

風樓心語

Issue Nov 21, 2018

O
n
l
y

f
o
r

S
L
H
S



如果你也有外貌焦慮，與其相信廣告，不如相信自己
心理師：追尋成為穩拿的路上，你已迷失了自我
衝突時多問「為什麼」，而不是想著你「應該」
你是習慣悶不吭聲的人嗎？

發行人 曾騰瀧

發行單位 臺北市立士林高商輔導室

CONTENT

目錄

- 01 你是習慣悶不吭聲的人嗎？
- 03 快樂姊與85歲網紅嬭的相處秘訣：
衝突時多問「為什麼」，而不是想著你「應該」
- 05 如何能量管理，打造理想生活？從理解自己開始
- 07 如果你也有外貌焦慮，與其相信廣告，不如相信自己
- 09 「去哪裡都可以，只要比這裡好就行。」
—心理師：追尋成為穩拿的路上，你已迷失了自我
- II 風樓心語77期 回饋佳作
-

校長的話

校長非常喜歡聖法蘭西斯的禱告，期盼成為親師生的祝福。

聖法蘭西斯的禱告：主阿！使我作祢和平之子，在憎恨之處，播下仁愛；在傷痕之處，播下寬恕；在懷疑之處，播下信心；在絕望之處，播下盼望；在幽暗之處，播下光明；在憂愁之處，播下喜樂。

主阿！使我少為自己求，少求受安慰，但求安慰人；少求被瞭解，但求瞭解人；少求愛，但求全心付出愛。

因為在捨去時，我們便有所得；在赦免時，我們便蒙赦免；在死亡時，我們便進入永恆。與全校師生共勉～



校長 曾騰瀧 敬上

你是習慣悶不吭聲的人嗎？

不舒服的感受提醒你受了委屈，若經常否定這些感受，也就等於告訴自己「你不重要、你受點傷沒關係」。如果連你都不尊重自己的感受，誰又會來尊重你？

■ 文/哇賽心理學

- A. 好不容易擠上車，發現有人坐了你的位置並且對你說：「我再兩站就到了，你先站一下吧。」
- B. 你犧牲睡眠與玩樂，寫出一份嘔心瀝血的期末報告，臨交前你的朋友對你說：「借抄一下啦，日行一善，你又不會因此少幾分。」
- C. 你的室友總是在深夜、你準備睡覺前才開始用電腦（而且是機械式鍵盤）但他的說法永遠是：「沒辦法，我要趕明天的報告阿。」
- D. 當你收拾好包包準備下班去約會，你的同事突然挨過來哭腔道：「我真的好難過，你是我的好朋友對不對？聽我抱怨一下好嗎……」（第N次）
- E. 鄰居的狗狗經常在你家門口便便，然後主人總是苦笑對你說：「真不好意思，狗狗不懂事，我會再教他……」

以上情境有很多人選擇不吭聲，轉身離開後卻開始感到不舒服。你知道為什麼嗎？

♥自責：「我真是沒用。」

這樣的人經常覺得自己是一個沒價值、沒有能力保護自己的人，別人才會這樣對你。而這樣的聲音，很可能來自於成長過程中養成自我批評的模式，任何事情不論結果，一律先批評自



己，也因而形成自卑的性格。（當然，也可能是因為自卑而造成慣性的自我批評）

♥自我安慰：「犧牲就是佔便宜，我有成人之美。」

之所以如此，是因為小時候我們就被教導「不可以自私」「助人為快樂之本」「吃比瘦更有福（欸，是施比受更有福吧）」久而久之，我們會把別人的重要性擺在我們之前，甚至忘了自己也有需求、也有拒絕別人的權利。

♥僥倖心態：「算了算了，下不為例。」

相信我，有一絕對有二，你每一次的「這次沒關係」都在為對方的下一次鋪路。等到下次你真的鼓起勇氣拒絕，別人還會覺得「奇怪了，你怎麼變小氣？」

♥犧牲自我：「好啦不要跟別人計較了……」

這樣的人經常是想著：「委屈一下沒關係」，但你的內在真正的聲音是：「反正我的感覺也不重要」。試想：如果連你都不尊重自己的感受，你還期待誰來尊重你？



♥開不了口：「……………」

這類型的人不是不敢講，而不知道該怎麼講、該講些什麼。

這些情緒看似來自外界對我們的剝奪，但實際上，往往是我們對自己的批評、無力，以及懊惱。你常常會在心裡吶喊；「這些話說出來，會引來殺身之禍啊！」

請記得：

❖ 委屈往往不能求全：你的委屈經常只是換來全套好人卡，卻讓你把生命都耗費在滿足他人的期待之上。「食髓知味」是千年不變的人性啊。

❖ 尊重自己的感受：不舒服的感受提醒你受了委屈、受了傷，但我們的大腦若經常否定這些感受，也就等於告訴自己「你不重要、你受點傷沒關係」，可是如果連你都不尊重自己的感受，誰又會來尊重你？弔詭的是，當時我們為了避免衝突而受傷所以選擇委屈自己，但換來的結果往往都是更受傷啊。

❖ 別靠犧牲自己換取愛：真正愛你的人會重視你的感受、你的安全，他們不希望讓你為難（即使偶而不小心還是為難了你）、不希望讓你委屈。那麼，請你思考一下身邊那些要你冒著暴風雨去幫他買飲料買飯、要你犧牲自己的時間去幫他完成工作、透過貶低你來凸顯他的

成就的，真的是愛你的人嗎？或者，這樣的人值得你用自己的生命去愛他嗎？

❖ 幫助別人了解你的限制：你的總是開不了口，會讓對方真的不知道你的限制。有時候說不定不是對方真的要讓你不開心，只是他們真的不知道這樣會讓你不開心啊。重點是，你能夠清楚你自己的需求與限制嗎？

❖ 練習拒絕：每一個人都有自己的行為資料庫，遇到某些狀況就從資料庫提取對應的行動。如果你總是無法拒絕別人，某一天就算你突然爆氣，也很可能支支鳴鳴講不出話，所以平常的沙盤推演就很重要。

❖ 找到適當的對象或情境練習：練習拒絕、練習把需求說出口的確有可能會遭遇一些麻煩。即使這些麻煩不是你的責任，而是那些慣性使喚別人、占別人便宜的人因為不便而產生的情緒，但這些麻煩或衝突對你肯定還是很不好受（當初也是因為這些不好受所以你才選擇委屈自己）。因此，剛開始練習時可以從你覺得比較不具殺傷力的對象或情境開始練習起。



快樂姊與85歲網紅嬭的相處秘訣： 衝突時多問「為什麼」，而不是想著你「應該」

和長輩相處，需要在日常生活中多了解彼此。快樂姊建議，要跨出第一步，試著和長輩們互動，因為實際相處後、才會摸索出兩人的互動模式

■ 文/親子天下

還記得上次和阿公、阿嬭聊天是什麼時候嗎？



(攝/劉潔萱)

家人間溝通情感的方式很多種，「拍影片」則是youtuber「快樂姊」（劉瑩惟）和她的阿嬭（劉張秀）交流的方式之一。

很難想像在影片中和快樂姊一搭一唱，時常呵呵笑的快樂嬭，在拍影片前，曾因為受喪夫與病痛影響而鬱鬱寡歡。

為了讓心情低落的阿嬭變開心，快樂姊便邀請阿嬭一起拍影片。兩人曾挑戰連續上傳影片超過百天，內容包含教網友做料理、分享祖孫倆的日常趣事等。溫馨有趣的互動，吸引許多粉絲支持，現在快樂姊的youtube頻道訂閱人數已超過17萬、臉書粉專也有20萬名粉絲。

突破心防，揪阿嬭拍影片

一路拍下來，讓祖孫倆變得比從前更親近，而對快樂姊來說，這也像是一趟重新認識阿嬭、和長者學習，並嘗試化解自身心結的歷程。

「那時候會覺得，阿公、阿嬭是很不好接近的生物，」快樂姊直言。她與阿公、阿嬭之前

並不親近，在家見到面只是打聲招呼、不太會聊天。這樣的距離感也與她覺得阿公阿嬭有重男輕女的態度有關。快樂姊回憶，阿公阿嬭對表哥比較溫柔、會好好的和他們說話，但是對她卻比較兇、她哭也會被罵。

找阿嬭拍影片前，快樂姊的內心其實經過一番拉扯，像是假想阿嬭一定會罵她幹嘛要做這件事情？她也覺得心中有些不平，想著為什麼不是阿嬭所重視的家中男生去幫她找回快樂？

然而快樂姊回想自己拍影片的初衷。之前有焦慮症的快樂姊，最初拍攝的主題與焦慮症有關，她除了想透過影片讓更多人認識焦慮症，也想幫助焦慮症者找回快樂。因此她想：「如果我可以幫助世界各地我不認識的焦慮者找回快樂，那為什麼我不能幫助最親近的阿嬭找回快樂？」



跨越自己的心防後，拍影片也成了祖孫倆互相溝通與理解的橋梁。因為拍片，快樂姊和阿嬭一起做菜、挑戰唸饒舌、玩猜謎…嘗試各種事物的過程，讓她更認識阿嬭、改變過去的印象。

拍了片，發現幽默阿嬤

快樂姊憶起，阿嬤第一次看到自己出現在影片時，用台語說：「那好像是我喔！我怎麼會在那？」被拍攝久了，阿嬤也慢慢的上手，開始在意自己的造型，說著：「哇妹來『電頭毛』（台語：我要來燙頭髮）」，有時候還會「技術指導」從哪個角度拍她比較好看。

快樂姊從小一直覺得阿嬤很兇，和阿嬤說句話常得到語氣很兇的回覆。但是拍影片後，快樂姊卻發現阿嬤幽默的一面，例如會說許多有趣的口頭禪，像是快樂嬤粉絲耳熟能詳的「喔咪頭佛（阿彌陀佛）」。「認識到不一樣的阿嬤，比較溫柔的那一面，」快樂姊說。

嬤孫搭檔，過程中有趣事，當然也有摩擦。例如在拍攝包粽子的影片，阿嬤覺得等她包完再拍就好，但快樂姊和阿嬤說明很多觀眾不會包粽子，他們需要學習包粽的「過程」，阿嬤才知道，原來很多年輕人並沒有包過粽子。溝通後，阿嬤就願意一個步驟一個步驟的教。

經歷祖孫意見衝突，快樂姊發現，和長輩有衝突時要先問「為什麼」，因為阿公阿嬤的生活環境跟年輕一輩不同，接收到的資訊與受的教育也不同，因此要先問，才知道為什麼長輩們會想這麼做，「而不是說『我覺得你應該要怎麼做』。兩方一直覺得『你應該』，就不會解決、而會一直吵架。」她說。

怎麼和長輩相處？做了才知道

快樂姊分析，看他們影片的「阿弟、阿妹」（觀眾），除了有想學做阿嬤的料理給孩子吃的媽媽，也有許多是阿公阿嬤已經不在的人、想藉由影片懷念自己的長輩，而另一部分則是一些不知道如何和老人家互動的網友。

曾有10多歲學生和快樂姊分享，自己很喜歡看快樂姊與快樂嬤的影片，學習如何和長輩互動，因為之前他不太知道如何和自己的阿嬤相處。「原來我們之間的互動是會有年輕人學習、（學著）跟家人這樣進行，就覺得很驚訝！」快樂姊驚喜的說。

而褪去線上世界的「網紅」光芒，日常生活中，嬤孫倆的互動也同樣有趣又親密。

雖然快樂姊說自己的台語「不輪轉」（不流利），因此拍影片時覺得困難的地方就是和阿嬤溝通，兩人常雞同鴨講。然而在旁人眼裡，快樂姊其實像個「人體翻譯機」，她除了想盡辦法轉換語句和阿嬤溝通外，嬤孫相處的默契，也讓快樂姊更能設身處地的觀察阿嬤的需求。

「如果沒有跨出第一步，很多人跟你說，你應該要跟長輩怎麼做、其實都是空談，因為你實際上接觸長輩，自然而然就知道要怎麼跟他們相處了。」快樂姊說。

一邊拍片，嬤孫倆重新開啓了日常的相處，過程中、也悟出了屬於她們的祖孫相處之道。

※快樂姊的祖孫相處tips：

1. 遇到衝突時先問「為什麼」：長輩們的生活與受教環境和年輕人不同，彼此的想法也可能出現落差。衝突時先問為什麼，試著理解對方的想法，並保持耐心溝通，而不是一味希望對方「應該」照你的方式思考。
2. 勇敢跨出第一步：和長輩相處，需要在日常生活中多了解彼此。快樂姊建議，要跨出第一步，試著和長輩們互動，因為實際相處後、才會摸索出兩人的互動模式。



如何能量管理，打造理想生活？ 從理解自己開始

每天都問自己兩個問題：「想要過什麼樣的生活？」「想要改變什麼？」

這能幫助你，更有意識地行動、做出改變。

■ 文/女人迷

你也是這樣嗎？總是自信滿滿地規劃一天行程，每分每秒都想過得充實。然而具體執行，就會出現這種狀況：

「剛剛吵完架心情好糟，突然沒心情工作了。」

「現在完全沒辦法讀書，那先收拾房間！」

「今天精神不是很好，先睡半小時補充體力。」

一天下來，行程表上沒有一件事情做好做滿，拖著遺憾，日日重複這些狀況。

其實，想要讓生活、工作達到良好的平衡，除了要管理時間，「管理能量」也很重要。那該如何管理能量？我們結合女人迷常用的方法以及國外研究，讓你可以從心智、情緒、身體這三大面向管理能量！



心智的力量

親愛的，正向思考讓事情變得更好

儘管世界負能量當道，我們仍然相信，正向思考能讓事情變得更好，所以管理能量第一步，先從改變心智開始。

看事情的角度，決定你的世界

用話語「改變」現況，而不是「形容」現況。假如你工作不順心，和朋友聊天時，或許你會說「天啊，我最近超衰的……」，但這不會讓你的狀況變好，甚至會讓心情更差。你可以用正向字句去「改變」現況，譬如「我最近遇到很多挑戰，但我對自己的前景有信心，而且我樂在其中！」或者多使用激勵型的語言，像是「我可以」、「我會」、「我能」。這不是自欺欺人，而是你選擇用什麼觀點看待事情！

每天問自己兩個問題

對未來保持樂觀，去想像你理想的生活。「想像」能幫助你，更有意識地行動、做出改變，每天都問自己兩個問題：

「想要過什麼樣的生活？」

「想要改變什麼？」

讓你的回答，成為早晨喚醒你的動力。但如果覺得自己的行動方向錯誤，就轉舵吧！保持彈性很重要！

作出行動吧！

See something, say something and take action! 如果你發現工作專案需要改進、發現狀況不對，除了提出觀察，採取行動會是更好的方法！人們往往只「發現」什麼，卻忘了想要做出改變，是需要實際行動的，所以千萬別忘記這點！

情緒的力量：認識並管理自己的情緒

我們都有被情緒纏身，無法掌控行動的時候，新加坡綜合醫院心理學主任Evelyn Boon提供幾點技巧，幫助你認識自己的情緒，並且學會管理它。

切割情緒

當家庭的負面情緒影響工作，你可以嘗試將它留在家中，譬如利用通勤時間，作為轉換情緒的過渡站，心理上要求那些「負面情緒」下車，將它先儲存在家中，有些人認為這種「儲存」情緒的方法十分有效。

了解你的「觸發點」

找出會讓自己憤怒、不安、緊張的原因，去理解，而非責備。你該知道人都有情緒失控的時候，但當你能著實地認識它，也就能預知自己將會有的行動，偶爾讓自己發洩，偶爾嘗試控制。透過一次次的練習，你的心理素質會逐漸茁壯。

10秒守則

當你試圖控制情緒卻無法時，可以試試10秒守則：離開事發現場，在心裏默數「1、2、3、4……10」，重新整理情緒。如果在開會當下，可以先跟與會人說明，表示自己需要平復情緒，並向大家保證將會回來處理，再離開現場。



身體：規律運動能改善你的記憶力

根據英國哥倫比亞大學的研究，規律的有氧運動能增加海馬迴的大小，而海馬迴大小涉及語言記憶和學習的大腦區域，同時能提振精神。所以如果想增強記憶力、幫助思考，每週約需實施150分鐘的中等強度運動，譬如游泳、打網球、跳舞。或者每週快走兩次，一次至少一小時，也能達到中等強度運動的效果。

如果這些方法讓你卻步，可以考慮先從每天5-10分鐘做起，再依據個人狀況，每次增加5-10分鐘。

規律地進行有氧運動，聽起來很困難，但你可以邀請朋友一起運動，互相督促彼此；或者設定個人目標，定時追蹤成效；再不然，花錢找教練，讓教練督促你吧！無論你選擇什麼樣的運動或誘因，都要養成習慣，才有效喔。

如果你常常覺得能量耗盡，對任何事都提不起勁，那就嘗試以上方法，從心智、情緒、身體三大面向下手。我相信，帶著正能量做生活中的每件事，透過大局觀的視野規劃人生，我們都能達到自己理想的生活！



如果你也有外貌焦慮， 與其相信廣告，不如相信自己

「難道若我看不見自己被看，就看不見我自己嗎？」

是的，為什麼我們一定要從他者的凝視、別人的羨慕來確認自己的存在？

■ 文/女人迷

別讓廣告建構出的審美觀奪走你對自己的喜愛！了解「美麗不是單一狹隘的標準」，你可以定義自己獨特的美。

每每從台師大本部走回台師大分部的學校宿舍時，我都會經過一家位於羅斯福路三段上專賣乳清高蛋白與健康食品的店家。這家店經常更換門面廣告。廣告標語從：「你的身材，你自己決定」到「輕鬆穿回 S 號」到「要美就要白，毋須過多裝飾」等內容。

更有甚者，我有一次逛台北光華商場時，看見一家專賣手機保護膜的店家呈現一幅版面龐大的物化身體廣告：「美就是要有曲線」。

面對這些媒體廣告，我總是感到相當疑慮：

「我的身材能夠自己決定嗎？」「難道不能穿 M 號、L 號、XL 號嗎？」「黑不能是一種美嗎？白難道就不是過多的裝飾嗎？」「美不能夠是一條直線嗎？」

這些主流媒體廣告對女性身體的論述經常呈現同一種模型：纖瘦、白皙、有曲線。這種單一模型默默地宰制人們（包括男人與女人）對「美」的想像，迫使女性透過各種勞動（如瘦身、整形、美白）來監控自己，不斷將美的

刻板印象內化、植入、寫進自己的身體，讓身體服膺於既定的劇本框架與階級秩序。這也就是說，廣告告訴人們「做自己」的方式就是「做大家」。在此一過程裡，女性身體活生生地成為廣告商品的堆積，女人的外貌成為被凝視的物品。

我想起藝術評論家 John Berger 早在 1972 年即一針見血地指出廣告先是偷走我們對自己的喜愛，然後再以產品的價格賣還給我們。換句話說，廣告的目的就是要讓「觀看者-購買者」對自己目前的生活萌生不滿，再進一步透過各種勞動與消費來改變自己的生活樣貌。



（來源/多芬廣告《我的美·我相信》）

John Berger 同時指出廣告提供消費者一種自我影像，影像中的自己因為使用廣告商品而充滿魅力。這個自我影像使自己開始羨慕起轉變後的自己。然而是什麼原因讓自己覺得影像中那個轉變的自己令人羨慕呢？答案就是「別人的羨慕」。人們透過「別人的羨慕」來確認自己的魅力，但這種確認是相當寂寞的。

二十世紀最重要的女性主義政治哲學家之一 Iris Marion Young 曾說：「難道若我看不見自己被看，就看不見我自己嗎？」是的，為什麼我們一定要從他者的凝視、別人的羨慕來確認自己的存在？

每個時代的美醜，是一種想像的建構。我們應該要深思自己究竟是要「作為人的主體而存在」還是要「作為身體的標籤而存在」？我們應該珍惜自己最自然的那一面，因為這對一個人是否「真的」快樂有著關鍵性影響。

未來，我也誠摯邀請每一個人「離一步遠」地閱讀廣告，省思廣告裡理所當然的價值預設。



(來源/ 多芬廣告《我的美·我相信》)

最後，我想分享多芬 (Dove) 的廣告《我的美·我相信》(2018年7月5日)。多芬在這則廣告裡邀請 5 位台灣女性述說對自己外貌的想法。有人說：「有可能我想要成為媽媽口中那種漂亮的女生，但我知道我做不到。」有人說：「為了追求美這件事，好累喔！」有人說：「算不太喜歡自己吧。」有人說：「他們討厭我，是不是我真的有問題，或是我真的很糟糕？」有人說：「我覺得我不是好看的人，應該嫁不出去吧！」她們真實的反應，說出許多台灣女性對自己外型看法。許多人從小就開始對自己的外表感到焦慮。

後來，這 5 位台灣女性成為台北信義區多芬街頭廣告的主角。多芬透過廣告實踐「美麗不是單一狹隘的標準」。每個人都有自己獨特的美，不需要作別人規定的樣子。我也相信，妳比妳想像中更美麗。

歌曲推薦《Beautiful》Christina Aguilera

Don't look at me
 Every day is so wonderful
 And suddenly, it's hard to breathe
 Now and then, I get insecure
 From all the fame, I'm so ashamed

I am beautiful no matter what they say
 Words can't bring me down
 I am beautiful in every single way
 Yes, words can't bring me down
 So don't you bring me down today

To all your friends, you're delirious
 So consumed in all your doom
 Trying hard to fill the emptiness
 The piece is gone and the puzzle undone
 That's the way it is

No matter what we
 No matter what they say
 When the sun is shining through
 Then the clouds won't stay

And everywhere we go
 The sun won't always shine
 But tomorrow will find a way
 All the other times

Don't you bring me down today



「去哪裡都可以，只要比這裡好就行。」 心理師：追尋成為穩拿的路上，你已迷失了自我

我們的價值只能由我們自己來決定，也只有我們自己能夠定義我們是誰。

■ 文/VIDA ORANGE

經常有許多學生打算轉科、轉組或轉學，前來與我談談自己生涯轉換的決定。對16、17歲的孩子而言，轉換生涯跑道的理由雖然各式各樣，但從來不是一件容易的事情。

一般而言，促使一個人從原來的領域轉換到另一個領域，常存在著推力或拉力兩類影響因素。推力，就是發現原來的領域並不適合自己；拉力，則是有一個更吸引自己的目標不斷向自己招手。

推力或拉力只要存在一個，力道大到某種程度，就會讓人心生「換條路走走」的念頭。若推力與拉力同時並存，此時，孩子的去意甚堅，攔也攔不住，尊重與支持是對他們最好的祝福。



去哪裡都可以，只要比這裡更好就好了

曾有個學生與我討論他想轉換跑道的決定，他告訴我，去哪兒都好，就是不想留在這裡。他認為，自己不該屬於這裡：「留在這裡，顯得我是一個失敗的人，我應該要去更優秀的環境才對。」

他國中讀的是私立學校的資優班，集全校最好的師資與學生於一堂。當時，走在校園裡，總是意氣風發，相當有面子；他習慣被眾人矚目，被捧在手掌心上。

國三畢業時，跌破眾人眼鏡，他在會考中失常了。禁不住父母親的勸說，來到現在的學校科系。但父母從此對他失望至極，總是對他冷嘲熱諷，一再提起他會考失常的創傷。

進入高職，他不再處在一個集三千寵愛於一身的環境裡了。班上同學雖然好相處，但不像國中同學那般勤奮上進；任課老師也溫暖用心，卻不若過去總是受教於名師門下。

走在校園裡，他不再抬頭挺胸，他也恨透了自己身上穿的這身制服。他開始對這個環境裡的一切產生敵意，批評學校的管理規範、老師的教學態度，受不了同學的消極心態與毫無抱負。逐漸地，他與同學和師長產生摩擦；最後，他決定要離開了。

「在這個班會讓我覺得，我就像是國中時隔壁那些『普通班』遭透了的學生。」他的眼神中同時流露出一股失落感與優越感。

牛驥同一皂、雞棲鳳凰食？

我想到大學時，曾有個社團朋友偷偷告訴我，他正在準備轉學考，想考進更優秀的頂尖大學科系。他的觀點和我的學生很類似：

「我一想到大學四年畢業後，我的成就只能和我現在的同學一樣，我便無法接受！」只要能夠考到台清交成頂尖大學，不管讀哪個科系都可以。

然而，有許許多多的人，不滿於自己所處現況，自命不凡地認為自己不能與同儕相提並論，值得更好的對待。然而，他們卻不知道自己究竟要的是什麼，只一味地追求一個相當抽象的境界，就是「更好」。

他們在追求的，其實就是他人讚賞、崇拜或肯定的眼光，似乎只要在這樣的環境裡，自己就是有價值的。換句話說，他們正用自己所處的環境決定自己的價值。當所處環境的社會評價不高，就認為自己是個失敗者；一旦換到充滿掌聲歡呼的地方時，便定義自己是個成功人士。

於是，他們加入了上流社會的聚會與社團，就以為自己的身價水漲船高，儘管他們不喜歡這種流於型式的社交活動；他們千方百計進了熱門校系，就認為他們的身份高人一等，儘管與自己的志趣不符，也沒想到專業人才養成背後的辛苦。

從穩拿圈跳到另一個穩拿圈，沒完沒了的無限循環

一旦我們的自我價值是建立在所處環境的社會評價上，顯示我們已經迷失自我了。為什麼？

內心深處，我們羨慕別人在富麗殿堂中擁有明星般的光環，閃耀尊貴；自己處在不起眼的陋室裡，則抑鬱不得志。漸漸地，我們得透過攻擊或詆毀同儕，來拉抬自己的身價，顯示自己高人一等。我們抱怨、謾罵、指責，總是看到他人不足之處；同時，我們受不了自己的弱點外露，於是用了各種理由美化與武裝自己，卻反被別人視為虛偽矯情。

我們其實明白得很，我們不是真的高人一等，

也害怕自己確實沒有能力或資格受人肯定。於是，我們只能透過所處環境來定義自己是個「魯蛇」（loser）還是「穩拿」（winner），事實上內心空虛脆弱，自我價值感低落到不行。

就算你跳到一個所謂的「穩拿圈」裡，久了你仍會發現自己並非真的是個穩拿，想要跳到另一個穩拿圈，以為這樣就能擺脫魯蛇的身份認同；卻發現自己只是不斷重複從小到大的行為模式，沒完沒了。

自己的身價自己決定



事實上，我們的價值只能由我們自己來決定，也只有我們自己能夠定義我們是誰。

你到底是誰？要當個什麼樣的人？什麼是你理想的人生？你的夢想是什麼？做什麼事情最感興趣又充滿熱情？最為擅長又表現出色的領域是什麼？如何為世界做出最大的貢獻？……

只有找到這些問題的答案，才能夠真正地定義你自己，決定你的價值。因為，這些問題都圍繞在你自己身上，而非他人的認同、允許、崇拜或讚賞。

如果你習慣由別人來定義你，你便無法真正為自己做出最適合的決定，你無法把自己放到對你而言最正確的領域中，也無法在自己既擅長又喜歡之處發光發熱。於是，你也不會感到真正的快樂。

你只能在不斷追尋成為穩拿的過程中，殘酷地發現自己根本是個魯蛇，卻又停不下來。因為你活的是別人眼中的人生，而非自己的。



1051024 陳虹妃

「畢業只是學習階段的完成，考完不代表不用再學習。」正因為存在著很多「不知道」，所以才更需要學習，有著求學的態度就沒有限制，一切都變得有可能。

1061824 陳韻婷

「接受」看似簡單，但真正做到卻無比困難，因為事實通常都是我們不希望發生的，可是，能讓這樣負面的情緒找到出口，便是使自己接受遇到這些事情的「我」，因此心境的轉變是重要的方法，也很需要勇氣。

1061535 董子芸

分手有太多理由，但其實每個人的感覺，真的很難說，也有可能是長期以來所消耗的愛，就算分手了，也是讓自己更成熟的結果，真的起碼，不愛了是最誠實的理由阿。

1051916 林雨潔

分分合合是在感情世界裡常見的事，若有一個人離開了並不代表你失去了所有，不用執著於對方離去的原因，應去了解在這段感情中學到了什麼，需要改進什麼，才能再次迎向下一個幸福。

1051132 劉家伶

太過於顧慮他人想法有時候會給自己造成壓力，不論做什麼事情，只要自己的出發點是好的、捫心自問做的夠完美了，接下來的結果不論如何都只要「接受」就好了。

1060411 王昱涵

很多人都會因為分手而難過很久，我認為難過是好的，但不能把自己束縛太久，這也是一種經驗，我們要從中學習到如何放手，愛情是不能強求的，不愛就是不愛，你雖然失去了對方，但你身旁還是有很多人陪伴著你。

1061921 陳韋蓁

甚麼時候開始，我們進入學校、職場、交到了自己希望擁有的朋友、戀人，生活變得多采多姿，卻不知不覺，與家人越來越疏遠，自己的心事，無論喜怒哀樂，都不會與本來是自己最親密的家人分享，一直要等到很久以後，父母白髮蒼蒼，我們也早已厭了前半輩子的汲汲營營，才會驀然回首，「子欲養而親不待，樹欲靜而風不止。」我們必須時常回頭，才能看見，人們容易錯過的是甚麼。

1043503 邱聖鈞

人與人的相處，難免會有小爭執或意見不合的時候，懂得接受別人給的意見並接納，是我們大家都要去學習的，不能只覺得自己都對，也要多多去採納其他人的意見才是。

1051924 陳佩綺

如果分手了，不要執著於「為什麼」，不愛就是不愛了，再多的why也改變不了結果，也沒有什麼意義了，不如放過對方也放過自己，祝福對方同時給自己機會。敞開心胸，迎接更美好的未來，儘管痛苦，未來有一天會了解到其實一切都不算什麼。