的重要程度不一樣

小柔：對

LIKE: 可是妳有想過自己為什麼會好像跟其他人比起來妳花更多時間每天跟朋友一起？

小柔：就是尋找安全感跟認同感跟價值
因為妳在朋友旁邊
朋友不會一直一直刺妳呀
她也不會一直刁一尤一妳啊
如果他一直刁一尤一妳的話
妳也不會想跟他當朋友啊
他就是妳說妳自己有件事做不好
沒有關係啦！
沒事，我們再一次
妳很好啊！
柔，妳很棒啊！
啊我們就喜歡聽這種話嗎
那個舒適圈
就很舒服啊
然後妳都怪在他們身邊都不怪
因為他們比我更怪

所以我們在一起就覺得
哇，好像big family(大家庭)這樣子

LIKE: 那些是妳的朋友

我的朋友都是

誼，妳最近怎麼什麼都沒做啊？

妳怎麼這個樣子？

然後。。。就我的朋友是比較會推我一下推我一下的人

小柔：喔！很好誼！

我身邊的人還沒有人敢這樣跟我講話

LIKE: 妳會生氣嗎？

小柔：不會！

不會啊

我不會生氣

LIKE: 可是為什麼不敢？

小柔：不知道

還是他們本身也軟爛？

我沒有

身邊很少

除了我媽

我經紀人

會告訴我說

誼，妳是不是什麼什麼？

而且對我也是很委婉地講

但我身邊沒有朋友是跟我講說

誼，妳。。。除非我自己提問了！

不然他們不會主動告訴我

妳為什麼沒做這個

應該要去做那個

什麼什麼

很少

LIKE: 我身邊剛好朋友都是大部分都是會叫我做事
或是檢討我的

小柔：檢討妳？

LIKE: 就是。。。

小柔：把妳叫來檢討？

LIKE: 就是淡淡的聊天

小柔：喔

LIKE: 欸 妳怎麼又胖了？

妳最近是不是又吃的營養？

晚上是不是又偷吃東西了？

然後就是，之前前一陣子我一到晚上我就會一直想要吃東西嗎

然後後來我就慢慢就好了

小柔：ok

LIKE: 調整過後朋友就會看到

他們的關心都會把它換算成

妳做了什麼

妳不應該做什麼

這樣子

小柔：我沒有辦法在這種規範裡面耶

我，如果是這樣聽起來的話

我若身邊有這種朋友

一直要框架我的話

我會跑掉誼

LIKE: 因為我剛剛聽妳講說

妳先生說妳一直以來都是自己嘗試做什麼東西

小柔：對對對

LIKE: 我覺得那是對我來講蠻厲害的事情！

小柔：喔？

LIKE: 因為，我會因為附近的人給我非常多的建議

然後讓我去。。。有的時候啦

現在比較少了！

就懷疑我現在難道我我想做件事情是不對的嗎？

小柔：恩！

我也有過啊！

LIKE: 可是聽起來妳先生的意思是妳沒有聽。。。

妳不會受到別人的意見或影響 還是自己會去做自己想做的事情

小柔：我覺得是我以前跌得傷太多了啦！
太聽別人講什麼！
我以前常常問我的好朋友說我是誰呀？
為什麼我一直找不到我自己？
然後我一直不懂我自己喜好是什麼？
為什麼大家都不喜歡我？
我光這幾個問題
纏繞了我好久好久時間呢！
然後我們現在回想起來
對啊，妳那時候常常在問我說
我是誰呀？
為什麼現在的形象
我的人生是什麼？
然後我不知道我該怎麼做！
然後我那時候一直在懷疑自己！
覺得自己很沒有自信！
然後就自己很不OK！
我有一段是這樣！

LIKE: 妳常常覺得人家不喜歡妳嗎？

小柔：恩！

LIKE: 妳是從哪裡？

小柔：眼神

LIKE: 妳說路人的眼神嗎？

小柔：沒有啦！
同事啊
藝人都叫同事
都是以同事相稱
跟我的同事們
或者是說我接觸的人
當然粉絲或者是我自己的工作的額外的這些工人不算
那因為我平常的相處這些人
他們的眼神在看算是。。。
因為我比較
我的工作的選項比較偏諧星一點

有趣啊
不是端在那邊或是有一個偶包的那種人
所以他們在跟我講話的時候
其實基本上他們就已經沒有太多的禮貌跟尊重！
他們覺得我跟妳buddy buddy(朋友)
妳又很中性
所以有些時候他講出來的話是會讓人家
會嚇到的那種！
那個時候就很很檢討自己
說有沒有什麼方式是可以改變這件事
就是被尊重一點！不要這樣子
我也是希望是真的被好好對待的一個人

LIKE: 妳怎麼發現他們沒有好好尊重妳？
我知道這個問題好像很簡單

小柔：對

LIKE: 但是，以前的我
要是有人好像沒有非常尊重我
不是到那種非常不爽
或是刻意要酸我的
我是聽不太出來！

小柔：噢，妳聽不出來

LIKE: 但是妳是眼神還有什麼？

小柔：我是走比較第六感敏銳的那一種

LIKE: 那有沒有可能
人家沒有不喜歡妳？

小柔：可是妳可以看得出來他的眼神是不真誠的啊！
然後甚至妳可以看出他眼神是輕蔑妳的
他其實在跟妳講話
其實背後的感覺是在笑妳耶
還是我自己病太重？
所以他在看我的樣子不對！
他跟妳講話就是這樣子啊

LIKE: 他可能眼睛睜不開

小柔：或是他頭痛

不是啦
我覺得他講話內容的過程裡面
不是第一眼
可是可能跟你講話過程怎麼樣
是喔，然後呢？
很重要嗎？
妳會很在乎嗎？
妳還好吧
反正妳都諧星了
妳有什麼好怕的？

**LIKE: 那時候會跟他們說
那妳要不好講話嗎？**

小柔：不會
那時候不會反抗
我只會跑掉
或者是就是我知道這個人不是我朋友
我就會把擋在外面

LIKE: 那現在妳會反抗嗎？

小柔：會

LIKE: 妳那妳會怎麼說？

小柔：乾你屁事

LIKE: 妳要吵架就對了？

小柔：不會吵架啊！
他們都因為通常他知道妳硬起來時
他們反而會退！
我後來發現的！
壞人好像都怕壞人！
妳比他更兇的時候
他就會怕了！
阿，如果是像我以前
就是都聽
我就是傻傻的還在相信
你不會傷害我
沒有沒有你講這個話。。。
我會找很多方式再解釋你現在的這個態度
我覺得你不是輕蔑

你不是你不是
你是看不起我
你只是講話啊
沒有沒事沒事
我真的受傷
我不舒服
可是我不懂拒絕！
就是一直坐在那邊聽他一直在霸凌妳
然後後來回去就自己在那邊難過的要死
但我現在就會跟你講話
如果不是很OK
或是你讓我感覺到你不是一個真心在跟我講話的人
我就會很明白的
就像剛剛
但
當然不可能不說乾你屁事
那時開玩笑的
那會讓你很清楚知道說其實我們對話就可以簡單帶過就好

LIKE: 妳學會畫了一個界線

小柔：對對對！
就是演技
就像這本書！
只是說有一些演技是好的
就是以前我不會演
以前我就是會很真誠的
阿 今天有什麼是什麼
把自己的心門打很開！
然後都會覺得說什麼是事情我都可以接受的！
沒有我承受不了的！
可是後來我發現那是不對的
你應該是要先拉起界
然後來看敲門的人是誰
然後分辨一下這個來者是善還是惡！
那如果是惡的話
你也不要得罪人嗎？
就用一些基本的演技把排開來就好了

**LIKE: 其實我也慢慢在懂這個道理！
就是原本在你沒有看過壞人之前
壞人可能還有各種樣貌的
各種方式的呈現！**

小柔：對對對
而且真的是看不出來的
那才比較恐怖一點

LIKE: 對
真的耶
我也是遇過
然後之後慢慢歷練嗎
當你跌過幾次
你大概就會知道說不要這樣同樣的方式面對這些人
慢慢知道同樣方式就是
慢慢自己會畫出界線！
曾經我也以為我畫了界線我會變成壞人

小柔：嗯，我懂我懂

LIKE: 就是如果今天有一個人
那以前比較不會畫界線
就會跟在這邊一直想要說我不好啊 酸我
是有點惡意的
我可能會就坐在那邊聽完
然後就覺得至少有禮貌人家講完！
但後來覺得對這種人好像不需要對他有禮貌吧！

小柔：你要保護自己呀
不要說有沒有禮貌
因為妳張開耳朵在聽的時候
同時你就是在被霸凌啊！

LIKE: 是

小柔：因為他講的話
你不知道你自己的承受度能有多少！
一句話有些都是半夜在想的時候
他一直出現在你心裡面
很難過
我會一直哭欸！
我有這樣過耶！
這是一個很簡單的：你笑什麼笑，你看起來好像是白痴喔！
這種話
但我一直記得我小時候我阿嬤就說
看到人就要笑！
就是要笑要笑

怎麼為什麼現在的是我笑起來像白痴喔
這件事情會影響到他看我不舒服
他覺得我每天就是假裝快樂他就不舒服
就是每天一直diss(數落)我
我被diss(數落)兩年
他是我的長官
上面的長官
所以後來我才明白說我其實有權利去拒絕這樣子的霸凌耶

LIKE: 是

小柔：但很多人也不清楚這些事情是這麼嚴重
他就會一直承受承受
到最後他連他自己或是他都保護不了！
所以我認知到這一點的時候我就真心覺得。。。
我就很大膽的去分辨這個人是不好的
這個，要承認喔！
你要承認說
這個人你看著他真的就是好像很好的人
想說他是好人但他真的是壞人！
你要必須承認他是壞人就把撥在旁邊，要小心！
要把這些人分辨出來

**LIKE: 我想這不僅僅是妳剛剛說前長官
就連某些親戚
一張開嘴就是要酸一下！
各種講一些不好聽的話！
其實亞洲教育家庭觀念非常重的
就是血濃郁水什麼的
其實我其實不是這樣認同！
我覺得傷害就是傷害
不管他有沒有跟你有血緣關係
那如果遇到像這樣的狀況
我們就還是得把界線畫出來**

小柔：我有啊
我現在都會！
我現在很大膽！
我老公都叫我黃大膽
因為我以前就是我逆來順受的那一種
即便妳剛才說的親戚關係
血緣關係的那種
那他們是你從小到大這麼好的長輩跟這麼好的親人

覺得對他們講一些話
我應該我覺得那個都是理所當然的時候我還才發現
噢 那個都是一些不好的反應跟引導！
我真的長大之後
我才發現不健康
怎麼會這樣我就很不舒服
我直接就把這些關係
先先冰起來
直到我先找到我自己的辨別能力跟保護自己的方式
在試著去迎面他們這樣子

LIKE: 或是等到自己心裡比較有能量的面對他們的時候

小柔：對，他們開的一些玩笑
他說，他跟我說
譬如我國中的時候就是有校隊
校隊就有學長
學長就很帥
我們就是一會在那邊看著學長跑步
那時候情竇初開
就會在那邊
哇 好帥，這樣子
傳傳情書啦
然後當然就是會有初吻什麼的
可是這件事情在我是南部學校
可能比較保守一點
然後後來可能就有學生去告訴訓導主任
然後訓導主任就告訴彼此對方的家長！
可是我覺得我在那個時候被處理的方式是非常非常錯誤的
就是，我的這一位長輩
他是跟我講說妳怎麼這麼不要臉！
妳怎麼可以？
妳這麼可以傷風敗俗！

LIKE: 羞辱妳

小柔：對！妳就跟妳的。。。
跟妳媽媽一樣！
跟妳的誰誰誰一樣！
誰，怎麼樣怎麼樣！
從那時候
我就是反應說原來這些事情是惡心的喔？
我還怪自己說這樣子是不對的？

然後我那個時候是一直哭一直哭一直哭！
可是我長大之後我才知道說那是美好的事情耶！
就是妳應該要告訴我說
妳要小心喔！
我覺得
這樣子
因為妳自己的荷爾蒙有情竇初開的狀況
但是妳還是要稍微留意一下
因為男生女生有別嗎！
那我也知道妳喜歡他
但是妳還是要注意自己的安全
我覺得應該是用這個方式
但是我會先替她開心
因為畢竟是她人生第一個愛
就是他是我爸爸以外
我先愛上的一個
不要說愛上啦
喜歡好了
喜歡上的一個學長
怎麼會是用羞辱的方式？
對我來說我覺得我後來生病有一大半也是因為這個

LIKE: 就是慢慢地
很多不好的經驗
在我們比較有準備之後再回去回想
可能這也是一種療癒自己的方式！

小柔：我覺得是欸
有些時候我會從我小孩身上去找到那個療癒的連結
我就會跟自己和好！

LIKE: 就像是你再重新想
講了一遍
你剛剛經歷的事情

小柔：對！

LIKE: 你現在長成大人了
成熟的你
可以跟當時的小孩說是這個大人處理方式不對！

小柔：對對對

LIKE: 他應該要跟你怎麼講怎麼講
就是你同時也保護了那個小孩
還有住在你心中的那個小孩

小柔：對！沒錯
我覺得其實這幾本書下來
其實當然我每一次寫出來東西
很多人覺得說你幹嘛把東西這麼赤裸裸的寫出來
我覺得一方面是自己希望可以把自己真的小時候受過的傷然後怎麼樣變成你是一個健康的人
然後去分享每一個故事
當你再挖深你自己的時候
是很痛苦的！
然後我有時候邊寫邊哭
然後邊寫邊流淚
我老公就默默地倒一杯威士忌放在我旁邊
讓我可以就是比較不要那麼的走心

LIKE: 現在還要喝威士忌就對了？

小柔：還是要喝啦
那是基本上是一個紓解的飲料
但我就會覺得說
啊，對呀，如果那個時候我身邊有一個很好的引導的話
或許我就不會花太多時間在療傷
至少在這上面！
真的是做了媽媽之後
我才知道女人的漂亮跟自信跟價值是來自於哪裡耶！

LIKE: 哪裡哪裡？

小柔：我覺得是來自於自己的認知
我覺得妳一定要先從妳自己開始妳才能去看世界
如果妳用世界來認知妳這個人
妳的價值感可能就會很容易偏差！
甚至妳可能會有一點點
覺得甚至會變得比較像我之前生病的狀態！
妳會覺得說
哇，我其實什麼都不會
那妳真的就是pass了
我那一段時間就pass了

LIKE: 我有看得出來妳現在蠻喜歡現在的自己！

小柔：恩

LIKE: 聽妳剛剛在講妳的故事
讓我也想到以前有一段時間
我覺得雖然沒有到那麼瘋狂
但我不是非常享受或者是想回想的一段時間
那時候我也不喜歡那時候的自己
可能直到後面有機會
重新讓我在做一些回憶
想到過去的自己
然後我自己再把
像妳剛剛那樣
把我認為應該發生的事情
再重新再順一遍
後來我慢慢地慢慢地才開始喜歡現在的自己！
就是妳說
譬如妳說當媽媽之後才重新去體會女人的
女人的美來自哪裡
我也是到
人生就是要去經歷過一些事
有些創傷
有一些跌倒
療癒完之後

小柔：撕裂
一定要撕裂

LIKE: 妳才有機會
某一天可能在很匆忙的狀況之下
或者是一散神
發現自己還不錯！

小柔：嗯，對！會

LIKE: 也過了
然後也蠻慶幸的喜歡自己

小柔：我覺得最能夠讓自己馬上感受到自己有沒有被upgrade(進步)
或自己有沒有進化的時候就是看到妳以前討厭的人
或是看到妳以前前男友
或是看到就說妳大概知道他現在的情況是什麼的時候
人是很自然的就好像
欸 我還不錯欸！

還好那個時候
就是有些時候
當然對照這種東西怎麼這麼現實
可是不是跟別人比跟自己比！
我自己跟自己在那個時候比
進步好多！
天啊！
我那時候真的是死爬活爬
爬出那個坑
出來之後我大概好的休息個半年然後元氣才恢復之後
才開始在真正做自己想要做的事耶！

**LIKE: 就是可能妳看著可能當初在那段感情中
極力想要生存下來的自己的那個過程
然後對比現在。。。
就是歷劫歸來
然後真的要好好的活在這邊的感覺！**

小柔：對 真的是這樣！
就是會覺得說我那時候到底是發生了什麼事情啊？
我好像被下符咒
卡在那個點卡好久喔！
然後甚至會自己傷害自己
妳知道嗎？
就是傷害到自己都覺得怎麼有這麼嚴重！
那到底是發生了什麼事？
可是那時候沒有人可以跟我對話
沒有人可以跟我講
因為別人不知道我發生什麼事
這不能怪別人
就是我自己也不講！
所以就變成是說我覺得認知很重要！
很重要的一點是你要先有一個安全感！
找到這個認知之後妳再對
面對很多事情的時候妳就會比較優雅一點
比較沒有想像中的以前那樣子坐不住！
坐不住
我可能待不住
我可能沒有辦法承受你這麼這麼堅定的眼神！
我可能就會閃躲

LIKE: 妳說現在的我嗎？

小柔：對對對
我很

LIKE: 我很堅定嗎？
我只是想說
妳要跟人家講話要看人家的眼睛

小柔：對，我小時候也是常被我們家的人教導說
要看人家眼睛！
我已經看看看看看到一半我會想說那要不要眨眼睛啊？
然後就會很緊張的很急躁自己表現得不好
可是現在妳就會覺得說
好像就都還好
想看旁邊就看旁邊
再看回來也OK呀！
沒有那麼多規矩了啦！
那因為妳已經很知道說自己的狀態是OK的
基本上也不會太差這樣！

LIKE: 那黃小柔寫這本
人生順利需要設計偶爾也需要靠演技
裡面收入了20個她人生的故事跟她的體驗
我覺得如果在我們這段談話裡面
你有看到可能比較緊張的自己呀或者是覺得哪裡有點不對勁
然後
為什麼，好像為了不管是人際關係呀感情啊或者是你找不太到生活的方向
有時候看看別人的故事都可以稍微的對應到自己的狀況
就是 喔 她也是這樣
另外一個人也是這樣子
不是只有我這樣子的
可以看一下人家是怎麼走過來的！

小柔：我也是在大概有一段時間在看別人自傳
因為我覺得自傳是最真實的！
然後從自傳裡面去看到堅持要放在對的地方啦！
執著也是！
尤其是女人
妳執著只要放錯地方就基本上很像賭博！
妳壓錯地方

LIKE: 其實說不要放在感情上啦

小柔：要放在對的人的身上！

是不是對的感情
適不適合投資妳自己可以感受得到
妳的人會不會越變越好
或是妳跟這個人在一起妳的狀態越來越差
就是妳都要有一點這種認知！
那執念喔
這種東西很恐怖
我們不會輕易的對一個人或對的東西有執念
當妳卡住的時候
那個是需要很多
妳的歷練跟妳的身邊人幫妳一起把它拔出來
要不然有些時候真的以前年輕的時候妳有太多時間可以浪費了
青春根本對我們來講就是。。。
這是一瞬間而已！
沒有什麼重要的！
可是現在對我們來講每一分都好珍貴喔！
我需要，我沒有辦法浪費在不對的人身上啦！

**LIKE: 但是要知道妳現在知道的
有的時候免不了就是需要痛苦
人越走的痛
才會想要得到答案嗎？**

小柔：需要教訓

LIKE: 才想要知道為什麼會這樣

小柔: 因為有時候是我們我啦
我覺得是那個時候我太高傲了！
我一直覺得我自己是一個很OK
沒有問題
我就走到哪裡都是會受歡迎！
我覺得怎麼樣都是好的
可是有些自信跟自卑是一線間！
所以你沒有被洗過臉
你根本不知道這社會有多黑暗！

**LIKE: 但是現在還是能到一個地方是你也不用
每個人都一定要喜歡我的階段
我很喜歡我現在自己
我愛的人很喜歡我
或許這樣子就夠**

小柔：很完美
我就是喜歡這樣子就好
不一定要做到那種
別人說幸福的模樣
我很怕這種幸福的模樣
什麼叫幸福的模樣？
因為那個會給自己太大壓力了！
妳舒服的模樣比較重要

LIKE: 那我們今天就謝謝黃小柔來跟我們聊天

小柔：感謝理科太太

LIKE: 那今天就這樣啦
歡迎到YouTube或PODCAST留言跟我分享你們的想法
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星
理科PD
我們下次見