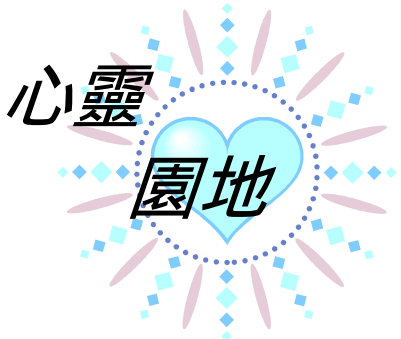




# 生日快樂! WE 5 YEARS OLD!

心靈園地已陪伴你我度過第五個年頭，欣逢五週年，諮商輔導中心將繼續秉持一貫的熱誠與關懷，豐富你我的心靈，也期待您的熱情支持與鼓勵!

	<b>《10月號》</b>
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：96/10/01 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：林青黛 位址：行政大樓3樓 電話：分機/232；專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
<b>No.41OCT -2007</b>	

## 生存七原則

**開學囉!** 新生們即將面對全新的生活、舊生們得接受新課業的挑戰、教職員工們也期待在新學期提供學生們更好的學習環境，不論在學校或在社會，我們隨時都可能面臨一些極待突破的壓力，尤其是當我們轉換學校或工作環境改變之時！本期心靈主題「生存〔SURVIVE〕」的七原則提供一些指標，讓處於剛開學階段、轉換生活情境的我們，學習運用較有效率的策略去因應：

1. Strive 〈努力〉：生存的第一要件絕對是凡事全力以赴，要成功就要付代價。建中的學生不見得能在台大一帆風順，不用功照樣被南部的同學打得灰頭土臉！邱吉爾之所以能擺脫年少輕狂時之頹廢〔他是全班最後一名的學生〕並後來功成名就且得到諾貝爾文學獎〔他的老師說他的作文最爛〕，全靠二十一歲後發憤圖強。
2. U-turn 〈轉彎〉：人在屋簷下一定得低頭。人家是老師是老板，作業要請教他怎麼做，交代的事要問清楚如何著手，碰到難處，轉個彎，別死心眼，拿頭硬碰。1984年齊曼在可口可樂公司威風八面，創造了新品牌叫做「新可樂 New Coke」，十一週之後，新品牌行銷失利，不得已只好轉個彎，回頭用老方子「傳統可樂 Classic Coke」，終於挽回市場。之後，雖然他退出可口可樂改行作顧問，沒想到七年沉潛之後，可口可樂請他重掌大權！假設他當時一意孤行，硬是堅持行銷新品牌而不回頭沿用傳統，保住市場，恐怕現在也沒機會讓他重新掌權，再創「香草可樂」新品牌的高峰！
3. Relationship 〈關係〉：這不是在講走後門的「關係」。很多人喜歡過河拆橋，到了有困難時，投靠無門。名將拉法葉奮不顧身為美國革命獻身，贏得美國上下一致尊崇。當他回到法國，政壇失意，作戰被俘，全靠他的美國朋友四處奔走幫忙支持。最後，他得到法國人的認同，出掌拿破崙兵敗之餘的殘局，成了國家英雄，友誼幫他度過了人生最痛苦的時刻。
4. Visible 〈要展現出來讓大家看得到〉：「不好意思」是老中的特長，可惜多少才華就因此磨滅了。站起來、舉個手、說句話，不會要你命的。澳洲馬歇爾醫生發現胃潰瘍是一種桿菌引起的，1982的論文及1994年的世界會議確定了馬歇爾的「真知灼見」。可是在1994之前，他不知遭受了多少冷

嘲熱諷，因為畢竟他的理論違反了百年來的傳統看法！他的堅持發表、提醒，甚至於不惜「鬧場」，促成了他的「大師」地位。

5. Inquiry 〈有疑必問〉：要常問問題。老師喜歡發問的學生，因為表示學生在聽，而且正在消化他的東西。在公司也是如此，笨的老板才會用唯唯諾諾的屬下。敢挑戰權威的魏徵受唐太宗重用；敢質疑科學理論之「絕對真理」的，就產生了楊振寧、李政道、丁肇中及李遠哲。「WHY」是一個奇妙又偉大的字。
6. Venture 〈冒險〉：蓋茲〔Bill Gates〕在哈佛讀不下書，因為他有別的「想法」。他的「冒險」〔若在台灣，他可能會被父母逐出家門〕，創造了世界最大的電腦王國「微軟」。做了老板，他也喜歡用敢冒險〔也常失敗犯錯〕的人，在他的公司做事。
7. EI 〈信仰〉：EI 在希伯來文中是 GOD—「神」的意思。人要有堅定不移的信仰才能成大事。卡特總統雖然做得不出色，但被公認是最有人味的總統〔多次被提名諾貝爾和平獎〕。因為他心目中有神。拉法葉在法國及美國人心目中是比拿破崙更值得尊敬的人，因為他心目中有神。

改寫自：網路文章



## 心靈電影院—《地海戰記》



簡介：吉卜力工作室繼 2004《霍爾的移動城堡》後最新長篇動畫，由宮崎駿的長子宮崎吾朗首次執導。本片改編自美國奇幻科幻作家娥蘇拉·勒瑰恩 (Ursula K. Le Guin) 的《地海傳說 (Legend of Earthsea)》系列小說。

從前，人跟龍是生活在同一個世界的，但是後來，人選擇了大地跟海洋，留在東方的大地；龍則選擇了風和火，遷居西域。有一天，一直居住在西域的龍突然出現在東方的大地，隨之而來發生的，就是各地農作物以及家畜的枯壞病死。

世界的均衡開始崩壞。大賢人（地海）為了要找出原因，展開了旅程。途中遇到了王子亞倫，他是一位捨棄了自己國家的王子。王子的心中一直感受到有一股黑暗的力量在操控他，而他也一直被一個不知名的黑影追逐著。兩人到了首都後，發現整個城市隱藏著一股墮落且不真實的氣氛。在這裡，到處可以看到人口販賣或是毒品販賣，所有在市場上販賣的貨品都是一些使人墮落或是禁賣的商品。

到底為什麼世界會失去平衡，又人心為什麼會墮落到這種地步？地海和亞倫必須要將答案找出來，並與之戰鬥…。導演想傳達許許多多理念，包括生態環境保育、生命與死亡的價值、存在主義甚至是容格的集體潛意識心理學概念等…。

導覽者：劉雅瑩老師      時間：10/16(二)，1800-2030      地點：D210

可蓋心靈集點卡，歡迎踴躍參加！

## 心靈書坊—《地海六部曲》——電影地海戰記的原著小說

作者：娥蘇拉·勒瑰恩

簡介：

本系列為西方奇幻文學經典之一，與托爾金的《魔戒三部曲》及路益思（C. S. Lewis）的「納尼亞年代記」齊名。

作品意涵有別於西方基督教精神，而富有中國老子道家思想；並非強調善惡對立的二元價值觀，而是傳達「平衡」、陰陽同源的理念。本系列乃藉由奇幻冒險背景探討青少年成長的心理歷程，以豐富的隱喻象徵手法深刻描繪青少年在發展過程中面對的種種困惑與危機。

地海是個純由島嶼和海洋構成的世界，魔法是整個世界運行的原動力。少年雀鷹是個出身平凡的牧羊童，他擁有強大的魔法天賦，卻因為濫用力量而鑄成大錯，為了彌補過失，他踏上漫長艱辛的旅途，與邪惡的力量糾纏追逐，直至海洋的盡頭……這是一段絕對與眾不同的奇幻冒險，英雄、冒險、龍、魔法，在地海世界中，都有不同樣貌，與更深刻的意涵。

村上春樹最喜歡的女作家——娥蘇拉·勒瑰恩，經典著作【地海傳說】暢銷全球三百萬冊，與托爾金的《魔戒三部曲》及路益思（C. S. Lewis）「納尼亞年代記」齊名，美國文學評論家哈洛·卜倫盛讚其為「當代奇幻文學典例」，名列亞馬遜網路書店奇幻文學必讀榜首，囊括大小獎項二十餘個！情節引人入勝，文中處處智慧雋語，更添本書文學價值！

全套書目：地海巫師、地海古墓、地海彼岸、地海孤雛、地海故事集、地海奇風



心靈 Blog——不批評不責備不抱怨（作者：黑幼龍先生）

談人際溝通的第一條原則，也是最關鍵的一條原則，就是三個「不」：不批評、不責備、不抱怨。記得我剛到美國接受卡內基訓練時，已經四十幾歲，有點人生經驗了。興致勃勃，遠洋而來，第一課上的就是「不批評、不責備、不抱怨」，我心裡的第一個反應是：「就這個啊！怎麼這麼簡單？」一時之間，還真有點失望。這九個字看起來真的很簡單，好像沒什麼了不起的大道理。當時的課程是十四週，十四週以後，我卻突然發現，自己產生了奇妙的轉變。也就是說，我們對別人的批評、責備，或者是面對工作的負面態度，都變少了。無形中，自己就成了一個對人生抱持著積極、正向態度的人。

這種奇妙的轉變，不只發生在我身上。後來我在台灣上這條「不批評、不責備、不抱怨」的原則，就有一個學員舉手說：「黑老師，那我們不是一天到晚都沒話可說了嗎？」，全班哄堂大笑。還有一個學員就說：「黑老師，我認為這完全不可能。比方說，我老婆一天到晚打麻將，我怎能不批評她？」，於是我問他：「你批評多久了？」，他說：「至少十年以上，可是批評也沒有用，她並沒有因此改變。」。對於卡內基提出的這三不，他不太認同：「其實我不太相信，也不同意這一條。可是既然來接受訓練了，我就練習兩、三個禮拜看看吧！」

三個星期過去了，他在課堂上用很驚訝的語氣對全班宣佈：「奇蹟發生了！我太太把麻將戒掉了。這太不可思議了，我什麼都不說，她反而改變了。」

批評和責備，只會造成衝突。親愛的讀者，讓我們閉上眼睛想一想：當你遭到別人的批評和責備時，心裡的第一個反應會是什麼？曾經有專家研究，當一個人遭受批評時，心跳會加速，然後防衛本能就

會浮現。為了維護自尊，他可能會採取攻擊的手段，轉移焦點。所以批評和責備，只是造成更多的衝突。「當一個人受到批評、責備時，是一個危險時刻。」當你批評別人、指責別人時，就是在冒一種風險，非常可能傷害對方的自尊。即使你的批評和指責是出於善意，但對方因為自尊受到傷害，就算知道自己錯了，也要為自己辯護，死不認錯，甚至故意跟你唱反調。所以批評和責備，並不能解決問題，反而會讓同事討厭你，朋友疏離你，親人迴避你。

如何做到「三不」有何妙法？當然有的。我建議讀者可以採取下列兩種方法：第一個方法比較實際，叫作「左腦運動法」。當你想罵人時，比方說父母想責備小孩，主管想批評部屬，就開始運用你的左腦。因為人的右腦掌管情緒，而左腦掌管邏輯，透過啟動左腦的機制，可以幫助你控制右腦的情緒作用。要怎麼用左腦呢？舉個例子來說，數一數房間有幾種顏色。比如說，我想罵人了，就開始數：金色、粉紅色、綠色、白色、褐色、黑色，六種。數顏色一方面可以緩和情緒，另一方面，因為要辨別顏色，還要數數量，左腦開始工作了，就會壓抑右腦的機制。透過這樣的動作，你本來控制不住的情緒，會因此鎮靜下來，也不會口出惡言。

前一種方法，可以幫助你控制情緒，但是並不能真正解決問題。第二個方法才能真正改進批評、責備的壞習慣，但是需要長時間的練習。這第二個方法，就是加強自信，提升面對工作、生活的熱忱。一個不喜歡自己的人，就會擔心別人也不喜歡自己，而做出很多防衛性的舉動，用批評和責備建構成一座牆，把自己和別人隔開。結果，即使有人想對他真心相待，也只能離他遠去。中國人有句話：「愛人如己」，就是說如果我可以愛自己三分，就可以愛別人三分。反過來看，當我討厭自己三分，也就討厭別人三分。當我們批評別人一事無成，其實真正批評的對象，是自己的一事無成。

世界是心的鏡子！有了自信，對生活上的各種狀況，不論是好事還是挫折，都能以開朗的心情來面對。《EQ》的作者丹尼爾·高曼，曾經擔任《紐約時報》的記者。有一天，一連發生了五件謀殺案，他忙著跑新聞，有點心浮氣躁。後來他搭上一輛巴士，發現車子裡的氣氛居然非常輕鬆。關鍵在於那位司機，他像是把開公車當成一件樂趣無窮的事。遇到中年婦女上車，他就說：「妳這件衣服好漂亮，能告訴我是在哪裡買的嗎？我想帶我太太去買。」經過博物館時，他就告訴大家，這裡最近有什麼新展覽，歡迎大家去參觀。有小姐下車了，司機也不忘加上一句：「美麗的小姐，祝妳有美好的一天。」高曼發現，自己搭上這班公車後，原本焦躁的情緒就一掃而空。不過，他認為受惠最大的，還是司機本人。親愛的讀者，讓我們來想像一下，如果這位司機對自己的工作很不耐煩，一路上會不斷抱怨紅燈連連，批評紐約交通多糟糕，下了班，心情不好，對老婆、小孩大呼小叫，他的家人也不會喜歡他。幸好這位司機能以積極、愉快的心情來面對工作，不但工作變得有趣了，乘客喜歡他，下班以後，老婆和小孩也會迫不及待地想聽聽他今天發生了什麼趣聞。這位紐約的司機教了我們一件事：世界並不像想像中那麼糟糕，只要我們願意用積極而正面的眼光去看待。

你也做得到！ 如何不批評、不責備、不抱怨？

- 每天早上醒來時，告訴自己：你是個有福份的人，應該以包容的心去看待別人。
- 每當你要批評別人時，想想自己是否也有類似的缺點。
- 每當你要批評別人時，改用讚美取代。



