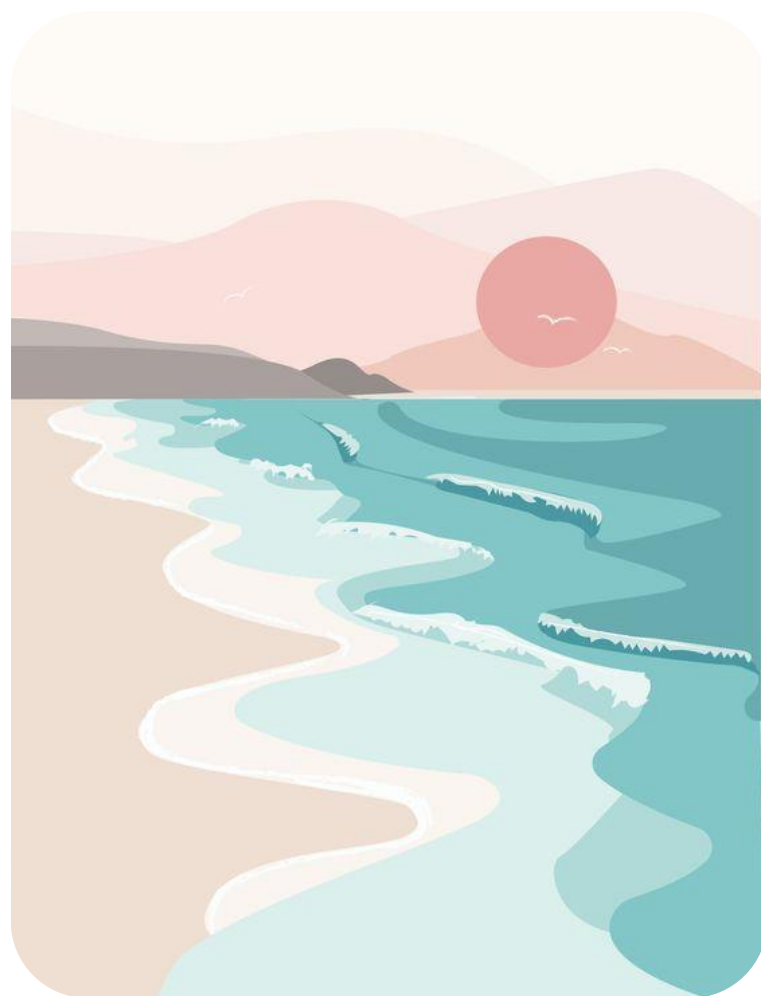


風樓心語

Shilin High School of Commerce



N O V . 2 0 2 2

9 8 . 7 0 2



發行人

|

余耀銘 校長

發行單位

|

臺北市立士林高商輔導室

目錄

Table of contents

校長的話 1

改變想法，生活就不會只是重演的歷史

家庭教育 5

親子衝突戲碼：衝突真的不好嗎？
走入青少年親子風暴的「慢」劇場

生命教育 11

用真誠之心解答生命的課題：
《解憂雜貨店》

性平教育 15


看不懂拒絕？
「直男行為研究社」的NG言行從何而來

生涯教育 21

《做自己的生命設計師》：
設計人生不是單純的「選擇人生」

風樓心語讀後心得佳作 27

風樓心語第85期讀後心得佳作



校長的話

余耀銘



校長的話



改變想法，生活就不會只是重演的歷史

許多人隨著步出校園踏入社會的時間越來越久，相信都會發現小時候「很聰明」的同學、家人或朋友，長大之後在現實生活中未必是最有成就或最快樂的人，或者未必是職場上或個人發展上表現卓越的人？大家都知道這並非與聰明才智或學歷高低有關，關鍵的因素應該是在於觀念、態度以及習慣；我們對人生的觀念和態度，則皆來自你的內心，在一生中的任何時刻，我們都可以改變自己的態度，態度則從自己的想法而來，所以只要願意去改變想法，你的人生才會有機會改變，如此自己的內心世界與未來也才有機會隨之轉變，一旦能意識到你的想法會自我設限，那麼就有機會開始自主改變；因為觀念決定態度、態度決定高度、行動決定結果，此外行為形成習慣、習慣形成個性、個性決定命運、心態戰勝一切。

如果沒有自覺也不願意改變自己的想法，那麼生活將只會是不斷重演的故事或歷史，隨著年紀和皺紋的增加、體力精神的衰退，最終留下的會是什麼呢？是對生活的閃躲逃避與自我的懷疑放棄，還有不斷的為自己築起心牆，把自己封閉在少數人的世界裡，讓自己畫地自限寸步難行，相對的就會阻礙自己的機緣與福氣，人在每天的生活中一定要有所累積，除了希望累積的是回憶、經驗和智慧之外，更需要累積自我的價值、他人的尊敬以及世上的認同，肯定不該是憂慮、害怕、怨恨、仇視、對立、抗拒、退縮或被害妄想，如果你不小心讓生活變成了「一個人怨(怕)全世界，全世界都罵(拒)一個人」，那麼你覺得要檢討的是全世界，還是自己呢？唯有改變想法，才能改變做法，唯有認真活在當下，才能完全改變人生！



在1994年美國上映了一部名為《阿甘正傳》的電影，改編自美國作家溫斯頓·葛魯姆出版的同名小說；故事講述了主角阿甘因為天生智商低於正常水平無法到公立學校就讀，也經常被同學排擠欺負，但是他卻始終懷抱著一顆善良的心，並真誠地對待每一個人，靠著單純專注的性格和拚盡全力的毅力，最終活出了屬於自己的美滿人生；故事中阿甘一路靠著帶點傻氣的衝勁，做到了很多人都沒辦法做到的事，他的態度告訴我們，與其一心想要做一件大事，不如專心把每一件小事做到最好，此外，也告訴我們人生永遠也無法知道下一秒會發生什麼，所以不需要為了誰而活，只要專注於做自己，那麼上天自然會有最好的安排；我們都知道許多的人們窮盡一生玩弄權謀自以為是只想達到個人目的，但卻經常不切實際、不擇手段且不夠專注，最後反倒損人不利己徒增許多煩惱與問題很少成功；整個故事最後也應證了一件事情，人生就像一齣戲，演好自己的角色，只要心存善念、全力以赴，就算沒有峰迴路轉也總會撥雲見日遇見欣賞自己本心的人，找到最好的自己成為快樂的自己。




生活中充滿著不同的因緣，每一個緣分都可能衍生不同的機會與發展，不要輕忽任何一個人，也不要疏忽任何一個可以幫助或鼓勵他人的機會，學習盡量對每一個人都能熱情以待，學習把每一件事情都能盡量做到完善，學習對每一個機會都充滿珍惜和感激，相信我們就是自己最重要的貴人。人的相處是相互的關係，而善意更是一種美德，當你出手幫助一個人，那麼一旦當你有困難有需求的時候，別人也才會願意伸出援助之手，這就是善念的循環會累積更多的福氣；如果你只是一昧的去爭奪、要求、盤算或者索取，不懂或不願相對地去付出，那麼別人也會漸漸的對你產生失望、排斥、迴避與拒絕，即便你日後有困難或提出需求時，別人也很難找到理由去幫助你；






其實，能力範圍內幫助別人是一件快樂的事情，你不僅會收穫別人對你的謝謝，也會讓別人記得你的好意與溫暖，給他人留下一個好的印象和感動，從而也會為日後的自己積累福報，畢竟天助自助者，自助者人恆助之；在這個多元繁忙的社會中，當你堅持努力、謙卑友善且德性良好時，別人自然也會肯定你、支持你、鼓勵你更加會尊敬並祝福於你，人只有學會尊重別人，才能贏得別人的尊重，因為尊重別人就是尊重自己；讓我們善待自己、珍惜他人，不要一直沉迷於過去，更不要只顧憧憬未來，認真努力活在當下，不畏將來、不記過去、把握現在。做一個懂愛惜福且感恩的士商人！




“Life was like a box of chocolate ,
you never know what you're gonna get. ”

— 《Forrest Gump》



人生就像一盒巧克力，
你永遠不知道會嘗到哪種滋味。

— 《阿甘正傳》



親子衝突戲碼：衝突真的不好嗎？
走入青少年親子風暴的「慢」劇場

家庭
教育

／ 雞湯來了特派員 陳映羽 ／



家庭教育



親子衝突戲碼：衝突真的不好嗎？
走入青少年親子風暴的「慢」劇場



對家長來說，親子衝突是經常上演的日常戲碼，也是苦思不得其解的煩惱與棘手的挑戰。若極力想展現自己成熟自主的青少年孩子，碰上未能覺察、理解孩子期望的家長，往往容易醞釀成一場親子風暴，此時，「衝突」便是風暴的引爆點。然而，俗話說：「家和萬事興」，在華人家庭文化中講求「以和為貴」，認為衝突是不好的，應該極力避免爭執。但面對衝突時，只有選擇隱忍、退讓、逃避才是合適的嗎？難道衝突只能是一場能逃就逃、能躲就躲的被動災難？又或者每次的「吵架」，其實都可能是更了解彼此的主動機會呢？



本土心理學家發現，親子衝突不一定是不好的，關鍵是身處華人社會在乎關係和諧、孝道的氛圍中，什麼才是「適當表達策略」？如何突破親子間的衝突高牆，並創造親子間溝通與解決問題的機會？



親子衝突就像一齣劇？談下戲的「適當表達策略」

如果我們將「親子衝突」比擬為一齣劇：劇中每個人都演著自己的劇本、說著不協調的台詞，自顧自地演出自己的角色，使得劇情時而像走鋼索，時而像失速列車，既驚險又失控……

台上的人們張牙舞爪，甚至被面子綁住，需要「台階下」。「適當表達策略」便是幫助親子適當「上戲、下戲」的方法。根據華人社會中「內修自省」、「反求諸己」的文化底蘊，本土心理學者葉光輝帶領的研究團隊認為，這是一種符合華人親子衝突情境的情緒調控策略。「適當表達策略」幫助親子挽回這齣即將搞砸的劇！，它包含了「暫時策略性忍耐」、「反思沉澱」、「尋找適當時機表達」三個階段。

第一幕：勇敢喊CUT - 暫時策略性忍耐



當衝突爆發之際，親子雙方正處於憤怒、難過、怨懟、委屈等負面情緒中，一時半刻間難以平心靜氣的溝通或達成共識。此時，可先有技巧地喊「卡」暫停台上的演出，暫時離開衝突舞台，讓彼此有緩和情緒的空間，到各自的後台喘喘氣。



中場休息：台下練功 - 反思沈澱

接著，在後台的梳化間裡，我們沈浸在劇本中想著如何能更好地詮釋角色。當高張的情緒逐漸退去，嘗試從「我」的角度抽離，避免讓自己落入「為什麼爸媽都不相信我可以做到？」、「為什麼我的努力都沒被看見？」、「我也是為了孩子好，他怎麼都不懂？」等負面的反覆思考。試著跳開一段距離，從「觀察者」的視角想一想「為什麼我會有這麼強烈的情緒反應？」、「這次憤怒與委屈的感受是不是又讓我想起以前和家長/孩子互動的不愉快？」如果親子衝突是一齣戲，這樣從「幕前演員」到「中場休息」的調整，能幫助我們更深入體察自己的情緒，同時也反省、釐清情緒的源頭，思考自己與家長雙方的立場與感受。

第二幕：再一次ACTION - 尋找適當時機表達



最後，我們得鼓起勇氣、選擇適當時機（或許在風和日麗的假日午後，當家長臉上線條柔軟時會是不錯的好時機），主動向家長提出「親子聊聊」的邀請，而家長也可以是主動提出邀約的那方，談談彼此衝突當下的感受，以及為什麼會有這麼大的情緒反應。

重新回到台上了解家長情緒的同時，也藉機核對自己所接收到的訊息與家長心中的想法是否分歧，解開可能產生的誤會（例如：家長責備孩子顧著玩手機影響考試的準備，但其實孩子已經照著自己的進度唸到一個段落，只是小歇片刻，而家長的責備卻可能讓孩子感到委屈，認為不被信任且私下的努力沒被看見）。



武功練成後，擁有好的身心適應、主動拉近親子關係

一些研究顯示，「適當表達策略」有別於「壓抑」或「轉移注意力」等常見方法，能夠更直接面對累積在心中的感受，使情緒獲得良好的疏導。長久而言較有助於青少年身心發展，也較不會讓同樣的親子衝突戲碼不斷上演。忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，華人文化素來講求關係和諧、大局為重。然而，「適當表達策略」的可貴之處，便在於「忍」、「退」並非全然地忍讓、退卻，而是鼓勵我們（不單是孩子，家長亦是如此）巧妙地利用忍耐策略，進而正視自己內心的難受、學習解決衝突的能力，並能在情緒冷卻後，尋找適當時機溝通，重新展開親子間的對話。

衝突溝通的學習榜樣 - 來自家長支持性/防衛性溝通的暗示



所謂「身教」的影響力最大！孩子面對與處理衝突的方式，可能與家長在日常生活中如何表現衝突處理的方法有關，彷彿「暗示」著孩子看待衝突就該如此！

支持性溝通

暗示衝突雖激烈但有用

當家長選擇以平靜緩和、對等的態度，以及積極聆聽的方式與孩子溝通彼此意見不合的程度，即「支持性溝通」，無形中便是向孩子示範親子衝突是存在「功能性與意義」的，能讓雙方更了解彼此需求、想法的契機。有助於孩子採取「適當表達策略」開啟親子間的對話，抑或重新調整看待衝突的方式，防止負面情緒產生。



防衛性溝通

暗示衝突有害而無用

若家長傾向以脅迫、指責、怪罪等方式，訴諸權威要求孩子配合屈服，即「防衛性溝通」，則傳達了衝突是場災難的訊息，不僅讓人感到不適，更會破壞和危及親子關係的穩定。當子女接收到這樣的信念，便容易壓抑、逃避、否認或忽視接踵而來的負面情緒經驗與感受。



因此，作為青少年孩子衝突溝通的學習榜樣，家長可以在親子關係中積極展現「支持性溝通」的影響力與重要性，讓孩子知道衝突並非絕對不好，好的衝突處理能有效溝通，並加深對彼此的了解，甚至使親子關係更加緊密。

從不畏到慢學 - 開啟親子衝突的學習之路



親子互動關係既是培養孩子情緒調控、衝突解決能力的重要溫床，又是最容易生成親子「雙飆」共伴的風暴核心，正因關係連結緊密，更容易相互影響。在親子衝突中，家長的衝突溝通方式，或孩子本身因應衝突的能力，皆左右著親子衝突的發展方向。那麼究竟該如何跨出第一步呢？

從「不怕衝突」開始




首先，得從「不怕衝突」開始！過去人們習慣視衝突如猛獸，避之唯恐不及，但一味地規避衝突，其實只是營造和諧的假象，僅能有限度地減緩親子關係品質因衝突而惡化的程度。然而，「適當表達策略」提供了我們一個新的思考方向 - 由「如何避免衝突」轉變為「如何面對及處理衝突」的心態調整，除了能有效提升個人整體生活滿意度，還能促進親子的互動關係，對關係修復有更實質的幫助！



停、想、說 - 品味親子衝突的「慢學」

親子衝突往往一觸即發，愈是如此，當我們面對它時愈要「慢」。從「暫時策略性忍耐（停）」，到「反思沈澱（想好了）」，最後是「尋找適當時機表達（再說）」，每一次衝突當下的情緒都是寶貴的，別讓它輕易流失在時間裡。





有時，孩子的反抗與壓抑不見得代表故意為之或不在乎，很可能只是不知道該如何更好地表達自己的不滿與受傷，因此青少年的情感教育仍然不可輕忽。親子衝突千萬種，「支持性溝通」與「適當表達策略」或許提供了一帖試用藥方，但至於如何燉煮效果最佳，還得由親子攜手用「心」試了才知道！



每個家，都有解不開的結。

唯有愛，終能化解一切。



— 《孤味》



用真誠之心解答
生命的課題：
《解憂雜貨店》



／ 曾勻之 ／



生命教育



用真誠之心解答生命的課題：
《解憂雜貨店》



人生是一回滿佈試煉的考場，自出生開始，胸前便嵌著一張以自己為名的准考證，帶著難題與迷惑遊走其中，彼此擦身交錯。偶然在某個場所重逢，總報以微笑，再各自埋頭書寫；有時也因為落單而迷失方向，困惑著想：「在這浩大的宇宙裡，有沒有地方願意收容自己振筆疾書寫下答案前的徬徨？」

這就是「解憂雜貨店」誕生的原因——收藏你的眼淚與人生停駐的座標。「浪矢雜貨店」的老闆除了經營雜貨店之外，還提供「解憂」的暖心服務：只要將自己的煩惱寫下後投遞至雜貨店信件口，老闆就會將回信放在牛奶箱中。這個年邁的男人寫遍了人生的試卷後，扮演起「收容者」的角色，提供迷途的船隻一處暫泊的港灣；在船隻啟航之際化為一盞明燈，照亮險峻的暗礁，光裡有為迷途者的擔憂，更多的卻是祝福。



試卷一：「放棄」這件小事



即便打了敗仗也無所謂，一定要留下自己的足跡。

究竟要努力到什麼程度，才會真正明白自己並沒有夢想中的「才華」？當你將勇氣打包，隻身踏上旅途，現實卻像荊棘一般刺穿你的肌膚，還吶喊著：「你不要太當真了」、「你再怎麼努力也比不上有才華的人」、「你不是那塊料，不要再癡人說夢了」。

即便心裡早已透支所有的希望，但總要告訴自己：「任何事情總是要在挑戰後，才會知道結果」。於是你花費很多時間，繞了很遠的路，直到到達極限的那天到來，才終於心甘情願地卸下行囊，擦乾汗濕的額髮，徹底地與現實合而為一。成敗皆好，至少不再氣餒，只因回首過去，看見平凡的自己一直都走在「不平凡」的路上；而這一路的跌撞足跡造就了自己，現實不總是善待努力的人，但求自知「正在努力」就已足夠。



試卷二：推理人生，不必急著找答案



我的回答之所以發揮了作用，是因為他們自己的選擇和努力。

升學考試裡的「標準答案」，如今已成為人心的硬傷，望著沒有作答欄位的難題，竟不知從何下手。於是「What」成了人生中巨大的問號——要怎麼做才能成功？怎樣可以迎來正確的結局？未曾想過失去了「標準答案」，我們竟會如此茫然無措。這種情緒切割著人的意識，讓你看著鏡子，卻望不到「自我」。一路汲汲營營追求正解的莽撞，卻忘記「自己」才是解題的關鍵。唯有意識到自我內心的黑洞，才有心力縫補；唯有意識到自己的軟弱，才有勇氣穿上鎧甲，拼命一搏。生命如同一場推理，順延而下自能與線索不期而遇；在急於探聽謎底之前，不妨先問問自己：「你好嗎？」、「你準備好了嗎？」不須執著於一時的卡關，時間自會給予最耐人尋味的答案。



試卷三：未來雛形，始於空白



正因為是白紙，所以可以畫上任何地圖，一切掌握在你自己的手上。你很自由，充滿了無限的可能。我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。

自出生以來，被家庭、學校、工作而選擇的我們，早已疲於反抗，任無形的繩索束縛自我的行動力，相信命運是一條有去無回的道路；受限而被動的自由成了箝制的詛咒，信仰著「宿命論」的命定與消極。

事實上，也許你不曾為自己做出選擇，人生藍圖上僅能看見擦痕而不見深刻的筆跡。但轉念一想，這片「空白」正是一個契機——能在任何時刻拉開序幕，也可以上演各種精彩。而你終將明白，這幅由自己親手繪製的路線不再是一張待填的人生清單，而是清晰可辨的生命軌跡。



交卷時刻：曾被真心相待，是足以撼動一生的印記



生命的尾聲，你收穫了什麼？面對曾經的渴求是否依然困惑？向這間小小的雜貨店提出各種疑問的苦主，並非都照著回信的指示去抉擇，卻始終難忘這份恩情。在功利主義極盡喧嘩的時代，我們都善於隱藏自己的憂慮，總覺得在那些真正嚴峻的苦痛之前，小憂小鬱不值一提。然而仔細想想，有多久不曾放心傾訴，或是專心聆聽他人的煩惱？埋頭苦尋「解答」或「捷徑」時，是否無意間錯失與他人真心相待的機會？

電影的最後，三十年的光陰與故事，在老雜貨店裡交織成一張溫煦柔軟的網，在夕陽之下漸暖，包覆著你我曾流離失所的梦想，或待癒合的傷痛。正如「解憂雜貨店」的隱喻，不隨時光而老去，永遠歷久彌新的，是那份因「真心」而起的奇蹟。



白紙的美好在於，

你可以隨心所欲地描繪你的人生地圖，

你擁有的是無可限量的未來。

— 《解憂雜貨店》



看不懂拒絕？
「直男行為研究社」
的NG言行從何而來



性平
教育

／ 陳芳儀 ／

性平教育



看不懂拒絕？

「直男行為研究社」的NG言行從何而來



「直男」一詞原指異性戀男性，而後在網路上延伸為形容個性遲鈍、不理解他人心思的特質，甚至有「直男癌」、「鋼鐵直男」等衍伸詞出現。而在直男行為研究社分享的網友對話截圖當中，不少言論帶有對性別和年齡的刻板印象，部分言行看似態度誠懇、不輕易放棄，卻讓對方感到不舒服。是什麼原因讓部分「直男」在與異性互動過程中出現NG言行？兩性溝通、思考方式差異，是否是造就這些對話的根本原因？



「直男行為研究社」社長現身說法



「一開始只是分享我在日常生活中遇到各式各樣的男性，他們常常有很多出乎意料的行為。」直男行為研究社的創辦人「社長」受訪表示，曾經遇過直男令人感到無奈又好笑的言行，於是開始將這些經驗放到網路上分享，同時接受網友投稿，沒想到近期貼文引發熱烈迴響，意外爆紅。經營帳號一陣子後，社長收到許多網友回饋，才發現不少人對於這些貼文內容都相當有共鳴：「謝謝這些貼文讓我知道我不孤單」、「知道不是因為自己哪裡沒做好才引來這些遭遇」、「原來大家都會面對這些，我結束了無盡的自我檢討」，讓他驚覺因為類似言行受到傷害的網友其實不在少數。

「我才知道分享這些貼文不只是搏君一笑，更重要的是讓當事者停止無謂的自我檢討，同時也給直男一些相處上的借鑑。」社長說，貼文PO出後，不只有女性網友表示感同身受，也曾經遇過男性網友反饋，直言「這些案例之前我也做過，才知道會造成女生困擾」、「我現在說話前都會多想一下，是不是這麼做會造成別人不舒服」。

直男行為研究社最終成了讓兩性互相理解交流的平台，社長直言，許多人或許沒有意識到自己的言行對他人造成冒犯，他樂見這些貼文不只有抒發和取暖的功能，也能在日後成為網友們與異性之間互動的參考。



兩性溝通差異 女性常拐彎抹角、男性愛互虧？



「男性在同性之間溝通的方式，往往喜歡互虧，用一種比較貶抑的方式溝通。」世新大學口語傳播暨社群媒體學系教授李佩雯指出，觀察直男行為研究社的貼文，為什麼部分男性網友會出現冒犯言論，往往是因為溝通習慣所導致，並非真的不知道自己的言談內容在貶損他人。

「男性之間確實有這種競爭氛圍」，李佩雯指出，男性之間有時會故意講反話、互相較勁，溝通風格傾向「任務導向」，在學理上稱為 Report Talk。研究指出，男性的兒時遊戲多半為組隊打電玩破關，「指令往往非常明確，交代完任務就開始了，這個溝通過程不需要太多思考或同理。」然而在女性的溝通風格上，則傾向於關係建立型的溝通模式。李佩雯舉例，女孩兒時可能常玩扮家家酒、角色扮演的遊戲，在過程中會需要建構角色的行為模式，同時遊戲中會透過大量的聊天對話來進行，因此女性在溝通模式上會揣摩對方想法，並且透過不斷的對話來達到最後的溝通目的。

不過李佩雯也強調，男女溝通模式在研究上固然有發現差異，然而每個人都是獨立個體，個人的溝通模式源自於從小學習與環境的養成，並不能簡單以兩性作為區分。



男性從小被教育：好好讀書就能交到女朋友




在「直男行為研究社」的貼文中，對話情境多半建立在兩性追求的互動過程，言談中不乏出現說教、獻殷勤，甚至不合理地要求快速進展等等。

以近期「直男行為研究社」更新的一篇網友對話截圖為例，一位男性網友在與女方見面2次後就提出「以結婚為前提交往」，告白遭婉拒後回覆「再想就沒有人要妳」、「妳是彭佳慧欸」，以流行歌曲名稱暗諷女方年紀太大，強調「年紀大會生不出孩子」。言論中不僅隱含對性別和年齡的刻板印象，態度更讓對方感到不受尊重。




「直男不是故意惹女生生氣，他們其實不知道說者無心，聽者有意。」心理諮商師瑪那熊指出，之所以會出現這樣的「直男言論」，在於從小缺乏情感教育，加上社會氛圍也傾向不主動與孩子談論兩性關係，造成長大後頻繁在互動溝通上產生誤解。

「男生常常會被長輩說要好好念書，考一個好學校、找到好工作，然後這樣子女生自然就會喜歡你。」瑪那熊指出，傳統社會價值觀灌輸男生必須專注於學業、事業，甚至認為學生時期對異性感到好奇、想談戀愛是「不良行為」，恐怕因此耽誤前途，卻也失去練習與異性相處的機會。李佩雯則提到，男性從小被教育要「好好讀書」，長大以後更被耳提面命要「找個好老婆」，彷彿「功成名就的人生模板」早就被定義好。




諮商心理師
瑪那熊



「這樣的狀況也造成在一定年齡之後，尋找伴侶這件事在每個人身上形成壓力。」李佩雯直言，觀察貼文內容，男生之所以會主動提起結婚、生小孩的話題，某種程度是因為社會規範帶給男性的壓力，以及替他們所塑造的「人生模板」。她以汽車廣告為例，看板上常常會出現男主人開著休旅車與家人出遊，「有美麗的妻子、2個孩子，最好是一男一女，然後還有一隻黃金獵犬，好像這種人生才是勝利，沒有做到這些就是魯蛇。」

李佩雯強調，大部分男生會追求這類人生勝利組的形象，和所謂的男子氣概、社會框架脫不了關係。她也直言，雖然這對每個人而言都不容易，但是何謂成功的人生應該要自我定義，而非建立在他人的價值觀之上。



世新大學口語
傳播暨社群
媒體學系教授
李佩雯



難以接受被拒絕？應打破傳統追求模式



除了帶有性別刻板印象的言論，在直男行為研究社也可觀察到，部分網友在遭到拒絕後出現說教、批評的言論，質疑對方「為什麼不喜歡我？」以及不懂得珍惜條件好的對象。



「現在很多人還是有這種『追求』的觀念，尤其是男生會覺得我要去追對方，那這個關係就不對等。」瑪那熊指出，在傳統「男追女」的觀念上，男生會不斷付出行動來向女生示好，遭到拒絕後容易產生不平衡的情緒，「我為你付出這麼多，為什麼妳不肯接受？」

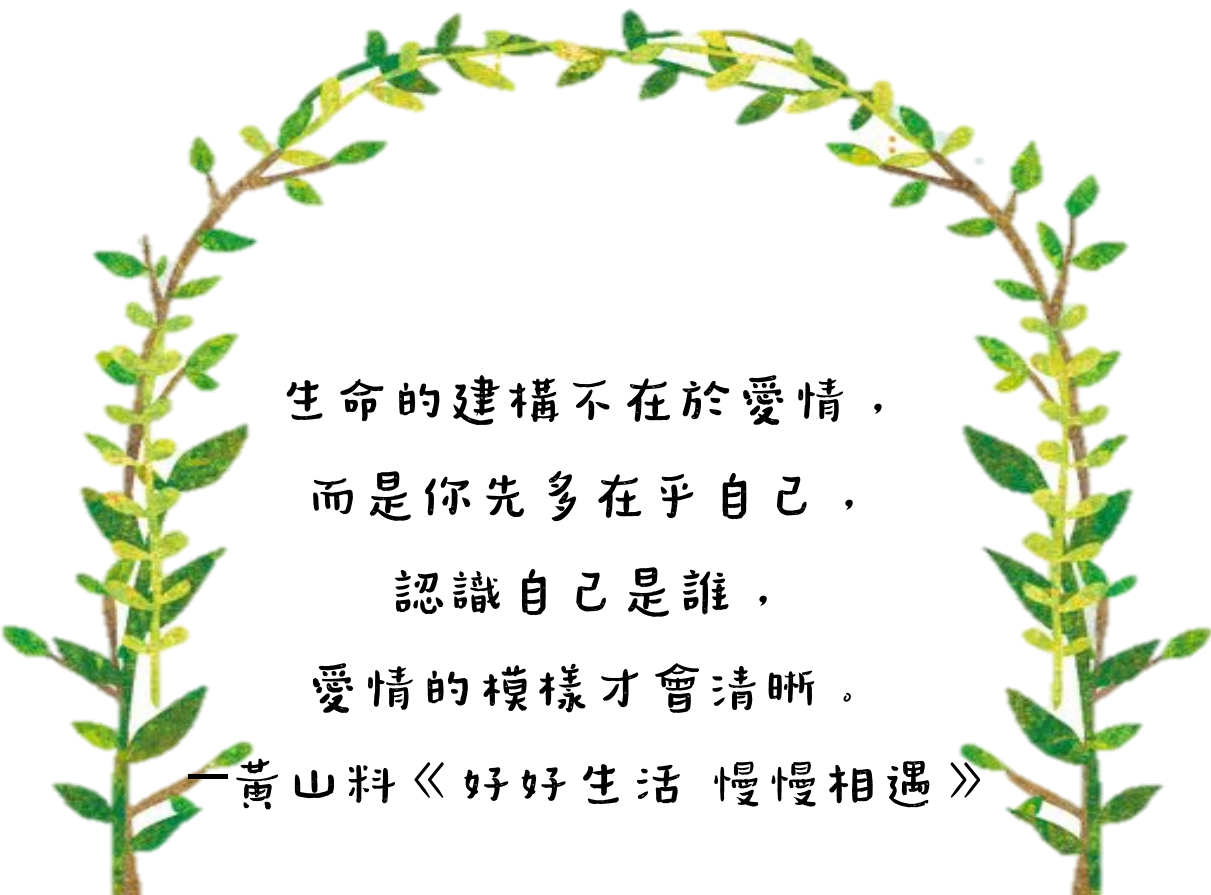
「事實上對方本來就可以不接受」，瑪那熊強調，關係的建立應該是帶著誠意與對方互動，而非帶有強烈目的性，「每個人都可以展現自己好的一面，但對方接受與否是必須尊重的事情。」李佩雯則認為，建立親密關係必須跳脫「追求」的概念，應該是雙方互相理解之後，進而受到彼此吸引，才是對等的互動關係。



「當我努力地打造形象想要討好你、迎合你，還被拒絕的時候，會感覺自己好像很不值得。」李佩雯強調，在追求的概念底下，被拒絕容易產生強烈的失落感與不平衡，甚至相對剝奪感，然而這樣的觀念應該要被翻轉。



「人跟人之間不是因為你有多好，所以我才喜歡你。」李佩雯直言，能否被對方喜歡無法勉強，應嘗試不負面看待「拒絕」這件事情，「它其實就是一種人際關係交流的訊號而已」。倘若能放下得失心，真誠地進行互動交流，才能避免帶給對方壓力，也才是建立人際關係的正確態度。



生命的建構不在於愛情，
而是你先多在乎自己，
認識自己是誰，
愛情的模樣才會清晰。

—黃山料《好好生活 慢慢相遇》



《做自己的生命設計師》：
設計人生不是單純的
「選擇人生」



生涯
教育

生涯教育



《做自己的生命設計師》：
設計人生不是單純的「選擇人生」

一群最聰明的腦袋，最想上什麼課？史丹佛大學這幾年最受歡迎的課程，是戴夫·埃文斯（Dave Evans）與比爾·柏內特（Bill Burnett）兩位教授合開的「設計人生」（Designing Your Life）這堂課。

簡單說，本來讓人焦慮萬分的決策過程，透過設計思考，一下子變得很有實驗精神，充滿彈性。比如，在考慮轉換跑道時，借用「製作原型」的步驟，可以去拜訪正在做這類工作的人，要求觀察他們一天，或者找一天實地動手做。如果感覺很好，那就繼續向前；如果跟想像不符，那就證明此路或許不通。這可以避開兩大最惱人的困境：一是貿然大舉投入，結果付出巨額代價；另一個情境更糟，只是日復一日空想，原地抱怨又不採取任何行動。



練習1：找到人生羅盤 — 人生觀與工作觀取得平衡



回到源頭，兩人認為，將設計思考應用於設計人生時，需要5種心態，分別是：

1. 好奇心（curiosity）：用好奇心探索世界，萬事萬物都會變得新鮮，走到哪都能碰到機會。
2. 行動導向（bias to action）：多方嘗試，打造各種原型，直到找出真正解決問題的方案。
3. 重擬問題（reframing）：確認現在苦惱、或想解決的問題，真的是該解決的問題。
4. 覺察（awareness）：生命設計是一趟旅程，不要只執著於終點，而是專注於過程中的每一步。
5. 通力合作（radical collaboration）：善用其他人的智慧，不必單打獨鬥。

埃文斯認為，想扭轉現況，第一個要打破的迷思，就是「光說不做」。用「想」來分析人生，是浪費時間。真正要做的，應該是主動出擊，找出潛藏在心裡的渴望。

設計思考的精神是：「不要從眼前的問題開始，從人開始，從同理心開始。」因此，《做自己的生命設計師》一書切入點，也先從「找到人生羅盤」開始。許多人在職涯或生活端空轉，真正理由並非沒有方向，而是在工作與想要的人生間，沒有共識。



書中建議，不妨根據以下問題，試著寫下自己的人生觀與工作觀，並且相互比對。有一致性的人生，能夠清楚串起3件事：

1. 你是誰
2. 你的信念是什麼
3. 你目前在做什麼

假使一個人的人生觀是「藝術是唯一值得追求的事」，但工作觀卻是「一定要賺到足夠的錢，讓家人生活不虞匱乏」，那麼在經濟還不夠寬裕時，人生觀就得先做出妥協。不過，這也沒關係，因為它是基於各種現實條件無法馬上配合下，有意識做出的權宜決定。

NOTE

先找出自己的羅盤，就能知道自己是否：

- ✓走在正確道路上
- ✓目前碰上壓力
- ✓必須深思熟慮後做出妥協
- ✓需要人生大轉彎





練習2：用觀察力畫地圖－找出自己最熱愛的事，全力投入



「尋找人生道路，沒有單一的明確目的地，無法將目標輸入GPS。」
埃文斯指出，「因此，你必須觀察眼前線索，找到前進的道路。」

許多人面臨困惑時，只顧著埋怨，卻說不上到底哪裡出問題。在沒有GPS、沒有地圖的情況下，應該全力觀察自己對生活的反應，畫一幅屬於自己的地圖。透過「好時光日誌」的練習，有助於找出什麼事讓自己感興趣、對什麼事提不起勁，藉此改善生活設計，把時間聚焦在自己會深深投入的美好事物上，日誌中的細節愈多，自我覺察的功力就會進步愈快。



練習3：拋棄完美主義－適時向現實妥協，別停滯不前



在書中，有一種問題被柏內特和埃文斯稱為「船錨問題」（anchor problem），指的是抓著行不通的解決方案不放，因此動彈不得。要如何鬆動船錨？最好的做法，是忘掉本來執著的「完美方案」，改選可能做到的事。接著，替這些點子打造設計原型，試著探路。即便快速失敗，亦可在失敗中前進，而不是期待奇蹟出現，一下子解決所有問題。

想製作好的原型，可以獨立出原本難題的一個面向，創造體驗，讓自己試一試某個狀態的未來，也可以趁早找到志同道合的夥伴，帶來出乎意料的機緣。比如因為商學院畢業，就非得做跟商業、行銷有關的工作，其他都看不上眼；偏偏眼前又沒有滿意的選項，於是感到意氣消沉。想投身餐飲，雖然有興趣，也覺得從事廚藝時最愉快，但光想就覺得不可能，這就是陷入「船錨問題」。

碰到這種狀況，柏內特與埃文斯主張，第一步可先從對話開始，「透過了解具有實際經驗與專業知識的人，知道他從事目前工作的原因，如何取得相關專長，以及從業的真正感受。」

接下來，週末可以去打工試做幾天，或實際觀察它一個月，做下紀錄，再仔細對比個人工作觀與人生觀的一致性、「好時光日誌」中各種活動的愉悅程度，或許會得出新的選項或結論。



練習4：開放各種可能性－學習「奧德賽」，探索未知



人生難免遇到岔路口，如果眼前不只一條路，恐怕是最讓迷路者心煩的事情。但設計人生不是單純的「選擇人生」。柏內特與埃文斯認為，如果你的痛苦來自「我一定得找出最好的人生願景，擬訂計畫，接著著手執行」，這就是無效的想法。

應該「重擬問題」為：我可以活出多種美好人生（也可以擬定各種計畫），只是得選擇接下來先開闢哪一條路。從這一點出發，他們提出所謂「奧德賽計畫」練習：寫出接下來5年，人生可能的3種版本。如此，可以預先保持開放心胸，不會過早限定單一路徑。重點是，每個「奧德賽計畫」不是為提而提，是真正可行的計畫，是人生各種可能性的草圖。

「奧德賽計畫」的名稱源自荷馬史詩，講述伊塔卡島國王奧德修斯的長征之旅，懷抱希望與目標，他踏上未知旅程。而貫穿今昔的，則是同樣的意志力與行動力：「別再顧慮東、顧慮西，趕快做這項練習就對了！」柏內特與埃文斯在書中強調。



用這幾個問題，釐清你的工作與人生是否衝突



工作觀

1. 為什麼要工作？
2. 工作是為了什麼？
3. 工作的意義是什麼？
4. 工作和個人、他人、社會有什麼關聯？
5. 什麼叫好工作或值得做的工作？
6. 金錢與工作的關聯是什麼？
7. 經歷、成長、成就感與工作的關聯是什麼？



人生觀

1. 人生的意義和目的是什麼？
2. 個人與他人的關係是什麼？
3. 家庭、國家與世界其他事，對我的人生有什麼意義？
4. 什麼是善、什麼是惡？
5. 喜悅、悲傷、正義、不公不義、愛、和平、衝突在人生中扮演什麼角色？

把人生觀和工作觀各讀一遍，寫下對以下3個問題的看法：

1. 我的工作與人生觀有哪些地方相輔相成？
2. 哪些地方彼此矛盾？
3. 工作觀能否促進人生觀？反過來呢？



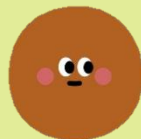
紀錄「好時光日誌」，聚焦人生目標



- ✓ 寫下平日從事的主要活動，以及做這些活動時感受到的專注與精力程度。
- ✓ 持續至少三週活動記錄。
- ✓ 在每週的尾聲，寫下反省：留意哪些活動令自己投入、精力充沛，哪些則相反。
- ✓ 反省時，是否發現出乎意料的事？
- ✓ 針對讓自己投入 / 無法投入、精力充沛 / 精疲力竭的活動，聚焦找出更多細節。

“All the choices you make in your life signal to people, This is what I want you to know about me.”

— Michael Port



你在人生中所做的所有選擇就是在告訴人們，

這就是我希望你們認識的我。

— 成功演員暨專業演講教練 麥可·伯特





風樓心語
讀後
心得佳作



風樓心語讀後心得佳作

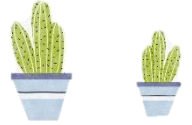


風樓心語第85期讀後心得佳作



1100816 林瑋茹

在感情裡，我們不能覺得對方跟自己交往就應該懂自己心裡所有的想法和糾結，但我們可以去確認對方理解的跟自己想法是不是相同的，因為很多誤解都是來自我們很少確認對方聽到什麼，理解到什麼，跟自己的想法又差在哪裡。



1102228 許倚綾

裡面有提到設立界線、自我照顧，這對我是一環，有時可能會吸收過多他人的負面情緒，導致自己本來就不美好的情緒更加低落，所以留時間給自己也是相當重要的。

1090120 白詠安

越親密的人，越容易忽視對方的感覺，雙方帶著原生家庭的習慣和對方相處，「明明有溝通卻還是會吵架？」當我們以開導的想法去對談那瞬間，就已經是不對等的關係，無法設身處地的在他的立場想，在一段感情中，要磨合的事情很多，正確的心態和溝通方式才能有效解決，相信雙方都是為了另一半好才會講出來。



1091011 吳祈歡

當雙方在嘗試溝通和解一件事情時，若能夠放淡過多的個人情緒，轉換對談時可能傷人的字句，較能精準適當的完整表達自身想法，避免以衝突收場的場面。



1091026 楊羽喬

數位性別暴力是我們需要探討的問題，社會也有不少轟動全世界的相關事件發生，我們需要便是周遭的色情陷阱，不傳播、不張貼，讓網路成為你的幫手，而不是傷人傷己的利器。



1091204 吳翊丞

從風樓心語中我深刻的體驗到了在日常生活之中跟大家相處時，常常會伴隨著許多的爭吵，或許是因為一句話進而造成兩人感情的分裂，即便嘴上說要溝通，但最後講出的話是否真的有講清楚也無法得知，或許對於別人而言，要和諧相處需要以對方的立場思考，嘗試去為別人想，而非被動的等兩人和好。



進1093117 張伊紋



人生在世，所要面臨的問題與困境有太多太多，無論是同儕、職場、家庭、感情、生活等，都是讓我們產生壓力的根源，我一直相信在這世上沒有心靈完全健康的人，說白點也許每個人都有病，如果長期受到生活上的「打壓」，那難免不會出現心理疾病，ex：憂鬱症、躁鬱症、恐慌症等，如果身邊有人罹患，請不要一個異樣的心態看待他們，我們都是一樣的，他們只是需要些幫助，我們能給他們最好的幫助就是傾聽與陪伴，不要和他們說什麼「想開一點」「這沒有什麼」之類的話，「我們要的不多，只希望有人能陪著和聽我們說說心裡話而已」。

進1093110 吳倩

文章裡有這麼一段話：「千萬不要只看到別人強，就覺得自己不如人，反而要相信自己」我認為這是這個年紀的我們會經常的否定自己的價值，認清自己的價值，生命才是我們賴以富足的資源。



認真凝視過身上的坑疤，
才能夠自在地在時間裡流動。

— 張西

