



問

樵

108 期

發行人：陳漢銘
本期主編：黃心儀
編輯小組：輔導室
期別：107 年 11 月
本月主題：人際關係
輔導工作委員會

不要在「討好別人」中，迷失自己的價值

作者：家祥



晚上八點多，接到女友傳來的訊息：「好累喔，事情做不完，連飯都還沒吃……」原本已回到家的我，趕緊買了晚餐送到她公司去。女友看到我和便當時，滿臉驚喜，雖然分不清是因為我還是便當而高興，但看她吃得起勁，我也覺得開心。

「不是才剛進公司嗎？怎麼給你這麼多任務？」我看著她桌上堆積如小山的卷宗，以及上面的「便利貼」，不免想到某部偶像劇。

「有些是別人的，我都幫她們弄好了，自己的還沒動手，所以才拖那麼晚。」女友聳聳肩說。

「熱心助人是好事，不過怎麼耽誤了工作？」我不解地問。

「幫忙她們是為了建立人際關係啊，其實我本來是打算下午做自己的工作，可是中午和同事去外面吃飯，一直應酬聊天，回來就覺得好累，只能先讓頭腦放空，結果拖到現在還不知道怎麼下手。」女友有氣無力地說。

「吃飯的時候在聊天，休息的時候在應酬，工作的时候在放空，現在該放鬆的時候卻又在工作。為什麼妳不能在對的時間做對的事情呢？」我皺眉說道。

「唉，你不懂，我不這樣做，怎麼融入圈子，讓大家喜歡我？」女友無奈地攤手。

「我不知道一個受歡迎的人有何秘訣，但我知道，如果為了討好每一個人，最後只會弄巧成拙。」我毫不避諱地指出女友的心結。

「我的確是希望大家喜歡我，但這樣有錯嗎？」女友有些難過地問我。

「幫助別人或聊天交友當然不是壞事，但妳背後的動機如果是有求的，只能代表妳還不清楚自己想要的是什麼，所以只能花費大量心力滿足每個人的喜好，最後卻不一定得到大家的喜愛和尊重。」我看著女友依舊困惑的表情，不免在心底嘆了口氣。

「唉，做人怎麼會這麼難、這麼累？」女友倒真的長吁起來。

「妳還記不記得我們剛認識的時候，妳說妳也和我一樣喜歡星際大戰，結果卻在電影院看到睡著；妳說平常也很嚮往戶外運動，結果才健行沒多久，卻頭暈眼花、臉色蒼白；妳說很想品嚐我喜歡的那家米糕肉圓，後來我才知道妳幾乎從不去路邊攤。如果不要、不喜歡，為何妳不拒絕，還要拐彎抹角、委曲求全？明白說出內心真實的想法有這麼難嗎？」我想起那時的情景，有些好笑又心疼。

「我不知道怎麼拒絕，而且我以為這樣你會比較喜歡我。」女友低著頭說。

「嗯，我說個『拒絕』的實例好了，前幾個月我們幫一位新來的同事舉辦迎新會，按慣例，他會被每個長官同事灌酒，不過就在大家舉杯的時候，他說：『很對不起，因為信仰的緣故，我只能以茶代酒。』聽到這我

楞了一下，還真的第一次聽到新人這樣說。其他長官都紛紛回他，不要不上道喔，不喝說不定試用期不會過，可能年終考績都沒有，但他一派鎮靜，很有禮貌地鞠躬說：『我知道，很不好意思，可是我還是不能喝。』」

「結果呢？」女友不可置信地問。

「結果就是在他的堅持下，最後滴酒不沾全身而退，反正之後大家也忘了當時的氣話，甚至我還聽到有個資深主管讚許，說這個年輕人不阿諛奉承、不隨波逐流，很不錯！反倒幾個一同進來的新人，當天被灌得酩酊大醉，隔天因身體不適而請假。」

「好棒喔，我一直很羨慕這些懂得自己該做什麼，卻沒有心理負擔的人。他們在拒絕別人的時候，雖然很堅定，但態度也很和藹，反而贏得大家的尊重。」女友羨慕地說。

「在我辦公室裡還有幾個年紀相仿的年輕人，中午很喜歡約出去一起聚餐，有一個女孩幾乎從不參加。我曾經問她原因，她說自己有帶便當，而且吃完要把握時間休息，下午才有精神辦公。後來我仔細觀察，的確如此。那群人回來後，下午總是精神不濟，而女孩因為休息過了，能把工作有效率地做完，行有餘力還幫助其他同事，所以雖然她沒有和那夥人聚餐聊天，但卻在每個同事心中擁有不錯的評價。」

「那我問你，你會像我一樣希望大家喜歡自己嗎？」女友想聽聽我自己的想法。

「當然會啊，但我知道這是不可能的事情，畢竟自己也有不對的時候，當大家給我負面聲音時，我一定會先謝謝他們，謝謝你的批評，謝謝他的討厭，謝謝有人不喜歡我。在謝謝中，一方面學習受傷的勇氣，一方面也才知道錯在哪裡，有過則改，無則警惕，這不是為討別人喜歡才壓抑情緒，是為了讓自己更好而反躬自省。」

「我明白了！『一味討好』只是把生命的鑰匙交在別人手裡，最後卻在外界的眼光中找不到回家的路。從今天開始，我要更有自信，不要活在閒言閒語裡，更不要用別人喜不喜歡我，來決定自己真正的價值。」女友突然恢復活力，茅塞頓開地說。

「妳能這樣想真的太好了！我看時間已經很晚，有什麼工作我們趕緊做完吧！」

「不，今天太累了，我想先回去休息，明天清早來做一定來得及。」女友一邊說一邊收拾桌面。

聽到女友的拒絕，我知道她開始找到自己和世界的平衡，並將充滿勇氣和自信，迎接太陽升起後嶄新的生命。

資料來源：大紀元電子報

<http://www.epochtimes.com/b5/16/7/29/n8148984.htm>



街角的書店



【內容簡介】

- ★2018 柏林影展 Gala Premiere 特別放映
- ★2018 西班牙哥雅獎 最佳影片、最佳導演、最佳改編劇本
- ★2017 法蘭克福書展 最佳文學作品改編獎

改編自潘妮洛普費茲傑羅的小說「書店」。這部悲傷中又帶點詼諧的作品，講述主角芙洛倫絲人生中所面臨的一大挑戰：芙洛倫絲因為先生去世，決定為自己實現長久以來的夢想：開一間書店。最後來到英國濱海的寧靜小鎮哈博洛，展開她追逐夢想的新生活。芙洛倫絲買下了一間荒廢許久的破舊老屋，經營起鎮上唯一的書店。

她引進了如「蘿莉塔」及「華氏451度」等文學巨作，開拓了小鎮居民的視野，生意逐漸蒸蒸日上。然而這保守、傳統的小鎮似乎還沒做好改變的準備...



衝突的處理方式

包括逃避、調適、競爭、妥協、合作五種類型。

逃避：

逃避發生在人們不知所措地忽視或跟衝突保持距離時。它可能是身體上的，比如在發生爭執之後故意繞開，或者語言上的改變話題、開玩笑或否認問題的存在。雖然逃避可以引發一場尷尬的爭執或可以暫時保持和平，但是卻最容易導致不滿意的關係。

調適：

調適者比較少關切自己，卻對別人比較關切，假如調適是仁慈、慷慨或愛的真誠行動，就很可能有機會增進關係。有意思的是，來自集體主義背景的人，比如許多亞洲文化，他們會傾向於認為逃避和調適是一種保留面子和處理衝突的高尚方法；而個人主義背景的人，比如美國人，他們傾向於把逃避和調適當做負面反應。

競爭：

競爭是調適的反面。這種對衝突的贏一輸取向只在乎自己而忽略別人，一些人際議題似乎很符合這個一輸一贏的框架：若把競爭定義為正向關注，競爭會促進關係。競爭的黑暗面是它通常會引起攻擊，無論哪種攻擊都是對關係的傷害，很少有任何好處。

妥協：

妥協至少給予雙方少數他們想要的東西，雖然雙方也都犧牲了一部分目標。當事情看起來只能達到部分滿足、而且似乎最好也不過是部分滿足兩人時，人們通常會選擇妥協。

合作：

合作是對衝突尋找雙贏的解決之道。合作表示同時高度關心自己和別人，而不是用「我的方法」或「你的方法」來解決問題，他們重視的是「我們的方法」。最佳合作狀況會帶來雙贏的結果，大家都從中得到想要的。

本文摘錄自 <https://kknews.cc/culture/eopgo8r.html>

活動花絮



學習歷程檔案研習



每週輔導級長集合



與「生」同行：親師座談

