

出版單位：國立斗六家商

第 58 期

發行人：許永昌 校長

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：輔導室 林恩莉老師

自製美好—生命教育



- 有溝才有通，面對關係如何好好溝通？
- 喜歡與愛 / 〈愛情與喜歡量表〉
- 親職教育講座 〈在轉大人的辛苦當中，如何為自己建立安全堡壘〉
- 寒假作業 〈你如何定義生活？生活就長成什麼樣貌〉
- 高二班際壁報製作比賽得獎壁報
- 幸福電影院

有溝才有通，面對關係如何好好溝通？

108 學年度第一學期 李健如 實習心理師

<南華大學生死所 生死教育與諮商組>

溝通小毒瘤——問題因素

為什麼總是會在關係中感覺到，自己說的話對方聽不懂、不了解？別人為什麼要這樣說我，我並沒有這樣想、或是這麼做？我想要我們的關係好好的，但是為什麼，只要一碰面就吵架？在這中間，到底出現了什麼？發生了什麼事？這個時候，「溝通」是一件很重要的事情，要怎麼能夠好好面對溝通，建立人與人之間真正的關係呢？以下有幾個要素可以思考：

1. 定義和詮釋方式

往往，兩個人在聽到或看到同一句話的時候，解讀的方式不一樣，是造成雙方產生誤會和衝突的關鍵，比如說：「不要吵」，有些人的意思是：等一下，先不要打擾我，讓我認真將手邊事情處理完。有些人的意思可能是：我現在有點煩躁，可以先讓我冷靜一下嗎？也可能是：你們說的話，讓我感受到難為情，再說下去我會覺得很尷尬，所以我希望這個話題可以停止繼續下去。也有更多其他解釋的可能性，但是，一段話，一份感覺，被化約成三個字，聽在不同的人耳朵裡，究竟是玩笑話，還是惡意中傷呢？

2. 自我保護下的對立關係

面對家人、朋友、親人、伴侶等，因為重視，因為在乎兩人之間的關係，所以常常會在討論一件事情的時候，為了維護自己的好形象，而在保護傘中撐起了更多的對立。像是：一對情侶在討論出去玩，還有哪些景點還沒有一起去？結果最後開始演變出：去年情人節你沒有送我禮物？上次你背著我，偷偷跟其他人出去？這些情形的產生，常常是因為我們討論的內容已經失焦了，最後的重點，只是想爭一口氣，想要的到輸贏，想要爭個是非黑白，這樣的對立，讓溝通變得沒有意義，也破壞了兩人關係。

3. 控制

對立關係的產生，有一部份原因，是因為我們說話的意圖裡，出現了控制的想法，或是指責的念頭，尤其我們很容易覺得「我這樣做是為了你好」、「我是為了我們的關係著想」，用這樣的方式出現在關係中，往往演變成「你應該聽我的話去做」——「我為什麼都要聽你的」之間的巨大僵局。有時候，在關係裡，我們的立意和出發點是好的，但是因為用了不舒服的表達方式，最後形成了「為了反對而反對」的立場，影響了情感關係。

無論是面對面的對話，或者是透過網路發送訊息，人與人之間的溝通，不只是言語的述說，其中更參雜著多種情緒。很多的時候，也許習慣保留，也許迫於現實，亦或是保守的文化所影響，我們往往不自覺的，壓抑了自己的某些情緒，也有很多人認為，表露情緒是種失禮或是不專業的象徵，更將情緒往心中壓進了一層。然而，情緒是我們每個人，珍貴的禮物，因為透過情緒的浮現，讓我們更容易看見自己、了解自己，究竟在乎些什麼，到底喜歡或不喜歡什麼，不管是喜、怒、哀、樂，都是我們的一部份。

因此，在雙方溝通互動的過程中，因為忽視了、沒有梳理當下的情緒，讓自己的情緒透過變形的方式到處肆意妄為，最後，兩人都可能被困在情緒的巨大漩渦中攪和在一起。舉個簡單的小例子：媽媽煮好一頓飯，打電話給跟同學出們去的女兒，一撥通馬上就問：「都幾點了？怎麼還不回家？」其實，媽媽想說的是什麼呢？可能更多的是：「孩子，我已經準備好晚餐，希望你能在我身邊一起吃飯。」或是，「天黑了，你還沒回來，我有點擔心你。」三段話，都是出自於關心，但是哪一句話，聽在你的耳朵裡，會比較容易接受，會舒服一點呢？無論大人或是小孩，這是每一個人都很容易忽略掉的一環，接收一段文字或言語，我們常常先收到了口氣、語調、頻率，當心中出現了一點反彈波動，接收的訊號量就會再打折扣。

當我們慢慢練習，能夠意識到自己的情緒，就會開始出現轉機，也是改變的起點，因為我們能夠留意到情緒背後所傳達的訊息，就能轉化我們所想要表達的內容、語調和速度，進一步的，慢慢調整雙方的溝通關係。不要著急，這是需要練習的。在溝通的關係中，可以怎麼提升看見情緒的能力，我們可以從兩個地方來練習：(1) 聽聽別人說了什麼？有沒有什麼情緒？(2) 感受一下自己有什麼反應？心情是什麼？身體出現了什麼動作？

真實的表達自己的情緒、反應自己真正想說的話，在關係中是不容易的一件事，也是需要練習與留心的，但是，如果能夠一小步一小步的自我練習與前進，就能夠在關係裡，相處得宜，祝福每個人。



喜歡與愛

李盈瑩 107 學年度第一學期 實習心理師

〈國立嘉義大學輔導與諮商研究所〉

『我愛你 你愛她 她愛她 她愛他 你愛我 我愛他 他愛他 他愛她』—《Love!》田馥甄

你/妳是否曾經在人來人往的走廊上，看到一位另人心動的帥哥或正妹，而感到興奮不已，且鼓起勇氣跟對方講個話就心跳加速呢？你/妳是否曾經跟好朋友相處到一個 moment，突然間有種奇妙的感覺，並越來越想跟他/她在一起呢？喜歡與愛是一種很微妙的感覺，它主宰著我們選擇跟什麼樣的人靠近，也關係著我們選擇什麼樣的朋友與伴侶，但是往往在 16 歲至 18 歲的我們喜歡與愛就像是充滿煙霧瀰漫的道路，我們摸索著前進，過程中或許有受傷、或許有幸福、或許會跌倒、或許會獲得快樂，但是這些難過與開心的經歷，讓我們漸漸的了解如何去愛，也讓我們學會了放手與分辨我們真正愛的是什麼，就像田馥甄《Love!》歌詞裡所歌頌的，愛有很多的選擇，我們可能不小心選擇了愛上不愛我們的人，也可能正好你愛我、我也愛你，而到底什麼是喜歡？什麼是愛呢？就接續看下去吧！

「喜歡」其實是代表一種較不具獨占性的尊重和欣賞，並覺得對方跟我們相似，且特點為讓人想親近的情感、溫暖的感受與相信及尊敬對方的判斷。透過彼此分到同一班、同一組的連結，我們可能會有講話的機會，在溝通交流的過程中，我們可能會感到對方與自己價值觀的相同，並很聊的來，在這時，我們變成朋友的機率會很高，而喜歡就慢慢的油然而生。

「愛」則是具有強烈的獨占性、專一性，且重視彼此的親密程度，特點為完全的信賴、願意接納對方，及心甘情願為對方做任何事情。當喜歡越來越多，或者一看到對方就有想要占有的感覺，並會吃醋對方跟其他人比較親密，或說比較多話時，或許你/妳愛上他/她了！

由以上的說明可知，喜歡與愛最大的關鍵點在於是否想占有對方。16 歲至 18 歲的我們有很多事情都還在摸索，我們可能對於未來想要做什麼工作有憧憬；我們可能想從朋友那裡尋找自己的價值；我們可能還在思考自己對於喜歡的人是什麼感覺；我們還在尋找自己到底是誰，在這年紀是充滿無限可能性的、可愛又迷人的，所以相信自己，因為在這時期做的任何夢，都有可能變成真的！

以下為愛情與喜歡量表，你/妳心目中其實已經有一位不知道自己是喜歡他/她，還是愛情的對象了嗎？那就動手來做做看呦！而你/妳的勾選項目若集中在「喜歡量表」，表示你/妳對他/她的感情以「喜歡」成分居多，而若集中在「愛情量表」，表示你/妳對他/她的感情以「愛情」成分居多。

愛情與喜歡量表

「喜歡」與「愛情」你分辨得出來嗎？不管你是否戀愛，試著依照自己的情況或想法勾選下列符合自己目前戀愛狀況或對戀愛憧憬的項目。（可複選）

喜歡量表

- ☐ (1)當我和他/她在一起，我發覺好像二個人都有相同的心情。
- ☐ (2)我認為他非常好。
- ☐ (3)我願意推薦他去做為人尊敬的事。
- ☐ (4)我覺得他特別成熟。
- ☐ (5)我對他有高度的信心。
- ☐ (6)我覺得什麼人和他相處，大部分都有很好的印象。
- ☐ (7)我覺得和他很相似。
- ☐ (8)我願意在班上或團體，什麼事都投他一票。
- ☐ (9)我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
- ☐ (10)我認為他是十二萬分聰明的。
- ☐ (11)我認為他是所有認識中，非常討人喜歡的。
- ☐ (12)他是我很想學習的那種人。
- ☐ (13)我覺得他非常容易贏得別人得好感。

愛情量表

- ☐ (1)當他覺得情緒很低落時，我有責任使他快樂起來。
- ☐ (2)我在所有的事件上，我都可以信賴他。
- ☐ (3)我覺得我要忽略他的過失是一件容易的事。
- ☐ (4)我願意為他做所有的事。
- ☐ (5)對他我有一種佔有性。
- ☐ (6)若我不能和他在一起，我覺得我覺非常的不幸。
- ☐ (7)假使我感到寂寞，首先想到就是去找他。
- ☐ (8)我關心最關心的事就是他幸不幸福。
- ☐ (9)他不管做什麼，我都願意寬恕他。
- ☐ (10)我覺得他的幸福是我的責任。
- ☐ (11)當我和他在一起，我發現什麼事都不做，只是用眼睛看著他。
- ☐ (12)若我也能讓他百分之百的信賴，我覺得十分快樂。
- ☐ (13)沒有他，我覺得難以生存下去。

量表出處：http://web.hk.edu.tw/~sfch/e_book/pbt17/pbt17-006.htm

參考文獻：王以仁（2007）。《人際關係與溝通》。臺北市：心理出版社。

< 摘自 > 親職教育講座 & 同學回饋

主題：在轉大人的辛苦當中，如何為自己建立安全堡壘

● 經過這場講座的洗禮後，我對於「家庭互動與自我認同」有哪些新的認識或感受瞭解？

1. 可以有自己的想法、意志，因為都是不一樣的個體，也不需因自卑而放棄了自己想要的生活，自己是可以做選擇的！
2. 我覺得有時候家人難免會刀子口豆腐心，表面上不在意妳或是潑你冷水，但其實私底下還是會很關心你，我認為這也是建立良好家庭互動的一種。
3. 一個人的自我認同其實會被家庭所影響，但快樂是源於自己。

● 轉大人的過程，和家人產生碰撞、衝突是常態，在聽完這場講座後，有哪些是我現階段可以嘗試轉念與改善的方式？

1. 遇到意見不合或不認同的地方，可持保留態度、尊重他們，像平常一樣面對，他們可以有自己的想法，我們也能有自己的想法，適時保持適當距離。
2. 以轉化的方式跟家人說話，不要用強硬的態度，有時大人也有大人的想法，我們應該合理的溝通，而不是用吵架來博取認同。
3. 要說出口的話，先做修飾後再說出來，避免因情緒影響而起更大的爭吵。

☆ 建立安全堡壘妙招分享…



< 摘自 > 輔導室寒假作業

主題：你如何定義生活？生活就長成什麼樣貌

前往蛻變的過程中不一定順遂，可能會載浮載沉、可能有高峰低谷，如果我們擁有自我安頓的力量，便能好好的接住自己並且峰迴路轉。好壞心情一念之間，你選擇用什麼角度詮釋，事情就可以有不同的面貌，而好心情需要製造與慢慢堆疊。

請透過寒假期間，創造專屬於你的「能量撲滿」～慢下腳步，感受身邊所發生、接觸的人事物，蒐集可以沉澱情緒、轉念、補充能量的方法～

- 彙整同學們分享的 N 種方法～～同學們可以多多體驗～～

美食	旅遊	運動
逛街	唱歌	攝影
畫畫	閱讀	吶喊
追星	追劇	爬山
靜坐	獨處	聽歌
跳舞	電影	玩手遊
看漫畫	看影片	吃炸物
跟寵物玩	和小孩玩	養小動物
洗熱水澡	家人的笑容	朋友的支持
網路看語錄	騎腳踏車兜風	關閉手機訊息通知



高二班際壁報製作比賽得獎作品

生命教育-斗家生涯的各種美好



第一名

賀二甲 張震盛

主題：斗六家商校園內的感動

創作理念：一說到校園內最感動的事
一定會想到運動會，在運動場上，大
家都為班級榮譽在努力，加油團認真
的吶喊，參與同學努力比賽。



第二名

廣二辛 許雅柔 劉姿慧

主題：與斗家輔導室的相遇

創作理念：輔導室是學生諮商的校園
最佳地點，輔導室就像父母一樣，在
學生需要關心時能給予溫暖，需要幫
助時，能給予建議，總是盡心盡力協
助學生及改善或克服學習、認知、情
緒、行為及人際問題，並增進其心理
健康與社會適應。

高二班際壁報製作比賽得獎作品

生命教育-斗家生涯的各種美好



第三名

貿二乙 王思婷 李婉妤 周香吟
林好蓓 周湘琴 高伊瑩

主題：與斗家輔導室的相遇

創作理念：在我們這個性情未定的年紀，情緒總是起起伏伏，有時甚至是迷惘，這時輔導室成了指引我們人生道路的一個驛站，使我們能夠好好的思考及反思。



佳作

應二丁 陳仁美 吳湘芸 黃郁真
廖君英 廖梓而 廖翌淳

主題：斗六家商的師生情誼/
同學人際互動

創作理念：求學過程中師長扮演了不可或缺的角色，儘管師長總帶來繁重的課業，但那也造就了學生的成功。酸甜苦辣，這大概是師生共同經歷的過程，偶爾，學生也會將驚喜帶向師長，像是一年一次的慶生派對，這都是珍貴的師生回憶。

高二班際壁報製作比賽得獎作品

生命教育-斗家生涯的各種美好



佳作

資二己 林岑晏

主題：斗六家商校園內的感動

創作理念：升上了高二，身為資處科的我們遇到新的課程「程式設計」，對於每次上課就像遇到新關卡一樣，關關難過關關過，每一次只要完成一個階段，對我們來說，都會有滿滿的成就感，這就是我在學校最感動的時光。



幸福電影院 1～ 當幸福來敲門



故事描述一個單親爸爸，因為事業失敗窮途潦倒到無家可歸，卻還得擔起撫養兒子的重擔。為了兒子的未來，他重新振作，處處向機會敲門，終於皇天不負苦心人，最後成為一個成功的投資專家。而過程中支持他咬緊牙關的最大動力，除了寶貝兒子外，就是他始終相信：只要今天夠努力，幸福明天就會來臨…

幸福電影院 2～ 哈佛沒教的幸福課



19歲的凱莉是資優天才，智商高達185，一週念完17本書，不僅成績三級跳，18歲便從哈佛大學畢業了。看似前程美好的她卻發現，她雖擁有人稱人羨的學歷，卻沒有快樂幸福的人生…

凱莉聰明絕頂，認定世事非黑即白，個性固執地讓人際關係處處碰壁，感情也跟著繳了白卷。更糟的是，原本跟她相依為命的父親，竟打算另組家庭。面對不可預知的未來，凱莉越來越感到徬徨…

不忍讓凱莉不開心，父親請來曼哈頓心理師佩特洛夫，教她該如何快樂。佩特洛夫給了她一份清單，上面寫了六項任務，要她在年底前執行完成。任性的凱莉不以為然，為了證明清單無效，她決定一一去完成…

驚人的是，當凱莉開始逐一進行時，有趣的事竟然一件件發生，除了為她帶來意想不到的驚奇，麻省畢業的麥特、波士頓音樂才子賽，也開始走進了她的人生…究竟佩特洛夫的快樂清單上寫了什麼？凱莉真能順利完成所有任務嗎？她又能如願找到哈佛沒有教的快樂和幸福嗎？

輔導室與我



輔導股長幹部訓練



高三學測個人申請說明會



熱心志工隊培訓



校內家長之親職教育知能研習

日期	輔導室與我的親密接觸 內容
整學期	廁所文學佈置
整學期	班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
3/6	高三考學測生之個人申請說明會
3/9	輔導室熱心志工培訓
3/28	校內家長之親職教育研習:如何陪伴孩子的升學之路與生涯發展
4/1	高三學測個人申請生之模擬面試
4/13-15	高一學習診斷測驗(借課進行)
4/22	高一高二親職教育講座:在轉大人的辛苦當中, 如何為自己建立安全堡壘-恩莉老師主講
4/23	辦理雲林區輔諮中心專業輔導知能工作坊「辯證行為治療與行為處遇」
5/6	辦理週會演講「斗家畢業後才會知道的那些事—校友學習生涯經驗分享」—邀請應英科校友楊子慶
5/7-8	高三大學科系介紹&推甄資料準備(共13場次)
5/13	出版NO. 58「馨園期刊」(生命教育)
5/13	週會演講(性平議題):校園性別事件防治宣導:認識校園性別事件-廖芳娟老師主講
5/21	高三升學講座(共3場次)
5/27	轉科申請生施作興趣測驗
6/3-6/4	高三模擬面試報名
6/5	高三推甄面試說明會 模擬面試控管志工培訓與服務說明會
6/9	高三推甄模擬面試
6/14	辦理「情緒調適與人際探索」小團體
6/23	雲林區輔諮中心高中職輔導教師團體督導
7/1	教職員輔導知能研習「花藝紓壓、心理療癒」



高一高二親職教育講座