

國立玉井工商 108 學年第一學期晨間閱讀 (2019,12,20)

【戰勝恐懼】

來源: 劉欣芝老師

生命中總有許多大大小小的恐懼，阻擋我們向前邁進的腳步。克服這些恐懼的唯一方式，就是面對它、接觸它、了解它。

如果有機會接受專業心理醫師的催眠，探討許多生命之謎的話，我最想知道的是，我和鈕扣的關係。

孩提時候的我，是一個見了鈕扣就要嘔吐的怪小孩。甚至，到快要小學了，還是沒有辦法坦然接受有鈕扣的衣服，就算勉強穿在身上，還是很不自在，盡量不讓自己的眼光看到它。

尤其，怕看見卡其布制服上淡褐色的鈕扣。吃飯的時候，若同桌的人身上有這種鈕扣，我完全無法進食。這到底是怎麼回事？不了〈ㄉ一ㄠˇ〉！

我的母親在年輕時是一位專業的洋裁師，家中一部份的經濟來源都要靠她一針一線掙來。鈕扣，是她工作上必須經常接觸的用品。每次進城採購，到台北永樂市場或沅陵街一帶，都必須在「鈕扣專賣店」進出。幾十年前，已經有這種「鈕扣專賣店」，商店的整面牆上有條有理地堆疊著各式各樣裝著鈕扣的盒子，朝向顧客的盒蓋，還釘著一顆鈕扣，以方便識別選購。

我漸漸克服「鈕扣恐懼症」，是從陪母親去「鈕扣專賣店」選購鈕扣開始的。

第一次踏進「鈕扣專賣店」，也是第一次看見鈕扣這個令我噁心的怪物，竟然以不同的姿態出現，換個角度看，它也有可愛的一面。

「鈕扣專賣店」裡的鈕扣，並不是呆板地釘在衣服上，而是以各種漂亮的顏色及不同的尺寸，一一羅列在鈕扣盒子的外面。一整片牆都是鈕扣，非常壯觀。原來，鈕扣並沒有那麼可怕。

上小學之後，被迫穿上卡其布制服，衣襟前有一排淡褐色的鈕扣。我必須每天面對它，也要學著接受它，後來就和鈕扣化敵為友了。

回想起來，從怕狗到喜歡狗，關鍵也是因為養了狗，才克服對狗的恐懼。

童年時期，要解決這樣的問題並不難。

在所謂「不太懂事」的年代，我們對事物的成見不深，拿掉主觀意識的機會就比較大。「懂事以後」的我們，對任何事都自有定見，尤其不容易改變對「恐懼」的印象。

我們不願意面對「恐懼」，甚至，不承認我們內心的「恐懼」。於是，把「恐懼」裝飾成為「討厭」。

對自己的體力沒有足夠信心的人，在不曾嘗試登山的樂趣之前，就武斷地說：「我最討厭爬山」。

對自己的膽識沒有足夠信心的人，在不曾嘗試了解高空彈跳之前，就肯定地說：「我最討厭激烈的活動。」

對自己的心靈沒有足夠自信的人，在不曾體驗分享與付出的快樂之前，就以放棄的決心說：「我最討厭人群。」

「討厭」是一件華麗的外衣，或許它可以暫時掩藏內心的恐懼，卻也阻隔了面對「恐懼」的機會，助長小小的「恐懼」成為一生都不能克服的「障礙」！何不試著脫去「討厭」的這件華而不實的外衣，真心面對「恐懼」，不管它是一隻昆蟲、一個人、還是一段感情。願意面對「恐懼」，就是成為勇者的開始。

國立玉井工商 108 學年第一學期晨間閱讀 (2019,12,20)

班級：_____ 姓名：_____ 學號：_____

1. 在生活中，您對甚麼事情感到恐懼？

2. 從此篇文章你得到什麼啟示？
(至少 80 字)

