

明知是有毒關係，為什麼很難斷？

在人際互動中，表面看似微小的不適，往往隱含難以察覺的傷害，在面對被動攻擊與反覆的不舒服感受時，如何釐清情境、保護自我，成為維持健康關係的重要關鍵。

（第二週研讀）

腦科學家跟心理學家都認為，男性與女性最不同的特徵就是攻擊性。男性帶有直接的攻擊性，女性的攻擊性則屬於防衛性攻擊。防衛性攻擊通常稱為被動攻擊行為，意思是不會直接表現出內心的攻擊性，而是會以間接迂迴的方式表達出來。

在人際關係裡，確實有可能會經歷幾次源自於誤會的偶然。但如果這種偶然超過兩次，就有可能是刻意的。從妳推測的事由看來，確實能發現有些人做出了被動攻擊行為。

如果妳處在這種說不清楚，卻覺得不太舒服的環境下，最重要的就是要先釐清事情的狀況。如果某些人說的話或行為讓妳微微感到不快，妳不需要回想當時的情況，也不需要反問自己「是不是我太敏感」，妳只需要認為「是對方說話沒有深思熟慮，讓我不開心」即可。察覺到不對勁的狀況時，讓它平靜過去，是我們在面對人生中眾多問題時，保護自己不受傷的基本態度。

如果同樣的事情短時間內一再發生，那就要提醒自己「對方採取了被動攻擊行為」。只要將無法定義的事情用言語說明，就能還原當下的情況。因為只要釐清狀態，人就不會一直想從自己身上找到痛苦的原因。

人際關係中，我們會以「鬧彆扭」來形容當事人的某些態度。這樣的態度也包含在被動攻擊行為中。因為鬧彆扭是在讓對方知道，有件事讓我非常生氣，希望你能了解。所以如果你遇到一個人出現被動攻擊行為，那你就需要思考，自己是否犯

了沒察覺到的錯誤。為了解開誤會，需要嘗試跟對方對話。你可以試著說：「今天你說的話讓我反省了自己，不知道我是不是做了什麼讓你生氣的事，如果有，希望能解開誤會或向你道歉。」

這時候你可以依據對方的反應，來決定自己的態度。對方可能會有下列三種反應：

- ❶「其實有件事讓我不太開心。」
- ❷「抱歉，那是我的習慣，沒想到你會因為這樣覺得難過。」
- ❸「你太敏感了，你沒做錯什麼，我也沒有那個意思。」

如果是第一種回應，最好的解決方式是透過深入對話，解開誤會。如果需要道歉，那就真心道歉。如果是第二種回應，就先接受對方的說法，再看看同樣的狀況是否一再發生。但如果你已道歉，對方還是不當一回事，或給出第三種回應時，就可以將這個人歸類為「有被動攻擊行為」，試著保持距離。

若一段關係讓我們經常需要為對方辯解、總是要否認自己的感受，那就有必要提高警戒。當你在人際關係中開始生病時，請鼓起勇氣，大膽離開這段關係，才能擁有好人際。

▲如何應對被動攻擊行為？

- ❶先判別自己遭遇的一切是否為「被動攻擊行為」。
- ❷區分對方是單純生氣，還是在進行被動攻擊行為。
- ❸無條件遠離有被動攻擊行為者，以保護自己。

1,016 字

本文節錄自：南仁淑著/陳品芳譯《有些關係，再善良也不必留：擺爛同事、有毒情人、自私朋友…，不必迎合他人的 26 個練習》，民國 114 年 8 月初版，頁 180。

夢想也需要設定「到期日」

習慣以「總有一天」寄託願望，往往流於空想而難以實現，唯有將夢想設定明確期限，並具體規劃達成路徑，才能突破享樂與惰性的拉扯，讓願望由想像轉為可執行的行動，逐步實現人生理想。

（第三週研讀）

「希望總有一天會變成有錢人……」

這麼說似乎有點殘酷，有這種想法的人實在可悲，他們永遠存不了錢。因為永遠不會實現的願望，成真的機率幾乎等於零。

人類本來就是「喜愛享樂、耽於逸樂」的可憐生物。所以，「那一天」永遠不會到來。

「希望總有一天會講英語……」

「希望總有一天能當上課長……」

「希望總有一天能成為有錢人……」

擁有這般天真的決心，就可以讓願望成真嗎？除非魔法師現身答應你的願望，否則根本不可能美夢成真。

只想借助別人的力量讓自己擁有好運，天底下根本沒有這樣的好事。

或許你會想反駁，但是請想想看。

與其終日與英文單字為伍，跟美女或帥哥一起去飲酒作樂，反而更快樂吧？

為了成為課長，每天賣命工作，倒不如死守下屬的職位，每天準時下班，日子過得還比較輕鬆愉快吧？

為了存錢過禁慾節儉的生活，還不如想買什麼就放手去買，心情還比較暢快。

覺得如何？你能抵擋得了這些誘惑嗎？

天生意志堅定的人當然可以不為所動，但是多數人都屬於享樂主義者，他會告訴自己「總有一天我一定能……」，然後沉

迷於眼前的快樂。

夢想也需要設定「到期日」

如果不希望再虛度光陰，只有一個方法。

那就是為你的夢想設定「到期日」。

不要每天做白日夢，告訴自己「總有一天會變有錢」。而是要有具體計畫與目標，告訴自己「什麼時候要存多少錢」。

以我為例，二十幾歲時的我不懂規劃人生，導致負債像滾雪球般日益壯大。

後來情況嚴重到光靠信用卡預借現金也無力償債，落到只好向銀行信用貸款的地步。

「再這樣下去會死人的！我已經越線了！」

我終於覺悟了。

於是我設定具體目標，要求自己必須在限期內完成以下的事。

- ・目標到期日：三年以內
- ・具體目標：償清百萬圓的負債

當下我還發誓，這個目標達成後，馬上執行新目標。以下是我的第二個目標。

- ・目標到期日：四十歲生日之前
- ・具體目標：收入多於支出，有多餘存款的快樂生活

當你在設定目標時，別忘了一定要做一件事。那就是想像目標達成時，將有多麼美好的未來在等著你。

當時我希望自己可以「一邊寫書，一邊到全國各地演講」，所以我很認真地想像了那樣的場景。

想像自己站在講台上，在擠滿會場的觀眾面前演講。

還想像在自己寫的書上簽名，親手交給每位讀者。

我拚命想像著這樣的光景。也許有人會吐槽「田口智隆，你怎麼那麼自戀？」但當時我真的從這些夢想，獲得了極大的鼓勵……

其實當時我還是個負債累累的年輕小伙子，這樣的夢想或許

有點好高騖遠。可是，現在回想起來，當時的夢想全都實現了。

在你清楚勾勒未來夢想的那一刻，你已經開始朝夢想邁進了。

我不像「投資之神」華倫·巴菲特 (Warren Buffett) 那樣，是位天生的投資高手。也不是運氣好到可以中三億樂透獎金的幸運兒。

我只是一個極為普通的男人，不，應該說是命運有點悲慘的一般男人。

這樣的我也敢勾勒未來夢想，而且實現了夢想。

所以，你一定要對自己有信心。

人只要明白這個道理，就會充滿衝勁。

當你為夢想設定「到期日」，具體勾勒未來藍圖之際，你會變得像鼻尖掛著紅蘿蔔的馬，為了吃到眼前的紅蘿蔔而拚命往前跑，內心湧現強烈的鬥志。

希望在「何時」擁有「多少存款」？這筆存款的用途為何？現在馬上具體地記錄下來吧！

不論如何，絕對不能再將「我總有一天會……」的草率口頭禪掛嘴邊了！

1,294 字

本文節錄自：田口智隆著/黃瓊仙譯《省吃儉用為什麼還是存不到錢：丟掉習以為常的 39 個漏財習慣，養成富思維》，民國 113 年 7 月初版，頁 26。

目標

Goal

(第四週研讀)

設定清晰目標並付諸行動，是持續成長與累積成果的關鍵；透過肯定自己，並在日復一日的實踐中，逐步培養習慣，穩定提升能力，邁向理想生活。

持續創造好的成果

Continue to create awesome results.

你最近一次慶祝自己的成就是什麼時候？比起稱讚自己，你是否說了「這不算什麼」或「我只是運氣好」、「別太興奮」這些話呢？懂得感激自己的所作所為並非微不足道的事，這個舉動是能讓我們持續創造好成績的秘密公式。你最近一次真心陪伴自己度過失敗時是什麼時候？比起給予支持，你是否說了「我就知道」、「真令人心寒」、「不會再有人需要我了」這些話呢？對自己慈悲是打造美好生活的最佳戰略之一，如果你想過更好的生活，請下定決心和自己建立相愛的關係。無論是贏是輸，我都推薦你愛自己。

When is the last time you've truly celebrated your achievements? Instead of giving yourself credit, did you say something like, "It's nothing," "You got lucky," or "Don't get too excited?" Appreciating yourself for making things happen is not a small thing. It's actually a secret formula for continuously creating awesome results. When is the last time you've truly been there for yourself when you failed? Instead of being supportive, did you say something like "I knew it," "You are pathetic," or "No one will want you anymore?" Having compassion for yourself is one of the greatest strategies for living a wonderful life. If you want a better life, commit to building a loving relationship with yourself. I invite

you to love yourself when you're winning and when you're losing.

每天實踐

Do it every day.

想做好某件事，就得每天執行。只要撐過某個時機點，不用特別努力也能輕而易舉的把那件事變成習慣，所以如果想練肌肉，就得每天去健身房運動；如果想成為教練，就得每天先訓練自己；如果想忍住誘惑，每當被動搖或產生衝動時，就得先練習遵守自己的規劃；如果想完成重要的事情，儘管每天只花十五分鐘，也要完成進度；如果想讓情緒變得穩定，就得每天選擇對自己有益的想法。你需要的就是練習，沒有其他方法也沒有捷徑。

If you want to get good at something, do it every single day. Once you pass a certain point, it'll be an effortless habit in your life. So, if you want to gain muscle, go to the gym and lift those weights every day. If you want to be a coach, coach yourself every single day. If you want to be good at delaying gratification, practice sticking to your plan when an urge to get sidetracked comes up. If you want to do something important, create something that matters every day, even if you only spend 15 minutes on it. If you want to be emotionally stable, choose good thoughts every day. Practice is what you need. There's no other way. There's no shortcut.

418 字

本文節錄自：莉亞著/樓艾苓譯《抄寫勵志英語，換來百日奇蹟》，民國 111 年 7 月初版，第六章第 51、56 篇。