

# 伙伴助我飛越 封閉心靈的高牆

文、圖·趙大鼻

——直以來我都是個獨行俠，設計課程、四處接案……等，所有事情都是我一個人自行打理。但從去年開始，這一切有了變化，好像事先說好的一樣，伙伴們一個接著一個走進我的生命中。

我從未想過身邊會出現這麼一群人。雖然我常常站在台上分享如何維持「人際關係」，也讓台下的聽眾覺得我擅長交友，但其實在與人相處上，大鼻我內心一直有個小小的障礙。而弔詭的是，正因為這個障礙，讓我成了「知名交友高手」。

這一切也許要從小的時候說起。國小時我常被霸凌，同學的冷嘲熱諷，甚至是肢體的攻擊，讓我好幾次躲在被窩裡哭到天亮。拿到國小畢業紀念冊時，我用奇異筆將自己的臉塗黑，發誓要忘記過去的種種。後來到了國、高中，長高也變壯，也許是出於對過去的報復，我反過來欺負身邊弱小的人，大家因為怕我而盡力討好我，但沒有人真正把我當作朋友。

不論是被人欺負還是欺負人，我不曾擁有過正常的人際關係，更別說好朋友了。後來因為工作，我拿起麥克風，也將真實的自己隱藏起來。大學打工的旅遊業、畢業後從事金融業，甚至後來的教育工作，麥克風始終如影隨形伴著我。用麥克風說話時，我可以在不用顯露真正自我的情況下，自在地與人說話，因為是工作，重點在於我所傳達的事物，而不是我個人。

## 卸下防衛，帶來的是驚喜

當領隊時，我是傳聲筒，只要讓所有人照著規則做就好，誰來講並不重要。擔任業務員時，我是公司的合約代理人，只要穿著筆挺的西裝，面對客戶達成業績就好。從事教育工作，我又化身知識的載體，只要課程內容對聽眾有用就好，無須在乎我是誰。本以為這樣的工作非常適合我，只要傳達特定的事物就好，可以不以真面目示人。

但事實並不是這樣！如果不讓別人看見真實的自己，他們怎麼會接受我呢？就算他們真的相信了我所扮演的角色，而我又怎麼騙得過自己？我拿起麥克風，戴上專業的面具來扮演自己設定的角色，讓自己像個幸福的富人，但真正的我其實是個心靈的窮人。

意識到這件事之後，我努力的改變，開始對自己誠實，在別人面前展露真正的自己，發自內心為他人付出。我開始擁有真正的朋友，也遇上了相互扶持、一同努力的伙伴。

我終於明白，過去那些自認可以保護自我的鎧甲，其實是阻隔我與世界的高牆。現在的我長出一對名為「真誠」的翅膀，飛出自我設限的高牆，擁抱生命中的每位伙伴。因為有了伙伴，我活得更自在，也更加快樂！❤️

### 眼裡只有自己



1

### 心裡開始有別人



4

### 嘲笑別人好顯示自己很行



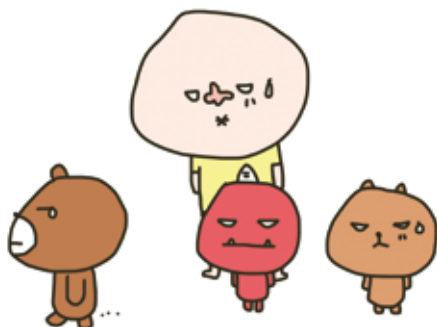
2

### 伙伴們心情與能力充分融合



5

### 即使再有魅力， 任意傷害別人也會討人厭



3

### 團隊變成一加一大於二



6