



## 從心突破慣性的藩籬

文／張孟哲

常聽許多人說：「當兵會變笨」。

的確，在幾乎一成不變按表操課的生活下，人的思考難免會變得狹隘，甚至形成一種封閉的迴路，這種迴路一旦形成就很難被改變，尤如大多數人的慣性總喜歡安逸而不喜歡改變。人的許多好習慣與壞習慣就是這樣被自然而然的建構了下來，就像寫好的電腦程式一般，只要能夠滿足需求，程式就可以持續的循環執行下去而不需修改，只有少數人會想要將它變的更好，變的更有效率。

某咖啡的廣告詞就說到：「當愛情已成為一種習慣，我們還算清醒嗎？」試想，我們是否正過著這種所謂「習慣」的生活？習慣於安逸，習慣於身邊所擁有的享樂，當身邊出現一點小干擾就憤憤不平；習慣了挑剔生活中的不完美，因而變的越來越不知道滿足。因為習慣，所以一切都是那麼理所當然過慣了茶來伸手、飯來張口的日子，我們也越來越習慣依賴別人的照顧與呵護。

因此，到了單位，許多事都讓新進的弟兄覺得好難，包括我自己也是，想當初也調適了很久，才慢慢找回自己，從「心」建立起自信。這些都是因為我們的習慣被現實給打破的緣故，以至於會突然發生心理上的失緒，變的徬徨無助。其實這是很正常的現象，不論我們處在何時何地，只要面臨環境的轉變，就需要重新適應。當然，

花費時間是必須的，讓自己接受現狀也是一種學問與歷練，這對每個人來說都有不同的難易。

有些人比較幸運，身邊有人關心；有些人則需靠自己。然而，就像前面所說的，很少有人會自己選擇去打破自己的慣性，絕大多數都是不得已，因此在這種困境下，如果只有自己一個人是比較難跨越問題核心的，這時，比較好的方式應該是主動尋求協助，透過至少兩人以上的力量來幫助自己解決問題，才不會困在自我迷思的窄巷裡掙扎，痛苦不已。遇問題不去面對或不嘗試去解決，這問題不但不會消失，還會不定期的纏著你，直到你願意面對為止。其實，產生問題或改變問題的原因及動力並非完全起因於外界，往往真實的關鍵是在於我們每個人的內心。因此與其對外要求還不如對內自省，如果我們可以克服自己心理的障礙，學習突破習慣，那即使環境再怎麼變，我們還是可以如魚得水，悠遊自在的！

(作者任職於第七岸巡總隊心輔員)

