

風樓心語

第三十五期

發行人：徐善德
發行單位：臺北市立士林高商輔導室
出刊日：中華民國 95 年 6 月 7 日
編輯人員：孫中瑜、姜金桂、周玉連
吳佳珊、林彥佑、黃慧玲
呂靜淑、王佩瑜
※本刊物不對外發行※

◎本期要目：

- 🎵 全球化世代中的心靈價值-P.2-3
- 💙 性騷擾的參考判別標準-P.4-5
- 🎵 如果生活充滿否定句-P.8
- 🌸 面對壓力請用『三三三』原則-P.9
- ★ 薪火相傳話實商- P.10

活動迴響

臺北市立士林高級商業職業學校 94 學年度第二學期承辦
臺北市 95 年度高中職社區化北適性學習社區-家庭教育研習~烘焙讀書會

5月12日(星期五)及5月26日(星期五)下午「烘焙讀書會」活動。5/12 製作蔥燒餅外，另研討「叔公忘記了」的生命繪本；5/26 製作元氣蛋糕(鳳梨紅蘿蔔蛋糕)外，另研討「威廉的洋娃娃」生命繪本及談情說愛親子談性手札。獲得參加的家長、本校同仁的熱烈迴響。

參加成員心得感想…

- ※經驗分享，可以讓我們正視問題的存在，
如果下次有類似經驗可以有比較正確的作法。
- ※須配偶與家人共同參與才能一起成長產生共識。
- ※學會自己做點心，大家一起分享心得。
- ※願意出來研習的家長，觀念大都能跟著時代腳步走，
家長彼此深談一起成長，學會尊重別人的需求與特質。



「教師校園減壓列車知能研習」-壓力與放鬆~芳療法與身心靈健康

參加成員心得感想…

- ※很特別、很吸引人的主題，感覺很好！
- ※給予自己的生活來點不一樣的刺激與體驗，感覺很好！
- ※我想我這一兩天心情都會很快樂，精油果然有令人放鬆的魔力！
- ※能瞭解精油的種類及不同的功效；能瞭解用精油按摩的方法。



生命教育篇

全球化世代中的心靈價值



◎傅佩榮

聯合國世界衛生組織已經警告世人：在二十一世紀中，自殺將成爲人類的第三大死因。自殺的理由容或是多樣的與複雜的，但是通常離不開「人生沒有意義」這樣的判斷。面對此一龐大的威脅，我們要立即著手因應，而最好的辦法則是從事心靈改革的工程。

所謂心靈改革，是指調整或重塑一套正確的人生觀與價值觀。在省思「正確」的依據時，傳統文化資源是我們參酌的重點。在全球化世代中，各個族群的傳統文化由於互相交流而彼此增益，也由於互相對照而更能突顯自身的特色。在「存異求同」的原則下，我們將會發現人類的心靈是最有價值的資產，因爲其中蘊含了豐富潛能，只要善加開發，就能使人活得有樂趣、有尊嚴、有意義，然後自能化解了自殺的陰影。

在尋求心靈價值的任務上，中華文化（以儒家與道家爲其代表）提供了一套完整的觀點。我們可以如此描述之：如果一個人想要活的有意義，他必須對生命的四個領域採取適當的態度；這四個領域是：自我，人群社會，自然界與物質，以及宗教信仰的超越世界。我們可以歸結爲以下四點：一，對自己要「約」；二，對別人要「恕」；三，對物質要「儉」；四，對神明要「敬」。以下分別說明之。

一、對自己要「約」

處於資訊化的時代，人的注意力由於過多的訊息而模糊焦點，以致在語言及行動上逐漸失去了自主性與自我性，淪爲群眾之一。加以商品經濟的發展與消費能力的提高，更使個人陷於慾望的輪轉與擴大中，無暇顧及內心的需求。因此，對待自己要以約束爲原則，經常省思自己的言語及行動，看看是否符合規範，亦即是否「守法而重禮」。在遵守法律的同時，我們更應推崇禮儀、禮節、禮貌，使自己成爲「文質彬彬」的君子。

約束自己，才會謹慎選擇自己所要的，也才會對於選擇的結果善加珍惜。約束自己，才會有較多的時間與精力去從事照顧心靈的工作。這是發現心靈價值的第一步。

二、對別人要「恕」

人不能脫離群體而生活，但是在與群體相處時，又很容易出現各種緊張的情況，形成複雜的人際關係。人們由於信仰、種族、語言與生活習慣的差異，彼此要互相了解已經相當困難，如果再加上現實利害的考量與歷史恩怨的糾結，這個世界如何可能期望和平？

針對這一點，孔子的建議是「恕」：「己所不欲，勿施於人」。這是出於自覺與感通的雙重作用，先察覺自己的主動能力，再運用同理心把自己當成別人來設想，然後就會尊重別人一如尊重自己。因此當我們界定人是社會的動物時，意思是：個人將在社會中，發揮正面的作用，以求貢獻於社會，並且也藉此完成了個人的天職。恕的原則不僅適用於個人與個人之間，也適用於群體與群體之間。

三、對物質要「儉」

物質是指有形可見的一切資源，包括自然界以及生活上的物質用品。現在各國均已警覺環境保護的重要，對自然資源與野生動物寄以特殊的關切。但是，另一方面，在消費主義的影響下，簡樸生活的呼聲依然十分微弱。

選擇簡樸生活的理由中，除了自然生態岌岌可危之外，還有貧富差距的考量。在全球貧富差距高達六十倍的情況下，只有倡導簡樸生活，才能使貧困者對富有者不致懷有太深的怨恨，也才能使富有者願意分享其資源。然後，最重要的理由是：物質上的享受容易使人忘記心靈的需求，限於內心空虛的困境。只有簡樸生活，才會使人積極享受心靈世界的產品，從事求知、審美、信仰與愛人的活動。

四、對神明要「敬」

仔細追溯各個文化傳統，皆可發現其中有豐富的資料，談到人與神的親密關係。這種關係在宗教裏，固然形成具體的表達方式，但是就算不談特定的宗教，每一個人也都對於生死、命運、痛苦、罪惡感到迷惑難解，因而對於超越的神明世界覺得敬畏與嚮往。

對神明敬畏，就是對人的生命源頭與生命歸宿表示敬畏，也就是對人的生命過程以及它們帶來的責任表示敬畏。缺少這種敬畏，人無異於「物競天擇，適者生存」的動物之一，而人類社會也不過是都市叢林的寫照而已。有了這種敬畏，人就會謙虛而謹慎，以誠懇態度面對生命中的一切遭遇，修養身心以求淬鍊得更為完美。

以上所論四點，涵蓋了人類生命的四個領域，是自古以來人們所無法迴避的。人生的意義就在於因應這四方面的挑戰，不斷激發心靈潛能，使自己由成長趨於成熟。人生的意義，並不是「有沒有」的問題，而是「如何」去實現的問題。只要確定這個觀點，就是心靈改革的第一步。我們相信，任何文化傳統中都有某些普世價值，中華文化亦不例外。它是一套人文主義，但是並不是封閉的個人主義，而是由個人出發，向著群體開放，向著自然界開放，並且向著超越世界開放。只有兼顧這四方面，人的心靈才能進行全方位的運作與發展，也才能真正肯定人生的意義【轉載自恆毅月刊 499期】。【本文轉載自「生命教育全球資訊網」，<http://210.60.194.100/life2000/indexhome1.asp>】



性格分析心裡測驗

一、請觀察圖中的這兩個人。你認為他們是什麼樣性格的人？請根據你的性別評價同性。

- | | | | |
|-----------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ●可靠的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●和氣的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●擅忍耐的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●朋友多的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●喜歡趕時髦的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●任性的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●愛撒謊的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |
| ●吝嗇的人? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 不是 | <input type="checkbox"/> 不知道 |

二、你如何裝飾自己的房間？

現在，你站在一間沒有任何裝飾的房間裡。你剛剛搬到此地，這間房子除了你別無他物。因此，你決定在牆上裝飾點東西。你走到街上，看到照片、掛曆、畫、掛鐘，每一樣都十分精美。

你會選哪一件裝飾這個房間呢？



答案請見 P. 5

【轉載自：走向成功的心理測驗-卡內基100個成功訓練，茂華編著，晨星出版】



性別平等教育篇

性騷擾的參考判別標準

從本質上來看，性騷擾基本上是含有「性的本質」的令人不舒服或不受歡的行為與感覺，所以有時候並不一定有肢體的接觸，譬如某位男老師喜歡有意、無意地盯著某位女同學的胸部看，如果對這位女同學產生不舒服的感覺，則也算是性騷擾。

在日常生活中，性騷擾行為可再簡分為三種具體分類：語言（或口頭）性騷擾、非語言性騷擾或身體性騷擾，可簡述如下：(1)語言性騷擾，大約有威脅或污蔑、冒犯性或暗示性評論、與性有關的訊息（如字條、書信等）、強迫約會、冒犯性的笑話或揶揄、冒犯性的口哨或狂叫等行為；(2)非語言性騷擾，大約是些與性有關的冒犯性或暗示性動作和眼神，例如猥褻地伸舌頭、舔舌頭或眨眼等；(3)身體的性騷擾，例如強姦或強姦未遂、以肢體將別人強逼在牆角或無處可逃的場所，以及不受歡的碰觸、擁抱或親吻等行為。（陳皎眉，1999）

爲了進一步說明性騷擾的內涵，以下謹根據某項針對北區五所大專院校所做的問卷調查結果，提出一些研究結果：（邱雅莉，1993）

- 1.一般所認爲的性騷擾，就男性來講，指在行動上及言語上所佔比例較高，均超過 50%以上；而對女性而言，除了行動上的騷擾所佔比例高達 94.7%以外，視覺上所構成的騷擾（66.7%）和言語上的騷擾（62.7%）有不相上下之勢。可知對兩性而言，對於性騷擾的內涵的認知並不完全一致，女性在主觀感受上，較男性更爲強烈和廣泛；以致有些男性不認爲是性騷擾的行為，卻無意間構成對女性的性騷擾。
- 2.在行動上性騷擾方面，除了兩性對「毛手毛腳」的認知較相近外（90.7%：72.4%）對於「吹口哨、色眼亂瞄」（24.8%：6.9%）、「故意親近」（50.8%：22.4%）和「糾纏不清」（50.8%：22.4%）等三項行為，女性和男性的認知卻相差極大，極值吾人注意。
- 3.在言語上性騷擾方面，兩性對於「猥褻的話」（91.1%：84.5%）大都認爲是侵犯了聽話者的私領域，而令人不悅；而對於「開黃腔」（43.5%：34.5%），雖然兩性的認知相近，但卻似乎較不認爲是性騷擾，可能是個人主觀感受不同，接受度自然也不盡相同；至於「言語過於親暱」（26.4%：13.8%）、「話中的不當隱喻」（41.5%：22.4%），則男女認知差異很大，容易造成同事、同學間的緊張關係而不自知，尤須特別留意。
- 4.在視覺上性騷擾方面，兩性的認知差距最大，連較有共識的「不堪入目的影片」一項中，女男的比率就相差近 20%（56.5%：37.9%），而其他「色情海報」（80.5%：19.0%）、「衣著暴露」（38.5%：7.7%）和「暴露性器」（90.2%：66.5%）項目，女男間的認知可謂「天壤之別」，這和社會通俗文化傳統，有著相當密切的關聯，致使彼此間對於「色情」觀念，有著截然不同的想法、判準和接受度，應大力宣導，使男性儘量避免再犯這些錯誤。
- 5.有關性騷擾的產生原因，在男性認知方面，「心理的不健康」（52.2%）、「個人偏差行為」（50.0%）、「性變態」（41.4%）分居前三名，而女性雖也以「心理的不健康」（74.0%）、「個人偏差行為」（69.9%）、「性變態」（64.6%）居前三名，但認定的人數比例卻多出很多，可知兩性在此方面的差異仍大；此外，須特別注意的是，有 42.3%的女學生，認爲「自身行為衣著不檢」也是性騷擾的發生原因（男同學則爲 24.1%），以及男同學有 25.9%認爲「情慾的需求」（女同學爲 17.9%），更可顯現社會父權結構對女性的戕害，充滿著濃厚的性別歧視意涵。

從上述研究可知，性騷擾是一種非志願性、不受歡迎且是令人不愉快之有關性方面的言語或身體的行為，該行為之目的或結果，會影響到個人在學習的表現或造成有敵意的學習環境；然而，界定性騷擾最困難的地方就在於界定何者爲所謂的「違反當事人意願」，抑或是「不受歡迎的行為」？實是涉及主觀的認定，似乎不可能設定一致的客觀標準，但也許可以採用以下的因素，來做初步的判別標準：（林德瑞，1996）

- 1.被害人的主觀感受（可採取問卷式量表為之）；
- 2.被害人即時的抗議或抱怨，或曾對他人提起，而且抱怨雖遲，也並不表示抱怨不真實；
- 3.被害人在本案或過去性方面的行為，如性方面採取積極的態度，誘使對方採取性方面的行為，或愛用性方面的特定語言；
- 4.騷擾行為是口頭的或肢體上的，或二者兼俱；
- 5.加害人性騷擾行為重複發生的頻率；
- 6.加害人行為是否有敵意的專對某特定人為持續性的騷擾；
- 7.騷擾人是否為同事、上司（老師、學生）或有其他上下隸屬服務關係；
- 8.有無他人的參與；
- 9.此行為是否直接對一個人以上為之；
- 10.騷擾的程度。

綜合論之，性騷擾的具體行為可大約歸納如下：(1)性別騷擾，以性別的刻板印象評斷他人或評斷性別特徵，使人感到不悅者；(2)口語騷擾，以含有性意味的言詞，獲致一己快感，但卻使他人感到不悅者；(3)肢體騷擾，肢體上似有若無的碰撞，或意圖明顯的佔便宜行為；(4)性交換行為，以提供性服務做為交換職位升遷、薪資升降、學習機會取得、學習表現高低的代價；(5)性脅迫行為，以強暴脅迫方式獲取性服務或滿足性慾的機會；(6)性攻擊行為，如強姦、強制猥褻等。

【本文轉載自「台北市教育局性別教育網」，<http://w3.tp.edu.tw/gender/folder/index2.htm>】



性格分析心裡測驗解答

一、其實，這才是你的性格

評價別人的時候，什麼是你用來衡量的標尺呢？其實就是你自己的意識。「與我相較，對方是怎樣的人呢？」

假如你是個性情狂躁的人，那麼你在評價別人的時候，就會想：「這傢伙是否也是個狂躁的人？」因為你是把自己的影子投影在這個人的身上。疑心病重的人就會以「他是否相信我呢？」的觀點來評價。

所以，我們可以說他人是反射你自己的鏡子。你的尺度不僅是測量他人，反之，也是了解你自身的工具。有興趣的人不妨以某人為鏡，試試看。

以自我的尺度包圍著的環境，叫做「認知框架」。從圓的框架中觀察，三角形也會看成圓形。用小框架觀察，只能看到大的框架中的一部分。自由地變換這個框架，多方地進行觀察，就可以累積起各種經驗。這正是利用他的最佳方法。

二、你是個有計劃性的人嗎？

※選照片的人

希望發生戲劇化的「事件」。你對每件事都充滿好奇，但大多數的時候都很在意別人的眼光，所以常常流於追逐時尚。你容易衝動，沒有耐性，與「計劃」一詞無緣。

※選擇掛曆的人

你比較虛榮、貪心。行為舉止往往不修飾，做事衝動不顧危險。既不按計劃行事，也沒有實際操作的經驗。由於貪心作祟，制定出來的計劃統統是不切實際的。

※選擇畫的人

缺乏現實觀念。即使開始做一件事，由於沒有什麼計畫能力，在希望與現實之間是有差距的。實現願望的行動力總是不夠，但有時卻又能如願。

※選擇鐘的人

你是在做某事之前，一定要詳細計劃的那種人，若不這樣就會覺得不放心。因此，當你行動時，已有相當成熟的計畫。就連買一件衣服，也必須先確定膚色及衣服的顏色、款式、價格。不過在處理突發事件上往往缺乏靈活性。

生涯輔導篇

給「還不知未來要做什麼」的你五個建議

文／張漢宜天下雜誌 第 339 期 2006/01/18

愛打架的孩子、沈迷網路遊戲的孩子、整天看漫畫與卡通的孩子...，這些令父母與師長頭痛的小孩，在日本知名作家村上龍眼中，將來卻都可以走出一條自己的路。

「世界上只有兩種人，一種人做著自己喜歡、也適合自己的工作，過著自己喜歡的生活；另一種人做著自己不喜歡、也不適合自己的工作，為了餬口而過著朦朦懂懂的生活。」日本文壇上跟村上春樹齊名的村上龍，在暢銷書《十三歲的 Hello Work》中如此說道。

不在學校念書、沒上班、也未接受任何訓練的「尼特族」(NEET, Not in education, employment or training)，有愈來愈多的趨勢。根據日本政府統計，二〇〇四年，日本有六四萬名十五到三四歲的未婚年輕人離開職場或找不到工作，佔總人數的二%，預計二〇二〇年將增為一二〇萬人。

十三歲就該思考未來

此外，「飛特族」(freeter，只想打工、不願找正式工作或不知道要做什麼的人)也從一九九〇年的一八〇多萬人，激增至三〇〇一年的四一七萬人。

村上龍認為，在脫離童年、邁向成熟的十三歲關口，是人生的重要關鍵，應該在這時就開始認識各種職業的樣貌，想想自己的專長或興趣適合走哪一條路。否則，若等到大學畢業才開始思考未來的路，就太遲了。

《十三歲的 Hello Work》宛如一部「就業百科全書」，介紹五一四種職業，說明每個工作的性質，以及所需的技能與人格特質。查詢相關職業、以及哪些學校或機構有提供這些訓練課程。

選擇職場之路的五個建議

筆觸一向直探人性幽暗底層、對社會問題一針見血的村上龍，除了在作品中生動描繪失去人生方向的年輕人過著怎樣的沈淪生活，也為「還不知道未來要做什麼」的新世代，提出未來工作上的建言：

一、如今所有的企業都面臨激烈競爭，能讓你一進去就待到退休的公司已不存在。

正如《紐約時報》專欄作家佛里曼(Thomas L. Friedman)在其二〇〇五年話題之作《世界是平的》書中所說，這年頭不可能再有「終身雇用制」的公司，而是個人應該要增進自己的「終身受雇力」。

二、與其考慮「要進哪一家公司上班」，不如思考「未來自己想做什麼」。

既然「終身雇用」已不復存在，你要思考的就不是一家公司的薪資高、福利佳，而是依據自己想做的事，來思考哪一家公司最能讓你發揮所長。

三、成功典範是不具參考價值的，因為每個成功人物的背後都有不同的條件與經歷，其成功法則僅供參考，無法複製。

一般媒體往往好以「貧者致富」、「迅速成功」的案例來吸引讀者，但無論那些案例多麼動人，畢竟是別的人生、別人走過的路；你即使分毫不差地照著其「成功方程式」來做，也無法讓他們的成功在你身上重現。你唯一能複製的，只有他們的奮鬥精神。

四、大學畢業才來想「將來要做什麼」已太遲，應該在十三歲就開始認識各行各業並加以思考。

這也正是村上龍撰述《十三歲的 Hello Work》用意所在，他希望以深入淺出的繪本方式，讓中學生開始了解各種常見的正當工作，及早思考哪些是適合自己的。而不是像小學作文時寫「我的志願」，全班一半以上都寫「科學家」、「總統」，但其實心裡卻不清楚當一個科學家或總統應該擁有什麼樣的能力與特質。

五、你將來要做什麼、想做什麼？這個問題只有你能回答，要靠自己去找答案。

在科技進步與全球化趨勢之下，雖然有些工作因不合時宜而慢慢消失，但更多以前所沒有的新興行業卻不斷湧現。因此，現代人其實擁有比以前更多的機會。只要及早開始了解自己的興趣與專長，及早認識各行各業所需的能力與個人特質，就能避免或縮短摸索時期的跌跌撞撞，早日邁步走向自己真正想要的人生。

【本文轉載自：天下雜誌「海闊天空教育台灣」<http://www.lcenter.com.tw/trend/TeacherDetail.asp?no=22>】



吃飽的小兔子

文／魏悌香牧師

一位心理學家找來兩個七歲的孩子進行一項心理測驗。

湯姆是來自一個貧窮人家的孩子，家裡有六個兄弟，安迪則是一個家境富裕的醫師獨子。心理學家讓兩個孩子看同一幅圖畫，畫面是一隻小兔子坐在餐桌旁邊哭，兔子媽媽則板著面孔，站在一旁，於是心理學家叫他們把畫中的意思說出來。

湯姆立刻說：「小兔子為什麼哭，是因為牠沒吃飽，還想要吃東西，但是家裡已經沒有食物了，而兔媽媽也覺得很難過。」

「不是這樣的，」安迪接著說：「牠為什麼哭，還不是因為牠已經不想再吃東西了，但牠媽媽強迫牠非吃下去不可。」

默想：處在什麼樣的環境，就習慣用什麼樣的角度看事情。所謂見仁見智，有些事情並不一定是對或錯，而是因為眼光不同，看法也就不一樣。讓我們學習以寬容的態度接納不同的人、事、物，以致能彼此尊重和體諒。



賀曾樸：台灣學生要大膽問「為什麼」

中央研究院天文所籌備處主任賀曾樸曾任教於美國哈佛大學和台灣大學、中央大學。他指出，台美兩地學生最大差異是，美國學生很喜歡與教授學術論辯；台灣學生只會說「好」，「這樣就很不好了！」

賀曾樸今年 55 歲，是出生香港的上海人，12 歲隨家人移居美國，是麻省理工學院的學士、碩士、博士，後來到哈佛任教，並在世界知名的史密松天文台擔任資深天文學家；2002 年被中研院禮聘來台，帶領國內和美國合作的「次毫米波陣列望遠鏡（SMA）」計畫。

SMA 計畫是在夏威夷毛納基峰頂安置 8 座無線電波望遠鏡，觀測宇宙塵埃雲內的恆星周邊氣體，研究恆星、星系的形成，以了解宇宙的起源；其中 2 座望遠鏡由國內製造，因此國內獲得 15% 使用時間，已在 2003 年 11 月啓用，是全世界最頂尖的觀測計畫之一。

賀曾樸會說上海話、廣東話和英文，國語比較不靈光，但他還是願意來台幫忙，主要是看到美、歐天文學發達，且認為台灣應該能做得更好；他說台灣若能躍上國際天文舞台，讓年輕人看到「只要努力，就有成果」，比較能吸收年輕學子的投入。

回來台灣讓他薪水減少許多，他說：「這種事情不要緊，要緊的是對社會、民眾能有幫助。」他認為，台灣社會都把科學研究放在金錢之後，科學的報導不多，應該改進。

賀曾樸建議，想走這條路的學生，除了努力求學外，更應學好英文，因為現在國際化社會，英文不好很難與國際連結、溝通。另外，台灣學生最缺乏的，就是要大膽問「為什麼」，不要別人講什麼就接受，因為只有自己問的問題，才是自己最需要獲取的知識。【本文轉載自：行政院國家科學委員會專題報導 http://web.nsc.gov.tw/kp.asp?url=http://www.nsc.gov.tw/newfiles/head_list.asp】

如果生活充滿否定句…

文/洪蘭（中央大學認知神經科學研究所所長）

朋友非常孝順，父親過世後，辭去美國的高薪工作回台陪伴母親。但是不到半年，她就回來找我，請我想辦法找出為什麼她與母親不合，她說每次母親一開口說話，她心中就好像火山要爆發，她知道母親寂寞，希望她多陪陪她，她自己也希望能夠孝順，畢竟這是她回國的目的，但是，不知怎的，三句話沒說完，她就發火，如果要避免對母親頂撞，她就必須講完她要說的話立刻走開，我們都是念科學的，不相信犯沖、相剋等迷信說法，但是檢討了半天，都找不出為什麼「母慈女孝」但就是合不來。直到有一天她送來一捲錄音帶，是星期日在家中與母親說話的錄音，請我分析。

分析完畢，我知道為什麼了。

在這捲錄音帶中，母親的話占五分之四，我的朋友只說了五分之一，而且句子都很簡短，只回答必要的話。母親的句子中絕大部分是否定句，例如「不要穿這件衣服」、「不要塗深紅色口紅」、「不要擦地板了，先去買菜」、「不要買這種樣子的小黃瓜，這種胖肚子的，裡面全是子」、「不要放那麼多洗衣粉」、「不要用這種醬油，有色素」、「不要看這個連續劇」，到了晚上，她母親要她換一件厚一點的睡衣時，我的朋友就爆發了。

人天生有保護自己的本能，當一個人總是批評你時，你的大腦很快就形成一個防衛機制，只要一看見這個人，全身細胞就緊張起來，進入備戰狀態，這個人講的每句話都會先從負面去解釋，先篩選可能的敵意，再處理語意。

當你想做一件事而有人攔阻你時，第一次你會勉強順從，第二次你便不想讓他知道，因為你不喜歡被駁回的感覺，久了以後，便什麼事情都不讓母親知道了。但是越是不想讓母親知道，母親越是拐彎抹角地想打聽出來，這時女兒便覺得隱私權被侵犯，於是母女關係就惡化下去了。看到平日不以為意的說話方式導致這樣的結果，心中真是震驚，我們常常對越是親密的人講話越不小心，忽略了對方需要被尊重。孩子大了，有自己的主見，父母要學會尊重他的選擇，說話時要避免用「不要」這個字作為句子的開頭，不要讓孩子覺得「我在父母眼中一無是處」。

孩子小的時候，這種感覺會造成自信心的低落，如果孩子已經去外面闖了個天下，建立了自信心，這種說話方式會使孩子迴避你，雖然孩子也知道父母是好意，但是心理學上的研究已經讓我們知道理智和感情是分家的，是不同的神經迴路在處理的，心中知道該怎麼做並不代表一定會快樂的去做。

當奉養父母變成不得不做的義務時，雙方都會很痛苦。天下沒有什麼事情比親子關係不和更令人傷心的了。【本文轉載自：2003.11.19 中國時報】



面對壓力請用『三三三』減壓原則

近來社會新聞常看到各種駭人聽聞的人倫悲劇，自殺、殺人、兒虐、家暴、性侵害……。這些事件除了反映對生命欠缺尊重，其實也暴露出：變遷快速的社會裡，人們普遍欠缺紓解压力的資源和資訊。在此提供一個「三三三減壓原則」，給大家參考。

第一個「三」是擅用自助、人助和天助三種助力：

1.自助：

為承擔責任，發揮能力。當我們越能應變、適應環境甚至改造命運，則壓力會轉為成長的動力。

2.人助：

是只積極利用外在資源與人際網路達成目標。

3.天助：

則是指宗教信仰，在人生遭逢重大打擊或挑戰時，往往可以發揮很大的心理作用。

第二個「三」是自助時的三種策略，這可用A B C三個關鍵字來作自我提醒：

1.A (Action)：

改變行動，解決問題。當危機或痛苦出現

時，代表平常應變或與人互動的模式需要改進。柔和忍讓的人遇上欺人太甚的人，可能要學著「硬起來」；相反的，自我中心、脾氣衝動的人，則要學著柔軟一點。

2.B (Belief)：

則是調整「觀念」，化解壓力。學著逆向思

考，把讓我們受苦的人看做來幫助自己改善修養，提升E Q的老師，慢慢化憤怒為感恩；也可以朝「比下有餘」來思考，想想許多境況不如我們的人，會使人更惜福知足。此外，想想曾經跌倒的人，是如何從谷底爬起來的？見賢思齊，試著從他們的經驗中找到出路。

3.C (Communication)：

是與人「溝通」，尋求協助，不要坐困愁城，自絕於人。

要尋求人助，則要利用，第三個「三」三種社會資源：

1. 一是工具性的協助，如行動或物資上的資源，可代勞或紓困。
2. 二是資訊性的協助，即建議或經驗分享，幫助你作決定或找資源。
3. 三是情緒性的協助，作你精神上的垃圾桶或啦啦隊。

煩惱或壓力不一定是壞事，假如你懂得擅用「三三三原則」，化危機為轉機，除了可以預防精神官能症，恢復身心正常，甚至還能藉此「經一事，長一智」，增長適應環境的技能和態度！ 文摘自：黃龍杰（資深臨床心理師）

【本文轉載自：台中市輔導網---輔導小語 <http://assist.tceb.edu.tw/5284p.htm>】

別隨煩燥起舞

文/魏悌香牧師

有一對父子坐火車前往某處旅遊，途中有位查票員進入車廂檢查乘客的車票，父親因為找不到車票，延誤了一、二分鐘，卻受到查票員怒言以對。

事後，兒子就問父親，為什麼剛才不反駁呢？父親說：「孩子，倘若這個人能忍受他自己的脾氣一輩子，為何我不能忍受他幾分鐘呢？」

默想：是啊！這個人必須忍受他自己一輩子，我們不過是忍幾分鐘時間，有什麼關係呢？生活當中總難免會遇到一些不愉快的人和事，換一個角度想一想，不就很快釋懷了嗎？