



# 問 樵 96 期

發行人：陳漢銘  
 本期主編：黃心儀  
 編輯小組：輔導室  
 期別：106 年 4 月  
 本月主題：輔導知能  
 輔導工作委員會

## 挑出魚刺，別讓壞話傷自己！

「我想轉學，這個班，我快待不下去了！」小宣情緒極度低落，伴隨著焦慮心情。陪小宣一起來的媽媽接著說：「她在班上遇到一些問題：她聽見同學說她壞話。剛開始，她會直接反駁回去，給果同學不但沒有停止，反而變本加厲。漸漸的，她壓力愈來愈大，大到她一直感覺別人在背後說她壞話，只是，她現在不會反嗆同學，但壓抑在心中的怒氣就很難消除。」

「小宣，告訴老師，你在氣什麼？」

### 說我…拍馬屁、抓耙子

小宣語帶委屈地說：「我又沒有怎麼樣，他們為什麼要這樣說我？他們說我做作，說我拍老師馬屁，說我是『抓耙子』，我說我不是，他們還繼續說，我受不了！」

我說：「小宣，我聽到你的憤怒了，如果我是你，我也會很生氣，平白無故被這樣說，唉！真是莫名其妙。」小宣生氣的心情被同理後，語氣也變得比較和緩：「我一直不知道為什麼他們要這麼說，也不知道要怎麼做，才能讓他們停止。我無時無刻都在想。」

### 好煩…超介意、睡不好

媽媽接著說：「最近，她反覆反覆地想，不只影響上課，也影響睡眠，她晚上睡得不好。我們都勸她不要再想了，因為嘴巴長在別人臉上，只要我們做好自己的本份，沒有礙到別人就好，但是她還是繼續想，想了又會讓自己難過。」

小宣有些不滿媽媽的說法：「媽，你不知道，我每天去學校，都要看到他們，看到他們就會聽到一些令人討厭的話，我要怎麼樣裝作不理他們啊？」

我站在小宣立場同理她：「小宣媽媽，小宣是很痛苦的，她不知道怎麼面對別人的閒言閒語。媽媽，您有過類似經驗嗎？」

小宣媽媽：「有啊，在職場上經常發生。我的經驗是：你愈在意那些話，他們就愈愛說，如果你不在意他們說的，一陣子後，他們就不說了。媽媽覺得，他們會這麼說，很可能是嫉妒你。」

媽媽說完後，我看了看小宣的反應，小宣在沉思，我說：「小宣，你是不是在想：『說要不在意是有道理，可是要做到，很難！』」

小宣用力點頭：「對，我也一直告訴自己『不要在意』、『不要理他們』，可是最後還是做不到。」

### 什麼？挑魚刺、吃魚肉

我說：「小宣，我們合作想一個『不在意』的好方法，好嗎？」

小宣說：「好！」

我問小宣：「你喜歡吃魚嗎？」

小宣：「喜歡啊！我喜歡吃鮭魚。」

我繼續問：「好，想像一下：有一條鮭魚在你面前，請問你會怎麼吃它？」

小宣：「就拿起筷子吃啊，假如吃到刺，就把它吐出來，或把刺先挑掉。」

我對小宣幽默了一下：「是你自己把刺挑出來？不是你媽幫忙再端給你吃？」

小宣：「不可能，我又不是大小姐。」

我說：「小宣，我跟你開玩笑的，你聽得出來嗎？」小宣笑笑點頭。我繼續說：「你把刺挑出來或吐出來後，就把肉吃下肚子了，但是如果你不小心把刺給吃下去了呢？會怎麼樣？你有過這種經驗嗎？」

小宣：「有啊，偶爾吧，刺就卡在喉嚨，很不舒服，最後想辦法把它給弄出來。」

我問：「都成功把它從喉嚨清出來嗎？」

小宣：「是啊！」

我問：「這經驗有沒有使你以後都不敢吃魚？」

小宣：「沒有，我到現在還是很愛吃鮭魚，鮭魚肉很好吃。」

### 練習…負面的吐出來

我說：「嗯，很好，你懂得如何吃魚，很快的，你就能學會不在意別人說的負面話語。」

小宣有所領悟地說：「你的意思是…『刺』就好像是別人說的負面話，不要把它吞下去，要把它吐出來？」我回答：「對呀！很接近了。一條魚有肉也有刺，肉的部分很好吃，就把它吞下肚子去，刺的部分當然就是吐出來。」小宣很認真的問：「刺我懂，肉呢？是指什麼？」

我說：「肉和刺要學會分開，這是第一步，你可以告訴我，同學曾經怎麼說你，讓你聽了超級不舒服？」小宣：「嗯，他們說：每次下課都喜歡找老師聊天，分明就是拍老師馬屁、當『抓耙子』。」

我說：「我們來試試把這句話裡的肉和刺分開，哪些是肉？哪些是刺呢？」小宣馬上說：「都是刺，哪有肉！」

### 終於…大石頭放下了

我說：「他們說找老師聊天，你有嗎？」

小宣說：「有！但不是每次下課都找。」

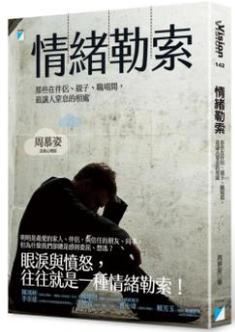
我說：「記得，一條魚總是有肉也有刺，有些刺比較多，有些則是肉比較多。」

小宣：「除了下課找老師聊天是肉，其他都是刺。」我接著說：「所以，聽到類似的話，就先把肉挑起來，刺擺旁邊，不要全吃下去！」

小宣：「我試試看。」

小宣媽媽在旁補充說：「厲害的廚師，會先把肉和刺分開來，然後再給客人吃，讓客人吃得輕鬆。你的同學大概還不是很厲害的廚師，所以得麻煩別人。」這次，小宣媽媽做了一個很不錯的總結。

# 好書推薦



## 情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處

作者：周慕姿

出版社：寶瓶文化

出版日期：2017/02/02

### 6道關鍵練習，擺脫被情緒勒索，重新掌握人生！

情緒勒索是一種操控，只會讓彼此的關係崩壞。

因為當對方一再屈服與退讓，那是因為懼怕，而不是因為親密、信任與愛。

媽媽：「我把這輩子希望都放你身上。你怎麼忍心讓我失望？」

婆婆：「你把孩子給保母帶。你真自私，你會毀了孩子的一生。」

女友：「如果你敢回公司加班，我們就分手。」

上司：「我看你資質不錯，才想讓你多做一點事，栽培你。別忘了，你試用期還沒過。」

以上這些例子，你是否非常熟悉？這些我們習以為常、不以為意的對話，其實就是緩緩掐住我們脖子，讓我們無法呼吸的「情緒勒索」。當你不順對方的意，情緒勒索者開始自憐，或責怪、貶低、在你身上貼標籤，甚至威脅你。於是，你心懷歉疚，也開始自我懷疑，自己是否很糟、不成熟……你深陷在這些情緒裡動彈不得……

就算我有一些缺點，或是我還做不到什麼，甚至我有時候會失敗…但我都相信，這些事情，是因為我「沒做好」，而不是「我不好」。(101頁)

我們的文化，教我們如何對權威者「順從」，卻忘了教導我們，如何學會「尊重別人」，以及如何學會「不讓別人不尊重地傷害我們」。(135頁)

在不侵犯、傷害他人權益的基礎下，去重視自己的感受與需求，是一個尊重並保護自己的展現，也是提升自我價值的一個最好方法。…「練習重視自己的感受」，正是要你開始練習「把自己找回來」。(143-144頁)

我們從來沒有學會，如何接納自己的各種特質。(147頁)

小編：和同學們分享本書有感佳句，當我們能多些覺察自己的情緒和想法，就能多關注自己的需求，也能進而關懷照顧別人。和大家共勉！



# 活動花絮

(圖片引自幾米)



4/19 感謝校外教師參與  
教師輔導與管教知能工作坊



3/30、4/6 大學模擬面試  
感謝師長與高三同學參與

4/15-4/16 志工特殊訓練  
讓我們在學習中服務  
在服務中學習