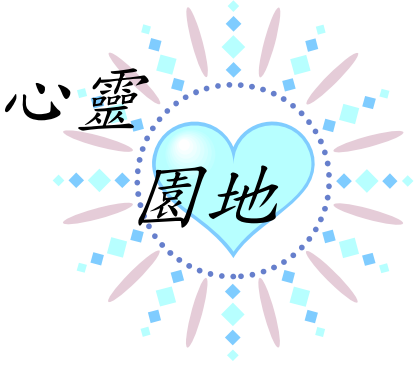


| | |
|---|---|
|  | 《1 月號》 |
| | 發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：96/12/27 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：陳佩瑜 位址：行政大樓 3 樓 電話：分機／2270；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw |
| No. 44 Jan-2008 | |

關懷他人：愛 / 作者：林火旺(台大哲學系教授)

當代美國著名的教育學者納丁 (Nel Noddings) 認為，分享他人的苦難，有助於我們作為一個人的自我實現，真正的幸福需要具有一種能力：能与他人分享不幸；一個能主動去減輕周遭人痛苦的人，才可能得到真正的幸福。換句話說，一個具有「愛」的能力的人，本身就是幸福的。

有一年政大廣電系學生受政府委託製作一個公益廣告，主旨是規勸青少年不要自殺，為了替這個廣告製作尋找靈感，他們跑來找我聊天，想聽聽我對人生意義的看法。大部分人認為青少年自殺事件增加，是因為現代社會的父母都要上班，孩子缺乏愛，想不開的時候乏人適時疏導，所以才會造成悲劇。但是我認為這個想法是錯誤的，我告訴這些學生，青少年如果是因為缺乏愛而自殺，那我們小時候都自殺光了。在我們那個年代，大部分家庭都是子女眾多，父母為了生計也很忙碌，平均每一個小孩分到父母照顧的時間，絕對沒有現在的小孩多，但是我們那時候青少年的自殺率很低，可見「缺少愛」並不是青少年輕生的根本原因。

其實青少年的問題不是「愛太少」，而是「愛太多」。現在的父母在過去窮困的年代，普遍都吃過苦，等到自己為人父母，由於經濟改善、子女人數減少，在中國傳統「再苦也不能苦孩子」的觀念下，幾乎毫不保留地滿足子女要求，子女只要開口，幾乎是「要什麼、給什麼」，於是養成這一代青少年「得到是理所當然」的觀念。因此這一代年輕人比較不懂得感恩，其實是被父母寵壞了，所以他們得到的愛其實是過多而不是太少。

那為什麼得到那麼多的愛卻會輕生？理由是：「要什麼、有什麼」、「得到是應該的」的想法，會使孩子不習慣「挫折」或「得不到」，一個長期處在順境中的人，一旦稍有挫折，幾乎完全欠缺忍受能力。就像一個天天打籃球的人，碰撞、摔跤習以為常，跌倒很容易就可以爬起來；而從來沒有打過球的人，稍微被撞一下，就會痠痛好幾天。同樣的道理，一個承受父母太多照顧的孩子，一個小小的失敗，就是一個重重的打擊，這就是為什麼很多青少年自殺的理由，何以令人不可思議的原因。住中壢的建中學生自殺的理由，只是段考不理想、不想去補習；還有更多青少年自殺，是因為找不到理由活下去。

古人說：「螻蟻尚且偷生。」為什麼青少年會這麼輕視自己的生命？我認為關鍵在於：他們習慣於「得到」而不懂得「付出」；他們的心中只想到「自己」，很少想到「別人」。一個太在乎自己的人，不但生命變得狹隘，而且也比較不容易快樂，其實懂得付出的人最容易得到快樂。我告訴來訪的廣電系學生，我們應該改變對待青少年的方式，不要再給他們一大堆的關懷和照顧、不必無微不至地照顧他們，而是想辦法讓他們體會對別人付出的樂趣。譬如：

帶他們去參觀孤兒院、殘障之家，讓他們親身體會一下同年齡的其他孩子是這樣在過日子，順便機會教育告訴他們，「父母健在、四肢健全」就應該感恩。因為現在父母健在，下一刻不一定；現在四肢健全，下一刻也不一定。如果再讓這些青少年為那些不幸的孩子服務一下，許多事情對身心健全的青少年而言，只是舉手之勞，可是當受到服務者洋溢著感激的眼神時，提供服務者會忽然體悟到：「原來我活著很有用！」我認為，所謂「自我肯定」，其實是從「原來我對別人是有用的」這樣的自覺中產生。

一個懂得付出的人，生命會比較積極，也比較容易解除死亡的苦惱，因為對需要被關懷的人適時伸出援手，會讓自己覺得活著是有意義的。當一個人在生存的每一天都覺得活著很有意義時，死亡的問題就變得不重要。根據社會心理學家的調查，全世界自殺率最高的國家是北歐和北美，也就是說經濟越富裕、社會越進步的國家，人民自殺的比率越高，為什麼？我認為這和前面的道理是一致的，這樣的社會一切都非常完美，活在這裡的人會產生「社會多我一個不多，少我一個也不少」的無意義感。人生似乎是矛盾的，每一個人都希望活得快樂、幸福、有意義，但是卻只有付出愛心、分享苦難時，人才最能感受到生命的價值和意義。所以如果這個社會已經變成人間天堂，相信大多數人都會覺得日子很無聊吧！而「無聊」確實是人類最難熬的疾病，也是當代青少年最大的苦悶來源。其實我們不用擔心世界會變成人間天堂，因為永遠有許多人走錯幸福的路，以為自私自利、損人利己才是幸福，所以社會上永遠存在許多的苦痛，我們永遠有機會分享別人的痛苦，只要有心，我們隨時可以找到機會減輕他人的災難、撫慰別人的憂傷。並不是萬眾矚目的英雄或家喻戶曉的聞人，人生才有意義，其實為別人小小的分憂解勞，雖然只是舉手之勞，對正需要援助的人而言，可能是一個莫大的感恩，而自己也會因此而感受到生命的光彩和意義。

心中常懷悲憫，其實就是人與動物最大的差別。人生雖然短暫，每一條生命從童稚到成熟，都承載了無數的關心和愛意，當一個人有能力認知生存的種種極限和困境時，就有能力體會到：存在的價值不是等待或接受他人的關懷，而是付出自己的愛和關懷；不是等待喜悅，而是給人喜悅，才是幸福。

出處：摘自《道德：幸福的必要條件》



心靈電影院—美麗天堂(因故更改為「衝擊效應」)

「衝擊效應」劇情簡介：

當生命撞擊在一起--【衝擊效應】以類似【天人交戰】和【黑色追緝令】的敘事風格，串連起一群不相干的人，讓同時發生的許多事，錯綜複雜地交集在一起，因為時空的交錯，激發了這些人的生命力，存在已久的憤怒和種族歧視，在今日的洛杉磯這個大融爐裡一觸即發。

導覽者：邱瓊慧老師

時間：12/27(四)，1800-2030

地點：D210

可蓋護照章及心靈集點卡，歡迎踴躍參加！



心靈書坊—遇見未知的自己

作者：張德芬

簡介：文/辛喬



「我是誰？」一段尋找真實自己的生命旅程。

「我是誰？」姓名可以是「我」的代號，而身份也可以是「我」的象徵，但姓名及身份能代表真正的我嗎？我們瞭解真實的自己嗎？

故事中的若菱畢業於名校，有著人人稱羨的工作，但她卻不快樂，在一次與丈夫的爭吵後，讓她巧遇了改變她生命的智者，隨著智者的協助，若菱開始發現自身的問題，勇敢的去尋找失落的自己，填補了生命的缺口。

《遇見未知的自己》這是一篇很動人的生命故事，作者寫這故事的最大動機，是希望能藉由這故事，讓我們找到真正的快樂與人生。正如書中的智者所言，我們的不快樂多源於不清楚自己是誰，而盲目地去攀附、和追求那些不能代表我們的東西。我們不能擁有我想要的人生，源於我們淪為思想與情緒的奴隸，無法成為自己生命的主人。

「我們到底要什麼？」大多數的人尋求外在的一切，來證明自己的存在價值，也習慣從外在的表象來尋求解答。這樣的尋求總是徒勞無功。因為真正的答案無法從外在取得，必須從內在發覺。作者從身心靈三方面去探討主宰我們命運的人生模式，這樣人生的模式如何形成？又如何操控我們的身心？隨著若菱崎嶇的經歷，在智者的指點下，一一的發覺問題所在，進而解除這些模式，慢慢的從這些思想、情感及身體的桎梏中解脫。

在閱讀這本書後，不禁聯想到周遭的朋友及自己，我們的人生模式為何？書中提到，人一生下來就會有一些性格傾向，外向、內向、悲觀等，而後天的環境，也讓我們創造了種種的價值觀和信念，這些因素造就了潛意識中的人生模式。

一般人對自己的身體只有5%瞭解和控制，95%的身體是在潛意識的狀態下用自動導航系統在操控的。而這樣的人生模式，如何操控我們身心？如果我們每天都生氣，這樣會變成一個情緒模式，當我們在身體或大腦層面產生某種情緒感受時，我們的腦下丘會馬上組裝一種化學物質，隨著血液跑到身體的每一個細胞，被細胞周邊的上千個感受器所接受。久而久之感受器對其有了特定的胃口，會產生饑餓感。如果很久不生氣，細胞會讓你有生理的需求想要生氣。如果我們的人生模式，淪為思想及情緒的奴隸，便不可能擁有自己想要的人生，也不可能擁有快樂。

這是一本可以幫助你改變人生機會的書，隨著主角對自我的探索，我們也跟著發覺自我的問題。在主角破繭而出的同時，也讓我們發現生命的真諦。



心靈 Blog—妥協是一把天梯

妥協是一把天梯，必須先願意放下身段、下腰，才能夠爬得上去。

愛，不爭氣。以為自己被放鴿子的他，在電影院前面徘徊了一個小時，終於看見她姍姍來遲，心情由焦急轉變為放心，再由放心轉變為埋怨沒想到她竟說：「等一小時就這麼沒耐性，我怎麼指望你將來對我好。」他氣得說不出話來。「這個不可理喻的女人，我再也不理她了，

至少我今天絕不跟她說話。」他在心裡暗暗發了毒誓。在街上逛了兩圈，看她嘟著嘴、眼裡泛著委屈的淚光，他自問自答：「要這麼得理不饒人嗎？算了吧！我是男人，該有風度一點。」於是，主動伸手把她緊緊攬在懷裡，相擁而泣之後，用過晚餐，他溫柔地送她回家。

愛，讓人不爭氣有時候，他真恨自己這麼不爭氣，總是在她面前低頭，明明沒做錯什麼，還要他自己打圓場。他因為臨時有應酬，來不及通知她，又弄到午夜才回來，兩個人吵了一架，她回臥房睡覺，輾轉反側，一夜無眠。在心中賭一口氣，「除非清晨一醒來，他主動道歉，否則絕對不起床幫他弄早餐。」清晨六點，枕邊的他鼾聲大作，她已全無睡意，看著他沉睡臉龐，歲月歷練中殘餘著童稚的天真，實在捨不得。他梳洗完畢，看到一桌的餐點，露出愧疚的表情，藉著看早報的時候，給她一個吻。

昨夜的悶氣，在晨光中蒸發，帶著幸福的微笑，他們又趕往各自的辦公室。她完全沒有時間去想，萬一今晚他又找藉口遲歸的話，該怎麼辦呢？因為她相信，他不至於如此殘忍地對待他們的婚姻。

愛，讓人不爭氣，不管什麼時候，不管錯的是誰，她都願意放下面子問題，主動解開兩個人相處時候的心結。結果，贏回更多的自己，讓幸福的心情，永遠遊刃有餘，是的，深刻的愛，讓人不爭氣。願意主動用妥協來交換感情生活的風和日麗，因為懂得不爭氣，所以也漸漸學會不為小事生氣。雨過天青，沒有烏煙瘴氣容身的餘地，相愛，不爭氣，也不生氣，這種境界很高。妥協是其中一把天梯。必須先願意放下身段、彎下腰，才能夠爬得上。一旦爬上妥協的天梯，就會看見寬廣的世界，把雞毛蒜皮的小事都丟在腳下、埋進土裡，當作幸福的肥料，滋養兩個人成長所需。在愛情中主動妥協，並不是逼自己認輸，而是用積極的決心，贏回彼此的信任，妥協，也是一門很難學會的藝術，要靠雙方一起學習，雖然其中一方退了一步海闊天空，但另一方也不能得寸進尺。否則，就是「軟土深掘」，只會讓彼此在愛情的困境中愈陷愈深。一直相信愛，是沒有對與錯的如果真的有心想在一起，當對方向你低頭的時候記得伸出你的手，給他一個深情的擁抱吧！

幸福要用心去感覺，愛情裡最浪漫的部份是兩個人共有的平凡，其實愛情需要去慢慢的咀嚼品味，經不起咀嚼的愛情是沒辦法累積幸福的滋味，可以觸碰到靈魂的愛情它必定讓你永生難忘，可以咀嚼到幸福的愛情它也一定讓你很感到溫暖，喜歡一個人是一種感覺，不喜歡一個人卻是事實，事實容易解釋，感覺卻難以言喻。

出處：網路文章 http://stmail.fju.edu.tw/~a8824258/Article.htm#_妥協是一把天梯



心靈超好康—心靈集點卡

| 心靈集點卡 | | 姓名： | | |
|-------|--|-----|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

凡是參加本中心所舉辦的心靈輔導活動，如：心靈電影院、專題演講、自我成長團體等，皆可利用心靈集點卡集點兌換小禮唷！（集滿 5 點換精美小禮物 集滿 10 點換優質小禮物 集滿 15 點換高級小禮物）數量有限、行動要快，發完為止。（領取地點：行政大樓 3 樓諮商輔導中心）

◎心靈好夥伴—學務處諮商輔導中心