

馨園期刊

中華民國 108 年 12 月 18 日

第 57 期

出版單位：國立斗六家商

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

情感教育





相愛卻互相傷害的刺蝟效應：刺傷彼此，是為了學會靠近

本文摘自許皓宜《情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育》。

愛裡的刺蝟效應：我們在親密關係裡刺傷彼此，只是為了學習如何適當地靠近。

寒冷的冬天，兩隻刺蝟想要透過擁抱來相互取暖，但因為彼此都長著刺，一擁抱就刺痛對方，只好趕緊分開。

只是天氣實在太冷了，牠們一分開又想要擁抱，於是分分合合，直到找到一個合適的位置，既能獲得溫暖，又不至於受到傷害。

刺蝟說：「愛，要搭配上一個最適當的距離。」而關係中的互相傷害，正是尋找合適距離的必經過程。

早晨的台北捷運車廂上，擠滿了人，幾個穿著高中制服的男生，站在靠近門邊的位置，談笑風生，大概是在說什麼有趣的笑話，其中一位笑得岔氣，重心不穩地差點兒向後倒，站在他身後、提著公事包的上班族見狀，微微皺起眉頭，表情不悅地挪往車廂更深處。

眼尖的高中男孩看到了，嘲笑同學說：「你弄到人家了啦！」「我哪有？」重心不穩的男同學連忙站直身體，「我連碰都沒碰到啊。」

我是站在一旁的目擊者，可以替他作證，真的連一根頭髮都沒碰到。只是人總有一種心理上的本能，當主觀上感受到別人的熱氣飄飄，侵入了令自己不舒服的界限，就會不自覺地採取行動來做為抵禦。

身體上如此，心理上亦然。然而，人生中最為難的事情是，你雖然可以防範捷運上陌生人對你界限的入侵，卻難以迴避家人的；甚至有時，你也有意無意地，侵入到你所愛的人的私領域中。

不用加油的語言，才是一種真正的加油

如果我問理智層面的自己，家中最容易涉入我私領域的人是誰？顯然我會回答，是媽媽。但若避開理智，問問感受層面的我？最容易踩進我地雷的，卻是爸爸。

我父親的原生家庭，人丁興旺，光我阿嬤一個人生的孩子，就幾乎可以組成一支足球隊。我沒有看過他們當年生活的景況，但對我這個沒有手足的人而言，光想到一個家裡有二十隻孩子的腳丫子在那裡蹦蹦跳跳，我的頭都疼起來了，心裡實在無法想像，父親當年是怎麼在家庭的夾縫中生存的？

還好，父親依然個性積極地長大，在那個升學十分艱難的年代，他跟著前面兩個哥哥的腳步，考上當地最好的初中，誰知高中聯考失利，讓他開始偏離大家想像中一路頂尖的菁英生活。

父親的手有一截淺淺的斷指，我小時候偷偷問過母親那背後的故事，腦海中卻總是記得兩個完全不同的版本：有一說，那是父親求學時去工廠打工，不小心被機器截掉的？還有一說，則是父親曾經墮入黑道，為了退出江湖，只好斷指謝罪？說也奇怪，明明前一個才是事實，我卻常常記成是黑道的那個版本，彷彿一定要這種充滿浪漫的際遇，才符合我心目中父親的英雄形象。

父親的「第一志願情結」，不知不覺地落到我心上，只是上了國中以後，課業越來越難，我不只讀得辛苦，有些科目還覺得無聊，成績一階一階地往下掉。眼看高中聯考就要到了，父親看我只玩社團不思振作，便問我：「台南一中音樂班好像有收女生，要不要去考考看？」這個突來的想法令我感到恐慌，心裡想著：倘若連我也沒有考上第一志願，父親會不會受到比我更大的創傷？

真抱歉，身為一個青少年，我的解讀只能是如此而已。

當我在生涯中掙扎時，父親也在他自己的職涯中碰撞；當他在職場中大放光亮時，我從碩士班畢業考上博士班；當他面對職涯的瓶頸時，我也正在低落；當他商場上退休後又突然轉入教職，我也回到台北來任教。我們的生涯像兩條在無意識中同起同落的平行線，我看著他的影子，也追隨他的影子。

我期望他能理解我一路走來的辛苦，但當我在工作上感到不開心，沮喪地說好想離職時，他對我說：「你至少要撐到當教授。」當他發現我仍繼續沮喪時，他沒有安慰我，反而丟了好幾個徵才訊息給我。

我和父親相處不多，但他的回應總能讓我氣上半天。我知道他想告訴我的是：加油。但或許我更期待他說的是：不要再加油了。我想，這世上有很多父母不能明白，不用加油的語言，才是一種真正的加油。

陌生與疏離，讓彼此一不小心，就會刺傷對方

日本頹廢派作家太宰治曾經說，他這一輩子都在為服務別人而活；或許我們當中有許多人，也一樣為了服務父母而活。這就是為什麼有些人寧願死，也不想面對父母失望的眼光？因為從那種失望的眼神中所折射回來的，是一個不夠好的自己，不完美的我。

然而天無絕人之路，幸好有這些成長經驗，我第一次讀《諮商概論》，就每句話都看得懂；幸好有對成長經驗的體悟，我當心理師，當的得心應手。心理諮商，成了我活下去的救贖。

我想，每個人都是在磨難中活下去後，才找到新的救贖。

父親即將屆齡退休，我以為他這次會好好規劃自己的退休生活，但他仍忙著幫自己安排新的工作機會。看著他坐在電腦前認真打字的背影，我突然理解，他對待我的方式，其實也是他對待自己的。我感受到退休的男人們，面對老後如果沒有了期待，沒有了舞台，剩下的或許會是無止盡的恐慌。他們需要子女的陪伴，但是前半生已經習慣的陌生與疏離，又讓彼此一不小心，就會刺傷對方。

我想起著名的刺蝟故事：一對相愛的刺蝟在寒風中，想要靠在一起取暖，可是當牠們靠得太近，就會被對方身上的刺弄傷，牠們只好不斷地挪移位置，調整彼此的距離，一下前進、一下後退，直到找到一個既能相互取暖，又能不刺傷彼此的位置，才能真正停下來歇息。

我們和我們的父母，是否也正在調整彼此的位置和距離呢？

【什麼是刺蝟效應？】

精神分析大師溫尼考特（Donald W. Winnicott）對於人性的觀察是這樣的：他不同意過去精神分析學家對於「攻擊」本能的觀點，反而認為嬰兒在關係當中的某些負向行為，例如：哭鬧、打人等等，並非出自內在的攻擊欲望，反而是出自「愛」。

溫尼考特把這種在關係中會令對方受傷的「愛」，稱為「無情的愛」。它和攻擊最大的差別在於，「攻擊」是帶有施虐於對方的意味，而「無情的愛」之所以會讓對方受傷，只是因為內心太過渴望了。因渴望而拿捏不好分寸，這是「愛」，而非攻擊。溫尼考特的說法，恰好可以用來說明著名的「刺蝟理論」現象。

人與人之間，會透過相互傷害，來尋找對彼此而言，最適當的距離。

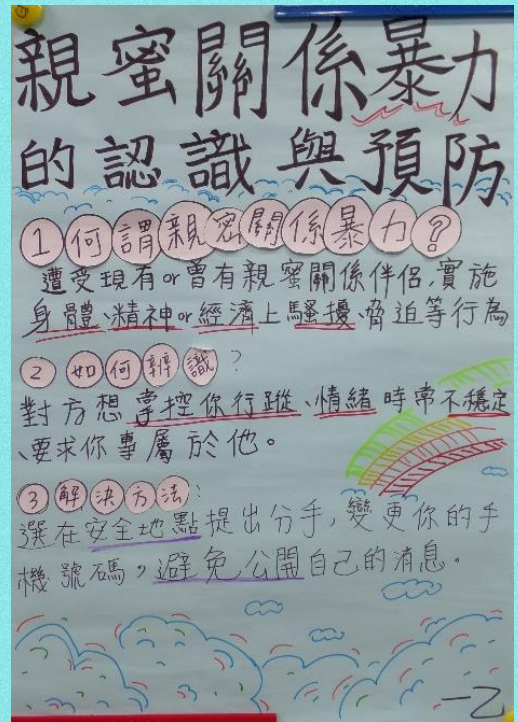
性別平等教育



〈一甲〉

主題：家庭暴力的認識與防治

創作理念：家，是生命中的避風港，而許多人卻無法擁有，在 113 的一線間，以黑暗與光明做對比，希望世界多一點關懷，少一點暴力。



〈一乙〉

主題：親密關係暴力的認識與預防

創作理念：親密式暴力發生在情侶中，包含了語言、情感、身體、性方面等…我們可以學習辨識及小心提防這種事的發生。一旦發生，不用慌，應立即向親朋好友及老師求助。



〈一丙〉

主題：不可不知的法律規定

創作理念：每個人都有自己身體的界線，在沒有經過別人的允許下都不可以隨意的侵犯他人的身體。因為這往往會讓別人覺得不舒服。



〈一丁〉

主題：何謂「危險情人」

創作理念：現代常常發生情殺案，種種行徑與念頭都讓人不寒而慄，希望藉由我們創作的壁報，讓大家知道每個人都值得好好被愛、被捧在手心，絕不是被威嚇、暴力綁架，如果遇上恐怖情人，一定要狠下心離開，並尋求親朋好友的協助，以免惹來一身的麻煩，甚至讓自己活在危險之中。



〈一戊〉

主題：如果發生公共場所的性騷擾，我該怎麼辦？如何避免「陌生人性騷擾」的發生？

創作理念：在新聞上常常看到性騷擾的事件，性騷擾通常都在公共場合中發生，如公車上或人潮多的場所，男女都有受害者，所以為了保護自己，除了要多留意身旁外，遇到性騷擾時，也要勇敢說不。



〈一己〉

主題：國立斗六家商校園性騷擾性侵害防治規定

創作理念：我們認為只要是讓你感覺到不舒服或不愉快的都算是性騷擾的一種，像在聊天講話時，如果你講的話讓對方不舒服，這也可以構成性騷擾。



〈一庚〉

主題：如果被認識的人性侵害了，我可以怎麼做？如何避免「性侵害」意外的發生？

創作理念：遇到被親人或朋友性侵時，有些人會把被性侵的事藏在心裡，飽受恥辱感和其他負面情緒折磨。但是你不必一個人獨自承受壓力，可以把事情向人傾訴會讓你感覺舒服一點，這就是我們想表達對被性侵害的人不會承受那麼大的壓力的方法。



〈一辛〉

主題：對 LGBT SQQ 的認識與尊重：LGBT SQQ 是哪些族群的名稱縮寫？如何與多元性別者相待？

創作理念：我們認為人與人之間的愛是沒有隔閡的，跨越性別的愛反而是一股極大的勇氣。



〈一忠〉

主題：破除性別刻板印象

創作理念：我們想透過文字與圖畫，傳遞男女平等的觀念，並尊重每個人與每件事，希望我們能讓大家了解到男女平等的重要性。



每段關係都是練習！擁抱幸福的七個愛情習題

by 女人迷主編 Audrey Ko

世界上最無法用邏輯去推演的事情，就是愛情了吧。說不出為什麼愛上你，不明白為什麼你明明說好要走到最後，卻突然不愛我了；不知道哪一天我會在城市的哪個角落，就遇到跟我走一輩子的人。

陳綺貞說：「每天都是一種練習，用今天換走過去，每天都是新的練習，用明天換走失去的。」

每一段戀愛關係，都更是一種練習吧。有分才有合，有捨才有得，或許聽起來陳腔濫調，但我們哪一個人不是用心碎的過去，換來越來越好的現在？是啊，現在回首看來，失戀了又怎樣？被劈腿又怎樣？暗戀失敗了又怎樣呢？每次分手都變成我們更好的養分，下一段關係又是新的故事。一起來練習，更向幸福靠近吧！

練習一 不用過去的經歷定義現在的關係

他或許有過幾個前女友，你也有過幾次複雜的戀愛關係，誰不會有點在意？不過那又怎麼樣？說穿了，我們不過都是曾經傷過人，也被人重重傷過。我們不會談第一次談戀愛就懂事，但好險每一次的關係，都是把自己歸零的重新開始與學習。因為愛，所以願意練習不用過去的經歷去定義現在的他，不用他的過去推算你們的現在，不把擁擠的過去拉進幸福的現在。每個戀愛的時刻，都是只屬於你們的當下。

練習二 拿捏愛人與被愛之間的平衡

因為曾經受傷過，所以我們都害怕再把自己的世界，交到一個可能摧毀我們的人手上，我們漸漸開始害怕付出，想要躲進一個溺愛我們的人懷裡，我們想著「他愛我，那就夠了，至少他不會再離開我了。」我們想要被愛，卻失去了愛的能力。但是啊，愛，一直都是主動的詞彙，是提起勇氣去承擔可能受傷的風險，是明知山有虎偏往虎山行，明知你可能讓我傷心，但我相信你所以把愛輕輕放到你手心。我們終有一天會慢慢明瞭付出和被疼愛，各有各的快樂，而我們終將遇上一個讓我們付出得甘心，被愛的幸福的人。

練習三 再親密都需要自己的空間

戀愛是你們有兩人世界，有自己的世界，但也有更大的世界。有些事情總喜歡跟他一起做，但同時也喜歡與自己共度的時光。你知道他煩惱的時候，喜歡自己出門走走；他知道妳不開心的時候，喜歡自己一個人埋頭吃東西。再親密的兩個人，都需要自己的時間空間。因為真正的孤獨不是他不在你身邊，而是學不會和自己獨處。

愛情篇

所以最浪漫的話或許不是「你就是我的全世界」，而是「你是我想一起去探索全世界的人。」

練習四 學會聆聽以及真誠的溝通

我們都知道溝通是一門大學問，卻常常忽略了聆聽也是需要學習的。

不是只有另一半應該包容我們的快樂與傷感，分擔我們的焦慮與迷惘，我們也該做那個能讓他勇敢起來，讓他相信明天會更好，天塌下來你頂著的那個人。好的相處模式應該是雙向的，我們聆聽彼此，也真誠的溝通。

在愛情關係裡頭，我們總是不吝嗇的對彼此喋喋不休，但也願意擁抱彼此的脆弱。誰叫我們就是彼此最應該關心的人呢？

練習五 設想更美好的未來

如果可以想像現在這段關係的未來，你會怎麼說呢？你一定也聽過自我實踐預言 Self-Fulfilling Prophecies，當我們對一段關係抱持著更多美好的想像，事實證明我們往往能夠一步一步實踐我們的想像，反之亦然。一段幸福的關係其實是從想像來的，然後在彼此的想像之中，尋找最完美的交會。

再艱難，也要向宇宙下訂單，要一個有他的未來。

練習六 不把自己想要的投射在另一半身上

我們都承認，在愛情裡為對方改變不是吃苦，而是淡淡的幸福。但是同時，在愛情裡頭很難的另外一課，是我們學著放下心中許多對另一半的美好藍圖，放下自己的太多堅持與投射，認知到我們是跟一個實實在在的人戀愛著，不是愛著自己的美好想像。我們在愛情裡，越來越認識真實。

或許他真的沒這麼完美，他偶爾飯後會打嗝，他脾氣有點差，他沒有讓人看得臉紅心跳的人魚線，他有一天可能會漸漸禿頭，他從來都不是你的菜...但是，他卻是你不知道為什麼一直愛著的人，而那就夠了。

練習七 記住相愛的感覺

那是相愛的感覺，在爭吵過後，還有想要愛對方的衝動；在覺得辛苦想放棄的時候，想起有一個人曾用這麼溫柔的眼光看著你，而妳深深動容；在難過的時候，想起有一個人曾經說過變老之後還是要牽著妳的手環遊世界，如果不是相愛，那是什麼呢？

七個練習或許不太夠，因為愛情總是頑皮，常常一天一天慢慢進化，總有新的挑戰，總有別的關卡，但是能夠有一個人在你身邊，一起破關、一起卡關，也是只屬於你們跌跌撞撞的幸福吧？

嘿，一起想想以前的關係，也想想現在，寫下屬於你的愛情練習吧！

愛情篇



【友情條件】我們真的是很要好的朋友嗎？

本文摘自金惠男《你和我之間：找到遠不孤單，近不受傷，剛剛好的距離》。

「你有多少朋友？」

我們經常被問到這個問題。有多少人能夠毫不猶豫、自信地回答出來？我不禁想起有些雖然一度很要好，但是不知何時開始，就突然失去聯繫的朋友；有些曾經焦孟不離，但是由於誤會及爭吵而疏遠的朋友；有些我認為彼此很親密，但是不確定對方是否也這麼想的朋友。如果曾經相約要做一輩子朋友的人，現在連一個月打一通電話問候，都變得很困難的話，那麼不得不讓人懷疑：「我們真的是很要好的朋友嗎？」

然而，歷經所有這些過程才會建立的，正是友誼。從某種意義上來說，友誼並沒有任何義務，而是出於自願來為對方著想的心態。大多數的碰面都是為了某些目的，唯有朋友之間只是因為開心而聚會。我們真心希望朋友過得很好，並且透過朋友互為借鏡而共同成長。所以，所謂好朋友就是即便我現在毫不起眼，而且默默無聞，但是他卻能夠了解我的潛力，並且鼓勵我的人；他是陪在我身邊，引導我變得更好的人。一如電影《逆轉人生》的男主角菲利普所言，我也認為友誼是能夠讓人感到最快樂的事情。

然而，友誼並非恆久不變。通常，兒時的鄰居友人或學校同學，會隨著時間的流逝，自然而然地疏遠。或許是搬家，或許是從學校畢業，各自從事不同的工作，尤其是結婚生子之後，真的很難得碰個面。這是因為隨著工作的日益繁重，以及必須費心照料孩子們和父母親，所以很難能夠與朋友持續保持情感的聯繫。因此，只留下過去在人生的某一段過程中，曾經共度和互助的成長歲月而已，對於彼此現況的了解，遠比想像中少得多。即便如此，如果曾經是深刻地分享彼此人生一部分的朋友，那也是很幸運的。若是能夠擁有一起回憶往日時光的朋友，那更是相當值得祝福的事。

事實上，從開始踏入社會生活，乃至於我們的孩子長大之前，除了因為忙碌而導致朋友之間彼此疏遠外，更容易威脅到友誼的是嫉妒心。嫉妒心是指看到別人的表現比自己傑出，或是更成功時，覺得委屈或生氣的心態，也就是見不得別人好。隨著嫉妒心的增長，我們會開始討厭那個讓自己相形見绌的人，於是想盡辦法希望把對方拖下水。當朋友遇到高興的事情時，別說是給予祝福，甚至還想把他整得很慘，才覺得稱心如意，也是嫉妒心作祟所致。因此，在某一瞬間，曾經最親密的朋友，可能就成為最大的敵人。因為我們曾經向密友所吐露的內心話，可能都成為對方用來傷害我們的利器。

友情篇

每個人都有嫉妒心，只是程度差異而已。有一天，某個患者對我說：「醫師，我聽說朋友生病住院的消息，卻覺得他活該。因為他一直都是一副很跼的樣子，所以我覺得這樣反而好。當然，在他面前，我還是假裝很擔心他。我真的很害怕這樣的自己。」所以電影《三個傻瓜》才會有一句對白說：「如果你的朋友考最後一名，你會流下眼淚；如果你的朋友考第一名，你則會流下血淚。」令人驚訝的是，表面上假裝情深義重，私底下卻希望朋友遭遇不幸的人為數不少。所以我們不必因為產生一些嫉妒心而過於自責。然而，那些深知朋友重要性的人，明白嫉妒心不僅傷人也傷己，所以他們會努力不讓嫉妒心氾濫。如此看來，當朋友遇到一些喜事時，真的不是任何人都可以真心地表達祝賀之意。

某一天，我因為痛到無法忍受，一整天都臥病在床。由於太過疼痛，讓我無法打起精神，當時有人默默地握住了我的手。我緊緊地抓住那隻手，並且祈禱著能夠停止疼痛。後來，當我重振精神抬頭一看，原來她是我的高中好友。在痛不欲生的日子裡，我特別想念我的朋友。而且朋友們好像與我心靈相通似的，在百忙之中特別跑來找我。她們告訴我說：「惠男呀！無論妳變得如何，只要像這樣持續待在我們身邊就好。」因為有她們的陪伴，才讓我得以承受多年來的苦難。對那些朋友感到抱歉的是，我直到生病之後，才真正懂得對她們表達感激之情。

由此看來，朋友的數量多寡並不重要。真正重要的是，是否擁有一些願意在我疲憊的時候跑來找我，是否有一些朋友始終長伴左右。我在世界上做得最好的一件事就是生兒育女，並且把他們撫養長大；其次就是可以自豪地說我的朋友們是「我朋友」。人生的成功算得了什麼？我能夠做好這兩件事，就已經算是成功了。隨著歲月的流逝，我和我的朋友們讚歎著彼此的容貌，也互相尊重，一起學習如何樂活到老的方法，這真是令人感謝的事。



輔導室與我

專題講座—勇敢作夢，不設限
高一高二生命教育及生涯規劃



高一生命教育影展



說明會暨憂鬱防治宣導
高一賴氏人格測驗結果



高二升學說明會



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
整學期	輔導股長集合
8/7、8/8	暑期樂活講座：不理對方可以嗎？友誼的維持與改善
9-11月	辦理「聊心·喘息——心理諮商體驗活動」 (李健如實習諮商心理師)
9/11	高一高二生命教育&生涯規劃專題講座：勇敢作夢，不設限！ 高一性別平等暨家庭教育專題講座：年輕世代婚姻教育強化方案-愛的現在式(丙丁忠)
9/2-9/26	高二學習檔案/高三備審資料競賽
9/29	親職教育研習：讀青春的詩，淺談青少年情緒困擾
10/9	高一生命教育影展暨班級讀書會
10/21-10/25	高一賴氏人格測驗施測(借課進行)
10/23-11/21	高一性別平等教育班際壁報競賽 高二生命教育班際壁報競賽
10/30	高二生活適應困擾調查表施測
10/30	高三興趣量表施測
10/30	辦理「藝起放輕鬆-舒壓療心講座」 (高二高三)(李健如實習諮商心理師)
11/6-11/20	辦理「下一站 夢想啟航」生涯與自我探索成長小團體(高二)(李健如實習諮商心理師)
11/23	高二高三學生至虎尾科大進行校慶校系(企管系、工管系)參訪
11/27、11/28	高一賴氏人格測驗結果說明會暨憂鬱防治宣導(分三場次進行)
11/28	高二升學說明會(分兩場次進行)
12/6	高一高二班際壁報競賽作品開始展示
12/8	辦理「我的家庭可愛不可愛-發現不同的互動關係成長」小團體
12/25	高三興趣量表結果說明會

家庭互動成長小團體

