

無拘無束

超越身份認同，重拾真實自我

作者：

艾蜜莉．瑪魯提安

© 2025 艾蜜莉·瑪魯蒂安著作權所有

版權所有。未經艾蜜莉·瑪魯蒂安事先書面許可，本書任何部分不得以任何形式複製、重印或販售，惟文章或評論中簡短引述之情況除外。

免責聲明：本《無界》免費PDF版本經艾蜜莉·瑪魯蒂安授權供公眾使用。歡迎閱讀並自由分享原始未經修改之內容。未經作者書面許可，嚴禁重印、修改或販售本檔案或其任何部分。



瑪魯蒂安娛樂公司
加利福尼亞州洛杉磯市
www.maroutian.com

[艾蜜莉·瑪魯蒂安其他著作](#)

《顯化自我：今日即刻解鎖未來自我的力量》

四十：三百則個人洞見集

賦能自我：實踐賦權生活的活動、練習與步驟

萬一沒人告訴你：智慧與鼓勵的篇章

思考的冒險：突破慣性思維的桎梏

《舒緩之書：釋放負面情緒、創造身心安適的篇章與練習》

三十：個人箴言、建議與教訓集錦

情緒能量：十種情感環境及其如何塑造周遭世界

自我生成：探索身份與環境的交織關係

第二意見：關於生命與人類行為的理論與觀察

- 目錄 -

一封邀請函	9
-------	---

未標記	14
-----	----

第一部：身份的構成要素

身份／刻板印象	21
---------	----

偏好／判斷	37
-------	----

自我反思／投射	51
---------	----

同理心／分離	67
--------	----

第二部分：選擇的力量

欣賞或比較	80
-------	----

合作或競爭	92
-------	----

真實性或統一性	103
---------	-----

擴張或收縮	117
-------	-----

第三部分：拓展自我

自我與他者	131
-------	-----

我們與他們	145
-------	-----

成為	161
----	-----

無拘無束	179
------	-----

自由對心靈而言是必然的
不願捍衛自身條件反射的靈魂。

一封邀請函：

本書是向你敞開心扉的邀請，引領你踏上自我探索之旅。我們將共同穿越自我與他者錯綜複雜的多重維度：我、你、以及我們。你是誰？我是誰？作為社群、群體或社會的我們又是誰？身份認同如何在我們的解放或束縛中扮演角色？

這些問題蘊含著催生更統一認知的潛力。當標籤與類別的藩籬逐漸消融，便會顯現出挑戰簡單分類的人類經驗廣度。

俗諺云：人非孤島。因此，任何身份皆非孤立存在。沒有你，便沒有我；沒有我，便沒有你。當「我」遇見「你」的對照，方能更清晰地界定自身。我們不僅透過自我剖析認識自己，更在互動中、在反思中、在對比中認知自我。上因下而明，內因外而顯。被定義為「某物」即意味著非「他物」。我是此，亦即非彼。

當我的「我」遇見你的存在，方能更清晰地界定。你的差異使我的自我更鮮明，你的真實引領我審視自身，你的存在方式揭示我內在的新面向。他人為我們映照出自身身份的鏡像——那些我們有意識或無意識選擇的面向。每次相遇都面臨抉擇：該固守強化既有反應，抑或尋求改變？

每段對話、每次爭執、每個意外反應都是扇窗。它們都在叩問：此刻的你為何而來？當下的你究竟是誰？你願以何種姿態現身？此刻展現的是哪種身份？你是否願繼續如此呈現？若以不同面貌示人，生命將如何轉變？

既然我們的身分是由家庭、文化、傳統與社會賦予的，我

艾蜜莉·瑪魯蒂安

們甚至可能不願提出這些問題。我們越是緊緊捍衛自身身份，就越容易受到這些實體的影響、塑造與控制。當我們稍稍鬆開緊握的雙手，質疑自身被塑造的過程，便為探索真實自我創造了空間。

我們不該困守於同質化的迴音室。命運賦予我們輕柔碰撞的權利，在彼此邊緣輕觸擦過，在拉伸與軟化中重新審視。透過他人眼中的鏡像，我們得以更清晰地看見自己。這並非意味著在他人中迷失自我，而是透過關係、經歷與慈悲理解，在交織中尋回真我。

我們並非在孤獨中構築自我，而是在自我與他人之間、言說與傾聽之間、緊握與放手之間。當學會將這片空間視為橋樑而非威脅，我們便不再試圖以對立他人來定義自己。

我們開始在連結中定義自我，而非透過比較。我們領悟差異並非呼喚更多相同，而是存在的必要元素。差異無需被改變或消除，它正是所有生命的核心與本質。

本書是一場自我覺醒的旅程。它不告訴你該如何思考，而是鼓勵你質疑既有認知：質疑所受教誨，質疑對他人的預設，質疑自我定義的方式。質疑帶來清明，清明帶來解放。

《無界》的核心是自由。超越刻板印象、傳統與社會期待的自由。這並非否定身份或消除差異，而是檢視我們承襲的框架，抉擇哪些該保留、重塑或捨棄。從僵化的定義邁向流動的可能性——不靠強迫、羞恥或責備，唯憑好奇心與開放胸襟。

無拘無束

當我們對自我與他人的認知產生細微轉變，便能打破多年來評判與分裂的循環，為更深層的理解與合作鋪路。由於轉變不僅止於個人，這股漣漪效應將激起跨越個體生命的浪潮，蔓延至家庭、社群乃至整個社會。

翻閱這些篇章時，我鼓勵您保持開放心態。並非所有概念都會令您感到舒適，有些甚至會挑戰您持守數十年的信念。然而若您持續保持好奇，便會發現：跳脫制約框架思考的自由，將引領您更深刻地理解自我與周遭世界。

然而，這一切並非為了強迫改變。你完全可以選擇不接受本書提出的任何抽象理念。你不必「做」任何事。這本書就像一件新外套，你可以試著「穿上」它。看看它是否合身？穿著時感覺如何？是否符合你的本性？你想保留它，還是轉贈給更需要它的人？這些概念未必適合所有人，這很正常。本書並非為他們而寫。它獻給那些「不理性」到相信我們確實能改變世界的人——即使僅改變一個人，只要他能影響自己所處的小天地，這份改變便值得。

終究，這是通往完整自我的旅程。我們將重新發現彼此間永恆的連結，勇敢踏入不再受恐懼、分裂與標籤禁錮的世界。攜手同行，我們能揭開標籤背後的疆域——那片充滿連結、慈悲與可能性的遼闊天地。

翻閱書頁時你將發現：標籤不僅是詞語，更是高牆。有時它們守護我們，有時束縛我們，有時隔絕我們。本書邀請你

艾蜜莉·瑪魯蒂安

鬆動這些牆垣——並非抹去身份，而是憶起被貼標籤之前真實的自我。

必須釐清：本書並非要求你縱容他人的仇恨，亦非要你面對殘酷與傷害時保持沉默。它邀請你理解築起隔閡的根源，以及牆外可能存在的可能性。你無需擁抱世上所有信念。此處的功課並非為傷害開脫，而是看見傷害背後的創傷、滋養它的個人系統、塑造它的恐懼，如此你便不會將這些負面能量延續於自身。

儘管改變他人誘惑難擋，本書更著重於你的自我認同探索。你無法解放尚未準備好活出自由之人，亦無法解救那些在自身局限中尋得安全感或慰藉者。你的力量源自內在——源於你如何塑造生命軌跡，如何在世間展現真我。這份功課唯你獨能承擔。你既不能代人完成功課，亦無法強迫他人蛻變。你只能活出更完整的自己。而當你活出這份真實，或許就能引領他人尋得自我。不是透過強迫、羞辱、壓力或侵略，而是以可能性的典範示人。讓他們受到足夠啟發，踏上自己的旅程。你無法替他們行走，但能樹立嶄新的標竿。

切勿低估真實而自由地活著的力量。這種力量具有感染力。當你忠於自我，在互動中保持當下覺知，你便成為他人敞開的契機。你或許永遠無從知曉，誰因你的存在而改變，或誰的心因你展現真實自我而柔軟。真正的轉變發生在無形之處——當一顆誠實的心為另一顆心創造敞開的空間。這正是

無拘無束

持久改變的根基。

本書正是實踐「成為你渴望看見的世界改變」的關鍵指引。翻開書頁吧，讓此刻成為你向前邁進的起點——無拘無束、卸下偽裝、無懼展現真實自我。

-艾蜜莉·瑪魯提安

2025年8月

無標籤

人類是天生的組織者。我們的大腦天生具備分類、歸納與標記周遭世界的本能。這項本能使我們能理解環境並更有效地生活，不僅支持生存，更確保我們在社會中的價值與生產力。

試想走進滿室雜物的房間，大腦會瞬間識別並標記所見之物：椅子、桌子、書籍或燈具。這套快速潛意識的分類機制，讓我們得以在世界中迅捷而可預測地行動。若缺乏此機制，每次體驗都將是令人迷失的未知遭遇，大腦必須耗費大量能量重新學習每件物品及其用途。

從神經學角度而言，大腦透過習慣與重複來節省能量。當我們遭遇新事物時，大腦會依據既有的分類體系進行歸納。它在潛意識深處以直覺層面提出問題：這與我已知的知識體系如何契合？它能為我帶來什麼益處？是否可能造成危害

無拘無束

？我該主動接觸還是保持距離？它對我的福祉是威脅還是助力？

我們憑藉過往經驗與既往知識來歸類新事物。這種常被稱為「啟發式」的思維捷徑，對人類生存至關重要。歸類過程無需完美甚至正確，只需達到「足夠好」的生存標準即可。遺憾的是，這往往為錯誤留下了過多空間。

我們的祖先仰賴快速辨識威脅的能力。例如灌木叢的沙沙聲可能意味著**狼、危險、快逃！**這種本能且自動化的過程確保了他們的生存，使他們能迅速反應而不必浪費寶貴時間分析聲音或位置的每個細節。他們無需精準判斷聲音來源，只需活下來即可。事實並非考量因素。寧可誤判灌木叢中的狼而逃離野兔，也不該認定是野兔而遭誤判——並被吃掉。因此，灌木叢的沙沙聲便被標記為威脅。

這套機制在現代生活仍持續發揮作用。只是灌木叢已被建築取代，狼群則化為他人。若我們不夠謹慎，這些界線便會模糊成囚禁我們的牢籠——不僅透過我們定義他人的方式，更透過我們看待自我的視角。

多數分類在我們理解其意義前，便已在腦中成形。有些標籤在家庭中悄然賦予：「你是負責任的那個」、「難搞的那個」、「搞笑的那個」。另一些則由更廣闊的環境高聲宣判：「你是女孩」、「你是亞美尼亞人」、「你是基督徒」。

儘管這些標籤本身並無錯失，卻總伴隨著預設的行為準則與期待。若你的舉止偏離這些期待，往往會招致不愉快的後果。

若某個標籤能帶給你驕傲感或拓展自我認知，擁抱它完全合情合理。本書並非要你拒絕那些賦予力量或簡化生活的標籤，而是要質疑那些束縛你的枷鎖，以及這些標籤如何割裂並削弱我們共同的人性。

舉例來說，標榜基督徒身分是一回事；同時背負「反穆斯林」標籤則是另一回事。前者是對自身信仰的肯定，後者卻是對他人信仰的否定。兩者未必必然等同。標籤正是在此處，從自我聚焦轉變為他者聚焦。

有些標籤源於個人，有些承載文化，有些則是自我加諸。但它們皆具相同功能：將我們簡化為更易理解的單一概念。當這些標籤反覆灌輸，我們便逐漸相信它們就是自我全貌。

另一方面，在科技與醫學飛躍發展的當代，標籤亦具顯著益處。其一在於簡化溝通與認知：當醫師診斷患者罹患高血壓時，這個標籤便以單一詞彙傳達複雜的生理現象。相較於描述「血管收縮導致血壓升高並影響心率」的生理過程，我們直接使用「高血壓」一詞。此標籤使討論、理解與治療該病症更為簡便。同理，教師、藝術家或工程師等標籤能讓我們迅速掌握他人於社會中的角色或專長。將意義濃縮於一兩個詞彙，節省了我們的時間與精力。

無拘無束

標籤在許多層面至關重要。它們簡化了人際互動（），使我們能在高度複雜的社會中運作。若無標籤，即便是最簡單的概念也將難以解釋。然而，對大腦有效率的事物，未必對社會、人性或個人生活有益。

標籤雖有助理解，卻也可能限制並扭曲認知。當我們不假思索地套用標籤時，便可能造成傷害。標籤催生刻板印象，將個體簡化為過度簡化且誇張的形象。我們不再看見真實的人，而是根據既有的性別、種族、宗教或社會角色偏見來評判他人。單一標籤足以掩蓋人類的深度與複雜性，使我們彼此隔閡而非連結。

這種依賴刻板印象的傾向助長了批判心態，阻礙了同理心的萌發。當我們以標籤而非個體特質定義他人時，便遺失了對其人性本質的認知。我們忽略了那些「灰色地帶」——人性存在的細微差異。刻板印象如同屏障，阻隔了我們看見彼此共有的經歷與情感。它催生「我們對抗他們」的思維模式，強化了將人隔離於各自類別的分隔線。

自我標籤化同樣可能成為心靈牢籠。過度認同標籤時，我們常將選擇與行為限制在標籤框架內。例如自認「害羞」者，即使對能力充滿信心，仍可能迴避發言機會；自封「搞笑擔當」者，則可能壓抑嚴肅或脆弱的一面，唯恐與既定形象相悖。

這些自我設限的枷鎖可能阻礙成長與探索。當我們將自己

禁錮於標籤之中，便否認了本性流動且複雜的本質。我們陷入看似安全可預測的行為模式，卻可能已不再符合當下的需求。

擺脫這些自我設限的標籤需要勇氣與好奇心。需要願意踏出舒適圈，擁抱自身所有面向。這意味著運用覺知與超然之法，從因家庭、社會、文化、宗教、政治或社群而強加於己的心理牢籠中解放。

我們過度渴望識別並簡化周遭世界，反而創造出連自身思維都無法破解的複雜難題。我們親手構築了的心理陷阱，又深陷其中。因此關鍵在於與心智本身對話。

我們的視角決定了所見。若執著於覓人過失，必能尋得；若聚焦差異，分歧便清晰浮現。大腦擅長揪出佐證其預設的證據——若要求它找出厭惡自我的理由，它會列出清單；若要求它找出厭惡他人的理由，它又會生成另一份清單。

我們自問的問題、使用的標籤、關注的面向、以及深信的念頭，皆形塑著人際連結或疏離、成敗得失、愛與恐懼的本質。正因如此，覺知至關重要。儘管大腦的標籤化需求能加速理解，但我們的意識具備放緩、質疑與重新審視的能力。它讓我們穿透表象，領略造就每個人、每段經歷與每個瞬間獨特性的精妙之處。

事實上，標籤不僅存在於語言中。它們存在於記憶裡、情感裡、身體裡。我們不僅思考它們，更將它們銘刻於身。隨

無拘無束

著時間推移，它們逐漸融入我們的言談、期待、恐懼與愛的方式。我們逐漸無法分辨真實的自我（）與被賦予的標籤。正因如此，覺知不僅是洞察世界的利器，更是重拾本我的關鍵。

好消息在於：儘管大腦天生追求效率，卻也具備適應與改變的能力。透過持續練習，我們能訓練自己超越標籤的束縛，以更覺知、更包容的姿態與世界互動。那顆慣於貼標籤的大腦，同樣能被引導去追尋更深層的理解與連結。這僅需你的意願、你的好奇心，以及你的主動參與。

標籤終將伴隨我們一生，這點毋庸置疑，但我們無須讓它們定義或支配我們看待自我與他人的方式。它們不必掌控我們的選擇與視野。當我們敞開心胸，質疑這些思維捷徑的局限性，便能開始透過好奇、理解與合作的視角，重新審視自我、世界與彼此。自由由此萌芽——不在抹去標籤，而在鬆開它們的桎梏。當我們憶起自身遠超那些描述詞彙時，成為真實自我的旅程才真正啟程。

第一部分：
身份的構成要素

身份認同／刻板印象

我們誕生之際，便被賦予姓名、文化、宗教、性別角色、社會地位，並依種族或國籍被歸類。這些標籤旨在提供清晰與結構，透過賦予歸屬感與方向感，協助我們在世界中航行。此外，界定角色、行為與可能性，為理解自我與他人提供了脈絡。

然而，這些標籤雖具初始助益，但若僵化套用便可能淪為桎梏。它們起初是簡化生活的工具，卻可能隨著時間限制個人成長與自我探索。本該引導我們行世的框架，往往演變成禁錮我們的嚴苛定義。它們強行規定我們「該成為誰」，而非讓我們發掘真實的自我或渴望成為的模樣。

試想：當我們身兼兩種矛盾特質時會如何？當我們不再符合僵化框架時會如何？當我們懷抱兩套看似對立的真理或信念時會如何？當我們既是穆斯林又是同性戀者，既是共和黨人又是支持墮胎權者，既是民主黨人又是擁槍派時會如何？

當我們無法完全契合標籤的刻板定義時又會如何？

倘若我們的喜悅不符既定模樣，或痛苦偏離悲傷與創傷的劇本？倘若我們不按「受害者」的期待行事？倘若既定角色已無法容納我們成長出的複雜性？我們是否得在真相間抉擇取捨？是否為維持社群歸屬而隱藏自身某個面向？我們是否壓抑、否認、羞辱或放逐自身某些面向，只為成為他人眼中更易消化的版本？

僵化的身份認同不容許矛盾存在，否則必將招致後果。它們要求一致性勝過誠實。但人類本就不具一致性。我們是多層次的、不斷演變的，且天生充滿矛盾。然而問題不在於我們複雜，而在於我們被教導認為複雜性令人困惑，甚至更糟——是不可接受的。我們沒有向他人展現世界多數存在於灰色地帶的事實，反而遵循劇本選擇陣營。於是我們壓縮自我以迎合他人熟悉的框架。渴望歸屬，渴求理解，我們重塑身份以求融入。

我們並非天生擁有完整的身份認同，而是透過承襲的信念、實踐的傳統與整體經歷逐步建構。自幼年起，我們便吸收來自父母、師長、同儕、媒體與社會的觀念，在無意識中從這些外部影響中構築自我認知。我們潛意識地掃描環境，不斷自問關鍵問題：哪些特質能讓我更受接納？什麼能減少被孤立感？如何提升適應力？

這不禁令人質疑：我們身份認同中究竟有多少是真正屬於

無拘無束

自己的？倘若生於異國或由不同父母撫養，我們很可能持有相異的信念，遵循不同的價值觀。這個簡單事實揭示：我們認同的許多特質並非固定或與生俱來，而是從周遭環境中借用、採納並強化而成的。我們鮮少停下腳步審視這些層層疊疊的認同，於是它們逐漸凝固成支配我們身份認同、進而主宰我們生命的「真理」。

我們的生存意識與這些身份緊密相連，因為它們植根於家庭、社群，以及我們在其中獲得的安全感與歸屬感。質疑身份意味著動搖我們在環境中的歸屬感，這正是我們持續緊抓那些限制或禁錮自身身份與群體的原因。改變令人如臨死境，故我們往往不願轉變。

但若這根本不是死亡呢？若這是一場歸返？歸返某種更柔軟、更真實的存在——在世界告訴我們該成為誰之前就已存在的本質。放手未必意味著迷失自我，反而可能讓我們終於得以在沒有喧囂與框架的狀態下遇見真實的自己。

是的，這或許像某種終結，但往往消逝的只是表演。是偽裝。是那個完全由期待與生存塑造的假面自我。而取而代之的，是真實。未經雕琢。不被世人認同。難以言喻。但真實。

這份邀約並非要你拋棄身份，而是重掌創作主權。選擇留存的本質，釋放不再契合的軀殼。質疑並非叛逆之舉，而是

對內心湧現真理的虔敬。因為越是理解我們承襲了多少，就越能創造嶄新的可能。這並非終點，而是起點。

何謂身份？

身份是我們對自身本質的內在敘事。它由信念構成，由扮演的角色形塑，由珍視的特質鑄就，由反覆的模式編織。無論輕聲低語或向世界吶喊，它都是對「我是誰」的終極回應。

但身份絕非單一存在。它是層層疊構的結構，由成長環境、文化背景、人際關係、創傷經歷、人生勝利，以及我們賦予這些經歷的意義所逐步建構而成。有些部分是主動選擇，有些是遺傳而來，有些是對痛苦的反應，有些則是尚未誕生的夢想。

在核心層面，身份認同既是觀察世界的透鏡，也是支撐生命的錨點。它塑造我們看待世界的方式，並在人生旅途中賦予我們延續性的感知。然而當我們過度緊握身份時，它便可能化作牢籠。當我們將真實的自我與被迫扮演的角色混為一談，便限制了未來可能成為的模樣。

你或許曾是家庭中的調解者、優等生、沉默者或堅強者。這並非源於你本該如此，而是因為這些角色能換取愛、安全、和平或認可。

隨著時間推移，這些角色逐漸凝固成身份認同。你開始相

無拘無束

信「負責任的那個」、「永遠不需要幫助的那個」就是你的本質。但這些不過是應對機制，是適應手段。它們幫助你在無法容納完整自我的環境中生存。

問題不在於你扮演角色，而在於無人告訴你：你本可超越這些角色。當危險消逝後，你本可選擇不同的存在方式。而這個選擇，正是真實身份的起點。因為你不是被動的選擇，而是主動的抉擇者。你是決定者，你是挑選者。真正的自由，就蘊藏於此認知之中。

真實的自我不在他人賦予的標籤裡，而在我們開始坦誠時所剩下的本質。它不是標籤，不是表演，不是角色，而是所有表象下的存在。當我們回歸這個本源，萬物皆成選擇而非牢籠。我們將覺醒於選擇能力——選擇成為何種存在，選擇從此刻如何前行。

標籤的擴張與束縛：

標籤能透過歸屬感與連結感，強化我們的身份認同與生活品質。當我們遇見共享相同標籤的人時，標籤為我們提供社群與支持。它們能促進團結與理解，從而豐富生命。為契合自身價值的標籤感到自豪具有意義，這能為自我認知增添深度。

標籤亦可能附帶自動化的限制性定義。當你聽見「妻子」

、「印度教徒」或「義大利人」等詞時，腦海會立即浮現該人物應有的形象、信念與行為模式。若當事人不符合這些預期，便可能引發不適、震驚甚至衝突。我們不知不覺將他人禁錮於自身假設的框架中，無論期待是正面或負面，都要求對方活出我們對標籤的詮釋。

這種動態不僅限制他人，更在人際關係中製造張力。當我們強加角色期待時，便迫使對方背負符合我們認知的重擔。如此一來，不僅剝奪了他們的自由，也阻礙了我們真正看見與理解對方的能力。同樣的道理也適用於我們自身。

哲學家兼作家索倫·克爾凱郭爾曾精闢道出此悖論：「一旦你為我貼上標籤，便否定了我的存在。」當他人將預設標籤投射於我們身上，便削弱了我們的獨特性。我們不再被視為真實的自我，而是被期待塑造的形象。標籤的限制性正體現於此。選擇標籤時，我們必須謹記這點——在拓展與限制自我認知之間，存在著微妙的平衡。

你對標籤的信念，既能解放你，也能束縛你。它們有能力讓你獲得自由，也有能力將你困在框框裡。同樣地，你的信念也會影響他人。然而，你可以擺脫標籤所附帶的刻板印象與限制性定義，允許自己體驗生命的完整光譜。如此一來，世界將變得更遼闊、更開闊，充滿無限可能。這正是通往真正自由的道路：消除標籤築起的藩籬，擁抱我們自身無窮無盡的複雜性。

簡化的陷阱：

儘管身份認同極其私密，刻板印象卻是社會簡化它的手段。這些預先包裝的定義，往往基於性別角色、種族或職業等外在特徵。刻板印象對大腦而言極其便利，它總在尋找理解世界的捷徑。但這些捷徑具有局限性，將複雜的個體簡化為過度簡化的類別，剝奪了他們的深度與人性。

刻板印象不僅影響我們看待他人的方式，更塑造著自我認知。一個被灌輸「理應擅長運動」的男孩，可能因實際表現不如預期而背負「軟弱」標籤終生；反覆被貼上「沉默」標籤的女性，或許會因認定自己的聲音無足輕重而選擇沉默。這些標籤成為自我實現的預言——並非因其真實，而是因被視為真實。

隨著時間推移，刻板印象超越了假設的範疇，我們開始將其內化為自身的一部分。那些加諸於身的評判、期待與角色定位，逐漸形塑我們的行為模式、可能性認知，甚至自我價值觀。在渾然不覺中，我們的人生軌跡不再遵循真實的自我，而是回應著社會期待的模樣。

對標籤的自豪感可能帶來力量：「我是可靠的人」或「我是成就者」。然而，它也可能將我們困住。我們可能承受著維持該身份的壓力，即使它已不再適合自己。我們可能害怕

突破框架會令他人失望，或動搖自我認知。自我標籤的束縛力，與社會刻板印象同樣嚴苛。當我們僅以單一特質或角色定義自己，便限制了可能性——即便自認是複雜多面的個體。

事實上，我們很容易陷入「自認複雜而他人單純」的陷阱。若某日我因心情低落對人態度粗魯，或許會以「當天狀態不佳」為自己開脫，不將這短暫表現視為人格特質。但對方可能不會這麼想——他們或許會認定「這世代的人沒禮貌」、「亞美尼亞人很粗魯」。「女性總是自私自利。」我將被貼上某個群體標籤，僅因表面歸屬。屆時承擔行為責任的不再是獨立個體，整個群體都將被捲入這道評判。

我們賦予自己多層次的細膩性，卻將他人簡化為刻板印象。這種雙重標準使我們盲目於共同的人性，製造出「我們對抗他們」的思維模式，助長分裂與誤解。

刻板印象不僅是社會工具，更是塑造身份認同的。它們影響我們如何向世界展現自我、被看見時的安全感，以及願意揭露多少真實的自己。儘管我們無法掌控他人如何看待我們，卻能奪回決定內化什麼的權力。當我們如此行時，便開始從被世界定義，轉向在世界中自我定義——這轉變看似微妙，實則徹底。

活在角色之中：

無拘無束

試想我們扮演的各種角色——父母、伴侶、藝術家、領導者。這些角色塑造了我們對自我的認知，但當角色改變時會發生什麼？當關係終結、孩子長大、藝術不再激發靈感時？我們的身份會隨之消逝嗎？若自我認知繫於易變的事物，當這些事物消失時，我們又是誰？若他人僅憑我們與其互動的角色來定義我們，我們是否還能自由地做自己？你是否曾真正成為「你自己」？是否存在不依附於他人的「你」？

你或許透過職業或工作認識自己，但當你失去工作，或不再熱愛這份職業時，又會如何？那時的你究竟是誰？你的身份去了何方？若不再執業、寫書或授課，你是否就停止了做自己？你是所有部分的總和嗎？當這些部分改變時，又會發生什麼？當我們的角色改變時，又會如何？

角色與身份緊密交織，卻非固定不變；它們是動態演進的，並非本質所在，往往是家庭或社會期待的投射。例如父母被期待具備養育之心、無私奉獻與犧牲精神。而老闆則被要求果斷、威嚴且自信。這些特質雖可能契合某些人的天性，卻也可能束縛那些不符框架者。

迎合角色的壓力可能扼殺真實性。追求個人熱忱的母親可能被貼上疏忽的標籤；展現脆弱的男性則可能被告誡「不夠男人」。這類評判不僅限制個人發展，更強化了角色應有的狹隘定義。

當我們將自身等同於角色時，便開始為角色而活。我們以扮演角色的優劣衡量自身價值，壓抑那些不合時宜的自我。即使角色變得沉重，我們仍堅持背負，因為它已與我們的價值觀、身份認同及人際關係緊密相連。我們恐懼，害怕脫離角色會使自己變得面目全非、不再被愛，甚至遭到遺棄。於是我們困守在看似合宜的自我版本中，即使它早已不再真實。

然而角色並非靜止不變，它們隨生命流轉而演化。教師可能離開講台重返學生身份，運動員可能轉型為教練，照顧者可能需要被照顧。這些轉變常令人感到失衡，彷彿失去部分自我認同。但它們同時提供重新定義自我身份的契機。

我們未必需要捨棄角色，有時只需重新定義。有時只需擴展角色框架，讓它能容納更完整的自我。男性無需否定陽剛氣質來獲得完整，可重新定義其內涵，納入情感覺察、仁慈與脆弱。領導者不必停止引領，可轉以同理心取代控制，以協作取代權威。當我們拓展角色而非逃避時，便在其中孕育成長，為完整的人性留出呼吸的空間。

或許，我們正是這些變遷的觀察者——當周遭情境、角色、與身份不斷更迭時，唯獨這份覺知恆常不變。此種視角引領我們理解：身份並非固定或遺失之物，而是流動的本質。它在持續適應新事物之際，始終緊握著自我覺知的永恆核心

。

流動的身份：

當我們任由外在因素掌控自己，便等同放棄了力量。分手、失業或人生轉折雖可能引發身份危機，卻也成為叩問深層自我的契機：失去這些事物後，我是誰？我渴望成為什麼樣的人？我是否僅在被動應對生活？

或許答案在於：我們並非固定不變的身份，而是不斷變化、持續演進的存在。或許我們的身份始終處於流動狀態。當我們放下將自己或他人塞進框架的執念，便能體驗更深層的自由。這種自由猶如在密閉空間後呼吸新鮮空氣，它拓展我們的視野，讓我們更清晰地看見自己與他人。

具體而言，這意味著質疑我們接受的角色與標籤，審視它們是否符合我們渴望成為的模樣。這意味著允許自己探索新興趣、承擔不同角色、重新定義價值觀。這也意味著將這份寬容延伸至他人——暫緩評判，對他人的複雜性保持好奇。

放手之際，我們為連結、成長與理解開啟無限可能之門。我們開始視自己與他人非為標籤，而是充滿生命力的可能性體現。我們能擁抱完整的自我光譜，並將這份理解延伸至周遭人群。

那麼，你究竟是誰？是你扮演的角色、堅守的信念與承襲

的標籤？抑或是那些角色與標籤更迭中，始終流動演化的本質？你是否超越他人所見的表象？這些提問促使我們穿透表層，重新連結自我本質的核心。

當我們將自我認同繫於超越外在定義的宏大存在時，便能擁抱持續成長、適應與自我重塑的自由——無論這過程呈現何種樣貌，亦或他人如何看待。這提醒我們：生命本質不在於被定義，而在於純粹地*存在*。它關乎*生命力*、*能量*、*流動*與*變遷*。

身份即創造：

倘若身份不僅是我們創造的產物，同時也具有創造性呢？身份並非僅是披上的外衣，而是動態的。它未被埋藏於生命之下，而是與生命交織共生。每當我們向世界宣告自我，每當我們基於對自身的信念採取行動，我們不僅在揭示身份，更在透過身份建構。我們以自我認知為藍圖，塑造周遭世界。我們依循對自身的認知行走於世。

自我並非從過去挖掘出的化石，而是寫入未來的藍圖。我們自認的模樣，將成為現實的建築師。若深信自己不配擁有，便會構築印證此信念的人生；若確信自身力量，終將建構彰顯此力量的境遇。身份認同不僅是面鏡子，更是投影機。它不會等待現實來驗證自身，而是創造相應的現實。我們自認的模樣，既是自我允許擁有、成為或實踐之事物的界限，

亦是起點。

我們對自我的認知——那句「我是誰」——不僅塑造行為模式，更重塑所處的世界。這份信念如同濾鏡與透鏡，染色我們所見、詮釋他人與自我解讀的方式。若你的透鏡宣稱「我不夠好」，萬物便成佐證此信念的證據。讚美令人心生疑慮。機會顯得遙不可及，拒絕似乎無可避免。周遭的人們開始在我們的人生劇本中扮演既定角色。但當視角轉變為「我是完整的」或「我有權犯錯」，相同的人生便呈現迥異樣貌。這正是身份認同的創造力——我們不僅在回應生活，更在塑造生活。透過身份認同與行為模式，我們正「啟動」著生命的軌跡。

多數改變發生於我們調整行為之時，但真正的轉化卻始於釋放最初塑造該行為的身份認同。你可以嘗試打破習慣——這通常徒勞無功——亦可釋放那個需要藉助習慣來獲得完整感、認可感、愛或安全感的自我部分。

我們可能耗費數年試圖修補症狀卻始終未觸及根源。縱使讀遍所有書籍、修完所有課程，仍會感到停滯不前——因為唯有當身份認同改變時，一切才會真正轉變。當我們放下舊有的「我是」——那個需要保護、認同或掌控的自我——便為嶄新的生活方式開啟了大門。這並非相同故事的升級版本，而是全然不同的篇章。

艾蜜莉·瑪魯蒂安

實踐之道：

成為自我認同的作者

察覺內在敘述者：花整整一天留意那些以「我是...」開頭的內在對話。每當捕捉到這樣的念頭——無論是「我好累」、「我太過分了」、「我不擅長這個」——請暫停。問自己：這是真相還是習慣？這是我想延續的身份認同嗎？此刻無需試圖改變思緒，僅需觀察。覺知是解放的第一步，也是關鍵起點。

挑戰標籤：挑選一個個人標籤，記錄它如何塑造你的行為模式。自問：若不認同此標籤，我會如何改變？這個標籤定義的我究竟是誰？它要求我展現何種行為模式？我是否願意保留它？擴展或徹底移除這個標籤將意味著什麼？

不帶假設地觀察：某日刻意避免根據他人外貌、職業或政治宗教立場，妄斷其身份或信念。轉而提問或保持好奇，探究其真實樣貌。反思此舉如何改變互動模式。有時先解放他人身份枷鎖，方能解脫自身束縛。養成釋放他人刻板印象的習慣，將同時改變你審視自我的方式。實踐從何處開始並不重要，關鍵在於持續實踐。

無拘無束

自我反思問題：

若沒有標籤的喧囂，我是誰？

我從文化、家庭、宗教或生存中潛意識繼承了哪些身份認同，如今卻不再真實？（留意那些被強加而非自由選擇的標籤）

哪些「我是...」的陳述正悄然塑造當下的自我認知？（例如：「我不值得被愛」、「我是負責任的那個」、「我總是過頭了」等。這些觀念從何而來？它們仍在為你服務嗎？如何限制了你？）

當我想象釋放其中某種身份時，會湧現哪些情緒——恐懼、解脫、抗拒、悲傷？（允許自己感受緊握的代價與放手的風險。）

此刻我準備好成長為何種身份？何種嶄新的「我是」能與我渴望創造的人生契合？（無需宏大，只需真實。）

當我安穩立足於真實自我時，看待他人的方式如何轉變？（是否減少批判？降低競爭心態？增進連結？變得更風趣、開

艾蜜莉·瑪魯蒂安

放與友善？)

我是否曾將刻板印象誤認為他人或自身的身份？當我深入探究時發生了什麼？（回溯某次認知轉變的經歷）

若我放下被教導的自我形象，我可能成為什麼樣的人？（容許自己靜思這個問題。）

偏好／判斷

人類天生會注意到彼此與環境中的差異。我們觀察人們、場所和事物的不同之處，這是理解世界的一部分。無論是某人的膚色、使用的語言，還是遵循的傳統，辨識差異是我們與生俱來的本能。這項能力幫助我們在陌生環境中探索，並發展更深層的理解。

與此同時，我們也發展出偏好——傾向於那些令人感到熟悉、安全或愉悅的體驗、人物與理念。這些偏好由我們的成長背景、文化、價值觀與記憶所形塑。隨著時間推移，我們開始偏愛某些生活樣態，卻往往未曾追問這些傾向的根源。

當我們建構出自我認同時，偏好往往已超越單純品味的範疇，更映照出我們如何被形塑——曾因何事受讚揚、因何事受懲戒、為融入社群必須成為何種模樣。偏好看似無辜，卻常承載著身份認同的重量。

當偏好摻雜評判時，便喪失了其助益性。試比較「我偏好褐色眼睛」與「褐色眼睛優於藍色眼睛」的差異：前者表達個人喜好，後者則暗含價值等級。此種論述暗示某種特徵天生優越，徒增無謂的衝突與比較。

當我們開始用優劣對錯的標籤詮釋他人差異，便踏入了評判的疆域。原本中立的觀察，悄然演變成隱性等級。我們不僅注意到偏好，更賦予了排序。如此一來，我們便開始與不理解的事物疏離、設限、自我封閉。

問題不在於偏好本身；我們皆擁有 偏好。這些偏好源於我們與外界及彼此的互動經驗。從鍾愛的食物到最吸引我們的衣著，偏好塑造了我們在世界上的展現方式。它們是品味的個人化表達，由生物學、成長背景與經驗共同形塑。我們在各領域皆擁有眾多偏好。

你或許偏愛披薩勝過漢堡，鍾情黑色轎車而非白色，選擇長褲而非裙裝，嚮往寒冷勝過炎熱，更喜歡友善服務生而非刻薄者。每段經歷都在轉變與塑造我們的偏好——某些事物更受青睞，某些則被淡忘。但當這些偏好演變為評判時，當個人喜惡不再僅關乎自身選擇，反而成為衡量他人的標準時，會發生什麼？

偏好宣告：「這對我而言是正確的感受。」評判則宣稱：「這理應是所有人正確的標準。」前者為差異留有餘地；後

無拘無束

者追求一致性，往往在潛意識中運作。這種從個人品味轉為強加價值觀的轉變可能產生實質後果，尤其當它強化了對人群、文化或存在方式的刻板假設時。

這正是內在偏見成形的起點。當我們持續將自身偏好視為優越，便開始認定己路即正道。此信念進而成為審視他人的濾鏡——不僅將差異視為錯誤、低劣，甚至視為威脅。

最初悄然萌生的偏見，很快便能在集體思維中生根發芽，並透過文化、媒體與歷史不斷強化。不知不覺間，我們開始將熟悉視為真理，將差異視作危險。

價值判斷的形成：

辨識差異的能力深植於人類生物學。我們的祖先仰賴識別環境變化的能力作為生存機制，辨認天氣變化或動物行為等獨特模式，有助他們適應環境並預作準備。同樣地，區分人際差異——例如朋友與敵人、盟友與陌生人——對確保安全與建立社群至關重要。

這種分類與區分的傾向，源於大腦快速處理海量資訊的需求。透過將世界劃分為明確類別，大腦得以節省能量並讓我們做出迅速決策。

在遠古時期，這項技能讓人類能迅速評估危險與機遇。諸如陌生服飾或口音等差異，可能預示著其他部落的存在，協

助早期人類判斷是否該接近或避開某種處境。

儘管此過程對生存至關重要，卻也埋下了偏見與預設的種子，這些種子日後將影響我們的認知。最初用於辨識差異的中立必要技能，逐漸演變為評斷與排序差異的手段。我們不僅看見差異，更開始衡量差異。裂痕由此萌生：關鍵不在觀察行為本身，而在於我們賦予觀察對象的意義與價值。

價值判斷發生於我們依據信念、偏好或文化規範賦予事物價值或意義之時。不同於中立觀察，價值判斷反映主觀詮釋，可能形成等級與分隔。例如「這幅畫比那幅好」並非事實陳述，而是基於個人品味或社會對藝術價值標準的價值判斷。同理，「這種文化更先進」或「這類職業更重要」等陳述，往往反映的是偏見而非客觀真理。所謂「更好」的標準為何？我們又以誰的標準衡量成功？

價值判斷影響我們感知世界與人際互動的方式。它們在抬舉某事物的同時悄然貶抑另一事物，從而製造出不必要的等級制度。有人可能聲稱醫生比垃圾收集員更「重要」。但我邀請他們想像沒有垃圾清運的世界。你可能終生無需醫生，但試著在城市裡經歷一個月沒有垃圾清運的日子。此時「重要性」的定義便開始轉變。這並非否定醫生的必要性，而是表明我們無需排名貢獻來認可其價值。

無拘無束

不同角色滿足不同需求，各自在社會中佔據獨特位置。有人可能認為某種職業優於另一種，並非因其本質更優越，而是因其契合個人價值觀——或許出身醫世世家，或自幼被灌輸醫學才是唯一正途的觀念。

這些個人判斷往往未經檢視，卻深刻影響我們處理人際關係、選擇職業道路與把握人生機遇的方式。

差異恐懼症：

差異本身是無需附加意義的事實。人們膚色各異，正如花朵綻放著不同色澤。差異存在，卻不必然意味著隔閡或不平等。其中沒有意義或價值，唯有事實。玫瑰比百合更優越嗎？以何種意義而言？又依據誰的美學標準？

當我們賦予差異價值——認定某種膚色、語言或信仰體系優於另一種時，區別便成為分裂的種子。我們製造的隔閡滋養著「我們對抗他們」的思維，助長偏見、恐懼與衝突。因此，我們的挑戰在於將事實與我們強加的意義分開。因為一旦賦予意義，感知便不再中立；它變得經過過濾。我們看到的並非真實存在的事物，而是我們被教導去看見的事物。

我們鮮少看見真實的人，只透過自身認同的濾鏡觀看他人。感知並非澄澈的窗戶，而是自我投射於世界的鏡像。若你與我不同，便成了「異類」——潛藏危險的存在，威脅著我

的認同。你比我優越？遜於我？抑或危害於我？

區別為多樣性創造空間，卻不將其轉化為等級制度。但當我們的身份認同感到威脅，當我們對自身價值或歸屬感感到迷惘時，這些區別便會轉化為評判。心智急於貼標籤、分等級、劃界限，企圖重新掌控局面。

與普遍認知相反，歧視不僅源於無知，有時更源於恐懼——恐懼他人的存在會否定自身價值，恐懼他人的真實會抹去我們的存在，恐懼他人的生存方式會挑戰我們存在的權利。但這種恐懼只存在於脆弱的身份認同中，當身份需依賴比較才能維繫時，恐懼便油然而生。

他人的宗教認同或性別認同，唯有當我們的身份根基不穩時，才會構成威脅。與我們相異的存在本身，並不會本質上損害我們的存在。是心智創造了威脅，試圖藉此維護與保護身份。這並非否認真實威脅的存在，而是指出那些實際威脅往往源於對「感知中」的虛妄威脅所作出的反應。

然而當身份根基穩固時，便不再畏懼差異。它不會與差異開戰，不會制定排斥差異的法律，反而將差異視為一種的替代體驗。因此要超越歧視，我們不僅需要對他人建立新認知，更需與自我建立療癒的關係。因為當我們停止捍衛自我時，便不再需要攻擊他人。

向內轉化：

賦予差異意義的過程不僅止於看待他人，更常轉向內在，形塑我們對自我的認知。我們將自身特質、技能或特徵與他人比較，並因此認定自己不夠好。這種內在歧視在心靈中建立層級制度，使我們基於自覺的不足將自己置於他人之下。

例如，你可能看著他人的成就想著：「為何我無法如此成功？」或觀察他人外貌時暗忖：「我永遠無法擁有那般魅力。」這些比較源於察覺差異，但當我們對自身差異附加負面評價時便產生傷害。我們不再慶祝獨特之處，反而將差異視為不足或失敗的標尺。

這種心態會削弱自尊並阻礙個人成長。當我們過度關注與他人的差距時，便忽略了自己的優勢與貢獻。那些本該定義自我價值的特質，反而成了自我懷疑的根源，而非自我欣賞的理由。

這類內在評判常驅使我們尋找他人置於自身之下。當與自認「高於」者比較感到渺小時，我們可能潛意識尋找「低於」者以重建價值感。

這是一種應對機制：微妙、常不言而喻，卻根深蒂固。我們在腦海中構築無形的等級制度，只為平衡自身不足的秤盤。判斷的循環便如此延續——不僅向外，更向內。我們批判

自己、傷害自身感受，再批判他人以彌補痛楚。如此一來，我們反而強化了渴望逃離的分離體系。

要打破這種循環，我們必須實踐自我慈悲，重新詮釋差異的意義。不必將差異視為缺陷，而應視作個體特質的展現。若這些特質被困在某種的身份框架中，阻礙療癒與完整，我們就必須檢視這些身份面向，透過釋放或重塑來轉化它們。

關鍵在於無條件接納自身差異。我們能與自我建立更健康關係，在人類整體中培養更深的自我價值感。這將進而創造更健康的群體互動模式——我們不再以他人為藉口，來強化或削弱對自身的評價。

沒有優劣之分，只有不同。試想聆聽交響樂時，每件樂器音色各異，卻能合奏出渾然天成的美妙樂章。樂器間的差異正是樂曲之美不可或缺的元素。小提琴不比長笛高貴，兩者皆是交響樂不可或缺的組成。同樣地，當我們以不帶評判的眼光看待個體差異時，便能看見這些差異對人類整體的貢獻。

在最佳狀態下，認知差異能豐富我們的生活。我們之間的差異——文化、觀點與經歷——皆是學習成長的契機。它們拓展人類視野，促進相互尊重。例如，認可世界各地食物獨特的風味，讓我們得以頌揚文化多樣性的豐饒；理解音樂、電影、藝術等不同創作傳統，則深化我們對創造力與表達形

無拘無束

式的欣賞；而採納醫學、科技與創新的進步，更能提升自身生活品質。

當我們頌揚差異時，便營造出珍視多元的環境。這種思維使我們超越容忍，邁向真摯的好奇與連結。差異不再被視為威脅，而是拓展對世界與彼此理解的契機。

不帶評判的偏好：

世間諸多分歧實為人為建構。國籍、疆界、宗教、政治、金錢與經濟體系，皆是人類為組織社會所創之框架。這些框架本身並無本質問題，但我們賦予它們的意義與價值觀往往存在爭議。

你或許會反駁：某些差異並非人為製造。是的，我擁有榛褐色眼眸，你則擁有湛藍眼眸。這確是真實的自然差異。但這能成為衝突的正當理由嗎？某種特質是否天生優於另一種？依誰的標準？這些差異雖真實存在，其意義僅在我們賦予時才顯現。榛褐色眼眸並非「優於」或「劣於」藍色眼眸，它們只是不同。當我們將這些區別轉化為評判時，便在無需割裂之處製造了隔閡。

此外，並非所有偏好都源於渴望。有些偏好源於防衛機制。有時我們並非基於渴望而選擇事物，而是選擇能讓我們感到安全的事物。我們依附於那些強化自我認知的觀念、人物

、美學或行為——並非因其觸動靈魂，而是因其守護著自我形象。自我意識緊抓能維繫身份認同的事物，抵禦一切威脅。此時偏好便淪為評判：他人的不同成為我們錯誤的證據，更甚者，成為自我認知可能不存在的證明。

越是對自身價值感到迷惘，我們對喜好、容許與接納之事便越發僵化。偏好從追尋喜悅轉為追求掌控：「這才是唯一正確的方式」「這才是唯一善良的人」「這才是唯一有效的信念」。

我們將偏好當作利劍，並非用以表達真理，而是用來守護脆弱的自我意識。然而當我們扎根於真實的自我時，偏好便變得更為細膩。它們不再需要主宰一切，我們也不再需要他人認同才能感到正確。我們能坦然說出：「這是我的偏好」，並就此打住。

療癒後的偏好是靜默的存在。它不喧囂，不羞辱，如門扉般敞開而非高牆。當我們認知到偏好本屬主觀，便為理解與接納開啟了門扉。我們能容許他人保有偏好，無需為自身立場辯護。這般心境滋養著相互尊重，並激發對世間多元觀點與品味的好奇心。

我們不會以髮色或眼色來區分他人，為何卻要以膚色劃分？家人之間難道會因棕髮與金髮而分隔？家族聚會時難道要分坐不同餐桌？我們是否真能「看見」其中的差異？既然如

此，膚色為何能成為分隔的合理理由？

這引發了另一個關鍵問題：差異達到何種程度才會使人成為「異類」？「異質性」的界線究竟在哪？我們能偏好多少差異而不被貼上本質不同的標籤？我們的偏好能否與自身本質分離？眼色、膚色或信仰的差異能否不造成隔閡？界線何在？由誰劃定？為何我們都選擇盲目遵循？

真相是：差異無須定義我們的價值。它們是我們的一部分，卻不決定我們的價值。世上總有人與你截然相反——若你是白人，便有人是黑人；若你是女性，便有人是男性；若你傾向共產主義，便有人傾向資本主義；若你是異性戀，便有人是同性戀。

在世界的另一端，這些特質可能被賦予截然不同的意義。此地被接納的，彼處或許遭排斥；彼地受推崇的，此地可能受批判。一切皆取決於你立足的位置與所屬的群體。

正因如此，當我們開始進行評判時，保持覺察至關重要。當察覺自己陷入分裂與批判的思維時，不妨暫停並反思：為何我們總要將事物分出優劣？這種評判揭示了我們自身哪些不安全感或偏見？透過質疑既定假設，我們才能逐步拆解心中築起的等級結構。

這個過程需要謙遜與自我覺察。它要求我們辨識自身被社會化後看待世界的模式，並挑戰這些視角。它邀請我們以好

奇取代評判，以提問取代斷言，將差異視為成長契機而非威脅。

當我們以無判斷的態度接納偏好，便為所有人創造了茁壯的空間。我們允許自己與他人以獨特個體的存在，擺脫迎合或競爭的桎梏。在此空間裡，差異成為美感與靈感的泉源，而非仇恨與分裂的根源。

正念是關鍵：

在區別與歧視之間劃清界線，需要自我覺察與刻意為之。這意味著質疑既定假設，挑戰內化偏見。當察覺差異時，不妨暫停並自問：我只是客觀觀察差異（），還是賦予其價值判斷？這差異對我意味著什麼？原因為何？我是否將某事物標籤為優劣？是否基於個人偏好賦予價值？

當察覺自己做出價值判斷時，請暫停並將其轉化為中立觀察。例如將「那種音樂很糟」替換為「那種音樂不合我口味，我更喜歡...」。

透過這般正念練習，我們得以將個人偏好與強加的等級制度區分開來。這也為更深的理解與同理心開啟了大門。你或許不喜歡某種音樂風格，但他人喜歡是完全可以的。當我們承認判斷具有主觀性，便為他人觀點與經驗創造了與自身並

無拘無束

存的空間。

透過正念練習，我們能訓練自己將差異視為契機而非威脅。在欣賞個性的同時，避免陷入評判或偏見。這種實踐不僅豐富人際互動，更強化我們建立包容性社群的能力。

當學會無歧視地慶祝差異，我們便將焦點從分離轉向連結。我們開始看見每個人內在的人性，認知到縱然存在某些差異，我們仍共享共通本質。此種視角滋養同理心、尊重與協作。

差異本身並非問題，從未如此。問題在於我們賦予差異的意義。當我們將事實與評判分離，便能將差異轉化為成長與接納的契機。如此，我們既能尊崇世界的複雜性與多元之美，亦不致遺忘將眾人連結的共通人性。

實踐之道：

澄明無隔閡

辨別差異：觀察生活中你慣於與他人比較之處（例如外貌、生活方式或成就）。留意差異時避免附加價值判斷。練習說：「這只是不同，並非優劣之分。」即使對方擁有我不想要的東西也無妨；即使對方外貌與我慣見的模樣不同也無妨。這個人活得與我不同，沒關係。這並非對錯之分，只是不同

。我們都能存在。

練習覺知區分：花一天時間觀察你對他人、觀念或行為貼上的標籤，尤其那些讓你產生「優越感」或「自卑感」的標籤。在反應前先自問：這是偏好？恐懼？防衛機制？價值觀？目的不在評判這些判斷，而是為其注入光亮，檢視它是否仍符合你的完整性。你是否願意繼續抱持這些想法？它們如何服務於你？它們真的對你有益嗎？它們是否真正改善了你的生活，抑或僅是讓你的自我感覺良好？

區分偏好與評判：列出三項個人偏好，接著自問：我是否評判偏好不同者？原因為何？察覺評判時，將其轉化為中立差異。你能容納他人偏好帶來的不適感嗎？能允許其存在而不試圖改變嗎？

不帶比較地接納偏好：當遇見與你相異的偏好時，練習自問：我能從中學習什麼？這是否能拓展或豐富我對世界的認知？

追蹤偏好：選擇你某項強烈偏好——關於生活方式、行為模式、價值觀或外貌——溫柔地追溯其根源。自問：這源自何

無拘無束

處？它仍是屬於我的嗎？是源於渴望，還是出於恐懼與防衛？目標並非改變它，僅是理解它。覺知能將僵化轉化為選擇。

自我反思問題：

什麼造就了獨一無二的我？

我曾如何將自身偏好與他人評價混為一談？（探究個人選擇何時轉化為無聲的比較）

我是否曾將他人的差異視為對自我認同的威脅？（若當時以好奇心相待，又會開啟哪些可能？）

我仍在用「非我」定義自我，而非真實本相嗎？（能否從割裂轉向澄明？）

關於「我是誰」與「我不是誰」，我準備好做出哪些嶄新的區分？（非與他人對立，而是與自身真實共鳴）

哪些偏好源於喜悅，哪些源於恐懼或自我保護？（辨識擴展感與防禦感的差異）

艾蜜莉·瑪魯蒂安

我是否曾僅因他人選擇與我相異就加以評判？（內心哪個部分因差異而感到威脅？）

我的偏好在哪些層面已成為關於自我、他人或世界的僵化規則？（這些規則讓我感到更自由還是更受限？）

哪些個人標準被我誤認為普世真理？（何處將舒適感與正確性混為一談？）

我試圖透過自身偏好證明或維護什麼？（這些偏好強化了何種身份認同？而那份認同是否仍屬於我？我是否想保留它？為何？）

我能否允許他人活出不同樣貌，而不必將其貼上錯誤標籤？
（何種因素使這難以實現？何種因素使這成為可能？我必須堅持哪些立場？我能否放下執念，讓他人活出自己的生命？）

自我反思／投射

我們透過自身身份的濾鏡體驗生命。透過過往經歷、傷痛與內化程式組成的鏡頭。這副鏡頭會依我們經歷的內容，使所見之物更清晰或更扭曲，讓我們更接近或遠離真相。這正是自我反思與投射的分歧點。

自我反思是懷抱誠實、好奇與慈悲向內探尋的實踐。它意味著不帶評判地檢視自身思想、行為與情感模式的意願。這是我們成長、療癒、在喧囂中尋覓真實自我的途徑。

投射則截然相反。我們不願審視內心，反而將自身世界投射於他人，繼而加以批判或羞辱。我們將他人視為，作為承載未被承認或未經處理的痛苦的投影幕。

當我們對自身某種特質感到羞恥，便可能在他人身上批判它；當我們感到無力，便可能貶低那些看似強大的人；當我們背負未處理的悲傷，便可能指責他人「太情緒化」。這並

非源於殘酷，而是我們拒絕正視內在的投射。

未經檢視的痛苦必須找到出口，否則將摧毀我們的心理結構。於是潛意識選擇轉而羞辱他人——將痛苦投射到他人身上，加以批判、嘲弄，甚至試圖扼殺對方身上的那部分特質。

投射發生於我們拒絕自我審視之時。將問題歸咎於外界遠比直面內心掙扎來得輕鬆。但這份輕鬆不僅短暫，更是幻象。起初作為防禦機制的行為，很快會演變成慣性模式——扭曲我們的認知、破壞人際關係，將我們困在過往的故事中。

我們都曾如此行事，也曾身處投射的雙面。將未解的痛苦投射於他人，是極其人性化的反應。這是心智自我保護的機制，避免陷入自我毀滅的深淵。然而若我們不留心，便不會察覺這一切正在發生。我們只會持續反應、持續指責、持續為過往威脅辯護——那些早已不復存在的威脅，那些或許從未存在過的威脅。

這是一份邀請，邀請你更深入地審視。辨別眼前所見與內心投射的差異。向自己提出艱難的提問：此刻的反應源於當下，抑或源於更古老、更深層、或許未曾化解的內在傷痕？我所看見的這個人，是清晰的形象，抑或透過自身創傷的迷霧所觀？

目標並非羞辱自己。既然投射源於羞恥，這只會使情況惡

無拘無束

化。真正的目標是透過慈悲與理解解放自我。因為慈悲修習愈深，投射對生命的掌控力便愈弱；當我們以接納之心轉向內在，便更能包容他人。

有害的投射：

負面投射常成為將自身痛苦、不安或缺陷外化的手段。我們不去內省並解決困境的根源，反而將焦點轉移到他人身上，指責他們 我們所感受或認知的錯誤。這雖能暫時緩解不適，卻終將加深我們與周遭人群的隔閡，傷害人際關係並製造無謂衝突。

在人際關係中，投射現象可能呈現多種形態：

嫉妒：當伴侶暗自掙扎於對關係外對象的吸引力時，可能指控另一半不忠。這並非基於證據，而是源於無法接納自身內在的渴望。

控制欲：恐懼被掌控者可能將伴侶無害的建議或提問解讀為支配企圖。他們以防禦或退縮回應，試圖抵禦更多存在於記憶而非現實中的威脅。

不安全感：自認愚鈍者可能貶低伴侶的觀點，對每句話語吹毛求疵，將潛藏的不足感投射於人，而非正視自身缺陷。

憤怒：自認必須永遠保持冷靜者，可能因他人健康的憤怒表達而觸發情緒。當對方展現這份本性時，他們反而指責對方「太過火」，實則否定了自身同樣存在的情緒。

受害者心態：難以為自身行為負責者，可能持續自認受害。他們可能在無操控或不尊重之處強行解讀，藉此逃避面對自身對問題的貢獻。

當我們如此行事，並非對當下反應，而是對過往反應。心智將情感記憶儲存如書籤。當當下情境觸及舊傷，心智不僅回憶，更重新啟動。它喚起舊故事、舊感受，以及經歷過那一切的舊身份。它回歸過往的生存模式，只因這曾是成功的應對。

我們從他人語氣中聽見批判性父母的聲音，從回應延遲感受到被忽視的記憶，從疏離感重溫被遺棄的創傷。這些感受當下或許並非真實，卻真實存在於身體反應中。而身體無法區分記憶與「似曾相識的當下」——

當我們未能察覺這點，便開始對著幽靈自我防禦。我們因伴侶的行為而憤怒，卻將他人過往的傷害歸咎於對方。我們賦予對方從未存在的意圖，在對方拒絕我們之前先拒絕對方。這就是投射的運作方式——以自我保護為名，實則發動先發制人的攻擊。

但更深層的真相是：我們不僅在抵禦痛苦，更在守護那份由痛苦孕育的自我認同。那正是我們竭力維繫的部分——那個宣稱「我才是受虐者／被遺棄者／被迫變得強悍／戒備／隱形／完美的人」的自我。

無拘無束

當我們不再認同那個自我，便不再需要重演它的故事。自我反思能打破循環，讓我們在反應前暫停，讓我們挽救關係而非將過去投射到當下；避免將未解決的情緒與創傷轉嫁他人。

投射不僅傷害我們責難的對象，更限制自身成長發展的能力。當我們將他人當作替罪羊，便逃避了對自身行為、決策與信念的責任。這種逃避或許當下看似輕鬆，終將使我們陷入停滯。

責怪他人剝奪了我們反思、學習與進步的機會。它阻礙我們直面真正的不適根源（），使我們永遠向外尋求而非向內探索。這不僅讓我們陷入受害者心態，更將解決問題的責任推給他人，使我們受制於他人的決定。投射使我們失去力量，唯有回歸自我才能重拾力量。

偶像崇拜的幻象：

崇拜他人看似積極，是敬佩與尊重的表達。實則此舉亦屬投射。當我們將某人奉若神明，並非看見真實的他們，而是透過自身渴望、理想或未滿足需求的濾鏡審視。我們塑造出理想化的形象，賦予其未必符合真實本性的特質。

當你崇拜某人時，實則將自己對完美的想像投射於對方。你或許認為「他們已掌握人生真諦」或「他們的生活遠勝於我」，但這般認知並不完整。你所見僅是表象——他們選擇

展示的生活片段，或精心塑造的形象。在表象之下，他們可能正與他人同樣的疑慮、恐懼，以及不安全感搏鬥。

試想我們如何崇拜公眾人物——名人、領袖或網紅。我們欽佩他們的成就、魅力或看似完美的人生，卻往往忽略了對其人性本質的理解。那些私密的掙扎、脆弱時刻與犧牲奉獻，我們視而不見。取而代之的是，我們憑藉自身需求而非現實，為他們編織出虛構的形象敘事。

我們將自身的希望、渴望或未滿足的需求投射於他們身上。我們塑造的形象是我們渴望看見的倒影，未必是真實的他們。同樣地，當我們因他人選擇而批判時——例如指責成癮者——我們其實將自身偏見與應對機制投射於對方。我們或許因沒有相同習慣而自覺優越，但這並不意味著我們自身沒有有害的應對機制。僅因處理痛苦的方式不同，我們便自認優於他人，實屬謬誤。

理想化他人同樣會傷害人際關係。當我們將某人視為完美存在，便會對其施加不切實際的期待。即便我們塑造的理想形象本就不該由對方承擔，當他們未能達到的標準時，我們仍可能感到背叛。這會引發失望、怨恨或幻滅，原因並非對方改變，而是我們從未真正看清過他們。

偶像化更會製造疏離感。當我們將某人置於自身之上，便剝離了其人性本質。我們將對方視為「異類」——某種遙不可及的存在，而非擁有缺陷與複雜性的個體。這種割裂阻礙

了真誠的連結與理解。

無論你對他人俯視或仰望，都未能觸及真實的本質。你始終透過自身投射的濾鏡審視對方——無論正負面——實則仍以自身經歷、價值觀與信念作為評判基準。

與自我及他人重建連結：

真摯的連結需要看見他人本來的模樣，而非我們期望的形象。這意味著認可他們的人性、優勢與掙扎、成功與失敗。意味著接納他們如同我們，都是未完成的創作。當我們放下理想化與批判，便為更深層、更真實的關係開啟了門扉。我們無法與幻象建立連結；必須願意看見他人真實的模樣。若渴望真誠的連結，就必須勇於直面真相。

這同樣適用於自我認知。當我們將他人神化時，往往會拿自己與不可能的標準比較，最終陷入自我貶抑的循環。這種比較使我們活在幻象之中。透過有意識地覺察這點，我們能擺脫比較帶來的重擔，為自我接納創造空間。沒有人是完美的，而這完全沒問題。

真正與他人建立連結的自由始於自我反思。這需要我們察覺自身的投射行為，並理解這些投射如何扭曲了我們對他人的認知。自我反思意味著直面艱難的提問：這份反應揭示了我內心的什麼？我的未癒創傷藏在何處？我對何事感到羞恥

？我是否將恐懼、不安或渴望投射到他人身上？

這些問題雖具挑戰性，卻是通往成長與親密關係的門檻。當我們責怪他人時，便與對方斷絕連結。我們築起防禦壁壘，阻斷了關係發展的進程。失去這道進程，關係便不復存在。

療癒自我才是打破投射循環、與他人深度連結的最強力量。當你直面自身創傷，便不再將他人當作痛苦的替罪羊。取而代之的是培養同理心與慈悲心——不僅對待自己，更延伸至周遭之人。這份內在功課將轉化人際關係，讓你得以在無投射屏障的狀態下真誠連結。

當你接納自身的人性——包括缺陷、掙扎與成就——便開始以相同視角看待他人。這種視野滋養著相互理解與尊重，讓你放下控制或評判他人的需求，轉而接納對方本真的模樣。

當你擺脫投射的循環，便為真實與連結創造了空間。你不再需要他人符合你的敘事框架，此舉反而釋放了他們活出真實自我的自由。唯有認清自身的投射，你才能允許他人做自己。他們的自由源於擺脫你的期待、投射與評判；你的自由則來自自我覺醒。

最終，自我反思將同時解放你與周遭之人。它使你得以清晰審視自我，並將這份清明延伸至他人。當你學會寬恕自己

（），亦將更寬容待人。這正是我們在人際關係中創造持久轉變之道——從療癒與自我的關係開始。

他們扮演的角色：

我們對自我的感受，映照在與他人的關係中。我們潛意識選擇那些能驗證自我認知的人。若你已將「永遠被遺棄者」視為身份認同，便會不自覺吸引離去之人。抑或將對方缺席、沉默、劃界等行為，解讀為離去的證據——即便對方並無此意。你將他們套進預先寫好的劇本。並非渴望受傷，而是這故事如此熟悉。可預測。以它自己的痛苦方式，顯得安全。

這正是自選身份的陷阱。一旦確立自我定位——無論是遭棄者、隱形人、救贖者或強者——你便會潛意識地重塑人際關係以契合角色。你會吸引印證故事的人，或將角色強加於那些渾然不知自己身處你人生劇本的人身上。你會忽視善意而偏愛冷漠，只因它更契合劇本。你會破壞愛情，只因它印證了你「不值得被愛」的信念。你將人們推開，卻稱之為「無人長留」的證明。這一切過程中，你追逐的並非連結，而是連貫性——即使你根本不想要這樣的結局。

你塑造的身份從非關真相，而是關乎生存。而生存從不問「這對我好嗎？」只問「這是否熟悉？」因為熟悉總比未知

更安全，縱使它令人疼痛。

但當你不再需要故事真實時會發生什麼？當你決定不再扮演被遺棄者時會發生什麼？不再是那個覺得自己負擔過重的人？不再是永遠不夠好的人？整個角色陣容就此更迭。戲份逐漸消融。循環終將破裂。你開始看見人們真實的模樣，而非他們為延續你痛苦而扮演的角色。

此時療癒才成為可能。並非他人改變，而是你不再需要他們參與這齣你已厭倦的戲碼。這同樣是種自由的實踐。對雙方而言皆然。

打破循環：

我們從未真正看見他人；我們看見的只是過往的故事與信念——那些我們倖存的，那些曾將我們擊垮的。這便是幻象。當我們投射時，並非與現實互動，而是與對現實的記憶互動。我們並非回應此刻眼前的人。我們回應的是過往那些傷害、忽視、遺棄或輕視我們的幽靈。我們試圖——往往渾然不覺——將眼前之人視為昔日的威脅，藉此守護當下那個受創的舊我。

這才是投射的本質。它不僅是責難，更是不完整的自我保護。那是心靈在宣告：我曾身陷此境，卻未能全身而退。所以先發制人吧。在被指責前先指責他人。在被拋棄前先抽身

無拘無束

離開。確保這次絕不重蹈覆轍。

但真相是：你已非昔日模樣。你不再是那個渴求被選中的孩童，不再是那個努力證明自己足夠好的孩子，不再是被遺忘的、被遺棄的、不值得被愛的存在。你或許仍懷抱著那些傷痛，但你同時擁有治癒的力量。你握有能力給予他們從未從傷害者那裡獲得的慈悲與理解——這正是你的力量。

當你意識到所反應的威脅已不復存在，循環便會中斷。它僅存於記憶中。而記憶並非真相的藍圖，而是痛苦的紀錄。若你的身份是為求生存而建構，便無需繼續捍衛它。當你不再渴望成為被迫塑造的模樣，便無需證明自我價值。那個版本的你並非糟糕——他們曾如此耀眼，在無人守護時為你開闢了生存之道。只是此刻，他們不必再執掌人生方向盤。

自我反思將鑰匙交還於你。它讓你暫停追問：此刻我防範的是這個人，抑或早已無需戒備的過往？當你能以誠實、溫柔與慈悲作答，幻象便開始消散。你開始視他人非敵非救贖者，而是血肉之軀——有缺陷卻美麗，複雜而真實的凡人。正如你我。

你不再需要他們參與你的痛苦。你不再需要透過當下改寫過去。你接納當下本來的模樣，而非它喚起的記憶。自由由此而生。不在完美行為，不在掌控每個觸發點，而在於認清：你已不再是那個承受痛苦的人。你才是決定未來走向的人。

。

實踐之道：

療癒的停頓

捕捉責難：留意那些想將情緒歸咎於他人的瞬間。自問：這關乎對方，抑或揭示了我的內在？是否存在更深層的隱情？記錄你的洞見。這場爭執的本質是什麼？我們真是在爭執遺忘的衛生紙，還是觸發了被忽視與不被傾聽的舊傷？

自我慈悲檢視：當你對他人產生批判時，暫停並自問：此刻我真正需要什麼？是否有未被滿足的需求？能否由自己滿足？無論你渴求的是理解、休憩或認可，請給予自己所需的慰藉。

運用投射暫停法：下次當你察覺自己對他人產生強烈反應時，請暫停。在開口或行動前，問問自己：這些是否是我將自身感受投射到對方身上的結果？是否存在某些我不敢面對的內在恐懼？將問題歸咎於外部 是否比直面內心更輕鬆？給自己片刻喘息。接著回應時，請從當下真實的自我出發，而非過往的陰影。

無拘無束

重拾鏡像：挑選近期觸發情緒的互動事件，在日記中書寫。無需分析他人，深入探索自我。請問：我當時感受如何？哪些自我信念被觸發？當下展現的是哪個版本的我？若我已然療癒，此刻會看見什麼不同的景象？此練習能將投射轉化為覺察，再將覺察昇華為蛻變。

自我反思提問：

我真正回應的是什麼？

當他人言行觸動我時，是否曾停下自問：這真是關於對方，還是我內心未解的糾結？（這可能觸及哪道傷口？）

我內心反覆投射到他人身上的自我敘事是什麼？（這故事是否仍反映我正在成為的人，抑或僅是過往的舊我？）

我是否曾因過往傷痛的濾鏡而誤判情境或意圖？（什麼讓我意識到事實與想像不同？）

當我在關係中爆發、退縮或封閉時，究竟在守護哪個版本的自己？（是受創的自我？被遺棄的自我？還是那個仍渴求被選擇的自我？）

艾蜜莉·瑪魯蒂安

何時我能更清晰地看清他人？是當我感到安全完整時，還是脆弱恐懼之時？（我的存在狀態如何形塑我的感知？）

互動中反覆出現的模式為何？它們揭示了我的內在敘事什麼？（我無意識地反覆扮演著什麼角色？）

慈悲／分離

我們對待厭惡之人的方式，往往映照著我們如何對待自我放逐的陰影面。慈悲的本質，是成為外在舉止前的內在狀態。它始於我們如何回應自身的痛苦、過往與人性。若以批判對待自己的羞恥，便難以以寬容相待他人。但當學會溫柔擁抱自我，開始接納那些被排斥的面向，便為更深層的連結開啟大門——不僅是內在，更是與周遭世界的連結。

分離的根源不在政治或身份認同，而在於與自我的斷裂。內在越是支離破碎，我們就越會不自覺地將世界劃分為「我」與「他者」、「安全」與「危險」。我們排斥他人，只因他們喚醒了我們自身被放逐的片段。我們責難、批判或拒絕他人，只因尚未與內在和解。

但慈悲無需相同。它不抹去差異，也不要求認同。它要求我們看清本質——穿透表象，看見貫穿所有生命的共通脈絡

：渴望被看見、渴望安全、渴望被愛。當我們療癒內在的分裂，便不再將分裂投射於外。我們不再需要他人僅映照我們接納的自我。不再將世界劃分為可容忍與必須排斥的領域。

當我們憶起每個人都背負著某種重擔時，真正的慈悲便誕生了。每種行為背後都有故事，每個故事背後都藏著傷痕、恐懼或需求。縱然我們未必認同他人的選擇，仍能如認識自身般，認可他們的人性本質。

分離是受傷自我的習慣；慈悲是完整自我的修行。當我們癒合時，便開始視他人非威脅或陌生人，而是與我們無異的凡人——同樣帶著缺陷、複雜、傷痛與掙扎。正因這份認知，我們得以重建彼此間的橋樑。

分離的根源：

分離始於內心。在我們將世界劃分為類別之前，在我們將某人標籤為「異類」之前，我們自己的內在世界早已分裂。孩提時代，我們學會哪些部分是可被接納的，哪些則不然。我們學會什麼能換取愛，什麼會招致懲罰；什麼帶來安全感，什麼招致拒絕。不知不覺間，我們開始碎裂。

當悲傷令他人不安，我們便將其壓抑；當憤怒招致麻煩，我們便將其封存；當好奇心威脅規則，我們便將其隱藏。為求歸屬，我們將自身片段逐一放逐——非因破碎，而是為了

無拘無束

適應。孩童會不惜代價維繫連結，縱使這意味著與自我斷絕。

這些放逐的碎片並未消失，它們潛伏在背景中靜候時機。除非被接納與整合，終將顯現在人際關係中——他人的悲傷會觸發我們，因那喚醒了被禁錮的哀傷；他人的憤怒會令我們排斥，因那映照出我們被教導恐懼的內心怒火。我們會嫉妒他人的自由，因為我們仍未原諒自己當年被迫壓抑本真的過錯。

當我們未能與自身被否認的部分和解時，便將這些特質投射到他人身上。我們貼上「過於激烈」、「過度敏感」、「暴怒難耐」、「喧囂失控」的標籤。並非因為對方確實如此，而是因為我們從未被允許展現真實的自己。於是，我們無法容許在自身存在的特質，同樣也不容許他人擁有。分離由此而生——並非源於意識形態，而是源於未癒合的身份創傷。

我們排斥或批判的人，往往映照著自身尚未和解的陰影。若未能覺察這點，我們將持續試圖修補外界世界，而非療癒內在世界。在需要整合之處，我們反而製造分裂。

但當我們以慈悲之心轉向內在，當我們對那些被放逐的自我說：「你現在可以回家了」，轉變便悄然發生。我們變得柔軟。不再需要他人改變以換取自身安適。不再以相同為連

結的條件。不再將他人作為內心戰爭的戰場。

因為這正是它本質的展現——一場戰爭。並非喧囂顯赫，而是隱晦靜默。這場戰爭潛藏於我們的反應之中：當我們指責他人「太過情緒化」時，實則自己從未允許落淚；當我們嫉妒他人的自信時，實則從未給自己感受力量的許可；當我們地渴求他人認可時，實則尚未學會自我接納。

他人成為我們未解心結的舞台，讓那些未完成的自我演繹著各自的故事。內在的完美主義者需要他人失敗，方能感受自身能力；被遺棄的自我需要他人留下，即使代價是尊嚴的喪失；羞愧的自我需要責怪對象、懲罰對象、承擔我們拒絕感受的重擔。

未曾察覺間，我們開始將他人套進反覆排練多年的角色：惡棍、背叛者、審判者、救世主。這並非他們的本質，而是我們內在敘事所需的定位。我們並非與眼前之人互動。我們對應的是對方所代表的自身面向。以為與朋友爭執、與伴侶爭吵、與網路陌生人對峙，實則在與未被滿足的需求、未言明的悲傷、未解的過往搏鬥。

正因如此，療癒至關重要。不僅關乎內心平和，更關乎我們如何立足於世。當我們為自身傷痛留出空間，便不再要求他人代為承擔；當我們向內施予慈悲，便不再將創傷化為向外的武器。戰爭的終結並非源於他人改變，而在於我們不再

利用他人來 化解自身痛苦。

真正的歸屬感始於接納完整的自我。而當我們做到這點，自然也會為他人騰出空間——並非因對方改變，而是因為我們自己改變了。

缺乏自我慈悲：

對他人缺乏同理心，根源於對自我的不寬容。一個將自身遭受虐待或霸凌歸咎於己的孩子，長大後可能對其他受害者毫無同理心。孩子沒有將責任歸咎於施虐者——可能是父母或其他孩子心理上想保護的人——反而責怪自己。孩子專注於自身的「軟弱」或缺陷，深信若具備不同特質便能免於傷害。他為自身遭遇的虐待承擔責任，儘管這並非他的過錯。如此一來，他無法培養對自我的慈悲與同理心，進而也無法對其他受害者產生同理。

「他本不該虐待你」轉化為「你最初就不該置身於那種處境」；「他本不該強暴她」變成「她不該飲酒」；「她不該向他扔東西」則演變為「他不該惹她生氣」。

這類思維模式將施虐者的責任推卸給受害者，使施虐者免於承擔自身行為的後果。此類思維通常源於那些將自身遭受虐待歸咎於己的人。

他們責備他人時，實則在責備自己。他們評判他人時，實則在評判自己。他們對他人缺乏同理心，實則是對年幼受傷

的自己缺乏同理心。

若我當時不那麼渺小，若我不那麼愚蠢，若我沒開口說話，若我沒激怒他，若我沒那麼輕信，若我沒喝那杯酒，若我沒信任他。都是我的錯。是我做了什麼導致自己遭受虐待或痛苦。

於是自我足夠明智地將負責任的部分割裂，將其放逐於意識之外。既然「都是我的錯」是如此痛苦的結論，我們的意識寧可避而不思。當它遭遇他人的受害者狀態時，便觸發我們的保護機制，進而顯現為憤怒、批判或評判。

與自我的斷裂催生對 他者的投射。若我排斥自身某個面向，便會本能地將其投射至你身上。我無法接納你身上那些我尚未接納的自我。正因如此，慈悲不僅是外在的實踐，更是內在的狀態。當我們愈能接納那些被排斥放逐的自我碎片，便愈能為他人騰出空間。

當我們與自我保持一致，感到完整、平靜且心神安定時，慈悲便最自然地流淌。當我們內在整合時，便不易因他人而感到威脅。無需證明、辯護或掌控。我們能允許他人活出本真，而不將其解讀為對自身的投射——因為這與我們無關。他人選擇的人生軌跡與我們毫無牽連，他們的經歷屬於他們自己。

然而當我們失衡時，當自我未臻整合時，當對自身定位感

到迷惘時，分離便悄然滋生。我們開始歸咎他人，渴求他人認同或映照自我以換取安全感。我們需要他人與我們相似，需要他們站在我們這邊，方能確信自己身處正道。

反之，我們越能接納自身的矛盾，就越能以寬容對待他人的矛盾。我們越能接納被排斥的自我面向，就越不會懲罰那些喚起這些面向的人。

真正的慈悲並非認同。它不意味縱容傷害行為或抹去界線。而是保持清醒洞察卻不剝奪人性。是在扎根自我的同時，看見他人內在的共通脈絡。

當我憶起自身的苦痛，便能珍視你的傷痕；當我憶起自身的療癒，便能為你的復原留出空間。這便是連結重啟之道——非透過相同，而是透過理解與慈悲。

在分裂世界中實踐慈悲：

將慈悲視為美德、價值或理想輕而易舉。但實踐慈悲往往令人不安。它要求我們在想關閉心扉時保持敞開，在感到防禦時維持好奇，在評判更輕鬆時仍追求理解。

真正的慈悲不僅存在於宏大的舉動或公開的善行。它存在於那些寧靜時刻——當我們選擇不將事物視為個人攻擊時；當我們選擇深呼吸而非妄下斷言時；當我們提醒自己，他人的行為或許源於我們未曾察覺的傷痛時。這並非為其開脫，

而是賦予人性化的理解。

這份慈悲並非消極被動，而是積極主動的抉擇。我們反覆決定與自身人性及他人性情保持連結，即使艱難時亦然，*尤其*在艱難時刻更需如此。

然而唯有在內心為慈悲騰出空間時，我們才能給予這份體恤。若仍在與自身情緒交戰，便難以容納他人的情感；若仍執著證明自身價值，便會將他人視為威脅；若未曾給予自己寬容，便不知如何施予他人。未曾獲得的恩典，我們便不敢輕易給予。

正因如此，慈悲始於內在。非止於概念，而是實踐。是習慣於轉向自身而非逃離；是察覺痛楚而非麻痹；是坦然承接矛盾而不羞恥。你越是如此對待自己，慈悲便越自然地向外流淌——非出於勉強，而是滿溢而出。

當你安然棲居於自身軀殼，便不再需要掌控周遭萬物。你無需同質性來換取安全感，不會因差異而恐慌，不將異議視作威脅。你能保持當下、扎根且敞開——並非因他人值得你的慈悲，而是因為你已在內心為慈悲築起的歸宿。

在信念、選擇與經歷劃分的世界裡，同理心化作一座橋樑。它提醒我們：縱然傷痕形貌各異，卻源自相同的痛楚——相同的渴望：渴望被理解、渴望安全感、渴望被愛。當我們憶起這點，轉變便悄然發生。我們不再執著於爭勝，開始渴

無拘無束

望理解。我們不再追問「誰是對的？」，轉而探詢「能否在中間點相遇？」「能否尋得共同立足點？」因為無需意見一致也能感受連結。我們需要認知到：在所有喧囂、偽裝與角色之下，我們終究是人。而這份認知，永遠足以讓我們再次嘗試。

付諸實踐：

擦拭鏡面

鏡面停頓法：當他人透過行為、選擇或信念觸發你的不適時，暫停反應。轉而自問：我內心哪個部分感到不安？是否存在羞恥或批判？他們喚醒了我哪個未癒合的創傷？將這份不適視為照見自我的鏡子，而非評判他人的工具。讓它揭示你仍在與自己交戰的領域，展開陰影工作。接納那些自認不值得被愛的部分，給予它們愛與慈悲。

由內而外的慈悲：挑選你難以接納的某個面向——可能是憤怒、悲傷或恐懼——靜心五分鐘給予慈悲。對它說出你渴望他人對你說的話，或在日記中寫封信。給予它從未從他人那裡獲得的慈悲。當你開始實踐這份內在的善意，自然會將它延伸至他人。

不帶認同的見證：本週當你遇見觀點相左之人，挑戰自己保持當下的存在感，無需糾正、教導或認同。僅是見證。自問：對方可能背負著什麼傷痛？若選擇此觀點，必是為自我設下某種保護機制。他們究竟在守護什麼？讓理解而非控制成為你的目標。

給予你曾渴求的關懷：回想某個感到被忽視、不被傾聽或遭誤解的時刻。接著從生活圈中挑選對象，給予你當時渴望的關懷。傾聽時不打斷，認同時不急於糾正。讓你曾渴求的慈悲，成為此刻你給予他人的慈悲。成為你曾經需要的那個人。

自我反思問題：

我願意在他人身上看見什麼？

何時最難對他人產生同理心？（對方映照或挑戰了我內在的哪個面向？）

我編織哪些故事使自己與他人疏離？（是否在理解前就貼上標籤？）

無拘無束

我需要他人成為什麼樣的人，才能感到安心？（這又揭示了我尚未全然接納的自身哪些面向？）

當我不再執著於證明自己正確，轉而願意全然在場時，什麼可能性會開啟？（我內心與人際間會敞開什麼空間？）

當他人惹惱我時，他們究竟喚醒了我內心哪個被 的角落？（是遭否定的部分？某段記憶？抑或某道傷痕？）

我無意識將誰塑造成某種象徵，代表我內心拒絕接納的部分？

面對差異時，我仍感到不安全之處何在？並非因其有害，而是因它挑戰了我尚未和解的內在？

當我發現自己正在評判或疏離某人時，可以自問：若先將對方視為一個完整的人，會是什麼感受？

在不放棄自我的前提下給予慈悲意味著什麼？（同理心與自尊的平衡點何在？）

我需要在何處感到安全，才能向他人敞開心扉？（我內心哪

艾蜜莉·瑪魯蒂安

個部分仍對接納他人感到不安？為何如此？）

第二部分：
選擇的力量

欣賞或比較

我們只能以認識自我的深度來認識世界。當我們與自身某些部分割裂時，便會透過同樣破碎的鏡片觀看他人。我們將他人的映照誤認為自身真相。我們投射、我們防禦、我們分裂。

本書第一部旨在清晰辨識這道鴻溝。它揭示自我與他者間的裂痕，並闡明這裂痕多半源於未癒合的創傷。我們看見分離如何偽裝成安全感，也見證慈悲如何拆解我們築起的自我防禦之牆。

然而覺知僅是起點。當我們看見裂痕，便面臨抉擇：繼續活在束縛自我的模式中，抑或踏向改變的不安。兩條路各自以的方式熟悉：一條讓我們停留在已知的痛苦，另一條則引領我們走向未知的可能。

第二部將探討這向前邁進的歷程。當我們開始做出不同的選擇——不僅在思想層面，更體現在自我認知、他人視角與

無拘無束

價值衡量方式時，會發生什麼變化？這關乎察覺疏離的牽引力，卻仍選擇建立連結。它關乎放下比較心，學會轉移批判的視角；它關乎鬆開匱乏的枷鎖，使差異不再威脅我們，反而拓展我們既有的認知疆界。

首要抉擇：

俗諺云：比較是快樂的竊賊。但它不僅偷竊，更扭曲心靈。它潛入思緒低語：你所擁有、你所是、你所活的方式，總有不足之處。它將注意力引向外在與高處，搜尋擁有更多、成就更高、看似更優越之人。當它找到目標，便觸發你的傷口。

「為何不是我？」這問題看似無害，有時甚至帶有激勵意味。但其底層潛藏著微妙訊息：「我落後了。我有所欠缺。我正在輸掉。我正在錯失良機。」這些訊息不斷侵蝕自我價值，因為你的心智建構出心理計分板——他人的喜悅自動成為你的失敗；他人的光芒投射出你自身的陰影。

比較使我們萎縮。並非他人過於龐大，而是我們遺忘了自身的遼闊。它將焦點引向缺失之處，迫使我們凝視匱乏。我們開始用不屬於自己的形象、時間軸或理想來衡量自己，將他人的道路當作標尺，卻困惑為何人生軌跡無法吻合。

若我們轉換視角呢？若我們不再比較，轉而開始欣賞呢？

比較企圖分出高低；欣賞則追求理解。當我們比較時，只會執著於分隔我們的差異：對方擁有而我們缺乏的、我們認定更優越、更輕鬆或更美好的事物。我們忽略了表象背後的故事，漠視對方可能付出的代價，更忘記他們同樣可能正與他人比較。

欣賞則邀請我們駐足凝視，不是為了貶低自己，而是為了珍視當下。看見每個人獨特的生命軌跡。領悟我們的價值不取決於成就、速度或曝光度，而取決於真實——取決於我們願意展現多少真實的自我。樹木怎能與江河相較？高山又怎會嫉妒蒼穹？它們在自然界中扮演不同卻同等重要的角色，我們亦是如此。

欣賞即是洞察本質。不僅是他人，更是自己。是領悟他人的成功不代表你的失敗，他人的美麗不意味你的隱形，他人的被愛不等於你的不可愛。當我們停止追問「為何是他們而非我」，轉而肯定「是的，他們與我同在」——那便是欣賞的真諦。

比較的心靈陷阱：

比較源於我們對認可的渴求。我們渴望知道自身定位、衡量價值，確認是否「足夠優秀」。這種本能或許曾是生存的驅動力，促使我們進步與競爭。但在現代生活中，它往往成

為不滿的根源。

社群媒體放大了這種傾向，它呈現的是一部精心剪輯的他人生活精華片段，而我們竟將其作為自身生活的基準。當我們滑動瀏覽他人成就、旅行或感情的相片時，突然間，自己的生活相形見绌。他們吃得更好、度假更奢華、購買更昂貴的物品。那麼，這對我意味著什麼？

這種比較循環剝奪了我們珍惜當下所擁有的事物與自我認同的能力。它無視我們的過往、成長歷程與人生軌跡，以壓力取代當下，將恩賜化為標竿，把喜悅變成表演，使生命淪為競賽。如今，除非你能與他人並駕齊驅甚至超越，否則萬事皆無樂趣可言——除非眾人能看見你同樣值得擁有。

真正的問題是：跟上誰的腳步？超越什麼？總有人擁有更多。這場競賽何時終結？比較心何時劃下界線？何時才算真正足夠？何時才能安歇說：「是的，我已抵達；我完成了。此刻我能幸福了。」？是否存在終點，卻非墳墓？

當這種思維超越個人生活，便滲透成我們看待群體的整體視角。我們開始用任意標準衡量群體價值，由此滋生偏見、刻板印象與分裂——其根源在於錯誤認定：差異必須被排序而非被慶賀。

我們架起無形的衡量天平，比較文化、外貌、職業、生活

方式，甚至苦難經歷，彷彿價值必須靠掙得或證明。彷彿人類社會是一場競爭，爭奪誰有資格佔據這世界的空間。

比較在此處變得危險。它滋生偏見，催生刻板印象，催生獎勵同質性、懲罰差異性的體制。而這一切都源於虛妄的信念——價值必須被衡量，資源有限，必然有人居高臨下而他人屈居下風。但價值不存在於階梯之上，它存在於當下，存在於真實，存在於我們能並肩而立、無需相互勝出的空間裡。

身份認同作為衡量尺：

許多比較背後，核心不僅是欽羨或嫉妒，更是身份認同。那是潛藏的信念：當你與他人並置時，你的存在本身便顯不足。你的時機、風格、故事——在他人標準下總顯得黯然失色。

我們不僅比較他人擁有的事物，更在比較他們的本質：個性、人際關係、上的能見度、從容姿態。而潛藏其下的核心疑問是：他們的身份是否貶低了我的價值？

若你自認是成功者，他人眼中的失敗或許能佐證你的優越；但別人的成就卻可能成為威脅。若你認同自己是遭忽視者，他人的認可反而會讓你的痛苦更為鮮明。我們不僅在審視

無拘無束

他人，更將自身的故事與他們在世間的展現相互對照。他們的人生，成了我們衡量自我的尺規。

當身份認同在潛意識中建構，便可能將我們困於比較循環。因為每當他人突破我們自我設定的角色框架而蓬勃發展，便動搖了我們精心搭建的根基。若我始終扮演掙扎者，而背景相似者開始嶄露頭角，這將如何顛覆我編織的故事？若我慣於「美麗」光環，當他人奪走更多目光時，我該如何自處？若我將價值建立在「最優秀」的地位上，當不再頂尖時，又該何去何從？

比較最令人痛苦之處，在於它威脅到我們的身份認同。正因如此，我們才如此在意。這不僅關乎他人，更關乎他們在我們身上揭示的真相——那些我們尚未接納的自我（），那些我們將價值繫上的事物，以及那些我們仍深信必須靠努力贏得的東西。但還有另一種可能。當身份認同植根於完整性而非表現力時，我們便不再需要競爭。我們無需再守護脆弱的自我意識。他人的美麗、成功、喜悅或從容，並不會剝奪我們的任何東西。它們僅僅映照出另一種存在方式——另一條道路，另一種真理。

你並未落後。你並不遲到。你無需競爭。你正走在自己的道路上。而你的道路無需與他人相似，亦能神聖非凡。你並非他人故事的鏡像。你是自身完整而複雜的敘事。當比較悄

然入侵時，請回歸自我。自問：我哪部分感到威脅？哪種身份正遭受挑戰？若我不再需要守護那個故事呢？若我能全然釋懷呢？自由由此而生。不是變得更像他們，而是徹底重拾真實的自己。

欣賞的力量：

欣賞將我們的焦點從競爭轉向連結。它軟化了排名的衝動，取而代之的是接納的意願。見證。致敬。欣賞宣告：「這裡容得下我們所有人。」它邀請我們將美視為多方言的語言，而非稀缺資源。你的。我的。我們的。

當我們欣賞某物或某人時，無需以自身為尺揣量。不必追問誰更優秀、更迅捷、更成功或更值得。我們只需宣告：「這有價值，那同樣珍貴。」這份認可開啟了同理心、好奇心與共同成長的大門。

欣賞讓我們將差異視為饋贈而非威脅。相異觀點成為理解契機，不同生活方式化作學習邀約，迥異道路則如明鏡，映照出更多可能。

以文化多樣性為例。與其比較不同傳統孰優孰劣、孰真孰偽、孰進孰退，欣賞引領我們深入探問：這對他們意味著什麼？我能從中領悟什麼？此處蘊藏著我未曾見過的何種美？這如何拓展我作為人類的體驗？

無拘無束

這種視角的轉變並非抹去差異，而是昇華差異。它引領我們從評判走向敬畏，從排斥轉向歸屬。如此一來，不僅深化了我們與他人的連結，更拓展了與人類經驗全譜系的共鳴。

然而欣賞不僅止於外在。它更重塑我們看待自我的方式。當停止比較，我們便創造出空間，去察覺自身內在早已存在的善、價值與尊嚴。我們開始視獨特性為值得守護滋養之物，而非待修正或證明之物。我們開始尊重自己的節奏、道路與歷程。不再追問「何時才夠好？」，而是宣告「我本已足夠」。

欣賞讓我們立足於真實。它平息期待的喧囂，引領我們回歸本心。它提醒我們：無需超越他人才能歸屬，無需遮蔽他人的光芒才能看見自己。

我們有權慶賀他人，我們有權慶賀自己，更擁有彼此共存而不需比較的存在權。

從比較轉向欣賞：

當我們陷於比較時，便以差異劃分界線。我們將某種生活方式凌駕於另一種之上，將某種風格、語言、信仰體系、身體形態或傳統標榜為優越，而將其餘置於次等。但欣賞消融了這道界線。它宣告：存在多種存在方式，通往真理的路徑不止一條，美與成功的定義亦非唯一。

從比較轉向欣賞並非一蹴可幾的抉擇，而是漸進的歷程。這是一項修習，一種回歸，是對思緒與注意力的靜默重導。它要求我們覺察焦點所向，並有意識地詮釋所見所聞。

比較往往自動發生。它在我們察覺前悄然潛入，將欽佩轉為嫉妒，將觀察化作不安，將好奇扭曲為自我批判。但我們能中斷這個模式。我們可以選擇以覺知迎接這些時刻。

與其追問「我是否夠格？」，不如自問「這揭示了我珍視的價值為何？」與其思忖「但願我擁有他們的一切」，不如思考「他們身上哪些特質喚醒了我內在的什麼？」我們能將比較、羨慕或嫉妒化為內省契機——審視自我、直面自身「不配得」的創傷。唯有如此，我們才能釋放那些最初引發嫉妒或妒忌的自我認同面向。

每段經歷都為我們提供覺察的契機：我渴望更多或更少？我是否也渴求他們擁有的事物，又該如何獲得？我渴望更像他們還是更不像他們？這段經歷擴展了我的心胸還是縮窄了視野？它帶來了覺悟嗎？是否透過對比讓我更理解自己？它如何滋養了我？即使不喜歡經歷本身，我能否仍心懷感激？

欣賞並非意味著忽視我們的渴望；而是尊重這些渴望，同時避免讓它們成為傷口。這意味著理解他人展現的美好、成功或喜悅，可以成為映照我們內心渴望的鏡子，而非對自身

無拘無束

價值的威脅。它映現的是可能性，而非缺失的提醒。

欣賞邀請我們踏入他人世界，卻不迷失自我。它鼓勵我們扎根於自身，同時敞開胸懷接納他人的遼闊。這不僅是認識他人的途徑，更是理解我們與他人關係中自身定位的方式。

它同樣關乎發掘內在值得珍視的本質。我們的真實、美好與才能，皆為人類豐饒的土壤添磚加瓦。我們同樣值得在心靈深處認可這些特質。當我們做到這點，便不再與他人比較，停止建立價值等級，不再需要他人高於或低於自己。

這場轉變如同所有療癒過程，需要時間、耐心與溫柔。但隨著覺察的每一次深化，我們便能鬆開比較之手，重拾更為強大的能力：清晰洞見、全然尊重、無條件的愛——不僅是對他人，更是對自己。

實踐之道：

珍視萬物

翻轉比較心態：下次發現自己拿人生與他人比較時，請暫停。別問「為何我沒有那樣？」，而要問：「這喚醒了我什麼？我內在哪個部分渴望成長、表達或被看見？」讓讚嘆成為一面鏡子，映照的不是缺失，而是你同樣擁有的可能性。

建立每日感恩儀式：連續一週，每日寫下三件值得感激的事：一件關於自己、一件關於他人、一件關於生活。無需過度思量，保持簡單、真誠且具體。這項的小練習能重塑你的注意力，從缺失轉向生命中的豐盛，助你看見自身亦擁有諸多珍貴經歷。

感恩人生軌跡：寫下三件你珍視或感激的生命片段，無需與他人比較。這些經歷如何塑造了你？即使那些不愉快或令人沮喪的經歷？它們如何成就了今日的你？懷抱感恩靜坐，提醒自己這段旅程獨一無二。

為他人慶賀：挑選生命中某個人，刻意為其成就歡呼而不作比較。發送暖心訊息或當面表達讚賞。體會這份不貶低自我卻能提振他人的感受。

每日一分鐘為他人喝采：從日常中抽出一分鐘，透過社群媒體向他人表達欣賞。為其近期成就道賀，或稱讚對方穿搭品味。確保心意真摯，誠摯表達你欣賞的優點。

自我反思問題：

我已擁有的珍寶為何？

無拘無束

什麼讓我感到落後？那些時刻我究竟在與誰或什麼比較？（
哪些自我認同正受到挑戰或削弱？）

當看見他人成功時，我感受到的是激勵、沮喪、嫉妒，抑或
其他情緒？（這份感受可能揭示我內心的什麼？）

我內心哪個部分仍深信：他人的喜悅、美好或成功，意味著
我的份額便會減少？（這信念根基於真實，抑或恐懼？我究
竟從誰身上習得了這種想法？）

我欽佩他人哪些特質，卻不敢在自己身上擁抱？（我內心哪
個部分渴望被看見、被表達、被滋養？）

我渴望的那些事物，其實早已以某種形式存在於我生命中，
只是尚未學會珍惜？（我在哪裡忽略了自身的豐盛？）

當我與自我深度連結時，這如何改變我對他人的視角？（是
否減少比較？增加慶賀？感到更自在？）

當我為自身與生活感到欣喜時，是否更善於鼓勵他人、更懂
得感恩？（這反映出我當下心境的什麼特質？）

合作或競爭

自幼年起，身份認同便與表現表現糾纏不清。我們因勝利而受讚揚，因突出而獲認可，因率先達成而獲得肯定。於是不知不覺間，我們開始以與他人對比的方式建構自我認知——必須更優秀、更快、更聰明。然而，若身份認同並非用來戰勝他人的武器，而是我們貢獻給世界的禮物呢？

與他人合作並非要你喪失個性，而是邀請你運用個性。將真實的自我奉獻給更宏大的目標。不是消融於同質化，而是將獨特性編織進集體之中。

人類始終透過合作存續。並非因思想同質，恰因思想多元。一人狩獵，一人採集；一人引路，一人傳道；一人為戰士，一人為醫者。角色各異，思維不同，目標卻同。

這不僅是歷史遺跡，更是當代繁榮之道。家庭因互助與多元角色而堅韌；社群因共同滿足需求而蓬勃；創新因匯聚多

無拘無束

元視角解決獨力無法破解的難題而綻放。真正的力量不在孤立，而在相互連結——在生命、思想與努力彼此扶持的軌跡中。

合作並非要求我們放棄自我，而是要求我們全然、覺知且自願地展現真實的自己。不是為了競爭價值，而是為了共同創造價值。因為我們不僅透過獨立成長，更透過相互依存成長。當我們停止用身份認同與他人劃清界線時，便開始看見彼此之間深植的歸屬命定。

合作的力量：

人類歷史常被描繪成競爭的篇章：國家交戰、企業爭霸、個人奮進。我們被灌輸將生命視為連場競賽的觀念，勝利意味著他人必然落敗。我們不斷被灌輸「適者生存」的教條。然而，常被歸因於該概念的達爾文，其實傳遞了截然不同的訊息。

在《人類的由來》（1871年）中，查爾斯·達爾文寫道：「那些擁有最多富有同理心成員的群體，將獲得最蓬勃的發展。」他認為合作、同理心與利他主義等特質——而非僅是力量——才是物種存續與繁榮的關鍵。

倘若成功的真正衡量標準，並非擊敗他人，而是攜手成就超越個體極限的偉業——某種能惠及所有人的成就呢？

合作是每個蓬勃社群、每項科學突破、每場社會進步運動的根基。當我們選擇合作而非競爭，便能創造創新蓬勃、同理心深化、集體成功成為可能的環境。

競爭之所以如此根深蒂固，部分原因在於我們被灌輸了稀缺觀念。無論是財富、認可或資源，我們總被教導必須爭奪屬於自己的份額，否則便會被淘汰。這種稀缺心態助長了競爭與猜疑，將潛在的合作者轉變為對手。當我們深信這種敘事時，便會形成「我們對抗他們」的思維模式，將焦點放在他人的「異質性」上。這使他人成為阻礙我們追求所欲所求的障礙，差異被視為威脅而非資源。

合作並非追求同質化，而是重視貢獻。它意味著從差異中發掘力量。成功的團隊中，每位成員扮演獨特角色。交響樂需要多種樂器協奏才能成就和諧，而非單一小提琴獨奏。同樣地，當社會凝聚多元才能、觀點與優勢，朝共同目標邁進時，方能發揮最佳效能。

真正的團結並非劃一，而是多元力量為共同目標協作。當人們貢獻獨特視角時，解決方案便更具創新性與包容性。試想一群人解決複雜問題：若思維模式雷同，可能陷入思維僵局；但當多元聲音匯聚，便會開創出任何單一思維無法企及的新路徑。

生態系統正是透過相互依存而蓬勃發展：樹木提供氧氣，蜜蜂為花朵授粉，河流輸送滋養萬物的水分。系統中沒有任

無拘無束

何部分能獨立存在，唯有協作才能創造平衡，讓生命繁盛。同樣地，人類的合作構築出相互扶持的網絡，支撐並提升著我們。

縱觀歷史，最具變革性的時刻皆源於人們為共同目標團結一心。即便在日常生活中，我們也能見證團結如何賦予力量：共度艱難時刻的家庭會變得更堅韌；職場中選擇協作而非競爭的團隊，則能營造信任與創新的環境。合作的力量並非抹殺個性，而是昇華個性——讓每個人在發揮所長的同时，感受到自身價值被整體所珍視與理解。

身份認同即協作：

我們在生活中扮演的角色——領導者、協助者、叛逆者、療癒者——往往由身份認同所形塑。但當身份認同變得僵化，便可能使我們陷入競爭而非協作。我們開始以對比定義自我：若我是強者，你必是弱者；若我是專家，你必是學生。我的優點唯有在凸顯你的缺點時才顯得珍貴。不知不覺間，自我認知被比較所束縛，協作遂成威脅。

然而，身份認同不必導致孤立。當我們不再將自身視為與他人對立的固定角色，而是視為動態貢獻時，便為他人創造了參與空間。我們開始看見他人的價值，不再執著於包羅萬象，而是允許自己成為更宏大整體的一部分。

試想大腦中多樣性的力量。心智的每個部分各司其職：邏輯、情感、記憶、直覺。單獨存在時，每部分皆有局限。但當它們匯聚成內在生態系統時，便形成超越任何單一部位的智慧整體，決策能力更為強大。社群亦是如此。當我們匯聚不同思維、背景、技能與經驗時，不僅獲得更多想法，更孕育出更優質的創意。我們創造出集體智慧，這份共享的洞見唯有透過連結與團結方能顯現。

此處正是身份轉化的契機——並非源於個人自豪，而是源於共同使命。我們開始領悟：獨特的思維方式、存在姿態與行動模式，並非為了與他人競爭，而是為了相互補足。藝術家需要繆斯，遠見者需要實踐者，專家需要研究者。每個人都為整體貢獻不可或缺的元素。

若我們坦誠面對，許多人早已厭倦假裝無所不能，厭倦孤身捍衛自身價值。真實的身份無需孤立才能顯現，當它在宏大和諧中找到定位，在連結中方能迸發最強大的力量。我們生來並非要成為自給自足的品牌，而是要化作交響樂：每個聲部、每個角色、每道音符都為整體的豐盈添彩。不是為了相互壓倒，而是為了共同創造美好。

當競爭變得有害時：

競爭自有其價值。它能激勵我們、磨礪技能、推動成長。

無拘無束

但當競爭成為主導思維時，便會滋生孤立感與倦怠。若將人生視為一場競賽，我們便錯失了旅程的美好，也錯失了與同行者建立連結的機會。

在過度競爭的世界裡，人們容易內化這樣的信念：休息、放慢腳步或合作，就意味著落後於人。這種信念正是燃燒盡力的根源。超越他人的壓力會形成「永不滿足」的惡性循環——當想像中的階梯總有人站得更高時，任何成就都難以帶來滿足感。

這種孤立感不僅存在於個人層面，更蔓延至組織與社群。當職場將員工置於持續競爭的對立面，滋生的不是韌性而是怨恨。人們不再慶祝集體勝利，反而過度關注個人榮譽，導致團隊整體實力削弱。相較之下，協作型職場能促進相互尊重、思想交流與歸屬感，進而催生更強大的創新力與長期成功。

當競爭成為文化常態，便會滲透至制度體系並影響社會運作。以教育體系為例，其重心可能從培育創造力、協作精神與全人學習，轉向排名與考試分數。學生可能只因成績而被重視，而非其獨特觀點或天賦。過度強調「超越曲線」的競爭，使社會劃分為被貼上「贏家」標籤者與「落後者」的鴻溝。

競爭換來的成功往往曇花一現，如同無人共享的孤獨勝利。然而合作能創造永恆的傳承：倡導協作的公司不僅創造利

潤，更建立讓人感到被賦權與重視的文化；在困境中相互扶持的家庭會日益堅韌，深化信任與韌性的紐帶；優先集體福祉而非個人利益的社會將更具同理心與持久力。

真正的進步需要將焦點從「誰贏？」轉向「如何讓所有人受益？」當我們以協作取代競爭，便能創造讓每個人發揮所長、在弱點處獲得支持的環境。合作的精妙之處在於它不會削弱個人成就，反而能放大成就並使其更易實現。

重新定義成功：

擁抱合作，必須重新定義成功——不是孤軍奮戰的攀登，而是共同成長的歷程。然而「白手起家」的神話根深蒂固，我們常被那些「獨力成功」的創業故事淹沒（）。但每個成就背後，都存在著默默支持的網絡：有人鼓勵、有人教導、有人創造空間。有人購買產品、使用服務、開發應用程式等等。即便是最勇敢的行動，也由社群的無形紐帶所形塑。承認這點並非貶低自身努力，而是揭示完整真相——包含他人連結與貢獻的真相。

當我們擴展成功的定義，納入人際關係、貢獻價值與共同成长時，某種緊繃感便開始鬆動。我們不再執著於成為最優秀者，轉而渴望成為有意義事物的一部分；不再追問如何獨自領先，開始思索如何攜手前行。

無拘無束

這並非意味著喪失自我，而是讓自我持續進化。從「我就是我的成就」轉向「我就是我的貢獻」；從「我必須獨力完成」轉向「攜手同行更臻完美」。合作並非抹去自我，而是為每個人創造更完整的展現空間。它提醒我們：個體差異並非連結的障礙，而是架起橋樑的紐帶。我們在生態系中茁壯，而非帝國中繁盛。

當你放下獨自站立的執念，便會發現這本非你所為。你生來就該歸屬。你生來就該建設。你生來就該分擔重擔、共享願景、共赴勝利。

這才是真正的成功。不在於與他人競爭，而在於與生命本身協作。無需宏大壯舉，微小行動即可啟程：職場中選擇協作而非競爭，人際關係裡主動伸出援手而非退縮，為他人成就歡呼而非心生嫉妒。這些微小的合作漣漪將不斷擴散，重塑我們面對挑戰與成功的態度。

試想一個世界：我們對合作的讚頌不亞於對競爭的推崇。當本能驅使我們伸手相助而非爭先恐後時，這願景並非天真，而是必要。在這個相互連結的世界裡，我們的生存與進步取決於協作能力——不僅為個人利益，更為集體福祉。

團結的核心在於連結。它意味著理解合作並非削弱力量，而是強化共同目標，使不可能化為可能。當人們感受到自己是超越自我的宏大存在的一部分時，便會更投入於社群與人

艾蜜莉·瑪魯蒂安

際關係。

差異並非待克服的障礙，而是豐富整體的資產。這將焦點從「我」轉向「我們」，塑造出以同理心、尊重與協作為根基的文化，從而促成持久變革。

實踐之道：

團結勝於分裂

共同創造一件事：挑選一項你通常獨自完成的任務——無論在職場、家庭或創作領域——邀請他人參與其中。並非因為需要協助，而是為了分享過程。讓這成為信任而非控制的實驗。當事物不再僅屬於你時，留意其中開啟的可能。

重新定義成功：找出令你感到必須「贏得勝利」或超越他人的領域。別將其視為競爭，試問：「我們如何在此雙雙成功？」是否存在雙贏方案？採取一項促進互助而非對抗的行動。

慶祝集體勝利：回想生命中某次非獨自達成的成就。還有誰共同塑造了這個結果？主動聯繫他們並肯定其貢獻。即使微小也給予認可。讓成功成為共享而非囤積的珍寶。

無拘無束

打破匱乏心態：當察覺自己陷入競爭或落後感時，請暫停。

自問：此刻我對自身價值的敘述是什麼？若他人的成功正證明我的可能呢？讓他人光芒成為啟發而非威脅。

練習成為整體的一部分：下次參與群體場合（如工作會議、家庭聚餐或社區活動）時，試著放下表現或證明自我的執念。以存在感而非壓力感現身。貢獻你的部分而非試圖包辦全局。讓你的付出本身就足夠。

自我反思問題：

群體中的我是誰？

何時我會選擇競爭而非合作？（共享成功時，我身份認同的哪個部分感到威脅？容許他人得勝是否可行？他人得勝反映出我什麼特質？）

我曾承擔哪些角色導致難以求助？（我必須成為怎樣的人才感到有價值？是否承擔過多？）

我生命中哪些領域將自我價值綁定於「最優秀」、「第一名

艾蜜莉·瑪魯蒂安

」或「全能者」？（若失去這些標籤，我恐懼會發生什麼？）

當目睹他人成功時，這會在我內心觸發什麼故事？（是肯定我的道路，還是讓我質疑方向？）

團體合作時，我化身為何種角色？（隱形、主導、表演、退縮，抑或真誠貢獻？）

我圍繞獨立或自給自足建構了何種身份？（它仍在服務我，還是僅是保護我？）

當我想象自己被他人支持時，身體有何感受？（會產生什麼抗拒？）

真實性或統一性

對比是理解世界的根本。它塑造我們的感知，精煉我們的定義，並在各種體驗中帶來清晰。失去對比，我們便喪失辨別能力；失去辨別，意義便消散。

試想「上」這個簡單概念：它之所以存在，正因我們同時擁有「下」。同樣地，「左」唯有相對於「右」才具意義。對比賦予我們所見、所感、所信的事物以定義與實質。

此原理延伸至生命萬象。若世界僅存白色，便與虛無無異。我們需要其他色彩來界定白色，賦予其脈絡與意義。若我將空白畫布當作藝術品呈現在你面前，你會感到困惑。色彩何在？形狀何在？物體何在？所謂「它」究竟是什麼？沒有可感知、可欣賞、能引發情感反應的「它」。

試想走進一座陳列著千篇一律畫作的美術館。缺乏變化將使觀展體驗徹底失去意義。你的視線無處可落，心緒無處可

依。

即便在情感層面，對比亦賦予意義。悲傷過後，喜悅更顯甘甜；混亂之後，寧靜更顯深邃。並非苦難不可或缺，而是我們辨識深度的能力往往在對比中淬鍊而成。缺乏對比，體驗便趨於扁平，覺知亦隨之黯淡。對比使我們得以辨識、比較，最終理解自身經歷。

我們天生具備辨識差異的能力。這非缺陷，乃是功能。此乃學習之道，進化之道，理解自身與萬物關係的起點。我的聲音之所以獨特，正因它不同於你的聲音；我的視角之所以鮮明，正因存在相異觀點作為對照。

對比並非統一的敵人，而是勾勒完整畫面的筆觸，是為生命畫布添色的筆墨。當我們不再畏懼差異，便開始發掘本質的統一性；當我們停止評斷對比的優劣，便開始視其為不可或缺的存在。此時理解方能萌生，此時柔軟的覺知在內心綻放，我們才明白：若萬物皆同，這一切便毫無意義。

對比並非待磨平的瑕疵，而是知識的本質形貌。

我們的定義：

縱觀歷史，對比塑造了我們定義文化、宗教與身份等複雜概念的方式。某些原住民文化中不存在「宗教」一詞，因其從未接觸其他信仰體系。他們的習俗與傳統即是生活本身，涵蓋存在的所有面向。唯有當他們遭遇相異信仰時，「宗教

」的定義需求才應運而生。原先無需言說的生存之道，驟然需要名稱、邊界與區隔。

對比催生精確性。它迫使我們透過否定來闡明事物的本質。這種方式能帶來啟發，助我們獲得清晰與洞見。但若將差異視為隔閡而非理解契機，便可能導致分裂與割裂。

對比賦予生活深度與多樣性，從而豐富生命。試想一個萬物皆同的世間——每棵樹、每個人、每個念頭都毫無區別。那將是缺乏成長與靈感的單調存在。對比激發創造力、創新與進步，促使我們以更細膩的視角審視世界並進行批判性思考。

若世人皆盲目模仿他人，世界將有何改變？若眾人竭力趨同，又將有何不同？什麼會發展？什麼會演化？什麼會被發明或創造？若人人完全相同，人類將如何生存？當八億人皆為醫生或八億人皆為抽象畫家時，社會將如何運作？誰來寫書、譜曲、修路、種糧、製衣？同質化的世界如何維持運轉？它無法運作。沒有對比，萬物便無法存在或運作。

然而儘管如此，我們仍常試圖將自己與他人塑造成千篇一律的模樣。我們企圖簡化身份認同，將人歸類於整齊的定義框架，並建立所謂正常、可接受或理想的標準。我們以單一形象定義美（），以狹隘道路定義成功，更用僵化的期待界定性別、智慧、愛情與價值。當事物或個體超出這些定義時

，便被視為錯誤而非不同。

然而每個定義皆源於對比。陽剛之所以存在，正因我們理解所謂陰柔；財富之所以有意義，正因我們知曉匱乏；文明的定義，是相對於部落主義而存在。這些概念從未孤立成形，皆源於比較——透過觀察「他者」，試圖藉此界定「自我」。

危險在於我們將定義誤認為真理。當我們忘記所謂正常、正確或優越的觀念並非事實，而是受時間、地域、文化與權力塑造的建構。定義並非中立，往往具有政治性，反映出誰擁有權威來決定什麼值得重視、什麼具有價值、什麼屬於主流。

若主流文化將聰慧等同於學業表現，那麼手藝精湛卻學業吃力的孩童便被視為愚鈍；若美貌由白皙膚色、纖瘦體態或對稱五官定義，則所有不符合標準者都將被套入人造的標準尺來衡量。這些定義未能展現人類潛能的完整光譜，它們映照的，是已被武器化的對比。

但我們能讓對比重歸其應有的位置——作為探索的工具而非劃分界線的利器。作為深化理解的途徑而非削弱差異的手段。我們能讓它拓展我們的定義，而非縮減我們的人性。因為真相是，對比並未將我們分隔。它將我們連結。它讓我們看見全貌。為人類存在的多元樣態留出空間。當我們不再畏

無拘無束

懼差異，個人與集體便開始拓展疆界。我們從貼標籤轉向傾聽，從定義轉向探索。在這片空間裡，嶄新的可能悄然萌生——更自由的可能，更無拘無束的可能。

跳脫定義的框架：

所謂「陽剛」或「陰柔」的定義，並非橫跨所有文化與傳統的普世真理。這更多是種表演——代代相傳的劇本，透過反覆演繹、獎勵與排斥不斷強化。

在西方，長髮、裙裝與妝容常被視為女性特質。但當我們跳脫文化框架，這種認知便瞬間瓦解。

美洲原住民男性蓄長髮，象徵力量、靈性連結與文化自豪。在蘇格蘭，男性身著短裙（本質上是裙裝）展現尊嚴與榮耀，尤其於神聖儀式中。許多非洲與南美文化中，男性狩獵前會彩繪面容，以色彩與符號裝飾自身——透過西方視角，這可能被誤認為「化妝」。這些習俗皆非女性化，而是文化產物。情境使然。某處視為常態，他處卻遭誤解。

二十世紀初的美國與歐洲部分地區，常建議男孩穿粉紅、女孩穿藍色。當時雜誌與育兒指南有時提倡男孩穿粉紅，因其被視為更強勢大膽的色彩；而藍色則被視為柔美精緻，更適合女孩。

當時無論男女幼童，通常都穿著連身裙或長袍直至六、七

歲。這種穿著方式便於更換尿布，在當時以實用性而非性別區分兒童服裝的時代背景下頗為合理。

這種色彩關聯歷經數十年逐漸轉變，主要受制於中世紀的行銷策略、大量生產，以及大型零售商推動更具性別特徵的兒童服飾。自1940年代起，大型百貨公司與製造商透過廣告推廣現代「粉紅代表女孩，藍色代表男孩」的標準。這意味著當今對男性氣質與女性特質的認知，實則源於百貨公司為提升銷售量而實施的色彩性別區隔策略。此舉迫使父母必須為子女分別購置衣物，而非重複使用。

所謂性別是社會建構，意指其並非固定現實，而是一套期待體系——一種關於外貌、表達與行為的後天習得之規範。

「男孩不哭」、「女孩玩洋娃娃」。換言之：遵循劇本，演繹既定角色。但劇本由誰撰寫？誰有權修改？修改頻率又該如何？

真相是，我們表演性別的方式皆源於所受教化。當有人偏離劇本時，未必是因困惑所致。有時，那是自由的展現——自由地表達無需解釋，自由地存在無須辯解，自由地重新定義男性、女性，或超越二元的存在樣態。

儘管性別表達對某些人而言可能充滿意義，甚至神聖，但它並非普世真理。它與文化、宗教及傳統緊密相連。然而傳統本就能演變。某種程度上，它們必須演變——因為千篇一律無法長期維繫社會。它既無法建構社會，亦無法促進社會

無拘無束

成長或前進。若世界僅由單一類型的人構成——單一角色、單一思維、單一存在方式——終將因自身僵化的重量而崩塌。

相同性或許在某些層面帶來安全感，卻無法創造新事物。它既不創新也不演化。從電報到電話再到手機的演進，皆源於突破社會常規的思維。每項發明、每項突破、每件藝術品，都出自敢於異想天開之人——他們構思出尚未存在的事物。差異不僅有益，更是不可或缺。人類文明的結構本身就建立在對比之上。

即便在個人層面，我們亦因多樣性而蓬勃發展。我們依心情、天氣或場合更換衣著，渴求不同滋味的食物，探索多元思想，並透過各種方式表達自我。這種內在的多樣性在社會中得到映照，正是它使我們充滿魅力，賦予生命豐富的紋理。

在某些情況下，統一性或許能帶來秩序，但代價卻是犧牲了個人表達、自由與真實性。它抹平了人類的體驗。倘若我們都擁有相同的思想、相同的容貌、相同的愛戀、相同的夢想（），世界還剩下什麼值得探索？這世界將變得枯燥無味。

若你視性別表達為神聖，珍視傳統，且這份信念能让你感到真實踏實，這完全無妨。這並非要強迫你放棄賦予生命或

身份意義的事物，而是為他人保留擁抱自身真理的空間——即使那真理與你截然不同。這僅是邀請你允許他人享有同樣的自由，讓他們能如你般活出真實自我，無懼地活出內心所感。

因為理論上，相同或許令人安心，但實踐中卻扼殺成長。它剝奪好奇心與潛能，以可預測性取代可能性。人類本不該被框定於可預測的框架，我們生來就該不斷拓展、充滿活力、持續進化。因此，我們必須允許自己進化。

同質化的陷阱：

對比雖是理解的基石，若遭誤解或誤用卻可能引發衝突。信念、實踐或價值觀的差異，往往淪為爭執焦點而非連結契機。我們可能因真實性（）感到威脅，而非慶賀其存在，進而退守至統一性以保護自我認同。

統一性之所以令人安心，在於它免除了協商與妥協的必要。但這種安全感代價高昂：它扼殺成長、狹隘視野，並製造只允許單一思維的迴音室。

然而在特定情境下，這種安全感反而能發揮益處。例如當特定群體團結維護權益時，一致性能凝聚比個人行動更強大的集體聲音。同樣地，共同經歷創傷等共享體驗，能催生團結感與相互理解，帶來慰藉與療癒。此類一致性能強化群體

無拘無束

的韌性、穩定性與凝聚力，使成員為共同理念或目標團結一心。

總體而言，統一性能凝聚社群，卻也可能扼殺自由表達。順從總有代價——它要求你為歸屬感割捨自我，壓抑本能，磨平棱角，在無趣時強顏歡笑，在違心時附和，在想嘶吼時微笑。你得以留在房間裡，但代價是什麼？當融入群體需要自我放棄時，這種適應本身就是一種孤獨。你可能身處人群卻仍覺隱形，因為他們看見的不是真實的你，而是那個表現得足夠好以維持接納的偽裝版本。

真實同樣要付出代價。選擇自我道路的代價。拒絕蠶縮以適應那些從未為你打造的空間的代價。這可能令人孤立。人們或許無法理解你。他們可能批評你、憎恨你，或離你而去。你可能發現自己獨自前行，背負著真相的重量，卻無人相伴。

然而獨處未必等同孤獨。寂靜可以是神聖的。當你不再試圖套入單一模具，便會領悟自己從未注定只屬於某個群體。你並非單一存在，亦非單一標籤。你是層次豐富、流動變幻且無邊無際的存在。這份遼闊讓你能在不同空間自由穿梭，在保持本真中建立連結，在堅守自我中歸屬群體，讓真實的你永駐每個角落。

我漂浮於社群之間。我是亞美尼亞人。我崇尚靈性。我特

艾蜜莉·瑪魯蒂安

立獨行。我是哲學家。我是作家與詩人。我經營事業。我在不同領域履行多重角色與職責。我自如穿梭於各類社群：藝術家、行動主義者、利他主義者、企業家、創傷倖存者、治療師與療癒者。我從不被單一形容詞所禁錮。我存在於所有社群的交匯處。同時承載多重「標籤」。無需任一標籤定義自我。因當我現身某個社群時，從不隱藏其他面向。我不會犧牲真實性而化為單一標籤。無法將自我割裂以取悅他人。舒適區無法滋養成長。而我正是成長的催化劑。

這便是真實性的靜默力量。它在虛無之處開創空間，讓你按自身準則建立連結。它讓你在保持完整自我的同時向他人伸出援手——不是透過同化，而是透過共鳴；不是因為你合群，而是因為你本就豐盈。這般歸屬感如此真實，正因它不要求你消失才能存在。我首先屬於自己，其餘皆居次位。

擁抱對比：

對比邀請我們擁抱多元，認知差異本質上並非分裂的根源。它們是拓展視野的契機，讓我們得以從前所未見的視角審視世界。然而挑戰在於尋求平衡。如何擁抱對比卻不讓它分裂我們？如何在慶祝差異的同時培養團結感？答案在於將心態從比較轉向好奇。我們不必將對比視為威脅，而可視其為學習與成長的邀請。

統一性自有其價值。它提供穩定與凝聚力，使社會得以運

無拘無束

作，個人能獲得歸屬感。但當統一性變得僵化，便會限制我們的適應與進化能力。若以開放心態面對對比，它能透過引入嶄新視角與可能性，與統一性相輔相成。

歸根結柢，對比並非對立，而是關聯。正反兩面雖指向不同方向，卻共同構成一枚硬幣；光影交織出立體感，聲響與寂靜共同塑造音樂。差異並非統一的敵人，而是統一的前提。

對比提醒我們：彼此從未割裂，而是透過相互關係而存在。當我的視角遇見你的視角，我的視野便拓展；當我的真理與他者真理碰撞，便愈發熠熠生輝。即使意見相左，我們仍處於對話之中，仍透過觀點間的縫隙緊密相連。

當我們不再畏懼差異，便開始看清其本質：一份邀請。邀請我們學習、傾聽、突破既有認知。對比不會削弱我們，反而深化理解，為世界觀增添色彩，為細膩、同理與拓展留出空間。

擁抱對比，我們便從戒備轉為好奇，從評判轉為欣賞。不再追問「你與我何其不同」，而開始思索「我能從你的視角學到什麼」。因為對比不僅教導我們事物的本質，更揭示其非本質；它指引我們認識自我，將我們映照回自身——不是凝固的身份，而是流動演進的生命表徵。

實踐之道：

艾蜜莉·瑪魯蒂安

實踐開放心態

尋求對比：一週內留意思想、經歷或背景的多樣性如何豐富你的生活（例如：與挑戰你觀點的人進行對話）。反思對比如何助你成長發展。

檢驗一致性：找出生活中因一致性而獲得舒適感或力量的領域（例如：共享的家族傳統、團隊歸屬感）。將你身份認同的另一面向帶入這個空間，觀察它如何被接納。表達真實想法、分享標籤、透過不同經歷建立連結。記錄這些領域的統一性如何強化歸屬感，同時也如何限制你充分表達自我的空間。

釋放對認同的渴求：在下次對話中，特別是涉及不同意見時，練習即使意見相左仍保持連結。別預先構思反駁，試著說：「請再多談談你為何有此感受。」讓理解成為目標，而非爭勝。如此方能築橋而非築牆。

正視觸發點：若本章內容觸動了你，請暫停片刻向內探索。察覺浮現的感受——是否感到防禦、不安，或想停止閱讀？溫柔地自問原因：這是否威脅了你的某種身份認同？是哪個面向？安住於湧現的感受，不作評判。讓答案指引你下一步

無拘無束

的探索方向。

自我反思提問：

差異在教導我什麼？

何時我在差異存在時感到不適？（這喚醒了我什麼？恐懼、好奇、批判、啟發？）

當眾人意見一致、行為模式相同或信仰相同時，我內心哪個部分感到更安全？（這種一致性究竟在守護哪種身份認同？）

我何時將舒適誤認為真理？（若將不適視為門戶而非危險，又會開啟什麼？）

我從不同於我的人身上學到了什麼？（他們的觀點如何拓展了我的視野？）

我所持有哪個人或文化信念，是源於順從而非好奇心？（此刻質疑它們會是何種光景？）

艾蜜莉·瑪魯蒂安

我是否容許他人展現細微差異，抑或急於將其歸類？（若讓他人自然展現而非預先定義，會是何種感受？）

我隸屬於多少個不同的社群？它們能否相互交融？（能否讓部分社群產生重疊？能否在其中展現自我不同面向？）

擴張或收縮

恐懼與好奇皆是對未知的反應。前者將我們拉回收縮狀態，後者則助我們拓展疆界。恐懼緊繃身體、封閉心智，催促我們守護已知領域；好奇則舒展軀體、開啟心靈，引領我們探索未知疆域。兩者可能同時降臨，端視我們慣常的反應模式。

恐懼渴求確定性，它需要保證才肯向前邁步。好奇心無需預知彼岸景象，它只渴望親眼見證。這並非魯莽，而是敞開的接納。它提出疑問而非妄下斷言，傾聽而非退縮。正是在這片傾聽的空間裡，新可能悄然萌生。

當我們遭遇差異——無論是思想、他人或自身某個面向——恐懼驅使我們評判、貼標籤或掌控。好奇心卻引領我們沉浸於驚奇。暫停腳步。騰出空間。好奇心並非意味著我們將一切視為真理，而是意味著我們足夠開放，去探索當下真實

的樣貌。不是過去的真相，不是他人的真相，不是在不同時間、不同地點、不同人之間成立的真相。而是此刻此地。*此刻正在發生的事？*

本章並非要壓制或忽視恐懼。而是當恐懼以慣性反應而非求生本能浮現時，如何選擇應對之道。是察覺恐懼試圖關閉的門扉，卻仍選擇開啟——不是用武力，而是以關注；不是抗拒，而是全然在場。

好奇心無需你無所畏懼，只要求你足夠留駐當下，看清眼前真實。

恐懼的本質：

恐懼深植於我們的生物本能。這是種古老的機制，旨在透過警示危險並促使我們做好應對準備來保全性命。在原始環境中，這種機制至關重要——它能將腎上腺素泵送至全身，使我們在面臨威脅時得以奔逃、搏鬥或隱匿。儘管危險性質已然改變，這套系統至今仍存活於我們體內，我們不再逃避野獸追逐，但神經系統未必能區分物理性危險與情緒性不適，仍會以相同方式反應。

大腦的杏仁核負責偵測威脅，卻難以區分真實危機與艱難對話、新觀點或脆弱時刻。當遭遇陌生或不安全感時，它便向身體發出生存警報：心跳加速、呼吸急促、肌肉緊繃、消

化減緩、感知收窄。身體進入待命狀態，不是為了傾聽，而是為了防禦。這就是戰鬥、逃跑或僵住的反應，它在保護我們免受傷害方面極其有效。但在人際關係的時刻被觸發時，往往弊大於利。

我們不再傾聽對方真意，而是透過過往傷痛過濾話語；不再提出疑問，而是準備爭辯或退縮。負責同理心、邏輯與反思的大腦前額葉皮質就此離線，原始的腦部區域接管主導權。

此狀態下，溝通不再是為理解，而是為了自我保護（）。我們會打斷對話、關閉心扉、發洩怒火或陷入沉默——這並非源於個人缺陷，而是身心在竭力守護安全。

悲劇在於，這些基於恐懼的反應往往發生在我們真正需要連結的時刻。當他人觀點挑戰我們、當我們感到被誤解、當差異浮現時，我們未必能保持開放。我們蜷縮起來，披上盔甲。如此一來，我們錯失了當下，也錯失了彼此。

恐懼使人收縮。它讓我們在情感、思維甚至身體上蜷縮，形成隧道視野。它使我們將分歧誤認為危險，將好奇視為威脅。它用假設填補空白，臆測不存在的動機，將他人的複雜性簡化成可掌控的故事。儘管恐懼看似具有保護性，卻往往將我們孤立，阻斷了新觀點、新體驗與更深層理解的可能。

相較之下，好奇心並非生存反應。它不源於威脅，而源於興趣。當恐懼收縮時，好奇心便擴張。它邀請我們傾身靠近

、更仔細聆聽、無需掌控地探索。但好奇心要萌發，恐懼必須軟化——並非完全消失，而是暫且擱置，讓我們從自我防禦轉向自我敞開。並非魯莽行事，而是保持覺知。

理解恐懼的本質——它如何盤踞於身體、劫持心智——賦予我們力量。這幫助我們辨識何時是舊有本能的反應，而非當下的真實。而這份辨識正是選擇的起點。因為我們無法阻止恐懼浮現，但能決定面對它時該如何行動。

好奇心的力量：

好奇心邀請我們以敞開的心胸與思維探索未知。當我們懷抱好奇，便會提出疑問而非妄下斷言；我們追求理解而非評判。與其說「我不理解，所以避開」，好奇心會說：「我不理解，所以我想深入探索。」

好奇心與認同或接納無關，本質在於探索。無須認同他人的信念或選擇，仍可對其故事懷抱好奇；無須接納自身的羞恥或批判，仍可探究其根源。

好奇心引領同理心，因它促使我們而非評判。是什麼引發我的爆發？是否某個自我感到受威脅？什麼原因讓人抱持這種負面信念？哪些人生經歷將他們推向此境？

好奇心是種靜默的勇氣。它不喧囂也不強求，而是輕輕靠近，溫柔地問：「再告訴我更多。」無論我們在探索自身內

在，或試圖理解他人，好奇心總能開啟恐懼緊閉的門扉。

當我們懷抱好奇時，並非試圖取勝，亦非執著於證明自己正確。我們只是渴望理解。好奇心引領我們突破現有認知的疆界，為嶄新的可能開闢道路。

當恐懼在我們內心升起時，它不僅告誡我們提防他人，更可能使我們與自身的思緒、感受和記憶為敵。羞恥、批判與自我指責，不過是恐懼披著不同的外衣。

以好奇之心面對自我，意味著在判定某個部分有錯或失常前暫停腳步。這意味著詢問「為何此處存在？」而非斷言「此處不該存在！」這份態度願意傾聽那些被我們試圖放逐的內在——承載舊傷痛的、畏懼再度受傷的、仍在等待安全的那些部分。

這是真誠的探詢。是凝視恐懼並說：「告訴我你需要我明白什麼。」是用對待朋友般的溫柔提問，與受羞辱的自我對話：你經歷了什麼？你想保護我免於什麼？什麼能讓你感到安全？

當我們實踐這一切，內在世界便悄然轉變。我們不再視恐懼為敵人，而開始視其為信使；不再壓制被放逐的自我，而是邀請它們發聲。如此實踐愈深，我們便愈能將這份耐心與敞開延伸至他人。

這並非易事，尤其當他人的故事與我們相異時。當他們的

真相挑戰我們既有的認知或信念時，更容易令人產生關閉心扉或轉身逃離的衝動。我們會誤以為差異即危險，或認定他人的經歷若成立，我們的經歷便必然失效。但這正是恐懼的謊言：它宣稱世上只能存在單一真相。好奇心深知真相。它明白兩者皆可成立。他人的故事不會抹去我們的存在，反而豐富了人性本質的圖景。

當我們以好奇取代防禦去接觸他人，便開始超越角色、標籤與表象。我們開始思索那些形塑他們生命的隱形故事——他們背負的悲傷、堅守的價值觀、心靈曾被撕裂的傷口。我們提問並非為了質疑，而是為了理解。而這簡單的提問，本身便成為連結的邀請。

好奇心需要全神貫注：

好奇心需要全神貫注，因為恐懼會反芻舊故事。它重構過去，將記憶碎片與舊傷痛拖入當下，直至我們不再回應眼前真實存在的事物，而是對著幽靈反應。

恐懼不尋求新事物，只追尋熟悉感。它試圖證實既有的信念，縱使這信念傷害我們。專注能中斷這個循環，將我們帶回當下正在發生的事，不受過往經歷的扭曲。

當我們全然在場，便能察覺差異。我們能提出屬於此刻的問題，而非套用過往的答案。好奇心更熱衷於提問本身，而

無拘無束

非尋求解答；恐懼卻總自以為掌握答案。

正念讓我們扎根於肉身，而非迷失於思緒漩渦。它讓我們傾聽而不急於解讀，賦予我們感受的餘裕再作抉擇。正因如此，好奇心與正念密不可分。失去正念，好奇便被假設吞噬；擁有正念，好奇便成為通往新境的門扉。

好奇心無需你迷失自我。你既能傾聽他人故事，亦能堅守自身立場；既能理解對方視角，亦不放棄自身信念。好奇心為兩者創造共存空間——它不抹平差異，反而珍視差異，它宣告：「我看見你與我不同，而我想知曉那樣的體驗。」

在分裂的時代，好奇心具有革命性，因為它賦予人性。它將恐懼所塑造的「他者」拉近距離，並非要求我們拋棄價值觀或信念，而是邀請我們在堅持中柔軟。為他人騰出空間，讓彼此並存而非對立。

當我們保持好奇，便成為更優秀的傾聽者、夥伴與鄰居。我們不再執著於尋找分歧，而開始察覺連結——相同的渴望被理解、相同的渴求安全感、相同的渴求被看見。當我們停止相互打斷，開始提出更深刻的問題，這些共通的脈絡便逐漸浮現。與其認定某人的行為是「」的錯誤，我們可以問：是什麼經歷促使他們如此行事？這觀點揭示了他們的人生價值觀？與我的觀點有何相似之處？

恐懼驅動的反應常始於「萬一……」：萬一對方威脅我的

思維模式？萬一我錯了？萬一這改變我對世界的認知？但好奇心能轉化這些疑問：萬一對方能教我寶貴的課題？萬一我能從這次相遇中成長？萬一我們其實很相似？

提問之所以強大，在於它引領我們走向答案，而正確的問題更能引領我們建立連結。提問以理解的渴望取代評判，將恐懼重新詮釋為成長契機，更能開啟溝通與理解的管道。

因此，下次當你感受到抗拒情緒升起，想要辯護或退縮的衝動時，請暫停。問問自己：還有什麼故事我尚未聽聞？這個人還有哪些面向我未曾看見？若我停止執著於證明自己正確，轉而渴望理解對方，又會發現什麼呢？

好奇心能軟化恐懼的尖銳棱角，將陌生人化為故事，將差異轉化為對話。它不要求我們認同一切，只求我們理解。這並非軟弱，而是植根於開放性的力量。這是對成長而非確定性的承諾。在這個教導我們畏懼未知的世界裡，選擇保持好奇心，或許正是革命性的舉動。

保持好奇的勇氣：

好奇心要求我們展現脆弱。在閉門自守更輕鬆時仍保持敞開。在渴望確信時坦承未知。質疑既往信念，傾聽而不需辯護。這份勇氣始於內心深處，因為選擇好奇而非恐懼未必舒適，卻蘊藏力量。

無拘無束

恐懼使身體緊縮、心智狹隘，催促我們自我保護。好奇則讓我們放緩腳步、柔化邊界，告訴我們此刻足夠安全，可以探索。這種轉變不僅是情緒層面的，更是生理層面的。當我們停駐、呼吸、保持當下，便會啟動副交感神經系統——身體的自然平靜狀態。心跳趨緩，呼吸加深，大腦重新敞開迎接新資訊。我們不再處於生存模式。我們正處於覺知狀態。

而這份覺知賦予我們選擇權。在反應與回應的間隙中，我們得以另擇道路：以提問取代預設，以連結優先於掌控，讓差異不再引發恐懼，反而引領我們思索：還有什麼可能是真實的？

好奇心由此化為實踐。非表演，而是靜默回歸當下。是時刻抉擇：與自己相處足夠長久，方能與他人共處。每當我們選擇呼吸而非緊繃、提問而非假設、傾聽而非辯護，便重寫恐懼試圖灌輸的故事。我們訓練神經系統認知：未知未必危險，有時即是發現。

好奇心無需完美，只需心意。願相信成長可能存在，願相信人超越我們賦予的角色，願相信我們超越執著的故事。正因這份心意，我們開始轉變——不僅是看待他人的方式，更是審視自我的視角。

在恐懼充斥的世界保持好奇，是場激進的行動。其意義不在改變我們所知的事物，而在改變認知的方式——以真誠為

基石，以謙遜為根基，讓心靈彼此敞開。

從恐懼到好奇：

恐懼是神經系統的收縮。當我們感知威脅——無論是生理危險或情緒不適——身體便切換至生存模式。此機制在真實危機中實用，但在意見分歧的時刻，它往往扼殺了我們最需要的開放性。要邁向好奇，我們需協助身體重拾安全感。這種安全感始於副交感神經系統——那條負責平靜與修復的分支。

簡單的肢體暗示能喚醒這套系統：回應前暫停片刻，讓身體感知安全；緩慢深呼吸向大腦傳遞無迫切威脅的訊號；放鬆下顎與肩膀，調整姿勢；擴展視線環顧空間，提醒自己並非身陷囹圄。

這些訊號告知身體可從防禦狀態轉入覺知模式。此時前額葉皮質——負責同理心、反思與觀點轉換的大腦區域——便重新啟動。在此狀態下，提問能力得以恢復，傾聽能力得以復甦，人際連結不再被視為威脅。

恐懼或許仍縈繞不去，卻不再主宰當下。好奇心成為引路人。於是我們得以自問：此處能讓我發現什麼？能從中學習什麼？我是否願意傾聽新知？當我們提出這些問題，便選擇了擴展而非收縮。

無拘無束

好奇心無需我們無所畏懼，只需我們心懷願意。願敞開心門，願駐足足夠長久，以迎接未知——不是視其為敵人，而是視為導師。

實踐之道：

讓問題自由呼吸

好奇暫停法：下次當他人言論引發強烈反應時，回應前先暫停。別緊繃或關閉心扉，輕柔自問：對方故事中我尚未知曉的部分是什麼？聽聞此事時，我內心哪個角落感到不安？能否同時容納兩種真相——我的與他人的？

開啟好奇心日誌：連續七日，每日記錄一件令你好奇的事物，無論多麼微小。可能是主題、感受、行為或人物。接著採取微小行動深入探索。留意好奇心與恐懼在身體感受上的差異（）。

恐懼與好奇心角色扮演：假設恐懼與好奇心是你內在的兩位角色，撰寫他們的對話。先讓恐懼發言，表達其憂慮；再讓好奇心回應——不是爭辯，而是理解並溫柔地提出新路徑。此舉能讓內在的兩部分聲音並存，助你尋得平衡。

艾蜜莉·瑪魯蒂安

自我反思提問：

恐懼抑或好奇？

恐懼在身體裡是什麼感覺？（有哪些生理反應？它想讓我做什麼——退縮、逃離、爭辯、證明？）好奇心在身體裡是什麼感覺？（有哪些生理反應？我感到開放、柔軟或渴望探索的部位在哪裡？）

當我陷入防禦狀態時，真正想守護的是什麼？（是我的真相、身份認同，還是安全感？）

我內心哪個部分認定他人的真相會抹去我的存在？（這信念源於恐懼還是事實？）

在哪些情境中，我總是選擇恐懼而非好奇？那些時刻我需要什麼才能感到足夠安全去探索？

承認自己並非無所不知時，內心有何感受？（是解脫還是不安？為何如此？）

如何練習傾聽而不預設回應？（如何純粹存在於當下體驗，

無拘無束

而非陷入防禦狀態？)

當觀點挑戰我的世界觀時，最令我恐懼的是什麼？（若我保持好奇而非防禦，會發生什麼？）

如何在日常互動中——無論是與親人或陌生人——培養好奇心精神？

第三部分：

拓展自我

自我與他者

我們認識自己，不僅透過內在的反思，更透過我們認為他人如何看待我們的方式。我們根據那些想像中的認知，調整自己的行為、信念，甚至身份認同。他們會怎麼想我的穿著？我的說話方式？我愛的人？

有時甚至並非特定個體，而是社會、宗教、學校或家庭的迴響。這些聲音如鏡子般棲居於我們腦海，在他們虛構的凝視中，自我逐漸成形。

這便是內在「他者性」的靜默誕生——我們透過他人眼光審視自我。這種投射並非指向我們在他人身上看見的差異，而是指向*我們認為*他人眼中我們的差異。這是我們進行的內在監控，為確保家庭、社群、宗教、或朋友不會排斥我們。

我們監控思想、修飾行為、披上精心設計的身份外衣，只為貼近群體。為了被喜愛。被尊重。被接納。我們學會表演

艾蜜莉·瑪魯蒂安

：展現力量以掩飾脆弱，擺出自信以隱藏恐懼，保持沉默順從以避免衝突。透過角色、頭銜與面具證明自身價值。

我們不願被視為「異類」，便刻意營造相反形象。我們展現的，恰是對自身恐懼的反向投射。例如：展現強悍是害怕顯露脆弱；炫耀財富是害怕顯露貧窮；彰顯陽剛是害怕顯露陰柔。

這些角色不過是缺乏安全感的自我所構築的防護。若我們真正強大，便無需刻意彰顯。正是這場表演昭示著不安。正是這場表演化為面具。當自我認知建立在與他人分離的恐懼之上，我們便活在反應與表演中，而非真實。這主要是因為我們害怕他人會羞辱並放逐那些被視為不可愛的部分——正如我們對待自己那般。

因此，若我們選擇的身份主要目的，是為了避免被家人、朋友與社群放逐與分離，那麼我們究竟是誰？是那個守護安全的版本？抑或那個堅守真實的版本？因為這兩者往往並非同一人。

鏡中自我：

鏡中自我，此概念由社會學家查爾斯·庫利提出，描述我們如何透過投射他人眼中的自我形象來建構自我認知。我們想像他人的評判、認可或否定，進而依此塑造自身。這並非

基於真實的自我，而是基於我們認為他人所見的形象。

這種現象發生得如此微妙，我們往往渾然不覺。我們調整語氣以顯得更聰慧，隱藏自認可能遭人評斷的自我，在網路上發布期待他人讚嘆的內容，或因害怕遭人嫌棄而選擇沉默。我們不斷自問：「其他男人會如何看待我的陽剛氣質？」

「朋友會尊重我的音樂品味嗎？」「若告訴母親真相，她會怎麼說？」這些疑問不僅在心底盤旋，更深刻地塑造著我們的選擇。

此處的危險不僅在於千篇一律，更在於精神斷裂。當我們活成他人期待的模樣，便逐漸與自身渴望、價值觀及真實心聲失去連結。我們開始表演而非生活，預判而非感受，追尋認可而非內在契合。

但真相是：多數人對我們的關注遠不及我們想像。那些虛構的凝視實則存在於我們腦海——那是我們對他人認知的認知。這意味著我們真正渴求的認可，終究是來自自身。

要從這循環中解脫，我們必須自問：當無人注視時，我是誰？在期待之下，在表演之下，在那些凝視太久的鏡子之下，我是誰？

當我們停止追問「他人眼中的我如何」，轉而叩問「身為我，感受如何」，便開啟了從他人手中奪回自我的旅程。我們開始活出真實完整的生命，而非鏡中虛影。

年少時，我們學會將安全置於首位。為維繫連結而蜷縮或拉伸自我，縱使這份連結附帶條件。我們成為順從者、堅強者、不質疑者、不索求過多者。這些身份或許換來認可，卻以真實自我為代價。

當我們久居這些角色，便愈難分辨面具的邊界與真實的起點。我們說服自己這便是本性。然而表象之下，往往潛藏著更靜默的自我，始終等待著被我們看見。

那個自我記得完整之感——在表演之前，在適應之前，在恐懼之前。它承載著我們為求接納而隱藏的碎片：那些被囑咐不可發問的疑問，那些被勸阻不可渴望的夢想，那些被要求不可言說的真相。而回歸那個自我，意味著冒著被看見的風險，冒著與眾不同的風險，冒著與最愛之人疏遠的風險。

但這亦是唯一不背叛自我卻能真正歸屬的方式。因為真實的歸屬並非靠迎合換取，而是透過展現真實自我並接納其完整性而顯現。若因此犧牲他人舒適感，那並非損失，而是回歸——回歸為求生存而遺棄的本真自我。

於是更深層的提問浮現：我活著是為了映照真實，抑或躲避拒絕？要跨越那道門檻，重新接納為求被愛而放逐的自我，究竟需要什麼？

真實的自我由此萌芽——並非與他人對立，而是與靈魂建立誠實的關係。

他者的他者性：

自我與他者的界線形塑著我們行走於世的方式。它告訴我們何處是自己的終點，何處是他人起點。但這條界線並非如我們所想那般堅固；創傷、記憶、文化、評判與需求皆能輕易模糊其界。

我們身處崇尚個性的世界，卻總不自覺地與他人比較。這種自我與他者的張力形成悖論：我們渴求連結卻畏懼脆弱；渴望被看見卻躲在角色與面具後。要跨越這道鴻溝，必須同時理解自身的複雜性與周遭人群的人性本質。

本質上，「他者」指任何我們視為與自身分離或不同的人，無論是在信仰、背景、生活方式或價值觀上的差異。但「他者性」往往是種幻覺，是我們用來合理化疏離感的建構。當我們將某人歸類為「不同」時，便在心中築起一道界線，進而滋生優越感、批判心態或恐懼情緒。我們越是將某人視為與自己疏遠（），就越容易誤解甚至將其非人化。

這不僅在社會中製造隔閡，更在我們內心築起高牆。我們潛意識理解成為「他者」的代價，因此身份中的守護者只渴望避免我們承受這份割裂的痛苦。為此，它在自我內在製造分裂：將某些面向貼上「不可愛」的標籤，流放至存在陰影深處，並以羞恥感作為這座內在牢獄的守衛。

當我們將「異質性」的代價內化，便開始自我監控以逃避它。我們壓抑疑問、隱藏柔情、磨礪棱角。為求生存而非忠於本心，我們迎合家族、文化或社群的主導聲音。我們告誡自己：若與眾人相同，便能安然無恙；若顯露不同，終將孤立無援。

於是我們支離破碎。我們拋棄那些威脅被接納的自我碎片，將其貼上軟弱、錯誤、誇張、天真、不聖潔、過度的標籤。這些被放逐的碎片並未消失，而是潛入地底。它們埋藏越久，就越顯得陌生，直到我們將其視為他人——用懷疑、排斥與沉默對待。

然而我們排斥自身的特質，終將同樣排斥他人。若我埋葬了柔情，你的溫柔便令我不安；若我因需求過多而受懲罰，你的脆弱便如威脅般刺痛。內在的分裂由此化作外在的評判，所謂「他者性」便如此投射而出。

我們越是放逐自身某個部分，就越將世界劃分為類別：可接受與不可接受、正確與錯誤、同類與異類。而每一次劃分，不僅使我們與他人疏離，更使我們遠離自身的人性。因為真相是：我們在他人身上看見的一切，同樣存在於我們之內。我們同樣具備柔情與殘酷、愚昧與洞見、絕望與恩典的能力。否認這點，即是否認我們的完整性。

要瓦解他者幻象，必須從內省開始。直面那些被教導要拋

無拘無束

棄的自我碎片，以無愧之心接納它們歸來。非因其完美，只因它們屬於我們。內在愈趨完整，外在差異便愈難撼動我們。

在整合的境地裡，某種轉變悄然發生。我們不再需要透過與他人對立來定義自我（），不再需要相同感來換取安全感。我們能允許他人全然自由地活出真我，因為我們也為自己留出了活出真我的空間。

我們對待他人的方式，正是對待自身「他者化」部分的方式。當我們停止放逐內在矛盾，便不再畏懼他人身上的矛盾。真正的橋樑由此而生——非透過認同，而是透過在「你」中辨識並接納「我」。

我即他者：

感知並非中立，而是個人化的。我們懷抱著由數十年信念、故事與經驗構築的內在系統，這套系統成為我們審視他人的透鏡。若我深信自己不配被愛，便可能將愛解讀為義務，將善意視為操縱；若我自認優越，便可能將異議視為無知；若我認為自己隱形，便可能在無意排斥之處感知冷落。無論何種情況，我回應的並非眼前之人，而是互動中自我帶來的身份認同。

這便是身份的無聲影響力。自我認知決定了我對他人的期待、解讀其行為的方式，以及在自身故事中無意識賦予他人

的角色定位。有人化作威脅，有人成為救贖者，有人映照出尚未癒合的創傷，更有人印證著我尚未準備好承擔的真相。

我們對自身身份的認同感越薄弱，就越傾向將其投射到外界。我們會為他人貼上標籤以鞏固自身立場，透過抬舉或貶抑他人來試圖穩定自我。然而當我們愈能立足於真實的自我（超越恐懼與自我意識），就愈不需要如此行事。我們不再將他人視為映照自身不安的鏡子，而是開始接納他們本來的模樣，而非將其視為未解決自我的延伸。

我們更懂得體察他人的經歷與視角，記住：正如我們被自身濾鏡所形塑，世人亦然。我不僅是感知者，亦是他人眼中的被感知者。在某人的認知體系中，我可能是「他者」——那個格格不入的局外人，那個陌生異質的存在。我的言語、價值觀，甚至善意都可能遭誤解。這並非他人錯覺，只是我的存在無法契合他們認知「相同性」的濾鏡。

這令人謙卑。它提醒我們：縱然自認立足於真理核心，在他人眼中卻可能如矛盾體現。對背棄創傷者而言，我們對空間的需求宛如拒絕；對控制型人格者，我們的自由形同威脅；對篤定環境中成長者，我們的質疑聽來如叛逆。我們從未置身真空。我們存在於共享的感知場域中。正如渴望被清晰看見，我們也必須願意清晰看見他人。

這意味著我們必須懷抱慈悲之心——不僅對相遇之人，更

無拘無束

要體察自身同樣可能遭誤解或異己化。我們必須在自我認知中納入這樣的覺知：他人對我們的感知未必如我們所願。因此，我們應將期盼獲得的恩典延伸予他人：給予善意解讀的餘地、保持好奇的意願、理解面具背後真實的開放胸襟。

當我們意識到自己可能成為他人眼中的「他者」，心境便會趨於柔軟。這使我們更具耐心，更專注當下。它提醒我們：連結不僅關乎被理解，更在於選擇理解——即使前路迷惘。

懷抱這份覺知即是拓展身份的疆界。不僅涵蓋我們熟知的自我，更包含在他人面前蛻變的模樣——那個在反應前先傾聽的自我，那個銘記著「未解之事易生誤判」的自我。

或許這才是前行的路徑：不抹去彼此間的界線，而是緩步前行，謹慎以對。懷抱勇氣說出：「你或許看不清我，我也未必看透你。但讓我們停留足夠長久，再次凝視。」

要消融自我與他者的藩籬，我們必須先看清「他者」有多少是被自我定義所塑造的。當我們將身份認同從分離轉向完整時，便不再追問「對方是支持我還是反對我？」，而是開始思索：「此刻與對方相遇的，究竟是我內在的哪個面向？」「我尋求的是連結，還是舊有身份的認同？」

邁向完整之路：

他人不僅存在於外界，更棲息於內在。那些被我們漠視的聲音、譴責的信念、無法容忍的特質，皆以某種形式存在於自身。或許它們已被壓制，或許蒙受羞辱，或許從未獲准浮現。但它們確實存在於表象之下——在我們自認的身份表層之下。清晰看見「他者」的本質，即是憶起：我們恐懼的一切、欽佩的一切、竭力理解他人時掙扎的一切，同樣潛藏於自身可能之中。我們懷抱萬千面貌。我們並非固定不變的存在，而是流動的個體，承載著矛盾、成長與蛻變的潛能。正因如此，我們相異之處遠不及相似之處。

每當我們迴避差異，便可能同時迴避自身的一部分；每當我們批判未知的存在，便錯失了成長的邀約。我們排斥於他人的特質，往往映照著我們被教導要否定的自我。因此通往完整之路，並非鋪設於割裂之上，而是建構於融合之中。

哲學家利維納斯曾寫道：「他者的面容」是對責任的召喚。這責任不在於修補或掌控，而在於凝視。要認知每張面容背後都蘊藏著與我們自身同樣豐盈、複雜且神聖的生命。當我們真正見證他人時，便會憶起人性存在於我們每一個人，而非僅存在於某些人。

沉溺於同質性的舒適圈輕而易舉。我們總傾向與認同自身信念者為伍。然而舒適不等同於連結。缺乏差異的世界或許可預測，卻也狹隘。每當我們選擇直面陌生事物——非為改變它，非為認同它，而是為理解它——個人現實便隨之拓展

無拘無束

。

差異並非威脅，而是通往新世界的門扉。每次與異己者的互動都面臨抉擇：防禦抑或探索。當我們選擇探索，便將「他者」化為導師而非敵人。我們成為人性學徒，而非守門人。在此空間裡，某種堅硬開始軟化。我們開始領悟：自己亦是他人眼中的「異類」。我們的信念、抉擇、行世之道，對他人而言或許陌生——甚至充滿威脅。若期盼獲得善意、好奇與關懷相待，我們必須以同等姿態回應。這非表演，乃是準則；非為討好，而是為完整。

完整性要求我們擴展圈子。從自我對立他者，轉向自我與他者共存。這並非要求我們抹平差異或模糊界線，而是邀請我們憶起：每個身份之下都存在著共通的脈絡。被看見的需求。歸屬的渴望。在真實自我中尋求安全的渴求。當我們懷抱慈悲之心踏上這條道路——既接納自身的複雜性，亦尊重他人的人性——我們便停止築牆，開始架橋。而在這座橋樑的連結中，我們不會迷失自我，反而會更深刻地發現真正的自己。

實踐之道：

卸下面具相遇

保持本真：本週挑選一個時刻——對話、聚會或人際互動——

艾蜜莉·瑪魯蒂安

—你慣於在此變換面貌的場合。別再迎合你認為該成為的模樣，而是立足於真實的自己。讓語氣呼應內心真實，讓舉止源於自在而非表演。連結無需你成為他人，而是要求你始終如一地做自己。

練習無立場的傾聽：下次遇見令你感到身份認同受挑戰的人時，請抑制辯護或退縮的衝動。轉而懷抱好奇：問問自己「我可能忽略了他們故事的哪些面向？」或「是什麼經歷將他們引領至此？」讓理解他人比被理解更重要。

運用鏡子而非尺規：回想近期引發強烈情緒反應的互動——如欽佩、防禦、嫉妒或批判。將其寫進日記。對方映照出什麼？是渴望？是創傷？還是你尚未接納的自我？若對方並非待解決的問題，而是待理解的鏡像呢？若這正是邀請你進行內在探索的契機呢？

自我反思問題：

我與他人相處時會成為什麼樣的人？

我認為自己需要成為什麼樣的人才能歸屬？（誰教導我如此？我是否試圖模仿他們？他們是否真心喜歡自己？）

無拘無束

在他人面前，我壓抑了哪些真實的自我？（我害怕他們看見什麼？或看不見什麼？）

當我感到與某人疏離時，我會編造什麼故事來解釋這種疏離？（我內心哪個部分在試圖自我保護？）

我多常接納他人真實的模樣，而非我想像中的形象？（我的認知框架如何形塑我願意看見的事物？）

我曾以何種方式期待他人來完成或驗證 那個令我猶豫不決的自我版本？（我是否利用他人來緩解自己的不安感？）

當我全然活出真實自我時，這又如何改變我對他人的認知？

當我停止以他人為對照來定義自己，開始與他人並肩而立時，哪些可能性將隨之開啟？

（我如何透過他人定義自我？是聚焦差異還是相似之處？）

與人相處時，我傾向隱藏、壓抑或誇大自身哪些面向？（我試圖守護或證明什麼？）

何時我感到與他人最疏離，那些時刻觸發了我對自身的何種

艾蜜莉·瑪魯蒂安

信念？（我是否感到低人一等？高人一等？不夠好？隱形？）

我潛意識裡如何期待他人來肯定、映照或完善我？（這如何塑造了我建立或容忍的人際動態？）

若不再需要透過對比來定義自我，我的關係中將開啟哪些可能性？（若我無需成為更優秀、更安全、更聰明、更靈性、更正確的人？）

如何在日常互動中，將視角從「自我對抗他人」轉變為「自我與他人共存」？

我們與他們

每個人都生活在由信念、視角、身份與生命經驗塑造的個人現實體系中。我們視為「真理」的，往往只是體系內自洽的邏輯。所有認知皆容納其中，萬物相互連結。但若抽離體系中某項信念，整體便可能驟顯荒謬、矛盾甚至荒誕。

正因如此，我們能同時持有看似合理的矛盾信念。每個信念都隸屬於不同的邏輯體系、不同的自我版本、不同的情境脈絡。在自身體系中，每個信念都具有獨特分量。但當被拉入由他人身份或生命經驗塑造的體系時，信念便開始瓦解——並非因其虛假，而是因其格格不入。

這正是為何難以說服他人放棄你眼中謬誤的信念。你挑戰的不僅是單純的念頭，而是踏入那個信念成立的脈絡。它經由生命經驗驗證，背後有歷史證據支撐，更被當事人的痛苦、家庭、宗教或文化所強化。在該體系中，他們的信念並非

不合邏輯，而是自我保護的機制，是歷經淬鍊的產物，自有其合理性。

當他人「拒絕換個角度看問題」時，我們感到的挫敗感，往往源於試圖將他們的信念拖入我們的體系，期待它能在其中存活。但這不可能。他們也無法跟隨我們進入那個體系——除非捨棄自身的一部分認同，除非腳下的根基徹底動搖。而多數人尚未準備好承受這一切，更遑論瞬間完成。有時，他們永遠無法準備好。

正因體系遠比信念宏大，它由人們所認知的一切維繫著：家族體系、文化體系、宗教與政治體系。這些集體結構構築出個人現實的背景，而在此背景之下，唯有符合其選擇的身份認同的片段，方能被允許進入。

即使兩人看似共享同一標籤——例如相同宗教、文化或背景——他們的個人認知系統也從未完全相同。沒有人生活在相同的內在世界裡。因為每個系統都經過個人經驗的過濾。而那些不符合過濾標準的事物，往往隱而不見。這正是為何人們可能身處同一房間，卻活在截然不同的現實之中。

但每個系統都有裂縫。細微的縫隙讓新資訊得以滲入：一場縈繞不去的對話、一個揮之不去的疑問、某個刺入心扉的矛盾瞬間。這些都是邀請函——微妙而神聖的擴展契機。多數時候我們錯失它們，並非不願把握，而是對系統本身渾然

不覺。我們以為在觀看世界，實則只見自身版本的幻象。

要拓展個人認知體系，無需摧毀既有框架，只需覺察其存在。而覺察始於身份探索：追問「我信奉什麼？為何信奉？」「此信念塑造了怎樣的我？」「誰賦予我這信念？」「若無此信念，我將成為何人？」

當我們愈深入理解現實的架構，現實便愈顯開闊。我們愈能包容矛盾而不崩解，也愈能體察他人所處的系統。因為若我明白自身真理存在於某個系統中，便能理解你的真理亦然。

儘管我們各自棲居於獨特的現實之中，彼此的距離卻遠比表象更為渺小。系統或許因人而異，但其底層的需求卻是普世共通的。我們都渴望感受安全、被重視與被理解，都渴望歸屬某個所在。

所謂「我們對抗他們」的幻象由此滋生——根源並非邪惡或無知，而是陌生感。我們認定身處不同體系者無法理解我們、無法關懷我們、無法與我們同屬。但真相是，每個人的體系都建構於相同的原始素材之上：經驗、情感、記憶、意義。這便是通往理解的門戶。

若我們能穿透表象，超越看似分隔我們的信念與身份，便會發現真正隔閡我們的往往只是個故事。一個我們繼承的故事。一個從未質疑的故事。當我們遇見生活方式不同卻感受相通的人時，這個故事便會瞬間消融。我們終將領悟：歸屬

感遠比身份認同更宏大。我們緊繃劃定的「我們」可以擴展。而「他們」根本無需存在——因為那不過是更多等待被發現的「我們」。

歸屬心理學：

歸屬是我們與生俱來的需求。這不僅是社會偏好，更是生存本能。自遠古起，我們就需要彼此才能存活——覓食、取暖、延續生命。即便如今威脅已然改變，這種需求仍深植於身心。

大腦偵測歸屬感的方式，如同偵測危險般敏銳。它不斷追問：「此處是否安全？」但這不僅關乎肉體安危，更在探問：「我會被接納嗎？」「我在此有歸屬嗎？」「若展現真實自我，是否會遭排斥？」

歸屬感能撫慰神經系統，而排斥則會激發其警報。即使是微妙的疏離——被忽視、被誤解或被曲解——都可能化作痛楚。這正是我們變幻形貌、隱藏自我、表演自我的根源，是生物本能的驅使。

但有時，歸屬的本能會演變成生存策略。我們開始蜷縮以適應早已不適合的空間，保持沉默只為不被割裂，壓抑自我只為留在圈內。而當我們越是如此，就越會遺忘在自我修飾之前，原本的模样究竟為何。

真正的歸屬感無需表演。它不要求我們去贏得位置，而

無拘無束

是要求我們展現完整的自我。不是經過打磨的版本，不是迎合他人期待的模樣，而是真實的自己——那個既柔軟又鋒利的、完整且具療癒力的存在。那個未必清楚自己歸屬何處，卻依然勇敢現身的人。

以犧牲真實為代價的歸屬，並非真正的歸屬。那是交易。而真相是：當我們愈能坦然擁抱真實的自我，就愈不畏懼與我們不同的人。因為我們不再透過尋求相同來獲取安全感，而是從內在找到了歸屬。

當我們在內心感到安全，便不再需要排斥他人來獲得歸屬。不再以對比構築身份認同，不再透過將他人定義為「他們」來界定「我們」。

轉變由此而生。源自內在的歸屬感向外擴展，它不會縮減我們的世界，反而將其敞開；它不會抹去差異，反而珍視差異。當你立足於真實自我，便不再因他人存在而感到威脅。無需劃分界線，你得以構築同心圓。

人類歸屬的渴望無需透過排斥他人來滿足；它能因包容而擴展。若我們拓寬對「我們」的理解範疇，建立連結的本能便能成為凝聚力量的泉源，而非分裂的根源。

與其將歸屬感壓縮至狹隘的分類框架，我們更該看見彼此身份之交疊與交匯。我們同時隸屬於多重群體——文化群體、社會群體、人類群體。當我們認知到這一點，便開始消融

「我們」與「他們」的藩籬，為真相騰出空間：根本不存在「他們」，只有「我們」。

在這個常迫使我们選邊站的世界裡，勇氣的表現在於選擇連結。這意味著抵抗分類的本能，轉而擁抱人類共有的豐盛本質。當歸屬感愈發擴展，同理心、理解與療癒的空間便愈發寬廣。如此不僅能鞏固社群，更能使我們擺脫分裂造成的孤立。

連結並非喪失自我，而是體認到：當個體存在於他人之中而非孤立時，其獨特性方能綻放最燦爛的光芒。

我與你：

理論上接納他人是一回事，當有人挑戰你的信念、生活方式或自我認同時，仍能保持開放胸襟（）則是另一回事。此刻，歸屬本能與自我保護本能可能激烈碰撞，我們或許會感到退縮。評判。緊縮。並非源於惡意或偏執，而是內心某處感到動搖。有個聲音在問：「若他們是那樣，那我又算什麼？」我們遺忘了歸屬無需對立，他人的身份不會抹去我們的存在。

當我們認為自身認同脆弱時，便會透過凸顯差異來守護它。我們劃分界線，建立群體，判定誰對誰錯、誰安全誰危險。這並非源於天性殘酷，而是試圖穩定內心那份動搖。我們恐懼若允許多種真相並存，自己的真相便會消逝。

無拘無束

若我接納其他文化，難道自身文化就會消失？若我尊重不同宗教，難道我的信仰就會貶值？若我接納同性戀者，難道就會否定我的性取向？因此我問：為何包容某物就意味著否定另一物？事實並非如此。無論他人如何，你依然屬於自身文化。無論他人如何，你依然是 的基督徒、穆斯林、佛教徒。無論他人如何，你依然被異性與性別吸引。他人的存在不會否定你的存在。你們可以作為對立面共存，彼此不致相互抵消。

心智渴求確定性。無意識的身份認同成為生存機制——快速理解世界的途徑。但當它硬化為「我們對抗他們」的思維，便不再服務於澄明，而開始服務於控制。

我們認定自己為何種存在，便決定了我們認定他人為何種存在。若我將自己定義為道德優越者，便需要有人犯錯、有人低於我，否則我的優越性便無從成立。若我將自己定義為贏家，便需要有人成為輸家。若我將自己定義為被選中者，便會將他人視為被排除者。自我定義必然排除他人，否則便無法成立。身份認同需要他者才能存在。分裂的根源不在他人，而在自我。

然而，身份認同不必將我們割裂。若我們停止將其視為高牆，開始視作窗櫺，它便能連結彼此。當我們放下對正確、純粹、至善或優越的執念，便會看見差異並非藩籬——它們

是同一真理以無窮形態展現的變奏。

我們並非僅有「我們」與「他們」。我們皆是人類經驗的共鳴體。我們哀傷，我們期盼，我們掙扎，我們嘗試。我們渴望被愛、被守護、被看見。在所有標籤、邊界與信仰之下，我們並非陌生人，而是彼此的鏡像。

那位穆斯林男子渴望守護家人，竭盡所能養育他們——這與你無異。那位跨性別女性渴求被愛與被看見——這與你無異。那位同志追求社群歸屬與安全感——這與你無異。當我們憶起這點，便無需再捍衛自身認同，因為他人的存在從不威脅它。相反地，我們能拓展這份認同。我們能重新定義「我們」以包容更多，讓「他們」的邊界逐漸消融。療癒由此而生——不在於相同，而在於共享的人性。

因為「我」的存在，必然以「你」的存在為對照。我們常將此事實用來指責他人，卻未能體認差異性至關重要——不僅關乎身份認同，更關乎全人類的本質。真相是：我需要你成為你，才能成為我。

拓展歸屬圈：

消解「他們」幻象的途徑之一，是拓展「我們」的涵蓋範圍。身為亞美尼亞人，你或許與同族人存在天然連結——因共享血脈、文化或歷史，他們本就是「我們」的一部分。然而真相是，你的「我們」絕不僅限於國籍或種族。你同時

無拘無束

隸屬於其他群體——或許身為女性、身為父母、身為學生，或是共享某種職業、興趣或價值觀的成員。你歸屬於多重身份範疇，每個範疇都與他人產生交集與連結。

或許在語言或生活方式上，我們不屬於同一個「我們」。但也許我們都曾埋葬過父母；也許我們都曾戰勝癌症；也許我們都曾捧著破碎的心自問如何活下去。這難道不是某種獨特的歸屬感嗎？

同信仰或文化背景者或許無法體會這般生命歷程，但另一人卻能精準理解這份痛楚的本質。與其被文化同源者看見、理解與認同，你是否更渴望與經歷相同傷痛者相知？那個明白悲傷不過是愛在自身慣性重壓下崩塌的人。

這同樣是一種歸屬感。它未必總能被命名，卻深植於血肉之中。那種心照不宣的默契：*我曾身處相同境地*。或許經歷方式不盡相同，但足以辨識你痛苦的輪廓，抑或你喜悅的重量。

這些是我們共享的隱形圈子；那些靜默的圈子。它們並非由血緣或意識形態劃定，而是由經歷所凝聚。當你開始察覺它們的存在，便會驚覺其數量之多。悲傷的圈子。韌性的圈子。生存的圈子、創造的圈子、幽默的圈子、渴望的圈子、復原的圈子、愛的圈子。你始終屬於多個「我們」。你永遠如此。其他人亦然。

當我們停止狹隘定義歸屬時，便開始看見始終存在的連結。那位不共享信仰卻理解你疑惑的朋友；那位不懂你語言卻仍展露相同溫柔微笑的陌生人；那位成長背景天差地遠卻莫名懂你幽默感的同事。

圓圈正是如此擴展。不是透過認同，而是透過理解。透過選擇尋找共同點而非缺憾。透過願意看見眼前完整的人，而非僅是包裹在標籤外衣下的存在。

我們仍能自豪地擁抱自身認同。我們可以熱愛自己的族群、文化與故事，卻不必將其築成藩籬。不妨讓它們化作根基，錨定我們本真的樣貌，同時為他人留出存在的空間。

當你開始看見自己早已擁有的多重歸屬，便會明白歸屬感無需排他或狹隘。若能擴展「我們」的範疇，不僅涵蓋自身文化或社交圈，更接納不同背景、信仰與身份的人們，「他們」的概念便會逐漸消融。既能拓展，何必收窄？既能立足於人類共同體的遼闊疆域，何必困守狹隘的身份角落？

歸屬的圓圈本就寬廣，它只是等待我們超越種族、文化或宗教的藩籬去認知。超越那些顯而易見的表層共通點。與其築牆守護歸屬感，不如擴展圓圈包容更多人，以連結取代恐懼。

歸屬感在分享中不會減損，反而倍增。當我們擴展「我們」的認知，便為同理心、慈悲心與協作創造了空間。我們開始看見世界並非劃分為「陣營」。沒有所謂的「他者」，唯

有「我們」——這份由共同人性編織而成的紐帶。

歸屬感在分享中不會縮減，反而會增長、深化、變得更真實。若我們有勇氣接納他人——不僅是那些外貌、投票傾向或思想與我們相似者，更是那些喚醒我們共同人性的人——那麼「他們」的概念便會逐漸消融。最終留下的，唯有我們。

從高牆到橋樑：

築牆容易。它堅實。熟悉。它阻隔外界，禁錮內在。它標示你的立場。誰是盟友，誰是敵人。一時之間，這或許令人感到安全。但高牆不僅是防護，更是隔離。它切斷了我們跨越藩籬後可能擁有的可能性。它帶來的安逸是寂靜的，而孤獨亦是如此。終有一天，那道曾守護你的高牆，將成為你感到疏離、孤獨、斷絕的根源。

一座橋樑要求更多。它要求你承擔犯錯的風險。要求傾聽。要求重新審視。要求記住理解不等於認同，同理心無需共識。它僅需的認知——認知到彼岸之人同樣是血肉之軀。

搭建橋樑，即是選擇連結而非安逸。伸手觸及他人，非因彼此契合，而是因對方重要。是問「你信念的背後藏著什麼？」而非「我該如何證明我的信念？」是保持好奇，即使閉關自守更為輕鬆。

橋樑不抹去差異，而是尊重差異。它們不說「你必須像我

才能歸屬」，而是宣告：「即使你與我截然不同，你依然屬於這裡。」

你無需與所有人搭建橋樑。某些連結並不安全，某些對話本就不該發生。但這世界仍充滿著你未曾細細凝視的人們。那些經歷過你所理解的痛苦之人，那些比你想像中更像你的人。每當你選擇柔軟而非僵硬，傾聽而非妄斷，敞開而非閉塞，便在彼此間的橋樑上添置了另一塊基石。

這就是我們重新開始的方式。並非同時推倒所有高牆，而是尋找能伸手相觸的縫隙。讓心意得以相見的空間。讓輕聲的「我也是」能跨越曾看似鴻溝的距離。

未來不需要更多迴音室，需要更多橋樑。而這些橋樑的起點，不在政策或說服，而在於存在。在你與我之間。就在此地。就在此刻。

因為平凡日常中的舉動，遠比我們想像更具力量。我們如何與異己對話，如何在尷尬中留白，如何選擇將彼此視為完整而複雜的存在而非簡化的標籤——這些才真正構築著我們生活的世界。

若你正思索從何著手，不妨從微小處開始。從在地生活著手。從超市裡那位陌生人開始。從與你世界觀相異之人開始。從那個因對話太過艱難而停止傾聽的摯愛開始。

從下一次你感到自己退縮的瞬間開始。別急著貼標籤或辯

無拘無束

護。暫停。呼吸。問自己：「這裡是否存在我願意搭建的橋樑？」並非每個時刻都需要架橋，並非每個人都願意伸出援手。這沒關係。你不必與所有人建立連結，但也不必將他們視為敵人。

讓他人活出本真，即使他們不適合你。即使價值觀相左。即使他們的存在如同一扇緊閉的門。你可以不傷及分毫地轉身離去。你可以堅守界線而不造成傷害——無論精神、情感、靈性或身體層面。他們或許不屬於你的生命，但依然屬於人類的故事。讓這份認知足以賦予他們尊嚴。

終究，超越「我們與他們」的選擇不僅關乎創造世界和平，更關乎內在的平和。當我們停止在自身內部分裂，便不再將他人歸類。我們釋放歸屬感與個體性間的張力，擁抱這樣的真理：連結無需迎合，只需願意讓對方存在、讓對方重要、讓對方同樣珍貴。正如你一般。

實踐之道：

擴展圈子

察覺微妙的區隔：花一天時間留意你如何在心理上與他人保持距離。可能是無聲的評判、輕蔑的念頭，或拒絕互動的態度。每次察覺時，暫停並自問：「此刻內心哪個部分需要區

艾蜜莉·瑪魯蒂安

隔？」「這是否在保護我免於某種傷害？」無需立即修正，只需覺察它所守護的本質。

練習完整看待他人：挑選一位你慣於貼標籤的人——某個因職業、信仰、背景或行為被你心目中歸類的人。別強化這種刻板印象，試著寫下三個可能也符合他們特質的特點。讓他們超越你賦予的角色框架。

修復無需達成共識：想起因意見分歧而疏遠的人。主動聯繫對方，目的不是改變其想法，而是重新連結衝突下共同的人性。不必重提舊事，只需說：「我知道我們看法不同，但我珍視你。」讓關係超越信念的藩籬。

刻意擴展圈子：刻意花一天時間拓展你的「我們」。在咖啡館、車陣中、網路世界裡，凝視陌生人並默默提醒自己：他們同樣屬於這個世界。當你將他們視為世界的一部分而非局外人時，留意身體的變化。

自我反思問題：

我如何劃定界線？

我無意識將哪些人貼上「他們」標籤？這保護了關於「我們

無拘無束

」的什麼信念？（當他們被區隔時，我身份認同的哪部分感到更安全？）

當面對思想、信仰或生活方式與我相異的人時，哪些恐懼或創傷被觸發？（是害怕被證明錯誤？害怕失去安全感？還是害怕被改變？）

我從家庭、文化、宗教或歷史中繼承了哪些「我們對抗他們」的思維？（此刻質疑它意味著什麼？）

當我想象將「我們」的範疇擴展至先前排斥之人時，內心會產生什麼變化？（會浮現何種抗拒？又將孕育何種慈悲？）

為了獲得更多確定感或優越感，我曾以何種方式——悄然地、社會性地、意識形態地——將他人非人化？（若將他們視作同樣複雜的存在，景象會如何改變？）

當我釋放站在「正確陣營」的執念時，會獲得什麼？（當我不再需要陣營之分時，又會開啟什麼？）

我如何界定誰能進入我的「我們」圈子？（這些界線是彈性或僵化？為何如此？）

艾蜜莉·瑪魯蒂安

驅使我與他人割裂的恐懼或不安為何？（為何需要與他們分離？）

我如何透過日常微小實踐，逐步擴展歸屬圈的邊界？

成為

在所有標籤之下，在你扮演的角色與回應的稱謂之下，存在著永恆不變的本質。它早於第一道傷痕而存在。早於最初的身份認同。早於他人定義你該成為的模樣。

這並非某種版本的你。它不是你能建構或成為的產物。當所有虛假被剝離後，它便是殘存的本質。它靜默。不搖動。完整。

無需解釋便能從中活出真我，無需證明便值得擁有它。你只需停止掩蓋它。這是你內在那部分：無需評判的凝視，無需表演的言語，萬物凋零後仍屹立不搖的存在。有人稱之為「當下」，有人稱之為「靈魂」，也有人從不命名，但當他們從此處活著時便知曉——即使身處的困頓，仍存有寧靜；即使面對不確定，仍保有清明；即使孤身而立，仍感歸屬。

這便是歸返。非尋求新身份，而是回歸本初。那個無需奮力爭取的自我。這些步驟非額外功課或速成良方，而是活著

的修行。當你合上書頁後，仍能持續解開束縛的途徑。

它們並非直線，而是螺旋。你將在生命中反覆盤旋其間，每次更深，每次更真。不必急迫，不必表演，只需活出。每一步都邀你凝視、療癒、承認、質疑、鬆綁、成長、活出不同。它們共同勾勒出自由的輪廓。

以下步驟並非公式，而是重返核心的途徑。每一步都是向內移動——遠離表演，趨近存在。你可能在不同季節、經歷不同傷痛時反覆踏上這些路徑。這很正常。這旅程並非直線。但每當你踏上這條路，某些事物便會軟化。某些事物會鬆動。某些事物會歸家。這不是自我提升。這是自我回歸。是憶起真實的自己，擺脫他人強加的枷鎖。

第一步：觀察

任何轉化的起點，在於學會如何看見。不僅用雙眼，更需覺知。以靜心。以誠實。這般看見不帶反應，不急於修補、糾正或解釋，純粹是覺察。

多數人渾然不覺地穿梭於人生，渾然不覺自己已收集了多少身份標籤，排演了多少角色。我們將它們如第二層皮膚般披戴，遺忘了它們本是後天披上的。看見它們，即是憶起：它們並非真實的你；它們是記憶、痛苦、文化與歸屬需求所塑造的表演。

看見是見證自我動態的修行。是觀察你如何在不同人面前

無拘無束

調整話語，如何轉換語氣，如何改變姿態，如何在無意識間迴避、過度解釋或渴求認同。是察覺你在每次互動中尋求安全的靜默方式。留意你強調什麼、隱藏什麼、否認什麼，以及因賦予你身份認同感而緊抓不放的事物。

這並非指責，而是覺知。無需為生存習得的行為羞愧。目標不在撕裂自我，而在親密理解自身模式。因為你無法改變那些不願直視的真相，亦無法在否認過往演繹的同時擁抱真實。

看見是根基。它是照進房間的光。是命名潛意識的靜默停頓。當你開始察覺——不僅是行為本身，更是行為背後的動機——某種束縛便開始鬆動。桎梏漸趨柔軟。表演開始搖曳。你逐漸明白：向世界展示的自我，或許並非真實的你。

因此此刻，無需改變任何事物。只需觀察。留意你的反應。留意你的防禦機制。留意什麼讓你感到渺小，又用什麼來感受宏大。讓生命化作一面鏡子，讓這面鏡子映照出你承載的一切。全然地看見。溫柔地看見。無需做任何其他事地看見——因為這般看見並非被動。它是成為的最初行動。

它要求你將一切浮現於光中，坦然直視：*這便是我的宿命*，*這便是我的自稱*。無需急於修補，無須評判善惡，更不必倉促放手。這是見證自我的儀式。

見證即覺醒。佇立於生命之鏡前，為所見之物命名。非你渴求的幻影，亦非你假裝不存在的虛妄，而是全然的真實

。

與你的標籤共處。不僅是那些你引以為傲的標籤，還有那些你低聲呢喃的標籤。那些他人賦予而你接受的標籤。那些你拒絕卻仍縈繞心頭的標籤。

觀察意味著毫不退縮地注視。意味著緊貼真實，縱使刺痛難當。意味著駐足足夠長久，讓真相浮現。別急著逃離此刻。你或許渴望迅速突破或釋放，但所有蛻變皆始於此——始於緩慢而誠實的凝視。見證即是宣告：*這曾是我存在的定義。這是我為歸屬而扮演的角色。這是我為保全而隱藏的真相。這是脆弱的功課，亦是最堅韌的功課，因為隱藏之事永不改變。*

因此，讓觀察成為你對自己的首要承諾：*我將全然看見眼前的一切。不責備。不羞恥。唯有真相。這已足夠。這極其強大。這即是起點。*

第二步：質疑

當你開始清晰看見自身模式，下一步便是質疑它們。不是以審訊或攻擊的方式，而是溫柔地問：*這真的是我的嗎？*

我們對自身的多數認知皆是外來灌輸。它們源自我們信賴的聲音、依賴的體制、以及歷經的生存經驗。隨著時間推移，這些信念逐漸凝固成身份認同。我們停止追問其根源，開

始將其視為不證自明的真理而活。

質疑是軟化這些邊界的行為。這是對確定性的靜默反抗。它讓你得以將信念置於光線下檢視，無懼發現的真相。正因如此，我在前幾章末尾都附上自我反思問題，讓您有機會沉浸其中，觀察內心浮現的思緒。

有時最簡單的問題反而能引發最大突破：*誰教我這個觀念？我何時開始相信自己如此？認定此事為真時周遭發生了什麼？更重要的是——我是否曾同意接受這個信念？*你或許會發現，那些關於自我最深層的認知，從一開始就並非真正屬於你。它們不過是他人投射的恐懼、規則與期待。

質疑的意義在於打破你與這些觀念間的自動認同。這並非認定它們全數錯誤，而是意味著它們值得重新審視。

這個過程並非抹去過往，而是重掌當下自主權。當你開始質疑，便開啟了選擇的可能。你為「他人灌輸的觀念」與「真實信念」之間創造了空間，為「被迫扮演的角色」與「真正珍視的價值」之間開闢了疆界。在這片空間裡，你得以從清晰認知而非生存本能出發，重建自我。

提出這些疑問並非褻瀆你的歷史，而是彰顯你超越過往的成長潛能。彰顯你蛻變的能力。彰顯你全神貫注地抉擇——哪些依然契合，哪些從未真正屬於你。

這一步需要勇氣。質疑立足之地可能令人感到動搖。但建

艾蜜莉·瑪魯蒂安

基於真實的事物終將屹立不搖，而那些坍塌的，從未真正屬於你。持續提問。持續傾聽。不是為了最喧囂的答案，而是為了那帶來平靜的聲音。那份靜謐的覺知——正是自我回歸的呼喚。

質疑要求你打開那扇門，通往你向世界隱藏、更重要的是向自己隱藏的深處。有時是深埋的信念：*我不配被愛，所以必須完美無瑕*。有時是陳年舊傷：*若他們看見真實的我，便會離我而去*。有時是矛盾：*渴望親密，卻不斷推開*。

提問的意義不在於修正這些矛盾，而在於讓它們自由呼吸。讓那些在黑暗中低語的自我片段步入光明。不責備它們，不強行解釋，而是讓它們卸下面具真實存在。

質疑的功課如此溫柔，因它要求的是不作表演的誠實。無須急於分享，無須辯護，只需站在生命鏡前自問：*這是我嗎？這是我渴望成為的模樣嗎？*不粉飾，不辯解，唯求真相。

這沒有時限。覺醒是過程，是花朵在準備好時綻放。請耐心。請溫柔。請勇敢地駐足，即使真相令人不安。

質疑是你對自己的第二個承諾：*我將允許隱藏的真相浮現。我將讓真實自由呼吸，並追問其根源與存在的意義*。在靜謐中，真相不會傷害你。它將解放你。

第三步：承認

承認即是直面質疑所揭露的真相，並給予全神貫注的凝視

。這不僅是掠過，而是宣告「*我看見你*」的凝視。*我明白你為何在此*。此舉既是慈悲的展現，亦是責任的承擔（）。它要求你承認那些被隱藏的部分——不僅是那些被你排斥的自我，更要追溯你最初創造它們的緣由。僅僅察覺模式不足夠，你必須命名其目的、命名其重量、命名它如何塑造了你。

每個你扮演的身份都伴隨著交易。它給予你所需之物——保護、讚美、連結、力量——但很可能也讓你付出代價。一個聲音。一份柔情。一個真相。一個無需許可的存在權利。此刻正是盤點之時。承認你身份的真實代價。

請自問：*這個身份給予我什麼？*或許是掌控感，或許是被選中的榮耀，或許是避開衝突或隱形狀態的庇護。接著追問：*此刻它正索取什麼代價？*因為每副面具，無論曾多麼實用，若長期佩戴終將令人窒息。

若你活成調解者，或許贏得認可卻喪失說真話的能力；若你活成成就者，或許感到自我價值卻付出精疲力竭與孤立的代價；若你活成隱形人，或許避開傷害卻放棄佔據空間的權利——放棄讓聲音被聽見與認可的權利。

這正是成熟的靜默功課：溫柔擁抱舊日的自己，感謝它承載的一切，並坦然承認它已不再契合當下的你。說出這句話：*我明白它曾如何助我前行，也看清它如今如何束縛我*。兩者皆可為真。

艾蜜莉·瑪魯蒂安

承認即是審視帳簿的正反兩面。無須羞恥，不必自責，唯求坦誠。這是成熟的覺悟——每種由恐懼或生存塑造的身份，皆承載著禮物與重擔，而唯有你能決定這份重擔是否仍值得背負。

此刻你停止為愛表演，開始選擇自己。此刻你感謝舊日的自己帶你走到這裡，並溫柔承認它無法再引領你前行。

這非理性之舉，乃心靈之感。你或許會感到胸口緊繃、腹部下沉、失去的悲傷，或終於被看見的靜謐釋然。任其湧現，任其訴說。正因承認代價，你方能停止償付。

這是幻想消散的階段。你不再假裝能保持原樣卻依然自由。要獲得解脫，必須先命名束縛你的枷鎖。此乃通往自由的門檻，亦是你對自己許下的第三個承諾：*我將為自身身份承擔責任。我將珍視它們賦予我的禮物，並釋放不再適用的部分。*唯有如此，你才能開始選擇嶄新的可能。

第四步：挑戰

挑戰並非摧毀。而是溫柔地直面，站在你所信奉的邊緣問：*這仍是真理嗎？*你並非與自己交戰，只是不再願意守護那些束縛你成長的事物。

此階段你將直面舒適圈、過往經歷與承襲的故事，並輕輕推擠它們。非為摧毀，而是檢驗其堅韌。你經歷的一切，未

必都值得留存。

挑戰即是觸碰舒適圈的邊界，那些你會堅信代表自我的界線，試探倚靠其上的反應。誰說你不能質疑這些？若你質疑了會如何？當你思索「若我不僅僅是這樣呢？」時，又會浮現何種恐懼？

對某些人而言，這將如背叛般刺痛。彷彿對家族、文化、信仰乃至自我的叛逆。這正是你觸及真實的印記。並非欲摧毀根基，而是想驗證它們是否仍契合你渴望滋養的生命與未來。

挑戰舊有身份時，切勿 強行撕毀。請以溫柔試探：當你直視它時，它能否屹立不搖？當你點出裂痕時，它是否柔軟？當你停止扮演時，它是否崩解？

既然你已看清自我認同並承擔其重量，此刻需主動與之互動。不僅是觀察，更要貼近它。逐步靠近。探尋它在抗拒你之前能延伸的極限。請自問：*這份身份是真實契合，抑或僅是排練？這信念是拓展疆界，還是束縛靈魂？這角色是服務未來，還是重演過往？*這些並非膚淺的提問，而是撼動根基、攪動靈魂深處的拷問。

挑戰即是踏入過往自我與未來可能之間的張力。這份張力神聖而珍貴，它承載著成長前的摩擦，守護著自由的阻力。有時你感受到的並非抗拒改變，而是對曾經給予你愛、安全

艾蜜莉·瑪魯蒂安

或意義之物的忠誠。允許自己感受這份情感。挑戰根源並非背叛，而是對自我演化的尊崇。

挑選一個你長期依循的真相——某種身份認同、信念體系或存在方式——容許自己安坐於其帶來的不適中。無需修正它，也無需逃避它。只需自問：*若我不再需要成為這樣的存在，哪些可能性將浮現？*你無須立刻得出答案，只需願意承載這個提問，以及隨之湧現的情緒。

這並非消極的功課。這是蛻變的靜默勇氣。當你停止守護面具，開始傾聽面具下的聲音，便是轉捩點。因為當你終止表演，真相才有空間浮現。

這是你對自己的第四個承諾：*我不再守護那些束縛我的桎梏。我將挑戰看似永恆的假象。我允許自己超越那些曾經給予我安全感的事物。*鬆開枷鎖的關鍵在於：質疑這些枷鎖是否曾真正鎖住過你。

第五步：全然感受

看見、質疑、承認與挑戰會為你開啟一扇門，但唯有感受才能引領你穿越門扉。此刻，工作從心智轉移至身體，資訊化為親身體驗。

多數人受過訓練去分析情緒而非感受它。我們試圖用理智理解痛苦，期盼洞見足以解脫。但真相是：痛苦不會因邏輯

無拘無束

而釋放。它透過全然在場釋放。透過呼吸釋放。透過 的意願釋放。唯有在痛苦所在之處與之相遇，它才會釋放。

你曾披戴的每種身份都承載著情感重量。或許是羞恥、恐懼或渴求；或許建立在被拒絕、被遺棄或渴望被選擇的基礎上；或許浸透著悲傷。

你並非僅憑思考塑造這些身份，更是透過感受浸染其中。你不僅為肉體生存而適應，更為情感存續而妥協。如今若欲重獲完整，你必須重新面對那些被深埋的情感，方能從中解脫。

此舉並非重溫苦痛，而是為那些從未被容納的存在騰出空間。你或許會為被迫成為的模樣哀傷，為被強加的期待憤怒。為那些為求歸屬而壓抑的自我感到悲傷。這些感受並非阻礙，而是信號。它們告訴你什麼曾是重要的事物，指引你傷口所在之處。當你允許自己感受這些情緒，便開始從表演的表象下，重新奪回那些被掩埋的真實自我。

讓情緒自然湧現，無需急於修復。任淚水流淌，不必試圖解釋。讓身體訴說那個你試圖保護自己免受其害的真相。因為當你全然感受某種情緒——不帶 的評判或抗拒——它便不再需要吶喊。它不再需要從陰影中操控你的行為。

感受不會讓你脆弱。它讓你真實。它讓你誠實。它引領你重拾那些為求生存而遺落的自我。所以讓它流經你。讓它揭

艾蜜莉·瑪魯蒂安

示尚未癒合的傷口、尚未癒合的創痛、尚未癒合的珍視。因為一旦感受過，便不再恐懼。當恐懼消散，你便獲得自由。

這是你給自己的第五個承諾：*我將全然感受，以掙脫羞恥與沉默的桎梏。我將從過往中解放自己。*

第六步：允許療癒

當你洞悉自身模式、質疑其真實性、承認其代價、挑戰其控制力、並真切感受情緒後，療癒便成為可能。因為此刻你已不再困於身份認同中掙扎求生。你已置身事外，懷抱洞察力、覺知力與選擇權。

我們透過不抗拒療癒的過程來允許它發生。不干擾其自然流動。我們讓情緒浮現，讓悲傷流動，不再抗拒那些僅需愛與接納的脆弱部分，而是擁抱它們。

療癒並非遺忘過往，亦非假裝它未曾塑造你。而是將關懷帶往曾經被遺棄或排斥的角落。是帶著初傷時未曾擁有的智慧，重返那道創口。

療癒即是照料。在曾冰冷之處注入溫暖，於自責之地播撒慈悲。你或許會發現，那些曾戴上的面具從非虛飾，而是繃帶——它們緊緊包覆著不知如何坦然存在的靈魂碎片。

或許你成為過度努力者，只因不相信自己足夠好。或許你化身調解者，只因衝突曾意味危險。或許你選擇隱形，只因

無拘無束

曝光會帶來傷害。這些並非缺陷，而是生存反應——聰明、適應性強且具保護性的反應。

當你停止為生存之舉懲罰自己，療癒便已啟程。這過程未必戲劇性地解開糾結，有時只是靜默的轉折——某個瞬間的寬恕，恐慌處換作輕柔的呼吸，衝動處換作沉澱的停頓。

療癒是當你不再需要某種身份來承載痛苦。當你能感受悲傷卻不被其吞噬。當你能憶起過往卻不再重歷。這片空間開啟了整合的旅程，非靠強迫，而是憑藉恩典。

療癒並非蛻變為他人，而是重返傷痛前為求生存而塑造的自我。意味著反覆選擇以溫柔而非防禦來對待自己。療癒不會抹去疤痕，卻能釋放不斷觸碰傷口的執念。

當你療癒時，你將它放下。不是用暴力。不是用羞恥。不是用自我懲罰。而是用一個簡單而勇敢的選擇：*我不再需要背負這個*。你不會強迫尚未準備好離開的事物。你不會像拔除雜草般粗暴地扯掉它。你讓它自行鬆動，因為你已停止滋養它。你允許已癒合的部分融入你的系統，這便釋放了舊有的生存模式。

釋放即是將這一切化為具象化的放手。你或許感到悲傷，或如釋重負，或心生恐懼，或覺輕盈。有時彷彿失去自身的一部分，但剝落的僅是外衣，而非核心。你卸下表演的假面，憶起真實的自我。

艾蜜莉·瑪魯蒂安

釋放即是宣告：*感謝你給予的一切。我明白你已完成使命。此刻我選擇超越你而成長。*這是對舊有身份、限制性信念、以及貼在肌膚上日漸沉重的面具，所獻上的溫柔告別。

這是你對自己的第六個承諾：*我將呵護那些曾被遺棄的自我。停止表演痛苦，開始悉心照料。放手那些曾傷害我的事物，不是為了遺忘，而是為了終能超越。*

第七步：拓展

療癒創造了空間。此刻我們要填滿的，不是新身份，而是允許。是呼吸。是可能性。此階段你將停止追問「被允許成為誰」，開始蛻變為恐懼鎧甲與過往角色之下，本就存在的真實自我。

當你擴展自我，便邀請隱藏的真我浮現——那個學會低語而非直言、等待而非索求、蜷縮而非閃耀的靈魂。此刻你開始伸展那份靜默的潛能，不是表演，不是重塑，而是歸返。

擴展並非成為新的人，而是揭開那些靜候已久的自我——你的聲音、存在感、創造力與力量。這是停止自我修飾以迎合世俗期待的抉擇，是開始表達靈魂始終承載的本質。

有時擴展顯得大膽——聲量更洪亮，姿態更挺拔，毫不躊躇地說不。有時卻溫柔如細流——一息更深的呼吸，一道微小的界線，一句清晰道出的簡單真相。你無需知曉它將引向何方，只需保持敞開。因為擴展並非終點，而是心靈的敞開

無拘無束

。

你無需確知這條路將通往何方。

拓展並非終點線，而是生存之道；是對新可能保持敞開，而非退縮回舊有牢籠。

擴展是你對自己的第七個承諾：*我不將可能成為的自己，局限於曾經的模樣。即使未知令人不安，我仍將敞開胸懷迎接更多可能。*

當你拓展自我，便教導生命如何在你真實所在之處與你相遇。這便是流動中的自由。

第八步：化為行動

此刻，實踐將躍然紙上，融入你的生命。非概念，非感受，而是行動。是節奏。是流動的真理。

實踐它意味著停止「成為」，開始「存在」。停止解釋你是誰，開始活得彷彿早已知曉。因為你確實知曉。你看穿了面具，質疑過故事，承擔過代價，療癒過創傷，並向新可能延伸。此刻迎來無需言說的階段——只需活出來。

活出真我並非永不遺忘，亦非永不復返舊軌。其真諦在於：當舊習重現時，你將更早覺察。你會柔軟以對而非陷入漩渦，選擇回歸而非崩潰。這便是整合的樣貌——非完美無缺，而是全然在場。

你或許仍會感到恐懼。舊有的角色束縛仍會牽扯著你，熟

悉的牢籠仍會拉扯著你。但此刻你擁有選擇權。你可以從成長的軌跡出發回應，而非依循過往。你可以選擇順應而非表現，選擇清明而非掌控，選擇真實而非安逸。你的療癒由此顯現：在你的抉擇中、在你的關係裡、在你的沉默裡、在你的聲音裡。

對他人而言，活出真實或許不顯激進。它可能靜謐、微妙、緩慢。它可能表現為：當你慣於說「好」時學會說「不」；當你慣於拚命時學會停歇；當你聲音顫抖時仍勇於訴說需求。

每當你選擇與完整自我共鳴的道路，自由便在深處生根。每當你從真實出發行動，便向神經系統宣告：做真實的自己，是安全的。

當你拓展自我，便窺見潛能的模樣；當你活出真我，便化為現實——不僅是理念，更是親身實踐的真理。此刻，理論躍然紙上，融入日常。此刻，自由不再是渴求之物，而是你活出的本質。

化為存在，意味著將嶄新的真理融入日常。融入你醒來的的方式、說話的語調、愛的姿態、為自己挺身的勇氣，以及在想披上盔甲時選擇柔軟的瞬間。

整合並非完美。它不是對新生自我的無瑕演繹，而是讓選擇與自由相互契合的實踐。這不是新身份的表演，而是無拘

無拘無束

無束的自我具現。它不會瞬間降臨，而是在反覆的實踐、停頓與呼吸中逐步顯現。

請自問：*當不再受舊故事束縛，此刻我該如何行走於世？*若已釋放競爭的執念，在職場、家庭、愛情中，你將如何與人相處？若已拓展為更誠實的自我，當真相在唇邊顫動時，你將如何開口？若已消融你與他人的隔閡，當差異令人不安時，你將如何傾聽？

整合存在於日常的微小瞬間。存在於你選擇舊有反應前的停頓。存在於你深吸一口氣時憶起：*我不再僅是那個模樣。*

無人會為你解脫頒發證書，也無人宣告你抵達終點。整合與化身為一並非終點，而是你每次遺忘後，重新回歸自我的方式。

這是你對自己的最終承諾：*我將活出回歸的真我。非止於理論，而在行動。在抉擇。在無人注視時仍安然現身的姿態。我不再為他人表演，不再渴求認同或認可。我選擇以本真之姿立足世間。*

這並非終點，而是扎根真實自我的起點。不再為表演或防禦而活，而是全然存在的人生。不再追逐身份以證明價值，而是因本就值得而活出真我。

你踏出的每一步並非公式，而是根基。你將反覆回歸這根基，每次都更深入，每次都更真實。成為並非終點，而是修

艾蜜莉·瑪魯蒂安

行。體現在你的言談間，體現在你的抉擇中，體現在無人見證時你為自己存在的姿態。讓此刻成為你的起點——不是新事物的開端，而是真實的起點。完整之物。無拘之物。

無拘無束

至此，你已質疑過幾乎所有事物——你的假設、標籤、角色與信念。你鬆開了那些非你所寫的故事的束縛，誠實審視那些被生存而非真相所塑造的自我。

你問過最艱難的提問。你卸下從不屬於你的稱謂。你剝離層層堆疊的恐懼、生存與表演。此刻或許只剩寂靜。此刻或許只剩空曠。

這並非虛無。這是開端。此處空間萬物皆有可能，因你尚未被定義。定義即是匱乏。它受邊界所限，必須否定某物方能成為另一物。當它宣告「我是此物！」時，同時也在宣告「我非彼物！」這同時宣告著，卻也瞬間將被定義之物框住壓縮。此刻我們正釋放定義、故事與框架。我們正在解開纏繞。

這解開的過程是神聖的。但它也可能令人迷失方向，因為

我們被教導身份即是安全感。要成為某人，就必須為其命名、宣稱、宣告。但當那些名稱不再貼合時會如何？當角色剝落、類別消融，我們滯留在過往與未來之間的空隙時又會如何？

那片空間似是虛無。但虛無並非空洞。它是敞開。是旅程中蛻去舊皮卻未生新膚的階段。結構崩解之處，寂靜幾乎喧囂得刺耳。

在此處，你或許認不出自己——沒有角色定位，沒有稱謂標記，沒有熟悉的邊界。你可能渴望抓住某種實質，任何能重拾自我認知舒適感的依託。

這很正常。這是人性。這是世界在呼應：「定義自己，好讓我們知道該把你放哪兒。」但若你暫不定位自己呢？若你允許自己在這片空間再漂浮片刻呢？並非迷失。只是自由。因為這份開放並非缺乏身份認同，而是創造自我的自由。是探索契合之物而不求定論的自由。是宣告「我正處於流動中」並讓這份流動本身足夠的自由。你無需用表現或確信填滿這片空間，只需以呼吸、好奇與誠實充盈它。

你可以在這裡休憩。你可以傾聽。而從傾聽中，新事物將自然浮現。非源於壓力。非源於傳統。非源於恐懼。而是源於真實。

你生來並非要淪為無名之輩，而是要成為無拘無束的存在

無拘無束

。自由選擇，自由改變，自由超越他人對你的期待——包括你自己。

無拘無束並非等同於模糊不清，而是成為定義者本身。意味著以覺知之姿穿行於生命，既認知當下之我，亦擁抱正在成為的自己。意味著不再追問「他人期望我成為什麼？」，而是叩問「此刻什麼最貼近我的真實？」

你存在於此，並非為了抹去自我。而是為了憶起那個未被世界定義的初始自我。基於覺知而非條件反射，重新書寫生命篇章。毫無保留地、勇敢無畏地、毫無歉意地，全然奪回屬於你的存在。

讓你的身份成為活物。讓它隨成長而轉變，隨療癒而柔軟，隨學習而擴展。讓它包容所有矛盾。讓它隨你的蛻變而進化。

你無需篤定，只需誠實。因為你最強大的本質，並非被理解、被認同或被讚嘆——而是真實。而此刻的你正是如此：不被標籤、不被框限、不被束縛，純粹真實。這對你而言是何種模樣？

它可能與我的樣貌不同。這沒關係。本該如此。若無法接納差異，我們便回到原點——回到分裂、歧視與標籤之爭的泥淖。不如將這股對抗能量轉化為共創的力量。

想像一個不再用僵化標籤定義自我與他人的世界。好奇取代評判，慈悲勝過恐懼，連結成為常態而非例外。這並非遙

不可及的夢境，而是觸手可及的未來。但要創造這樣的世界，我們必須先掙脫束縛心靈與情感的枷鎖——正是這些枷鎖讓我們蜷縮在狹隘的隔閡之中。

當我們開始將自己視為多維度、不斷變化的存在時，便為深刻的自由開啟了大門。我們無需再勉強適應社會、傳統或恐懼為我們構築的框架，得以褪去那些限制我們的標籤，擁抱完整的自我——無論是當下的模樣，抑或正在成為的樣貌。這份自由並非對身份的否定，而是對身份的拓展。它讓我們認知到：自身的複雜性並非值得畏懼之事，而是值得慶賀的珍寶。

這趟旅程始於你自身。每一次覺知、每一次善行、每一次選擇敞開而非閉合的抉擇，都將激起變革的漣漪。當你以無偏見的視角看待他人，便為連結創造了空間；當你以慈悲取代評判，便邀請他人效法。隔閡的牆垣正是如此倒塌——一次對話、一個行動、一顆心靈，逐步瓦解。

我們的解放是集體的。當我們擺脫分類與控制的執念，便協助他人卸下期待與誤解的重擔。我們逐漸領悟：世上沒有「他們」，唯有「我們」。昔日的隔閡化作橋樑，而非藩籬。

那麼，你將用自己的能量與存在創造怎樣的世界？是恐懼與隔閡定義我們的世界？抑或同理、理解與愛消融分界線的

無拘無束

世界？選擇權在你手中。

每個當下都提供擴展 歸屬圈的契機，讓我們擺脫恐懼的桎梏，敞開心胸擁抱多元之美。願此書不僅是閱讀之物，更成為活出不同生命的邀請——活出無拘無束的生命。

你不僅是變革的旁觀者，更是變革的創造者。你的生命不會因他人挺身迎戰而改變，唯有當你挺身而出，生命方能蛻變。

自由並非等待之物，而是當下即可實踐的境界。在每一次連結的舉動、每分每秒的慈悲心意、每個保持開放的抉擇中，我們正重拾創造更美好世界的力量。

未來並非預先寫就。它正被我們以每一次呼吸、每一次抉擇逐步塑形。當我們無拘無束、卸下偽裝、無所畏懼地向前邁進，我們正走向一個不被恐懼或隔閡定義，而是由團結、勇氣與愛所塑造的未來。這正是我們的本質。這始終是我們的本色。這亦是我們終將成為的模樣。

我們是一體。我們是眾生。