
第八篇：一字萬金

The Power of Something

Dr. Ann Weiser 2009/6/9 助你悠然活在當下 #25

你是否感到被困住，無法改變？

有一個很特別的詞語：“一些東西 (something)” (廣東話，我們說「一啲嘢」)。我要告訴你它有何力量。

我那值萬金的一字

“My \$100,000 word”

你在煩惱甚麼？有甚麼被困住了？

不管你怎樣描述你的問題，我敢打賭，如果你能與陷在掙扎中那屬於你的部分抽離，情況必定大為扭轉。

抽身而出，就好像袖手旁觀但卻仍保持聯繫。我最愛使用的詞語“一些東西 (something)”，就有助你抽身而出。

我常說“一些東西 (something)” 這個詞語一字萬金，因為我著實喜愛它並需要它幫我助人跳出困局。即使給我千萬金圓，我也不會把它賣掉。就讓我向你示範如何使用這個詞語。

阿森這樣形容他的情況：“我真是自找麻煩。論文必須在限期前完成，但我卻諸多藉口不去碰它。我必定是不想及格了。”

阿森被困於自己的內在掙扎中，極其痛苦，但我卻看到出路，關鍵就在這個詞語：“一些東西 (something) ”。

“一些東西 (something)” 的力量

The Power of "Something"

我請阿
森換個
說法：
“我必
須完成
論文，
但我裡
面有一
些東西
卻諸多
藉口不
想完成
它。”

他嘗試
這樣說
了 出
來，面
上立時
出現一
個由內
顯露出
來的奇
特 表

情。他的
手自然
地移到
胸膛
上。

他說：
“就在
這
裡”。

我說：
“啊”。

當阿森
意識到
有些東
西正在
他 裡
面，用
各種理
由不去
完成那
篇論文
時，我
便可以
向他解
釋如何
懷著憐
憫卻又
好奇地
與那些
東西共

處。他將會有能力停止對自己這部分作出種種令人沮喪的猜測（“我真是自找麻煩”、“我必定是不想及格了”）。取而代之，他可以聆聽那個內在部份的聲音，了解當中的感覺及渴求。

人們往往發現阻礙他

們前行
的一些
東西，
其實正
以某種
方式協
助 他
們。當
你看到
這 點
時，掙
扎便漸
漸 平
息。

整個過
程需要
時間和
耐性，
並要學
習一些
新 技
巧。然
而，當
我留意
到“我”
其實是
“我內
裡的一
些 東
西 ”
時，改

變就從
這刻開
始。

我著實
喜 愛
“ 一 些
東 西 ”
（「一啲
嘢」）
這個詞
語！

完