



# 問樵 54 期

發行人：巫春貴  
 本期主編：黃心儀  
 編輯小組：鄧崇英 張瓊文 黃心儀  
 期別：101 年 4 月  
 本月主題：生命教育  
 輔導工作推行委員會

生命，教育我們「愛自己，愛他人，愛萬物」，生命裡的細微心事，讓我們一起看重和分享！

## 愛他人—校園人際篇

Q：我的人際關係一直不太好，常有被排擠的經驗。有時候我覺得自己很倒楣，很容易遇到心懷惡意的同學，雖然我沒有招惹他們，可是他們還是對我很惡劣。也曾有同學說過我也應該檢討自己，但是我覺得他們根本不了解我。上了高中後，我經常在分組作業時沒有辦法加入小組，我該怎麼辦？我不希望再繼續被同學討厭了！

必須常面對人際關係的問題，會讓人覺得孤單與難過，相信你也期待能夠解決這個長期以來困擾自己的問題。不曉得你是否曾經試著找出自己被排擠的原因呢？從你的敘述中，可以發覺你並無意挑釁其他同學，但是卻常遭受他人的排斥與不友善的對待，也許是因為某些因素，導致其他人對你產生誤解，或是在與他人互動的過程中，自己的部份言行舉止，讓其他人產生不好的感受；但以上都只是猜測，如果能夠主動尋求老師與同學的協助，談談你面對的困境，請他們以旁觀者的立場，給予回饋與建議，點出問題癥結的所在，也能幫助自己改善現狀；除了班級老師與同學，也可以主動向輔導中心的老師求助，讓更多的人協助你一起面對這個挑戰。當然，如果同學對你的態度不只是排斥，甚至已經有欺負或傷害的舉止，別忘了一定要尋求協助，以免讓狀況更加惡化。

人際關係的改變是需要一點時間才能看到成果，有時候覺得自己已經有所不同了，為什麼有些同學的態度還是沒變？其實想要改變他人對自己的印象，是需要長時間的努力，所以不要急著馬上看到效果，不然很容易因此覺得失望與沮喪，只要開始有所行動，其他人就發現你的不一樣！例如你沒有辦法順利在分組作業時加入小組中，或許可以試著在班級或是團體中，找到幾位平時對自己比較友善與接納的同學，請他們協助自己加入小組中，並且提醒自己，身為團體的一分子，應該主動積極參與討論與分工，並且確實盡力完成份內的工作，讓其他成員看到自己的努力與付出，累積幾次經驗後，同學也會漸漸改變原本對你的刻板印象，而願意接納你成為小組的成員，你是否願意試試看這個方法呢？

參考書籍：戴爾·卡內基（2004）：卡內基溝通與人際關係。台北市：龍齡出版社。  
 參考影片：夏綠蒂的網（Charlotte's Web）：派拉蒙（2007），97 分鐘。

Q：我的好朋友們平常聊天時總是喜歡拿我開玩笑、故意酸我或挖苦我，雖然我總是笑笑的，我猜他們不是故意要欺負我，可是我還是會覺得很受傷、很不舒服，我想讓他們知道我不喜歡這樣，可是又怕他們覺得我沒度量、開不起玩笑，萬一我因此失去所有朋友怎麼辦？

每個人都需要朋友，因為朋友可以豐富我們的生活，陪伴我們走過喜怒哀樂的每一天，不過該怎麼和朋友相處則是一門學問，因為為了朋友有時必須委屈自己、配合對方，但是過度堅持自己的需求與期待，又擔心朋友因此不悅，以致於不知道該怎麼做才好。

不過也許我們可以思考幾個問題，例如：美好友誼的條件有哪些？為什麼我們需要朋友？好朋友的定義是什麼？可以列出自己對友誼的期待，並且檢視與好友相處的情形是否符合自己的期望、是否仍有需要改變的地方？

真正的朋友是可以接納我們，讓我們能夠自在的做自己，也不會以自我為中心，而忽略了別人的感受。如果好友們關心你、在乎你，相信他們能同理你受傷的感覺，並且為此有所改變，所以試著以堅定的態度、委婉的語氣，告訴他們你內心的想法，提醒他們：你很在乎這份友誼，所以他們的玩笑話，讓你很難受；可以試著在這群朋友中，找到一兩位和自己比較要好、知心的朋友，讓他們知道你的感受，先改變少數人的態度，然後再進而影響大多數人的行為。如果覺得很難當面說出口，也可以試著用信件的方式，表達自己的想法。因為如果沒有試著說出自己的感受，而是假裝不介意，他們很可能誤以為你能接受這樣的玩笑話，而持續類似的行為；日積月累之後，當負面情緒累積到相當的程度，一旦自己再也無法忍受，而情緒失控，反而更容易傷害你們的友情。當然這樣的選擇有利有弊，也可能是一種冒險，你的要求朋友不一定願意接受與配合，所以不妨將這個決定視為一種挑戰，先釐清自己對於友誼的期待，以及被朋友接受或拒絕的意義，再作出最後的決定。

此外也要邀請你一起檢視自己的人際互動方式，當別人對自己有不當、不禮貌的言語時，是否都是以「笑笑的」方式面對，而沒有立即的表達自己的想法與感受？因為如此一來，其他人將無法清楚你心中真正的想法，也沒有機會修正行為。未來面對類似的狀況，別忘了勇敢說出自己的意見，讓彼此交流真實的想法。

倘若發現你們對彼此互動的方式無法達成共識，以至於這份友情變成一種沉重的負擔，這也表示雙方不再是適合彼此的朋友，勇敢說再見，也許是一個選擇，因為每個人在一生中都會有不同階段的朋友，感謝他們曾經與自己共度的時光，即使無法攜手一起邁入新的階段，但是可以祝福彼此，各自創造生命的精采。而這段關係的結束，其實也是自我成長的開始，表示你更清楚自己內在對關係的期待，並且勇於追求自己的目標，是一件值得自我肯定的事情。

參考書籍：瑞秋·西蒙（2003）：怪女孩出列。台北市：商周出版。

參考電影：辣妹過招（Mean Girls）：環球（2004），98 分鐘。

（教育部中部辦公室生命教育資訊網—

<http://life.cps.shs.hcc.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=151>）



## 好書推薦

### 給自己 10 樣人生禮物：成就動詞型生命地圖就在這 10 個關鍵



作者：褚士瑩  
 出版社：大田  
 出版日期：2012 年 2 月 1 日

每個人的生命，都擁有很多禮物，  
 但如果不打開使用它們，禮物等於是廢物！  
 彷彿擁有任意門的褚士瑩，被很多人羨慕與好奇，  
 但他說：我給自己 10 樣人生禮物，  
 形成了自己熱愛的生命地圖，你們一定也可以的，  
 但最重要的是，我已經打開它！使用它了。

## 愛他人—性/情愛篇

Q: 我的女朋友最近很冷淡，因為她說爸爸管很嚴，所以不太能出門、講電話。週末 call 她，她也不接；後來才發現：原來她劈腿！我很憤怒，她怎麼可以這樣？

對於女友的劈腿，感受到你有極大的憤怒！任何人面對情人感情不忠誠的狀態，都會有很多的生氣、不滿的情緒。畢竟，當自己這麼投入一段關係，以為對方跟自己一樣「視彼此為唯一」，卻發現她竟然還喜歡著其他人、跟其他人在一起時，那種被背叛的感覺，的確令人生氣與難堪。

美國心理學家 Sternberg 認為在一段完整的愛情關係裡，具有三個很重要的元素：激情、親密與承諾。

1. 激情 (Passion)，雙方關係令人興奮的部份，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性等等。
2. 親密 (intimacy)，是因著溝通、互動、心與心交流，彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情。
3. 承諾 (Commitment/Decision)，包括開始決定愛一個人，和長期的與對方相守的意願及決定。會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係。

無論缺少了哪一部份，這份愛都會不完整。

在你們的關係中，我相信曾經有過「激情」、「親密」兩個元素，然而「承諾」似乎已然消逝。

在情緒過後，或許你可以思考：除了情緒的部份，在這段感情裡，還有什麼是你在乎的？哪一個是最重要的？是「關係本身的存在」，還是「關係的品質」？當整理好自己的情緒與想法之後，除了澄清你所發現的事實之外，或許可以考慮找對方談：對方怎麼看待這一段關係？兩個人對關係的看法有什麼樣的落差？要繼續走下去嗎？還是要結束了？對方不一定願意談或是逃避溝通，但至少你已經整理好自己的想法，更清楚接下來要怎麼做。

親密關係，本是兩個人共同的事，維持也需要兩個人有共識、願意一起投入經營。因此，有時候你會覺得：「怎麼可以只是因為她單方面的想法，就決定了兩個人的關係？關係不是兩個人該共同決定的嗎？」然而，當對方要選擇離開，而也挽回不了時，雖令人錯愕，卻也無奈與無力。

如果最後關係走向結束，那麼你要面對的就是那失落的歷程。每一個失落經驗都需要時間去經驗哀傷的歷程。即便大多數人都以為面對感情的失落，主動提分手的人在調適上會比被提分手、被動接受分手事實的還要容易；然而，事實是：對於一段真正認真投入過的情感與親密關係，無論是主動提分手、或是被動被提分手的人，都會一樣難受！我們身心都可能經歷震驚、脫序、瓦解到重新適應一個關係不存在的新環境，並將活力重新投注在其他關係。在這過程中，有人否認這樣的事實、覺得這好像不是真的。偶爾回想起與女友相處的甜蜜點滴，會更覺得失落與衝突。有人會感到懊悔，如果當初我多做些什麼、或不做些什麼，是不是關係就不會走到這一步？而這些的想法、感受、行為都是一般的哀傷失落反應。

失落復原的一個必要歷程，通常需要經歷四個階段：

1. 接受失落的事實：面對事實，承認這個人不會再回來。接受失落的事實是需要時間的，不僅是一種理智上的了解，也是一種情感上的接受。
2. 經驗悲傷的痛苦：失落的調適是需要時間並允許自己難過與悲痛的；完全地體驗悲傷，過程雖辛苦，但卻也必要。「時間」仍會是個最佳的藥方。
3. 重新適應一個關係不存在的新環境：適應失落，發展必須的生存技巧、面對環境的要求。
4. 將情緒的活力重新投注在其他關係上：準備好進入新的關係，也將心理的位置逐漸空出來，為他人保留空間。

每一段關係，都有其美好的部份，即便最後結束的方式是不愉快的或是有很多的傷害，也會有很多可以學習的地方。未來可以整理一下自己「在這段關係中，學習到了些什麼？」相信可以幫助自己擁有更棒的關係。

參考影片：分手信 (Dear John)：威望國際 / CATCHPLAY (2010)，108 分。

參考影片：戀夏 500 日 (500 Days of Summer)：福斯 (2009)，95 分。



## 愛自己—存在意義篇

Q: 我心中常常會感覺到很空虛，尤其當大夥兒歡聚在一起散會之後，空虛寂寞的感覺更明顯。我要怎麼做才可以排除這樣空虛的感覺呢？

如果以許多哲學家的眼光來看，每一個人本來就是孤獨的存在，「自我」是孤單的。但真正的存在並不孤單，因為這個世界是與我們共存的；要消除這種孤單的空虛感，可多與他人溝通、互動。看看身邊認真投入社團活動的同學，為了社團的事務奔走、與社團的同學共同努力完成某項任務或活動，活動的過程中也許討論、合作、甚至爭吵，都是一種溝通與交流；這樣的生活，可能連感到空虛寂寞的時間都沒有了呢！有時我們會感到寂寞空虛，常是因為只把眼光放在自己身上，忘了多關注別人，多與身邊的人交流。想想自己身邊的親人、同學、朋友們，你們彼此瞭解嗎？會相互關心、彼此分享自己的生活或心情嗎？

此外，你也可以試著多「參與」他人的生命，你有過助人的經驗嗎？俗話說：「施比受更有福」，即使只是在路上為陌生人指點方向，對方感謝的神情，都可以讓自己感受到一種被尊重且有能力的滿足感。當我們被他人依賴、需要時，也會感受到真切的存在感；讓自己多一些同理心，更主動的透過「幫助他人」，真實的「參與」他人的生命，也能為自己找到定位與肯定。

當然，除了關懷他人，也要記得多關懷自己喔！你瞭解自己的理想、喜好、需求嗎？自己一人的時候，你都會做些什麼事呢？獨處，是自己與自己對話最好的時機，與自己獨處的能力是需要學習的；透過自省、與自己互動，能夠更認識自己，並進而學習好好安排自己的生活，讓生活充實，心靈也會跟著充實。

如果，你覺得上述這些實際的建議仍無法消除心中的空虛感，你可以試著向學校的導師或輔導教師尋求協助，透過他人的協助可以避免自己陷入獨自思考的窠臼。或者，可能你思考的是更形而上的問題，建議你可以多涉獵關於「存在主義」的理論、書籍，往哲學思考的路上更進一步的探索。

參考書籍：卡謬 (2009)：異鄉人。台北：麥田。

參考影片：非關男孩 (About a Boy)：UIP (2002)，101 分。

參考影片：攻其不備 (The Blind Side)：華納兄弟 (2010)，128 分。

參考網站：存在主義教學網站。

# 校園活動花絮

