

資料來源：晨讀 10 分鐘：做自己，不一定要叛逆

練習獨處

文 / 宮能安

回想起那些由念書、考試、交朋友、戀愛所組成的國高中生活，當中有大量的記憶與在乎的朋友、討厭的朋友、喜歡的人有關。當時似乎從來沒遇過一個老師或是前輩告訴我們應該好好花時間和自己獨處。

其實跟自己相處並不可怕，只是我們不習慣獨處。當我們一直讓自己處在人群中，反而不受到外界影響。人有太多感知、太多情緒會被外在事物牽動，光在那個還沒有 3C 手機的年代，我們就已經被人的問題壓得喘不過氣了，更何況是現在一訊息傳遞的時間已濃縮到不用等到下課誰幫你傳紙條到隔壁班，上課中的我們，早就在課本裡藏匿的手機中完成一大段的爭吵。每分鐘我們大腦要處理的資訊更密集了，能夠認識自己，處理關於自己問題的機會反而減少。

只要是被我教過的學生，都曾收過一份寒假作業，那是一份生活清單，裡頭有十多個項目，全部都關乎生活體驗。

其中幾項，我要求他們選一天與自己約會、獨自看一場電影。我要他們不要因為今天剛好爸媽忙碌所以一個人—一個人補習，一個人吃飯，一個人搭車，然後一個人回家。不是這種不經意的獨處日常，而是要求他們在行事曆中跟自己約好一天，像是跟朋友約定好一樣，特別安排這一天去逛街或是看什麼展覽，跟自己好好的相處一天。

這對某些人來說並不困難，但對很多人來說卻很難做到。

我們在人群當中其實很難聽到自己的聲音，有太多社會化的遷就，禮貌性的勉強，避免衝突的妥協等。以上種種，都是直接壓蓋自己內心聲音的因素。

A：「我們等一下吃拉麵吧！」

B：「好啊！」

C：「不錯欸！」

此刻的 D 明明亮起紅燈：「今天中午才吃麵，晚上已經不想吃麵了。可是大家都這麼說……」

D：「都可以呀！」

很多時候為求合群，我們會必要性的命令自己的聲音安靜。偶爾也該給那個自己過過他想要的生活吧？

所以在這份作業裡，他們可以逛自己有興趣的店面，不用因為誰想看球鞋，誰想看外套，而遷就誰。就算有間小雜貨店讓你不自覺的晃上一個小時，也不會有人在旁邊覺得無聊開始滑手機，讓你明明還想多逛，但又不好意思讓他多等的說：「我們走吧！」

如果剛好走到電影院門口，時間對了，片子有興趣，買張票就直接走進去看電影。不

用因為這部他看過了，那部他不想看，另一部又可能撞到他待會趕家教的時間，而妥協一部最沒興趣的電影。

看完電影後，還有一點時間可以跟自己安靜蹣跚，去好好消化電影帶給自己的感受，不會因為太快有新的對話而洗掉剛剛的觀影經驗。

「快點！我媽叫我回家了，我們去趕公車。」

整個過程，有任何感覺，任何新的發現和體會，都請他們記錄下來，寒假結束之後要與我分享，當然不限用文字記錄的報告形式。雖然很常遇到學生亂做作業的時刻：

「老師我有一個人去看一場電影！」

「哦，真的？」

「嗯，我在家看 HBO。」

「……謝謝。」

但還是有遇過很多非常出乎我意料的作業—有把一整天畫成漫畫的，有將高雄捷運地圖印出來閉上眼睛隨意指，指到哪站就搭到哪站的冒險體驗，書寫像論文一般的報告書的也有。

有一個寒假，我意外遇到正在執行這項作業的學生。當時我去看二輪片，排隊購票時，想說前方這個矮小的女生好像我的學生喔，仔細確認一看。

「你怎麼在這裡？」

「我來做作業啊？」

「作業？」

「你的作業啊！」

「對吼！你自己來？」

「對啊！我爹剛剛開車送我來，他說我看完他再來載我回家。」

雖說是我自己出的寒假作業，但實際讓我遇到學生在做自己出的作業時，還是有那麼一種不敢相信的感動，當時那個小女孩才國一，很勇敢的去嘗試她沒體驗過的生活。

也許看書的你，會覺得一個人看電影有什麼好用「勇敢」去形容的？但相信我，我到現在還是遇過很多成年友人跟我說他們不敢一個人去看電影，並不是怕遇到鬼還是什麼壞人，他們就是不敢。

這份關於生活的寒假作業，並沒有什麼人生大道理，只是很簡單的透過練習獨處，去認識自己。

我們從上幼稚園就開始群聚，直到出社會，一生當中有大量的時間得跟人群相處，或許是該花些時間好好跟自己相處了。

課本從來沒教過我們要練習獨處這檔事情。當我們開始嘗試，就有機會建立專屬自己的安全感，當我們找到最自在的型態，我們會知道，不論如何，都還會有自己的陪伴。

如果能在獨處的過程中，學會跟自己建立關係，也將發現其實獨處並不代表孤單，而是一種幸福。我們將為自己騰出更多空間，尊重自己每一個需求。

如果有機會讓我遇到壓抑內心聲音的孩子，我想對他說：「你渴望的人群中，有很多小小的綁架案正在發生，只是你看不到。而你，因為孤獨，而自由。」

本文選自宮能安《致無法拒絕長大的我們》，二〇二〇，時報出版

怡君老師的非典型思考時間

當你想一個人的時候，只是代表想喘口氣休息一下，並不代表你有獨處能力，也不意味著你能享受獨處時光喔。在華人社會，我們從小就感受到社會對「良好人際關係」的期待，不得把書讀好，還要注重和同學相處，展現團隊合作，應對進退要面面周到，有禮貌又不怕衝突，並且參加社團，以免自己成為別人眼中的「邊緣人」。

網路上曾流傳一份「孤單等級表」，這些分類看似趣味，實則反應出對獨處的貶意和恐懼。為了不讓自己落入這般田地，我們便開始忙著加入他人不落單、回應他人的需求，幾乎把所有時間和資源花在別人身上，漸漸的無法再和自己相處對話。

不過別誤會，人際關係絕對是非常重要的功課，在學習社會互動的同時，我們也要注意不被恐懼綁架而過度討好他人，才能在各種人際關係中來去自如、自在舒服。

延伸提問與思考



- Q1.目前最不敢一個人做的事情是什麼？訪問身旁其他親友，統計一下「障礙清單」有哪些，蒐集完後有什麼有趣的發現嗎？
- Q2.觀察那些常常自己一個人的同學，他們獨處的原因是什麼，和本文說的有哪些異同？
- Q3.你曾在某些團體感到無聊、覺得格格不入嗎？如果學會和自己獨處，你會想離開那個團體嗎？

思問時間

問題一 () 根據本文，請問為什麼人們很難與自己獨處？【統整解釋】

- ①學生行程大多被學習給占滿
- ②人口密度太高無法避開人群
- ③獨處需要耗費更多時間成本
- ④人們太容易受外人意見影響

問題二 () 本文使用什麼手法展現群聚的壞處？【省思評鑑】

- ①利用對話呈現兩難處境
- ②描繪作者本人內心獨白
- ③比較不同行程時間數據
- ④引用真實事件新聞報導

問題三 () 根據本文，老師認為獨處是為了什麼？【統整解釋】

- ①遠離都市喧囂，享受大自然的悠閒
- ②不管他人眼光，學會欣賞自身優點
- ③要學習獨立，培養自主生活的技能
- ④與自己對話，認真對待自身的需求

小叮嚀



閱讀完晨讀文章後記得將心得感想書寫在閱讀護照上喔！

歡迎同學一起集點換獎品

閱讀護照點數這裡查詢～

學校首頁→行政單位→圖書館→晨光閱讀→閱讀護照認證系統