

尋找迷失的我

我，一個生命個體，擁有和別人不一樣的身體、面貌和個性。從生物學的角度來看，雖說獨一無二；但在心理學的領域，卻有著和其他人相似的心理和情緒；像嫉妒、羨慕、開心、悲傷、快樂、憂鬱……。而憂鬱，曾幾何時已陪伴了我無數的歲月，就像永遠洗不掉的污垢，充滿黑暗的陰霾山谷一樣，找不到含有光和熱的出口；附著在我的身體裡；只要感受到它的存在，就會讓我鑽進黑暗的核心無法自拔。雖然腦子裡充斥著種種思考，卻無法幫助我撥開擋住陽光且深厚的烏雲。當然，在我進到這囹圄的第一步時，世界的光、親人的愛、朋友的情，已從我心中慢慢離去。就像一朵朵失去光和熱的美麗花朵一樣，漸漸地萎靡，漸漸地凋零。

我從國中畢業之後，就以半工半讀的方式來過屬於我的生活。一直以為憑著我的聰明和努力，一定能創造一番好的事業。沒想到，我還是經不起家裡困苦，經濟所帶來的壓力。漸漸地，我看不見也感覺不到前途所指引我的方向，我迷失了。因為迷失而誤入了圍著高牆的鐵籠；使我必須用八年半的青春，來彌補我

所犯下的錯誤。進到這阻擋了我所有希望和夢想的地方之後。我曾接受過半年的強制診療，我很幸運，因為我遇到兩位非常好的心理醫師。

在課程期間，她們教導我如何掃除佈滿在心中的陰霾，並且接受惶恐不安的自己。讓我了解，其實，發洩自我心中的情緒，不是一件可恥的事情。在愉快的課程中，她們使我明白，每個人在心靈深處都渴望自己能快樂的生活，渴望心中充滿陽光，只是我不懂得如何去體會、去感受陽光帶給我的溫暖而已。

如今，我這生命「個」體，得到了家人諒解與關愛，我不再感到孤單和無力，也不再迷失找不到自己未來所要面對的道路。因為家人的愛，使我從陰暗的山谷下往上邁進了一大步。對於未來，我不再徬徨不知所措；因為我已規劃好目標，一步一步的向目標前進。不管這路上會再遇到什麼樣的困難，我都會咬緊牙根撐下去，直到眼前出現新的契機。