

羞辱創傷

一、 閱讀動機

這本書是我阿姨買給我看的，因為我們家是屬於生意之家，家裡又只有我一個男生，爸爸對我的期望很高，我常常會因為做的事情不符合他的要求而被他辱罵，當下我很難過，因為我做的任何事爸爸從來都沒有鼓勵我支持我，反而是用責備的方式來否決我，到了現在 20 歲，我從來沒有感受到父愛只有滿滿的厭惡，幸虧阿姨很照顧我買了一本和適合我的書讓我閱讀，這本書正是周慕姿所選寫的羞辱創傷。

二、 獲得書籍或文章啟發內容與心得

本書作者周慕姿是一位諮商心理師，於 2017 年爆紅的書：《情緒勒索》就是她的作品，這四個字到現在還是時不時就能聽到有人談論著，可見那本書的影響之深遠。而她於 2022 年帶給大家的這本《羞辱創傷》，帶領我們回想與探討，自己遺忘或忽視的過去創傷，如何造就了我們現在的個性與行為模式，而我們又能用什麼樣的方式改變，以更好的樣貌重看完這本書後，我對於羞辱創傷有一定的瞭解，羞辱其實是一種貶低或壓抑一個人的人格與自我價值，使對方對方感到羞恥而覺得自己糟糕，創傷則是經過許多羞辱而累積的一道傷痕，書中也提到一種專有名詞叫複雜性創傷後壓力症候群，藉由位階高的人貶低人讓人自我乾絕不良從而控制對方，就像我有時候做不好一件事爸爸會辱罵我要我這麼做的那種自卑無力感，生活中很難逃離羞辱，作著說羞辱往往源至於家庭因為現代絕大多數的人都不覺得自己會羞辱自己的孩子吧，但為什麼羞辱創傷仍仍在許多家庭上演呢？大致上可歸咎於父母過去的成長經驗，尤其是過去華人圈盛行的打罵教育，及長輩的絕對權威，造成許多現在的家長，童年都或多或少因為和長輩的意見不合而承受羞辱創傷。因此當孩子表達和自己不同的想法與感受時，過去的羞恥感與不安浮出水面，就啟動了防衛機轉：「羞辱他人」，也就是羞辱自己的孩子。越多人能了解這個前因後果，就越有可能把這個陋習斷在我們這一代，徹底改變這個社會風氣。而療育創傷是這本書的魔幻力量，首先在療育創傷之前我們要先認識自己為何覺得受傷並一一把它紀錄下來，要這麼做是因為許多人不想面對自己受傷的心靈而變得更自卑難過，當你正是自己的傷口後你要告訴自己這不是你的錯，如果可以找一位傾訴的對象說出來也會比較好受，再來是你要失掉負面標籤告訴自己不是自己很糟糕而是

糟糕的事找上你且沒有任何一個人該被貼上失敗標籤，作者還提到要與唱衰魔人對話，唱衰魔人是一種自我批評怪罪的聲音，我們要平等跟他說話抵抗它，但大多數的時候別人對我們懷疑可能都沒有比對自我懷疑來的多所以我們要相信自己，前面幾個方式都能有效完成他的時候就可以慢慢的重新與他人產生健康的互動，找回最真實的自己，雖然現在的我還是沒能擺脫爸爸對我的枷鎖但看完這本書後我大概可以了解爸爸為何這樣對我，所以我會試著跟爸爸好好相處溝通，並且把我的想法都告訴他，我要勇敢面對我的爸爸即便他之前對我有多差勁，我依然相信爸爸其實是在為我好，只是用錯了方式，我希望身邊像我一樣的人都能勇於便對自己創傷並且去療育他最後我想再次強調作者說的一句話送給正在面臨羞辱創傷的[不是我很糟糕，是糟糕的事發生在我身上]

三、參考文獻

網路買得書

