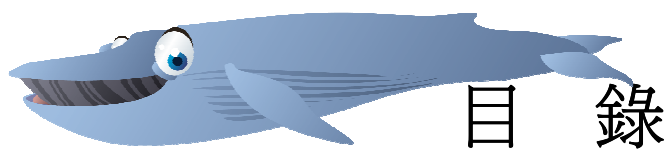


心靈小品



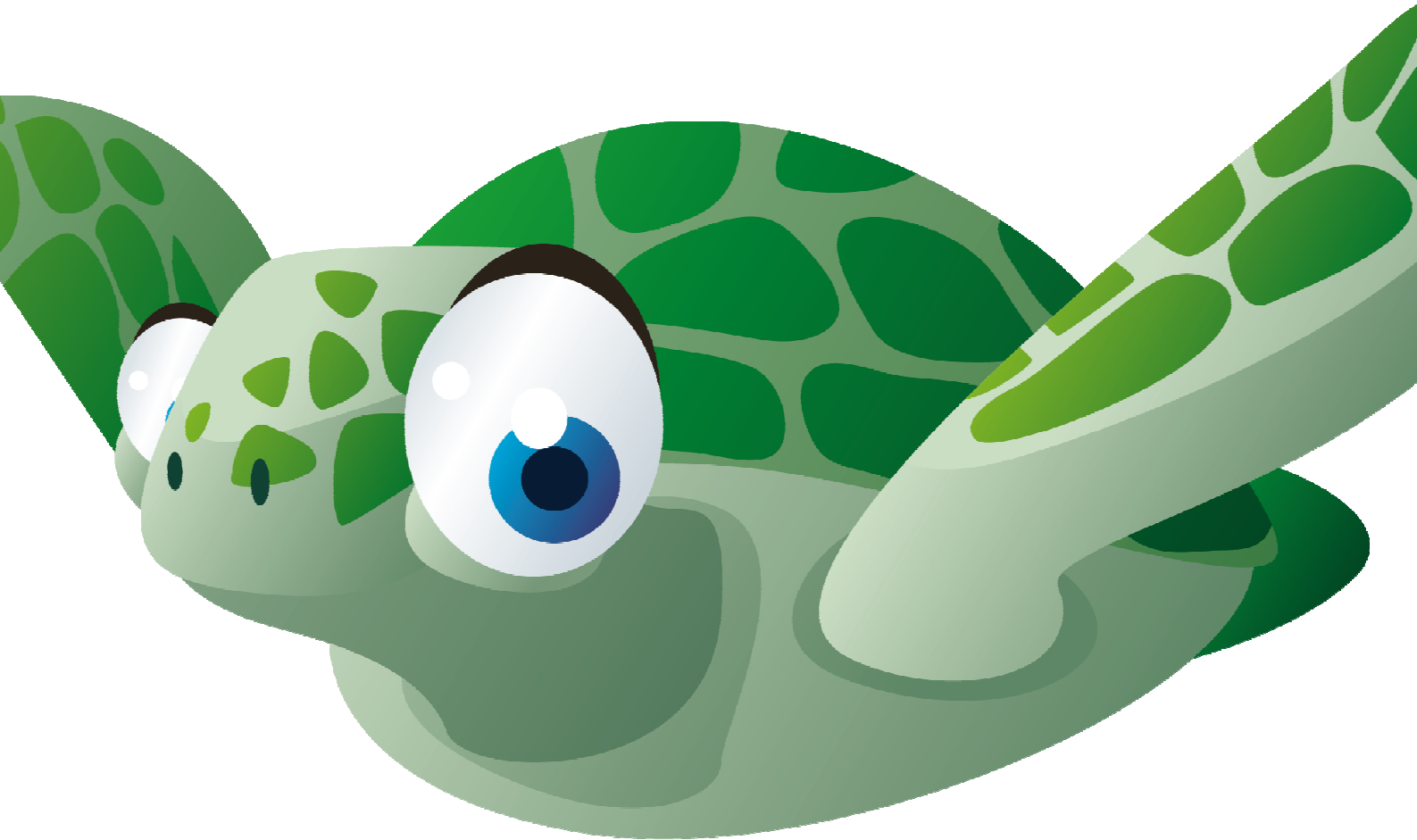
國立斗六高級家事商業職業學校

輔導室 整理



一、 關於人生.....	4
1.1 大象從來不遺忘.....	5
1.2 人生夏天，或許有些寒冷.....	7
1.3 不是得到，就是學到.....	11
1.4 養成“偷笑”的習慣.....	14
1.5 犯錯的勇氣.....	15
1.6 每個打擊，都有它的意義.....	17
1.7 考試沒教的事》第一課：同理心.....	23
1.8 看見生活裡的繁花盛景.....	27
1.9 每天做一件好事.....	30
二、 關於友情.....	33
2.1 盛怒之時，別開口超過三句.....	34
2.2 『讚美』是改善人際關係的最好的良藥.....	36
2.3 朋友.....	39
三、 關於健康.....	42

3.1 漫漫長夜卻找不到夢的入口.....	43
3.2 ~「身體 24 小時」使用手冊 ~	46
四、 關於愛情.....	50
4.1 男人來自火星 女人來自金星？	51
4.2 你知道我要說什麼嗎？ ---兩性差異知多少.....	54
4.3 失戀.....	58



一、關於人生





1.1 大象從來不遺忘

◎邱文仁/文

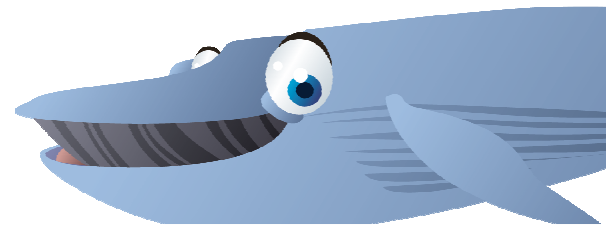
你有沒有看過一個很好笑的巧克力廣告？那應該是一個外國的得獎作品吧！它的劇情是：

「一個胖嘟嘟的小男孩，一邊津津有味的吃著巧克力棒，一邊站在路邊觀看馬戲團的大象遊行。調皮搗蛋的他，忍不住拿吃到一半的巧克力去逗弄大象，等到大象被引誘上鉤，舉起鼻子要拿他的糖吃時，小男孩就迅雷不及掩耳的來上一大口把糖吃掉。」

廣告的第二幕是事隔多年，當小男孩已經長成胖嘟嘟的大男人了，仍然習慣不改地邊吃巧克力，邊看大象遊行。結果，當年的大象竟然認出了長大後的男孩，毫不猶豫地舉起長長的象鼻子，重重地賞給胖男子一巴掌！接著的廣告字幕是：「有些滋味，你永遠不會遺忘！賀喜巧克力。」

在「國家地理頻道」，也提到了一隻在馬戲團表演了 30 多年的大象的故事。牠退休之後被送到大象的「養老中心」，溫馴的牠到了「養老中心」後，卻騷動不已，甚至把隔欄都撞壞了，弄得管理人員不知如何是好！

管理人員觀察了一會兒，覺得這隻大象和隔欄另一頭的大象似乎是認識的，所以調出牠們的檔案紀錄。有趣的是，這兩隻大象的確在



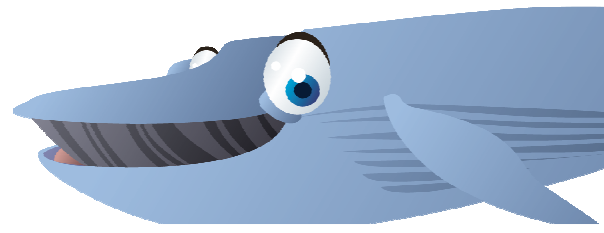
30年前，曾經在同一地點表演過。所以，當管理人員把它們之間的隔欄拿開，這兩隻大象就表現的非常相親相愛、一付「老朋友久違重逢」的敘舊起來。

大象的記憶力是超出我們想像的，這跟大象大大的腦容量有關。那麼，人類的記憶力又是如何呢？

法國作家安多列、莫絡雅曾說：「不懂得遺忘，幸福不會到來。」他的意思是教我們「適度的遺忘」。然而，生理學家表示：「人一旦記住的事情，要遺忘幾乎是不可能的；看似遺忘的事情，其實只是被鎖在記憶的深處罷了！」

無論如何，在這裡我要提醒讀者一件事。事實證明，人很容易受到「負面記憶情緒」的暗示，而你的「潛意識」，往往能主導事情的結果。所以，如果你一直記得不愉快的過去，其實和一直處於那個時候的狀況，是沒什麼兩樣的。

更糟的是，「負面記憶」很容易就變成自我暗示的題材，而成為阻擋你往前進的力量。以我個人的經驗而言，幫助我前進的，往往是快樂、成功的記憶；而阻礙我，讓我退縮不前的，往往是不愉快、負面的記憶。既然對我們而言，現在和未來才是最重要的，同樣是「記憶」，何不選擇記得那些好的部分呢？因為，快樂的記憶如同人生的啦啦隊，而悲傷的回憶，則令人憂懼。



1.2 人生夏天，或許有些寒冷

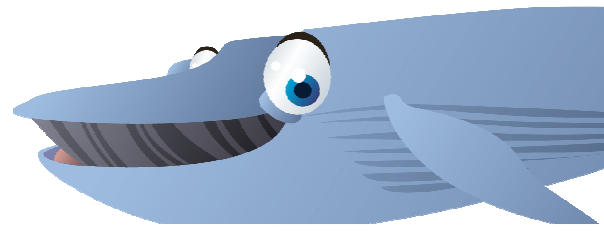
文=楊雅亭，出自：張老師月刊

話說四十六歲的耶魯大學心理學家 Deniel Levison 在學術界算是個頗具威望的大教授，某日他回顧人生，驚覺人生目標轉眼完成泰半，一股悵然若失的感覺突然湧上，沒錯，Levison 身陷中年危機了，他開始籌畫未來是伴隨既有的成就老去，還是重新設定生涯目標？就像找到寶藏箱的海盜，在閃亮亮的金幣山丘上發現一卷沉睡已久的羊皮紙。那是傳說中的寶藏圖！海盜同樣陷入兩難的困境，要帶著金幣衣錦還鄉？還是要自我挑戰，展開另一場的冒險之旅？

抉擇影響生涯方向，工作也決定生活的型態以及自我認同。

Levison 的答案可想而知，他選擇後者，因為他是個充滿好奇心的心理學家，想解決自己的中年危機，更想瞭解其他人是否深陷同樣的困境；於是，他著手採集各行各業的故事，聆聽作家、生物學家、工人……，暢談影響生涯發展的關鍵點，著名的「人生四季」理論於是形成。這一次，Levisohn 在故事中化解了中年危機，更開創學術生涯的新顛峰。

而 Levison 提出的生涯發展關鍵期，恰好是我們大學到職場初期的階段，這段變動的歷程，生涯發展與自我認同處於不斷調整的狀態，特別是進入工作世界後，對於自我的認識也有了更真確的想法，所以轉換工作跑道，也成了更具體的方式以修正自我認同與生涯方向。



- 在行動中確定未來

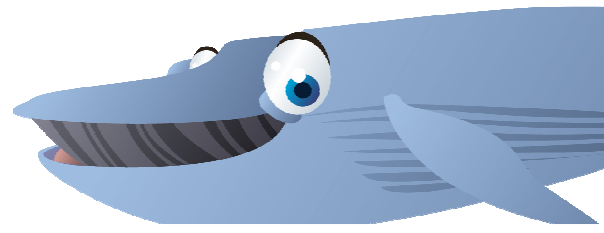
「想法是環境建構而來，置身不變的處境，思維就很難改變。」

資深臨床心理師柯書林觀察許多陷入生涯困境的大學生，是由於在受教路上多半抱著接受安排的心態，導致於學生的想法缺乏彈性。他們抱怨爲了忙著念書而無暇探索職業的興趣。然而當他要求學生列出日常的作息表後卻發現，時間多半停留花在想法的空轉。於是，他建議學生跨出既有的生活模式，讓環境帶動思維的轉變。

另外，他也觀察到「不肯多嘗試，希望立刻找到唯一正確的答案。」也是學生普遍存在的不合理信念。比方說，寧願相信有一份心理測驗或是專家可以直接告知生涯方向。更有不少大三大四的學生反應說，即便清楚主修的科系不符合志趣，卻認爲自己已無退路，一方面擔憂過去的心血白費，另一方面也無從確定轉換科系後的出路是否更好，所以甚至會讓自己急到情緒不穩。他建議，不妨從更長的人生向度來權衡生涯的意義，還是不要放棄任何接觸新體驗的機會。

接觸的環境不變，思維便很難轉變，柯書林強調，唯有藉由行動與透過自我對話，才可能認清自己的興趣與生涯方向。

東吳大學職涯發展中心諮商心理師石麗君同樣表示，清楚自己喜好的重要性，最擔心的是感官像感冒一樣，不知道對什麼事情有感覺。對工作充滿好奇心，可以激發投入的熱情，才可能在職涯上闖關成功。

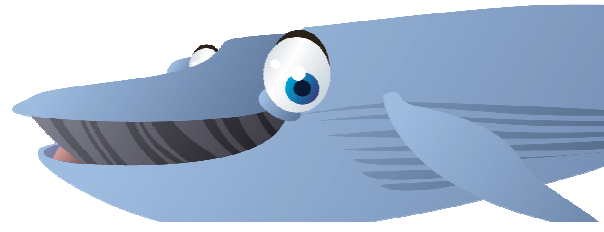


- 跨領域的第二專長

然而生涯的抉擇，也必須接受外在的生理條件限制。台北藝術大學輔導老師譚天瑜與我們分享一個故事，一位主修芭蕾的女孩難過地告訴她，小時候最大的夢想就是成為芭蕾舞者，但是易胖的體質卻造成學習上的挫敗，跳雙人舞時，找不到舞伴；嚴苛控制飲食，身材還是無法像其他舞者一樣，輕盈纖細……。詳談後，女孩決定試試主修東方舞蹈，結果在東方舞的世界裡，體會到肢體釋放的快樂，放掉兒時夢想的剎那，女孩的天地遼闊起來。

譚天瑜表示，學校教育未必與工作直接銜接，但卻是培育敏銳心性的重要場域，而敏銳度更是職場人必備的人格特質，另外跨領域的第二專長的訓練更是當今的職場生態。她不諱言，在台灣比較不容易找到純粹的藝術創作工作，因此學校也會鼓勵學生從事跨領域的發展，喜歡藝術的心，往往也具備喜歡與人靠近的人格特質；於是，藝術治療、才藝老師、藝評論人都是很好的跨界聯盟。

交通大學就業與升學輔導組組長林崇偉也有同樣觀察。他表示多數資訊工程學生的生涯夢是衝向科技龍頭產業，但在高度競爭的環境下，有些工程師即便工作得不快樂，也很難擺脫主流社會認同的好工作。但林崇偉告訴我們，有一位主修資訊工程的學生，順從喜歡與人

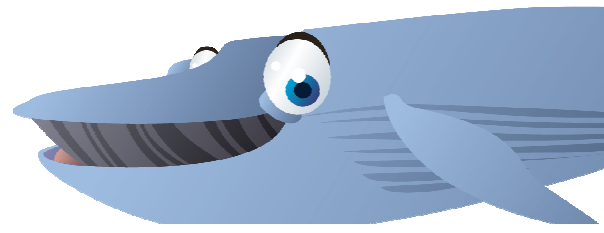


互動的內在天性，把專業開拓到非營利組織的
創意產業，反而出奇制勝地，無論在工作滿意
度或是職涯升遷上都得到很大的滿足。

人生四季，夏季來了，此時的大學生或是社會新鮮人，或許會因突然
其來而的雷雨而焦躁不安，但先別急，定下心，踏穩生涯的每一步，
每個人都可以找到心目中的藏寶箱。



圖 1 踏穩生涯的每一步，每個人都可以找到心目中的藏寶箱。



1.3 不是得到，就是學到

一位中學生拿了一張「零分」的考卷給媽媽簽名，那孩子的母親仍保持著笑容說：「兒子呀！你就是這麼乖，老師說要蓋章，你就一定會拿來蓋章。你是個好孩子！」

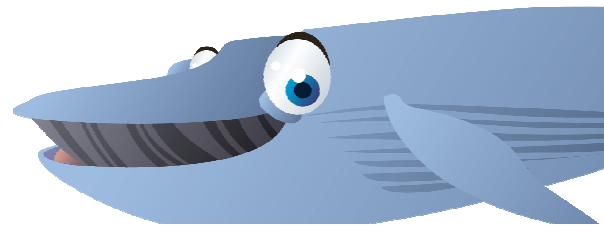
而後她問兒子題目難不難，兒子竟說：「不難呀！因為老師說：『考卷寫好可以去打籃球。』以我的速度，寫好了，球場必定已客滿了，所以我只寫了名字就去打球了。陽光又好，球場上那時只有我一人，好愉快喔！反正考卷一定會發下來，回家再寫也是一樣。」

媽媽終於明白零分之後的另一段插曲；兒子不在乎當時的分數，認為只要事後弄懂題目即可。真是灑脫！

這是源於他媽媽常說的「事後把考題全弄懂，跟考滿分的人一樣棒。」的觀念在這個家只有包容與讚美。

兒女們經常把學校的大小事帶回來與爸媽共同分享。有一次女兒數學只考八分，氣得不得了。

媽媽說從前大專聯考，被錄取者也有人數學是個位數的。只要有分數就有希望。女兒在媽媽的鼓勵下，八分、十六分、逐步的往前進，終於在高三下學期初就甄試上了大學。



班上另一位高材生就沒有這位小孩這麼快樂。高材生常為九十九分而悶悶不樂。因為他的媽媽是個完美主義者，常說：「你怎麼這麼笨呀！幫你溫習了一晚，還如此粗心，掉了一分。」

少一分，回家可是要被敲一下頭的。孩子在這家中難得有笑容。全家的情緒與孩子的分數息息相關。

一位功課老是掛車尾的小學二年級學生，有一天，拿了一張九十分的小考考卷，興沖沖的跑回家告訴媽媽。媽媽開心的把它框起來，掛在客廳。

晚上，一向成績很好的姐姐問弟弟：「班上有沒有人考一百分呢？」

弟弟回答說：「好多人呀！」姐姐又追問他：「有沒有人九十分以下呢？」

弟弟笑著說：「沒有啦！」姐姐暗自好笑，原來弟弟是最後一名呢！

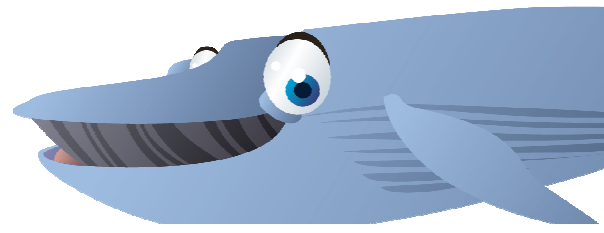
父親出差回來，看到弟弟的成績，開心的說：「我的兒子進步好多！」

奶奶每天飯後，看著九十分的考卷就露出滿足的笑容，親朋好友來了，

就讚美這孩子。這個男孩子覺得日子過得好快樂，好有成就感，開始

每天更用心在書本上，功課扶搖直上，令同學刮目相看，老師也為之

震驚，為何一個老是掛車尾的孩子竟突然力爭上游！



今日的台灣，如果家有在學的孩子，分數就常會影響著家庭的氣氛及親子的關係。能真正掌握自己的心情，不受分數影響的人很少。但分數真有那麼重要嗎？

分數之外，孩子要走的路，還很長。生命就該浪費在有意義的事上，你覺得呢？

不是得到，就是學到。

我喜歡這句話，很健康的人生觀：

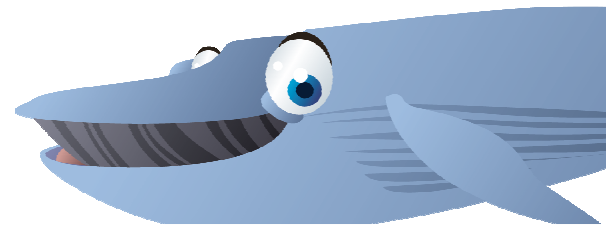
你不是得到一份圓滿的因緣；就是學到怎樣更靠近幸福。

你不是得到勝利；就是學到如何避免失敗。

你不是得到最終自己想要的結果；就是學到…世事總不會盡如人意。

「不是得到，就是學到」這樣的人生沒有什麼好失去和非得要斤斤計較的。

這樣的人生，很開心…很自在…



1.4 養成“偷笑”的習慣

難怪常常看到某人在偷笑!!~~~~~

你是否願意試試看養成偷笑的習慣，會讓你的心情很好喔!!

〔想一想，自己會覺得自己是個幸福的人 ^_^〕

有個朋友說，他晚上睡覺時有「偷笑」的習慣。爲什麼？

因爲，能安穩睡覺，真的很幸福；有健康的妻兒，真的很幸福；有穩定的工作，真的很幸福…… 這一切，不都值得在睡前「偷笑一下」嗎？

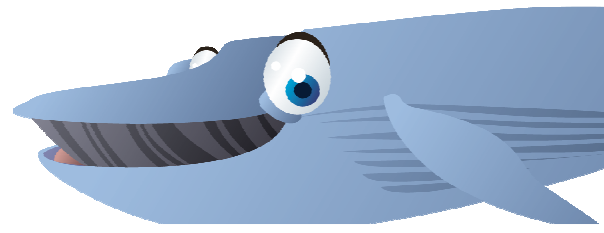
是的，我也要學習睡前「偷笑一下」，慶幸自己的人生路，有逆境、有順境；有挫敗、有堅強；有眼淚、有歡笑…… 我，真的要天天「偷笑」啊！

同時，我也提醒自己——

「苦著臉，不如以嶄新笑臉迎接每一天！」

「有信心，不一定會贏；但若沒信心，就一定會輸啊！」

大家一起“養成偷笑的習慣”吧!! ^_^



1.5 犯錯的勇氣

有個新婚妻子幽幽地向丈夫抱怨：「你真幸運，你所得著的是純潔的愛情，你享有我的初戀。我未曾談過戀愛，希望你珍惜我的純潔。」

那丈夫很有智慧地安慰新娘：「妳真有福，妳所得著的是成熟的愛情，妳享有我的終戀。我若未曾談過戀愛，那有今天的成熟。希望妳珍惜我的成熟。」

戀愛談一次就成功，聯招考一次就上榜，生意做一次就賺錢，道理聽一次就相信，開車學一次就上路，論文寫一次就通過，課堂教一次就老練，天才！天才？

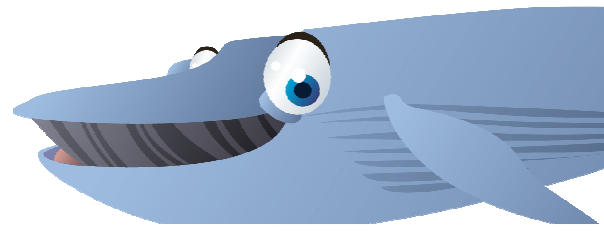
對不起，你的人生少了一樣調味品：你從未嘗過進步的快樂，成長的喜悅。

射箭射斜了，拼字拼錯了，講話講溜了，走路走歪了，戀愛戀吹了，那是很平常的事！

勇士有時懼怕，智者有時愚拙，專家有時出糗，辯士有時舌結，本來就是這樣！

看見別人犯錯，不必苛責別人，平常得很。發現自己犯錯，不必生自己的氣，本來就是這樣。

贏家把錯誤看作是「最好的老師。」要緊的是，從錯誤中吸取寶貴的教訓。



所以，別害怕你會犯錯，因為・有一種人
從不犯錯：從不殷勤嘗試的人。

從不犯錯的人作不出什麼事。

人都會犯錯，但傻瓜才會不斷的犯同樣錯誤。

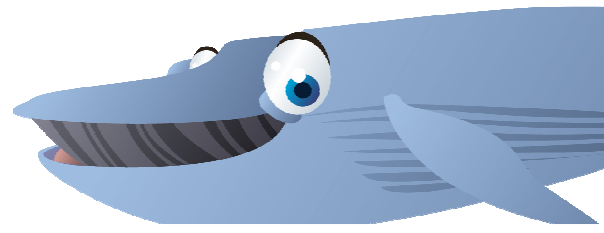
人一生所可能犯的最大錯誤是，因為怕犯錯而不敢嘗試。

愛迪生失敗過。他犯了一千次錯誤，他用了一千種不合適的材料
去作燈絲。

有個記者問他：「失敗一千次的感覺如何？」

這位堅毅的發明家回答：「電燈是第一千零一次的嘗試而成功的！」

贏家不怕犯錯，怕只怕因犯錯而不敢嘗試。



1.6 每個打擊，都有它的意義

我不祈求一帆風順，萬事如意，我只祈求當每個問題發生時，都有繼續面對問題的勇氣與毅力，支撐下去。(總裁獅子心嚴長壽)

◎ 每個打擊，都有它的意義

人生路上，挫折常常會沒有預警地從四面八方襲來。

可能是無法抗拒的天災地變；可能是難以預料的生老病死；可能是努力工作，卻懷才不遇；可能是全心付出，卻換來情人變心的回報；可能是用功苦讀，卻進不了理想的學校；可能是辛苦創業，卻落得血本無歸的下場。

面對各種不同的挫折，每個人的「容忍能力」都不同。

◎ 有的人受不了被拒絕

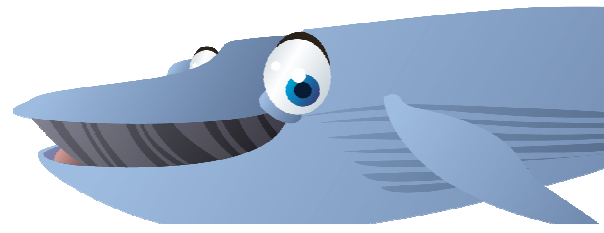
一個高學歷的朋友，從拒絕接受他感情的女生住處跳樓自殺，留下無限的遺憾與惋惜。

「他條件那麼好，還怕找不到更漂亮的女朋友嗎？」

「沒想到他長的那麼帥，還會殉情！」

「何苦如此專情？天涯何處無芳草！」

大部份的親友們都以為他是個死心眼的癡情奇男子，其實了解內情的人都曉得，從小到大，他不知道拋棄了多少個女朋友，讓多少人為他傷心難過，卻受不了被人拋棄一次。



◎ 有的人受不了被誤解

到國外留學多年的朋友，提起出國一段不甚愉快的職場往事，仍然氣憤難耐。

當年因上班的地點，位於寸土寸金的商業精華區，幾乎每天都爲了找停車位而遲到。

直屬上司希望他能準時上班，便建議他把車子停在公司的停車位。

由於職位低、年資淺，朋友心想「公司的停車位哪輪得到我來停呢？」

爲求慎重起見，他再三詢問上司「不會有問題嗎？真的可以停嗎，？」

上司拍著胸脯保證「絕對沒有問題，可以停啦！」

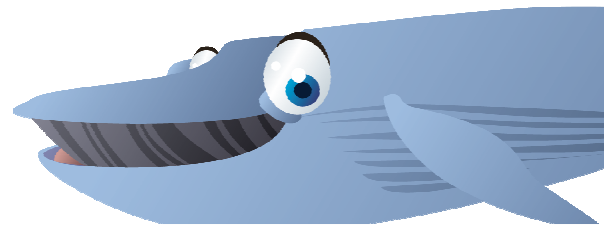
不料第一天把車子停在公司的停車位，就出事了。

上班後不久，上司突然叫他，「你的電話。」

拿起話筒，劈頭就被一個陌生女子罵了一頓，

「我是公司的副理，立刻把你的車子開走。誰叫你把車停在我的位子上，害我上班遲到！」

被對方罵得莫名其妙，上司卻一點表示也沒有，朋友立即提出辭呈，不管公司怎麼留都沒有用。



◎ 有的人受不了被挑出錯誤

我認識一個辦事能力很強朋友，他什麼都好，就是受不了被挑出錯誤。

只要有人當眾指出他「哪裡做錯了」，便辭職不幹。

很多面試他的主管起初都想不通，以他的學歷，早就該升官了，為什麼一直在原地打轉？

等他提出辭呈才恍然大悟，原來他受不了被挑出錯誤。

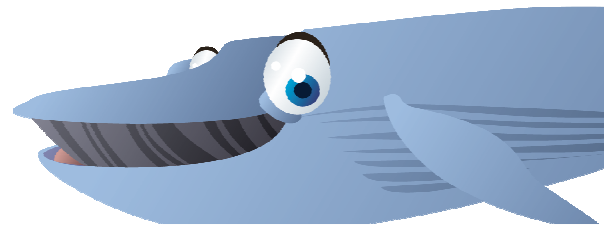
◎ 有的人受不了一點不完美

好友的女兒生日，特地邀請幾個漂亮的阿姨去為小朋友慶生。切蛋糕時，有個小客人拿到蛋糕缺一角，他馬上把蛋糕推開，「我不要吃破一個洞的蛋糕！」

「只缺一小角啊，蛋糕還是很好吃喔！」任憑阿姨們說破嘴，他就是不接受這塊缺了一角的蛋糕，最後只好換一塊「完美無缺」的蛋糕給他。

看他為了一點缺角而拒吃蛋糕的表情，我很替他的未來擔心，是否每次都能如願換到一塊完美無缺的蛋糕呢？

(想想自己).....



受得了挫折嗎？受得了被拒絕嗎？

受得了被誤解嗎？受得了被挑出錯誤嗎？

受得了失敗的打擊嗎？受得了期待落空嗎？受得了不完美的存在嗎？

「挫折容忍度」，即是「一個人承受打擊的能力」。

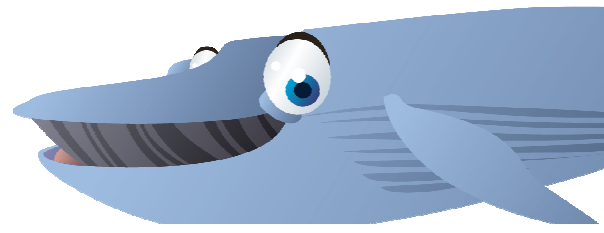
承受打擊的能力越強，自然學到的經驗越多，累積的成功及本錢也越多。

承受打擊的能力越弱，自然會想辦法躲避挫折，同時喪失自我磨練的機會。

挫折，是年輕人最好的禮物，記得曾看過一篇文章，作者提到：

他剛從軍中退伍時，只有高中學歷，無一技之長，只好到一家印刷廠，擔任「送貨員」。一天，這年輕人將一整車四、五十捆的書，送到某大學的七樓辦公室；當他先把兩三捆的書扛到電梯口等候時，一位五十多歲的警衛走過來，說：「這電梯是給教授、老師搭乘的，其他人一律都不准搭，你必須走樓梯！」

年輕人向警衛解釋：「我不是學生，我是要送一整車的書到七樓辦公室，這是你們學校訂的書啊！」可是警衛一臉無情的說：

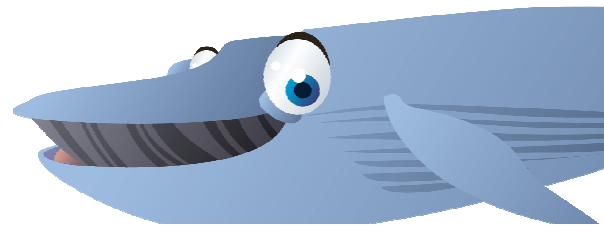


「不行就是不行，你不是教授，不是老師，不准搭電梯！」兩人在電梯口吵半天，但警衛依然不予放行，年輕人心想，這一車的書，要搬完，

至少要來回走七層樓梯二十多趟，會累死人的！後來，年輕人無法忍受這「無理的刁難」，就心一橫，把四、五十捆書搬放在大廳角落，不顧一切的走人。

後來，年輕人向印刷廠老闆解釋事情原委，獲得諒解，但也向老闆辭職，並且立刻到書局買整套高中教材和參考書，含淚發誓，我一定要奮發圖強，考上大學，我絕不再讓別人「瞧不起」。這年輕人在聯考前半年，天天閉門苦讀十四個小時，因為他知道，他的時間不多了，他已無退路可走，每當他偷懶、懈怠時，腦中就想起「警衛不准他搭電梯」被羞辱、歧視的一幕，也就打起精神、加倍努力用功。後來，這年輕人終於考上某大學醫學院。

如今，二十多年過去了，他也變成一家開業診所的中年醫生，然而，他靜心一想，當時，要不是「警衛無理刁難和歧視」，他怎能從屈辱中擦乾眼淚、勇敢站起來？而那位被他痛恨的警衛，不也是他一生中的恩人嗎？



人只有在遭遇挫折，被他人百般刁

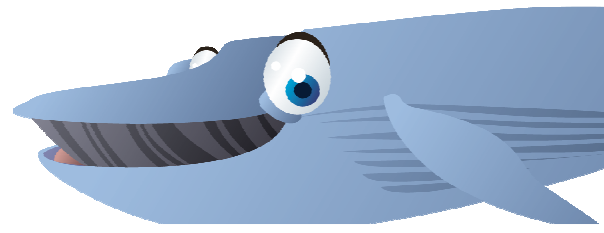
難、歧視、嘲諷時，才能「打醒自己」，讓自己被「當頭棒喝」而

驚醒過來！這豈不是一生中最珍貴的禮物？

如果現在的挫折，能帶給你未來幸福，請忍受它。

如果現在的快樂，會帶給你未來不幸，請拋棄它。

「生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義。」



1.7 《考試沒教的事》第一課：同理心

聯合報／記者梁玉芳、賴素鈴 2008/08/27

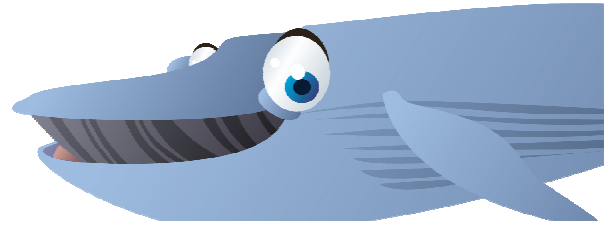
1. 「反正你快死」 黃春明心痛

「我說：『對不起，車子搖晃得很厲害。』他看看我，說：『反正你快要死了。』我心裡好痛，回家說給太太聽，台灣的囡仔怎麼變這樣？我就算快死也不用你這樣講。」

剛退休的暨南大學教授李家同今年初對菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同生氣了，斥責年輕學生：「我不是小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」

黃春明、李家同的心情，是許多人共同的憂慮：在優渥的生活中，在考試掛帥的競爭環境下，我們會不會養出了「沒有同理心」的下一代？

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，有個國小學生指著桌上的水果：「媽媽說那些個頭小的椪柑，不好吃，是給菲傭吃的。」洪蘭很吃驚，她當場剝了一個小柑橘和小學生一人一半，「你看，又甜又多汁啊。」



「爲什麼不好吃的，是該菲傭吃的呢？」洪蘭感嘆，我們對弱勢者太不夠同理心了，身處優勢的人還視爲理所當然，「大人教孩子對人有差別待遇，從小就學了看不起人」。

「我想印張名片，頭銜是：『晉惠帝培養專家』。我想，許多人都需要這張名片。」嘉義一位國小女老師投書聯合報這樣感嘆：我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念。

2. 沒鞋的小妹 「再買就好啦」

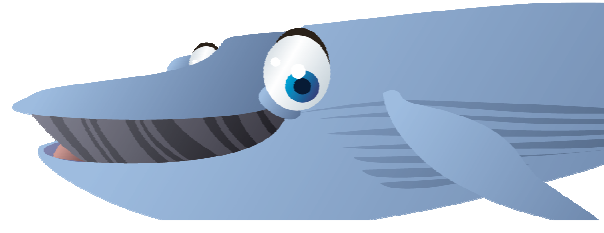
女老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹買不起鞋子，母親要臨盆了，小女孩得到對面山頭去叫產婆，光腳的她咬牙跑過尖石路面。

班上有個孩子看完的感想是：「再買一雙就好了，幹嘛那麼辛苦？」老師看著學生，「他腳上穿的是 NIKE，用的是名牌，暑假去美國度假一個月，會有這樣的感想一點都不爲過，他是真的不懂啊。」

女老師指出，大人在孩子面前嘲笑那些付出勞力掙錢的人：「你不好好讀書，將來就像這樣辛苦工作賺錢，沒有前途！」言語中對階級歧視沒有自覺。

3. 無數晉惠帝 在你我身邊

「所以我們在培養無數的晉惠帝。也許很聰明，功課很好，但沒有同情心。」



高雄大學應用數學系副教授游森棚有類似的擔心。他曾在建中任教數理資優班，大部分孩子都體貼善良，但讓他擔心的是：那些M型社會右端、身處優渥的孩子，對另一端的苦難缺乏理解與同情。

有一年，土石流毀了部落小女孩的家，她原本每天走一小時山路去上學，但現在課本沒了，作業簿沒了，路也沒了。

4. 有一頓沒一頓 富小孩不解

資優生「祖辰」在周記裡這樣評論：「誰叫他們住在那裡。他們可以搬家啊。」游森棚非常驚訝，建議學生要設身處地想一想，但祖辰回他：「我又不住山上。」

游森棚思考：祖辰家境富裕，一路順遂，「他這樣聰明幸運的小孩，一輩子都不須體會有一頓沒一頓的恐懼，也不可能體會拚命想卡住一個小小位置的辛苦」。

祖辰並不是個案。游森棚說，許多名校學生家庭的社經地位遠高於社會平均值，對他們來說，土石流女孩是另一個世界。

5. 未來的菁英 了解世界嗎

游森棚憂慮，當這樣把優渥視為理所當然的孩子長大，站上社會的決策位置，他們的決策與思考也摒除了他們所不了解的真實世界。

「將來，會是什麼樣子？」他們可能為社會不同際遇的人設想嗎？

「如果沒有教會同理心，教育是失敗的。」



游森棚說。

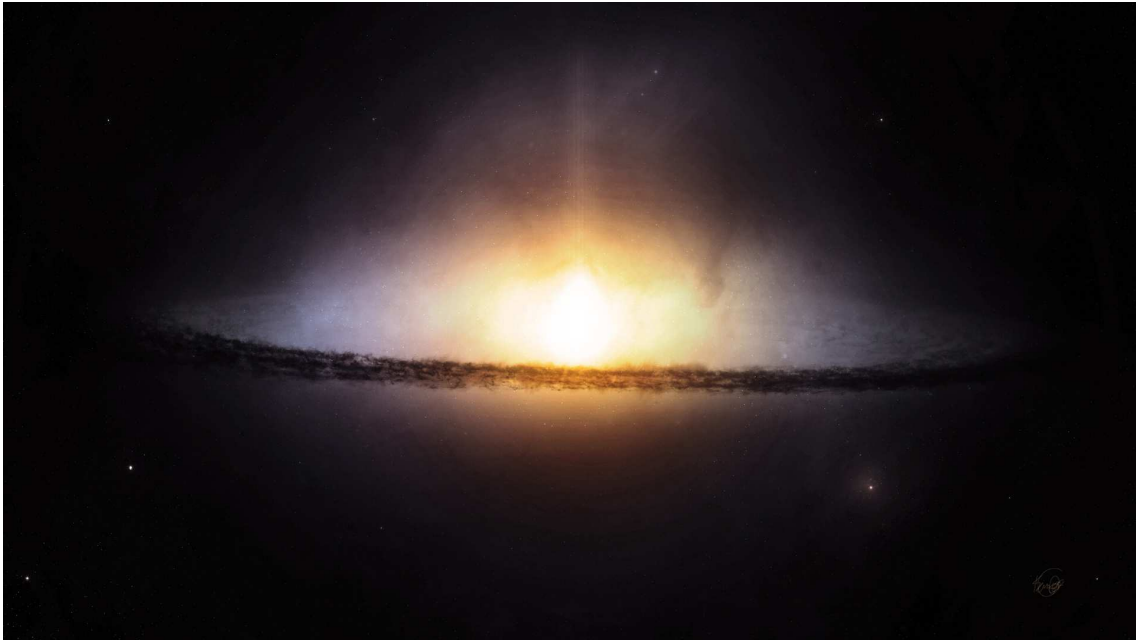
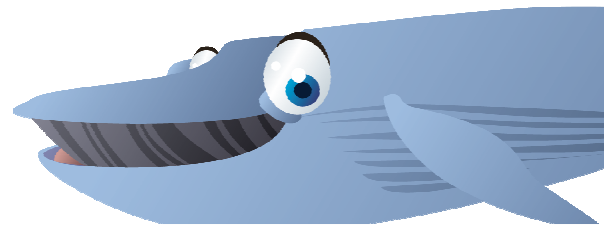


圖 2 我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念



1.8 看見生活裡的繁花盛景

文=廖玉蕙（國立台北教育大學語文與創作系教授），出自：聯合報（98.10.12）

「作文課真是讓人傷腦筋哪！」

每次去和中學教師切磋教學方法時，第一線的老師常常這樣反應。當他們設定題目時，學生常一邊哀號題目差勁、一邊寫出見證一言堂教育成功的相似文章；而當老師決定開放學生自由命題，學生又總是抱怨每天上學、下課，生活單調、無趣，乏善可陳，想不出來有什麼題材值得寫。這樣的苦惱，在每回前去大學指考或學測閱卷時，可以得到充分的驗證。考卷上大部分的文章不是缺少心意、言不由衷，就是人云亦云、鮮少新意。

要破除寫作題材貧瘠的困境，翁森的〈四時讀書樂〉裡有秘訣：

「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章」，只要有一顆溫暖、好奇的心，就不愁找不到寫作的題材。一般說來，能敏感地發現周遭環境的變化、對複雜的世態人情產生好奇，且偶而會抬頭看看天邊雲彩或樹葉光影的人，才容易找到落筆的材料。

問題是，我們的學生往往因為過度關注考試成績，捨棄基本的人生關照，跑到補習班去尋求速效，讓技術掛帥的補教老師傳授一套「以不變應萬變」的奧步：讓學生熟背一段詞藻優美的文章後，無論考題為何，硬拗強拉，胡亂填塞，以乍看有理的華麗藻繪企圖亂人耳目。

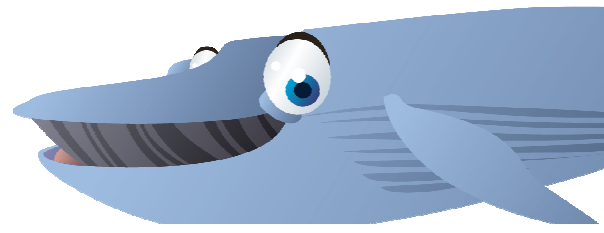


因爲人數眾多，遂成厭套，蔚爲考場奇觀，讓人啼笑皆非；甚至還曾經因此驚動高層諸公，下條子要閱卷老師特別注意此種瞎掰胡扯。

讓我們平心靜氣想一想：對所處的社會沒有意見、沒有想法，怎麼寫議論文？對周遭環境不屑一顧、對人際關係漠不關心，怎麼寫記敘文？對親情、友情滿不在乎、對社會人群沒有同情的理解，又怎麼寫得好抒情文？

學校不該淪爲填充、灌輸的機器，課堂上，老師得想法子開發學生的情意，讓他們有機會回顧、整理自己的人生，並提供思考、討論的時間和環境，不要只是讓學生抄筆記、畫重點，要鼓勵他們動動腦袋想問題，否則，看到題目當然只有發呆的份！提起筆來也只能人云亦云。而有些父母慣於嬌寵兒女，只要考試能拿高分，一切勞役均免，所有需求都爲兒女置備齊全，拿孩子當沒有行爲能力的曾祖父母侍候，每天嚴加看管，甚至接送到校門口，除了考試，彷彿這世界再無其他，這樣子長大的孩子，既看不到生活裡的繁花盛景，自然描繪不出美麗的天光雲影！

其實，寫作之道無他，認真生活而已。想寫好作文，不要光想著走捷徑，而是要結結實實下功夫：一方面多閱讀，汲取別人的智慧，站在前人的肩膀上往前看，讓自己的視野更寬、更遠；一方面老老實

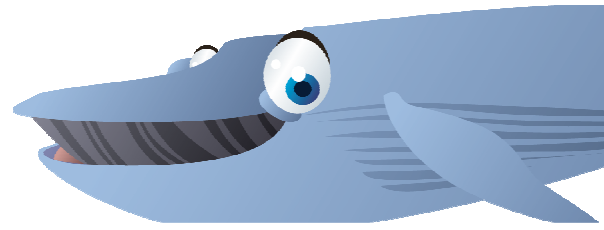


實過日子，把眼光稍稍從課本上挪開，凝睇人

間的美醜，好好地將看到的風景或人情在心裡過一過、在腦子裡想一

想，再學著說個有情有趣的故事或歸納分析出一番說得過去的道理。

這樣，不但學好了作文，也連帶學會了做人。



1.9 每天做一件好事

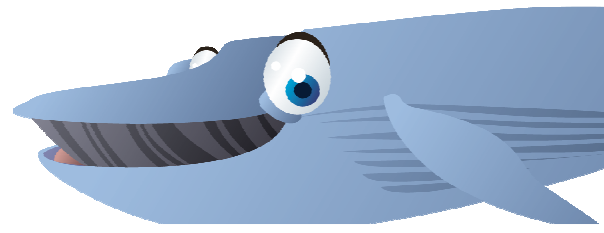
洪蘭（陽明大學神經科學研究所教授）

昨天去山地服務，坐我旁邊的是一位電子公司的副總裁。我認得她很久，卻不曾跟她聊過私事。我知道她是白手起家，但過程並不清楚。昨天因為山路很長，她就告訴我她的故事。

她高商畢業以後，考進一個公家機關做會計。她母親過世時，她回鄉奔喪，因為辦喪事要用錢，所以下了火車便去提款。沒想到因為太過疲累，精神恍惚，她領完錢，抽出提款卡後，卻忘了拿錢，便匆忙回家了。等到要用錢時，她才猛然想起錢還留在提款機上。

她飛奔去車站，一邊跑一邊哭，心想凶多吉少，火車站旁的提款機是最繁忙的，無主的錢誰不要呢？想不到她跑到提款機時，看到一位老農夫，褲腳是捲起來的，腳上還有泥巴，手上拿著她的三萬元。她感激得幾乎要跟他下跪。她問老農夫，如果她沒有來，他會在那兒站多久？老農夫說，三萬元不是個小數目，它的主人一定會回來找的。她說，老農夫看到她出現，好像比她找到錢還要高興。她瞭解原來這就是做好事的快樂。於是她立下心願，每天一定要做一件讓別人快樂的事。

她銷假回去上班後，便主動幫助人，看到事情就做，而且是心甘情愿的做。公文開始電子化後，勞委會開辦了電腦職訓班，她的主管

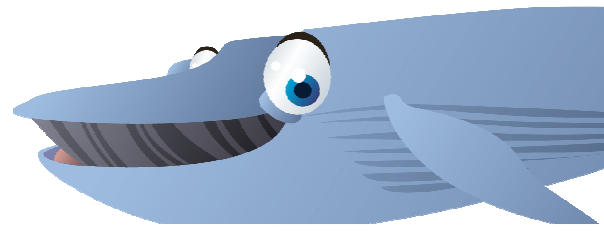


替她爭取到名額，告訴她，這是新興的領域，學會了電腦，不怕沒飯吃。

她知道比她有資格的人多的是，是主管力薦她，給了她這個機會，所以她非常珍惜，努力的學，因而得到教課老師的青睞。這位老師叫她晚上去上課，鼓勵她拿到正式文憑。後來，她嫁給了這位老師。當時男方家長很反對，但她先生很堅持，對父母說：「我在她身上看到為妻的一切美德。」她深受這句話的感動，所以兩人剛出來創業時，雖然很辛苦，但是她一句話都沒有抱怨。

其實，人不必管美醜，潔身自愛、努力上進是最吸引人的條件。她到現在還是每天要做一件讓別人快樂的事。她說，她深深感受到施比受更有福。她最讓我感動的是她富而不驕、誠樸勤儉。

有一次，我們下山時肚子很餓，那時還沒有高鐵，回到臺北至少得花三四個小時，所以我想在埔里先吃點東西再走。我看到一家飯館，正要進去，她拉著我，眼睛四處 搜尋，看到對街有個麵攤，就叫我過街去吃麵。她說，兩個人吃飯，兩菜一湯，三百元跑不掉；吃麵，一碗才五十元，我們可以省下兩罐奶粉的錢。因為有位善心人士介紹我們去買凹罐奶粉，給山上的孩子添營養，一罐才一百元，奶粉並未過期，只是罐子不好看而已。我沒有想到一個家財萬貫的人會這麼節省，心中真是感動。

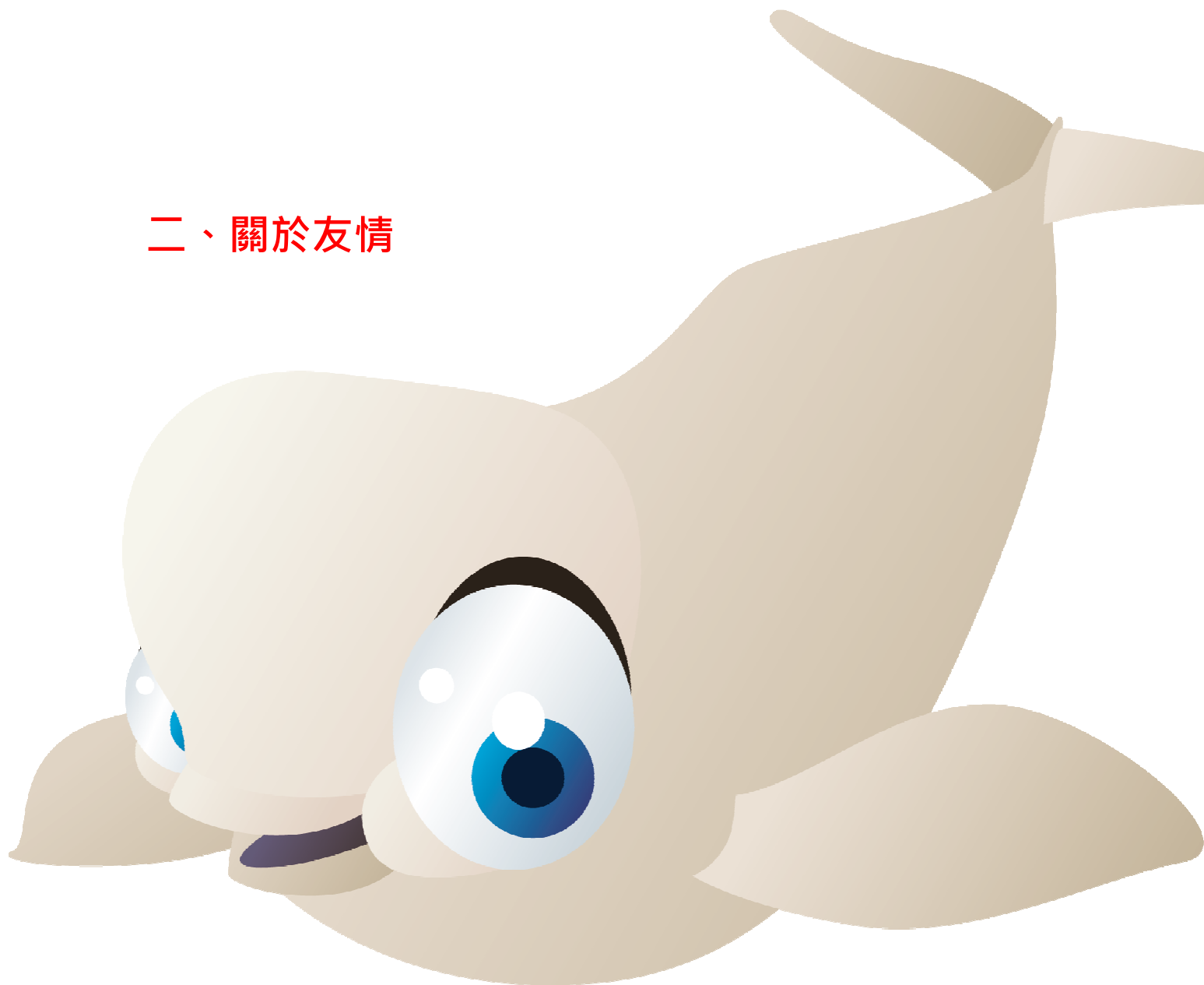


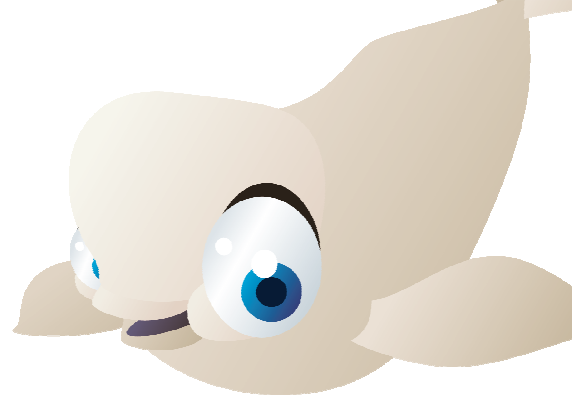
我父親常說：「廣廈千間，夜眠八尺。」

住再大的房子，晚上也是只能睡一張床。人不要做守財奴，錢花出去是「財產」，不花叫「遺產」。父親說，錢不可以浪費，要花在刀口上；但不可以小氣，該花的就要花。我父親活得很快樂，我看我旁邊的這位副總裁也活得很快樂。

孔子說：「三人行必有我師。」我又學到一課。每天做一件好事並不難，而且又會使自己快樂。做好事最大的受益者是自己，因為從幫助別人，看到了自己存在的價值。

二、關於友情





2.1 盛怒之時，別開口超過三句

有一位知名的大學教授，不但以顯赫的學術成就享譽社會，他的修養與待人技巧，更是深獲好評。

這天，一個朋友問他：「教授，您為什麼能把人際關係處理的那麼好？難道您從來都不會生任何人的氣嗎？」

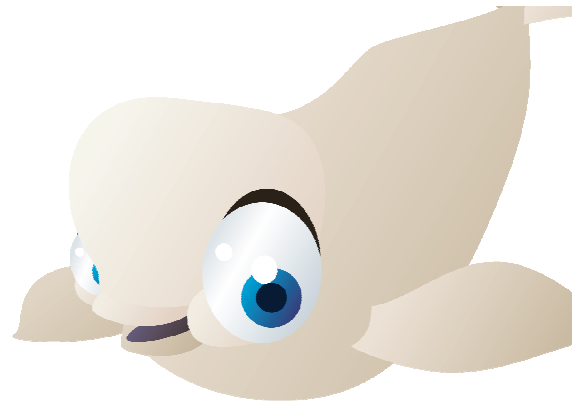
教授說：「會啊！但我有一個習慣，那就是當我盛怒之時，絕對不開口講超過三句話！」

這位朋友糊塗了！摸摸後腦杓，問：「這有什麼關係嗎？」

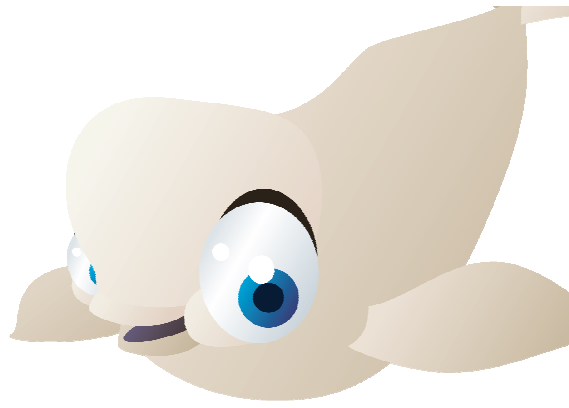
教授笑著回答：「當然有關了！因為當一個人生氣時，往往會失去理智、意氣用事，講出來的大多是"氣話"，甚至是"錯話"，"髒話"...，到時不免壞了事！所以，爲了不讓怒氣壞了正事，在生氣的時候，我寧可克制自己少說話！」朋友頓時恍然大悟。

多麼值得您我學習的處世 EQ：「盛怒之時，絕對不開口講超過三句話！」

就像故事中的教授所說的，人在生氣的時候，多半是講不出什麼「好」話的！與其等到傷了人，誤了事，賠了形象...再來懊悔，還不如早些選擇默然不語。



人，要懂得「說話」的藝術，更要有「不說話」的自制力，如果您不確定自己在生氣之時還能否勒得住自己的舌頭，那麼，不妨學習這位有先見之明的教授，乾脆暫時閉口，少說幾句吧！



2.2 『讚美』是改善人際關係的最 好的良藥

在賣清粥小菜的餐廳，有兩個客人同時向老闆娘要求增添稀飯時，一位是皺著眉頭說：「老闆，你為什麼這麼小氣，只給我們這麼一點稀飯？」結果那位老闆也皺眉說：「我們稀飯是要成本的」。還加收他兩碗稀飯的錢。另一個客人則是笑咪咪地說：「老闆，你們煮的稀飯實在太好吃了，所以我們一下子就吃完了」。結果，他拿到一大鍋又香又甜的免費稀飯。

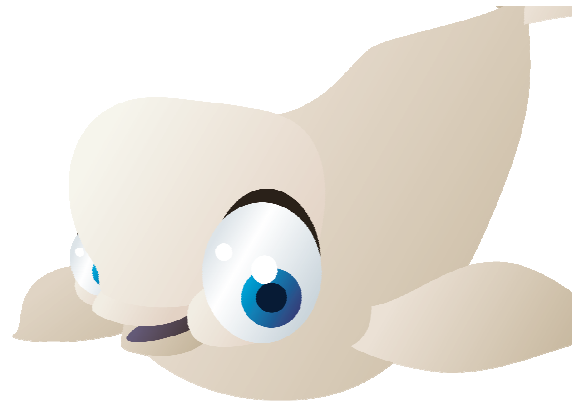
適當的讚美別人，是我們在創造「新關係」中最好的方法之一。

小小的讚美卻可產生極大的效果。因為：

- 讚美是人與人之間最好的潤滑劑

在飯店服務時，與客人閒聊、哈拉是我們必要的工作，**讚美往往是很好的開場**。紐約前州長凱瑞夫人非常喜歡到我們飯店來的原因之一是：她每一次來，**我們一定可以找到她今天的特別之處而加以讚美一番**。譬如她今天的珠寶特別光彩奪目、她看起來特別年輕…。這些讚美讓不但讓她開心不已，也為當天的服務拉開了最好的序幕。

- 讚美可以激勵同學的士氣，得到最佳的成果



有位傳統產業總經理曾問我：「貴公司
員工士氣高昂之秘訣何在？我的員工

總是死氣沉沉」。我問他：「你上一次大聲罵員工是什麼時候？」他馬上說：「昨天」。我又問他：「你上一次公開讚美員工呢？」他想了好久才說：「不記得了！」。

以一流的非常服務著稱於美國的「西南航空公司」，每一次收到顧客的讚美信時，不但相關員工馬上被嘉獎，同時公司會透過網站讓全體同仁都知道此事。使此員工大有榮譽感，而且也被激起大家起而效之的優性競爭，讓服務更盡理想。

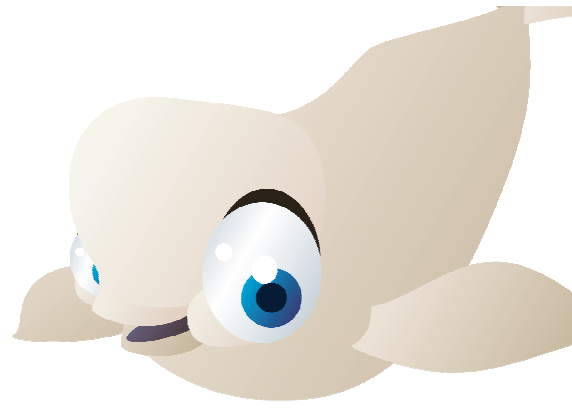
- 讚美可以帶動氣氛

在眾人之間，一句得體的讚美會宛如爆米花般帶起大家互動，進而創立了良好氣氛。例如每一回參議員甘迺迪來時，我常常會對他自己很在意的衣著加以讚美。而我們所提及的部分也常是他與來賓閒聊的開場好話題。

- 讚美比責罵更有效

在台灣常聽老闆怨嘆員工不好「管」，但我們不是更要思考：員工應該是用「帶」的而不是「罵」的？應該多用「讚美」，而不是「責備」？

最近飯店發生一個實例：



有個麵包大師傅，拿現烤麵包出來讓大家試吃，口感很好但造型不佳。當著許

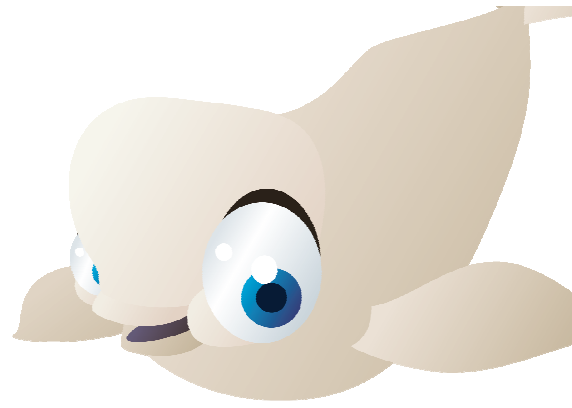
多人，T 老闆說：「以你這樣差勁的造型一定賣不掉，我找別人來教你」。結果是，此師傅自尊心大受傷害，隔天便辭職，拂袖而去。

如果我們試著說：「你的麵包好吃極了！我想找別人來向你學，而且你們也可以一起研究麵包的各種造型，你看如何？」。結果應大大不同，你說對嗎？

讚美不是一種虛偽的語言，而是：

1. 以「愛」為出發點，去欣賞他人的優點，進而讚美他。
2. 用「真誠」的心態，誠心誠意地去發掘他人的特色，進而讚美他。
3. 讓自己「願意」張開眼，去看見別人的優點。
4. 要求自己「習慣」去開口讚美他人。

去觀察別人的優點而加以讚美，不僅讓對方快樂，更可以為雙方創立良好的新關係。貼切的讚美往往會爆出無限美麗的火花。對同學如此，對情人如此，對家人更應如此。讓我們一起養成「讚美他人」的好習慣吧！



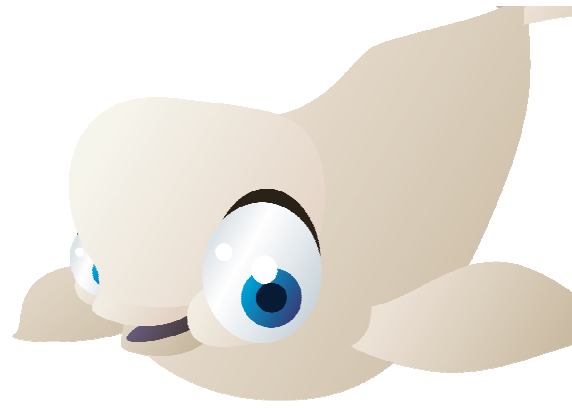
2.3 朋友

感謝畢業忠班學姊溫情分享

人們常說，人類最純淨的友情只存在於孩提時代，說這話的人都有些無奈和痛心。因為他們說，隨著歲月流轉，友情越來越依附於事功，越來越仰賴實用和交換原則。這似乎很對。可惜的是，前提本身卻錯了。

童年時代的友情亦是不可靠的，那時建立的基礎是愉快的嬉戲，往往是兩個孩子家住得很近，有了每天同路上學和放學的機會，自然地成了朋友。這樣的友情很容易被時空的差距擊碎。而成年人在對人心不古的悲嘆之於，靠著回憶追加給童年的東西就不太真實。

我們在一生的不同階段會有不同的朋友，歲月在替你做著篩選和替補。也許其中有一些是真實的朋友，而有一些或許是你的某種錯覺，僅僅是錯覺而已，這與欺騙和利用無關。比如你初來乍到，陌生的環境令你有些緊張和手足無措，這時候，有一張臉善意地對你微笑，熱心地告訴你該去哪裡打飯，這裡有哪些不成文的規矩。你還偶然發現你們有著相似的審美品味。這一切，都讓你對她頓生好感。你們約好在一起吃飯、逛街，有時也聊聊公司裡的瑣事，這樣你便沒有了孤單的感覺。可是，慢慢地，你不經意地發現了你們之間的距離，起初的暖融融的感覺正緩緩淡去。

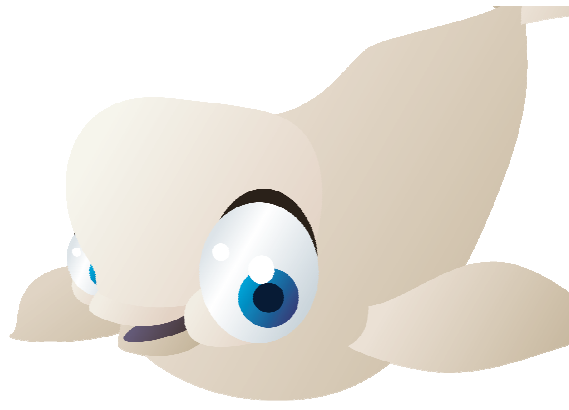


這個變化非常微妙，連你都不清楚起於何時，而你們的疏遠也是自自然然的，當有一天，你忽然意識到已經很久沒有和她聊天的時候，你的心裡甚至滑過一絲歉意，是你的心讓你這樣的，但你又無法違背自己的心。其實，你是無需內疚的，當一個人內心不安全的時候，他所認可的友情往往是虛幻的，僅僅是尋找一個伴而已。就如列車上的旅伴，你們可以一路閒聊，下了車往往就將對方摺在腦後。

倘若你陷入了一場難以自拔的情感糾葛，痛苦噬咬著你，令你喪失睡眠和鬥志。日復一日，你終於無法忍受，在某一個特定的場合和背景之下，向一個並非至交的人吐露你的難言之隱。這一定是發生在某種特殊的情境之下，你的防線徹底崩潰，向對方袒露你最脆弱的一面。令你欣慰的是，他給了你意想不到的理解，更不可思議的是，他也有著與你類似的遭遇。

頃刻間，你們便成了同病相憐惺惺相惜的患難之交。探討各自的苦難，成為你們的主要話題。可是傷口總有癒合的一天，你慢慢地療好了傷，當你們再次坐到一起的時候，彼此都尷尬地發現除了那個，你們再找不出其他的話題。這樣的發現，令雙方都倍感失落。

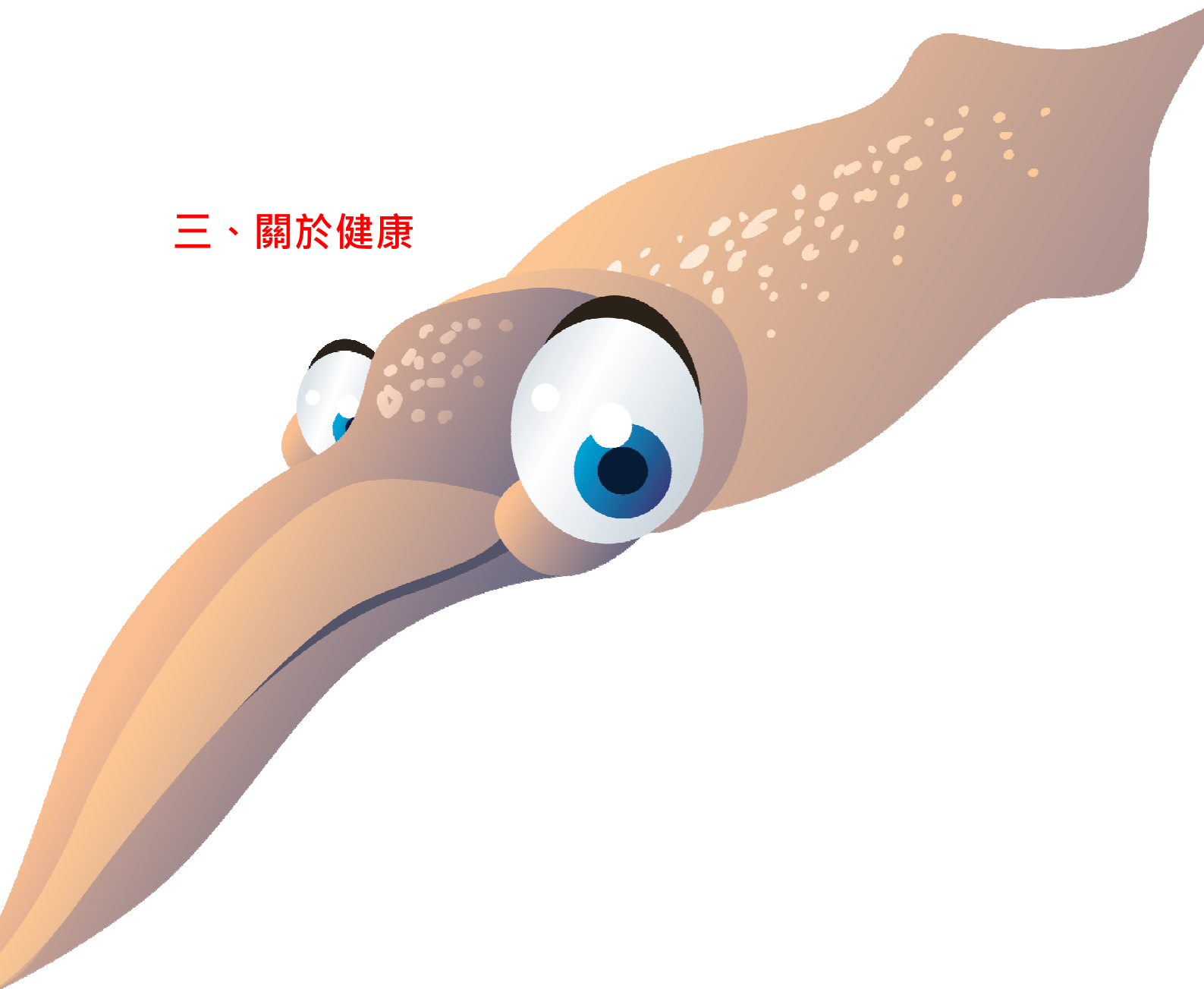
友情如果僅僅出於一時的需要，那也只能是短命的友情。或者說，它還不具備友情的真正意義。這樣的朋友亦只是一種錯覺。英國



詩人赫巴德說：「一個不是我們有所求的朋友，
才是真正的朋友。」但是徹底想來，要做到這點，
是何其難！友情產生的本質便是因為孤獨，我們常常陷入虛幻的友情
旋渦，好在還有時間——它可是一面最清醒的鏡子。

時間會很自然而然地告訴你誰是你真正的朋友——可是答案總是
太殘酷。

三、關於健康





3.1 漫漫長夜卻找不到夢的入口

轉引自 台中二中輔導室網頁

芝琳剛剛換了一新工作，也不知道是不是壓力大的關係，她開始在晚上有失眠的困擾。芝琳發現自己躺在床上翻來覆去，腦子裡面想著很多事情，甚至會自己跟自己對話。她心想：「這樣子下去不行，我一定要趕快睡著，明天一早還要上班。」可是，她越是這樣想，卻反而更加睡不著，嚴重的時候甚至是「睜著眼睛等待天亮」。當然，第二天的精神很差，頭腦昏昏的，工作效率自然也不好。

從來沒有過失眠經驗的芝琳，心裡覺得很苦惱。失眠的確是一個惱人的問題。失眠代表著人類的大腦功能受到某種影響，使得原本應該有的規律作息及就寢時間受到干擾。因此失眠對人們而言是一種警訊，表示身心狀態已經失去平衡。

造成失眠的可能原因有很多，例如，外在壓力大、焦慮、憂鬱、以及生理上的疾病等等。

如果是生活壓力太大造成的失眠，一般來說，是由於精神太緊張了，沒有辦法有效地自我調適所引起的。這個時候，就要好好的問自己一個問題：究竟是什麼原因，讓自己這麼緊張？也就是說，要先為自己找出生活上的「壓力來源」。像故事中的芝琳才剛換新工作，因



為「換新工作的壓力」造成她精神緊張，而連帶的影響到睡眠，是有可能的。

對付這種「因壓力引起」的緊張性失

眠，最好的方法就是減少壓力來源，並且學習有效地放鬆自己的身心。

如果芝琳平常並沒有運動的習慣，為了增加睡眠的品質，不妨為自己安排一個「放鬆身心」的活動時間。出去走一走、散散步，藉著肢體上的活動，轉移一下注意力；練習放鬆技巧，或是在睡前兩個小時泡一泡熱水澡，可以消除一整天累積下來的緊張情緒；這些都將有助於鬆弛緊繃的神經，在晚上舒服的入睡。也就是說，在睡覺前培養「睡覺的心情」，是很重要的。

常聽同學提到因課業壓力大而引起失眠之苦，以下提供促進睡眠的五個要訣供同學參考：

- (1) 選擇天然草本的洗髮精、沐浴乳，洗個舒服的 SPA 美容澡，relax 一下緊張的情緒，讓身心做好休息的準備動作。
- (2) 睡前兩小時不要再大量進食，以免影響睡眠品質。減少刺激性食品，忌吃辛辣或含咖啡因的食物飲料。
- (3) 晚餐不要吃太多，少吃不容易消化的肉類或過油的食物。睡前放鬆心情，喝一小杯熱牛奶，豐富的鈣質與色胺酸，可以放鬆肌肉、幫助睡眠。



- (4) 藉助減壓助眠的芳香療法，喝杯無咖啡因、幫助放鬆精神與肌肉的花草茶，選擇含有香橙、薰衣草、佛手柑、洋甘菊的鬆弛複方精油做些簡單的按摩，讓自己完全放鬆。
- (5) 營造燈光美、氣氛佳的優質睡眠環境，做些柔軟操幫助入眠。記得不要開大燈睡覺，因為光線進入眼睛會使褪黑激素減少，使人不易入睡。

一般而言，安眠藥物大多數是一種中樞神經抑制劑，它可使腦的興奮及覺醒功能降低而引導睡眠，當突然停藥時，腦細胞對以前安眠藥之抑制作用產生了一種反彈作用，而發生了反彈性失眠。所以使用藥物幫助睡眠一定要遵照醫師指示才不會有副作用！

3.2 ~「身體 24 小時」使用手冊~



晚上 9-11 點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂

晚間 11-凌晨 1 點，肝的排毒，需在熟睡中進行。

凌晨 1-3 點，膽的排毒，亦同。

凌晨 3-5 點，肺的排毒。此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。

凌晨 5-7 點，大腸的排毒，應上廁所排便。


早上 7-9 點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。

療病者最好早吃，在 6 點半前，養生者在 7 點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到 9、10 點吃都比不吃好。

半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。

附：人體 24 小時使用手冊

1：00 人體進入淺睡階段，易醒。此時頭腦較清楚，熬夜者想睡反而睡不著。

- 
- 2：00 絕大多數器官處於一天中工作最慢的狀態，肝臟卻在緊張工作，生血氣爲人體排毒。
- 3：00 進入深度睡眠階段，肌肉完全放鬆。
- 4：00 「黎明前的黑暗」時刻，老年人最易發生意外。血壓處於一天中最低值，糖尿病病人易出現低血糖，心腦血管患者易發生心梗等。
- 5：00 陽氣逐漸昇華，精神狀態飽滿。
- 6：00 血壓開始升高，心跳逐漸加快。高血壓患者得吃降壓藥了。
- 7：00 人體免疫力最強。吃完早飯，營養逐漸被人體吸收。
- 8：00 各項生理激素分泌旺盛，開始進入工作狀態。
- 9：00 適合打針、手術、做體檢等。此時人體氣血活躍，大腦皮層興奮，痛感降低。
- 10：00 工作效率最高。
- 10：00-11：00 屬於人體的第一個黃金時段。心臟充分發揮其功能，精力充沛，不會感到疲勞。
- 12：00 緊張工作一上午後，需要休息。
- 12：00-13：00 是最佳"子午覺"時間。不宜疲勞作戰，最好躺著休息半小時至一小時。

14：00 反應遲鈍。易有昏昏欲睡之感，人體應激能力降低。

15：00 午飯營養吸收後逐漸被輸送到全身，工作能力開始恢復。

15：00-17：00 為人體第二個黃金時段。最適宜開會、公關、接待重要客人。

16：00 血糖開始升高，有虛火者此時表現明顯。陽虛、肺結核等患者的臉部最紅。

17：00 工作效率達到午後時間的最高值，也適宜進行體育鍛鍊。

18：00 人體敏感度下降，痛覺隨之再度降低。

19：00 最易發生爭吵。此時是人體血壓波動的晚高峰，人們的情緒最不穩定。

20：00 人體進入第三個黃金階段。記憶力最強，大腦反應異常迅速。

20：00-21：00 適合做作業、閱讀、創作、鍛鍊等。

22：00 適合梳洗。呼吸開始減慢，體溫逐漸下降。最好在十點半泡腳後上床，能很快入睡。

23：00 陽氣微弱，人體功能下降，開始逐漸進入深度睡眠，一天的疲勞開始緩解。



24：00 氣血處於一天中的最低值，除了休息，不宜進行任何活動。



四、關於愛情



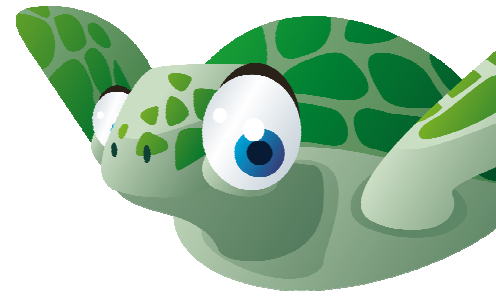


4.1 男人來自火星 女人來自金星？

文=畢恆達（台大建築與城鄉研究所副教授），出自：聯合報（98.9.8）

坊間有不少「男人來自火星，女人來自金星」以及「男女大腦不同」之類的書籍，這種從生物角度（實則受到文化性別偏見的影響）解釋性別差異的說法，不只影響教育政策與實踐，也形塑了日常生活的性別關係。

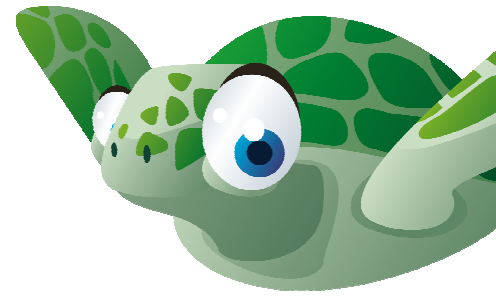
男生穿藍色、女生穿粉紅色，多數人視為理所當然。它展現在許多學校制服的設計，連街頭的成衣攤販都會向兒童的父母如此建議。就有生物學家表示，男女對於顏色的偏好乃進化的結果。遠古時代，男人出外打獵，需要晴朗的天空與乾淨的水源（藍色），而女人負責採集，要能辨識紅色的成熟果實。事實上，男一藍、女一粉紅的對應關係是在一九五〇年代以後才確立的。更令人訝異的是，與此相反，在這之前紅色屬於男生，藍色屬於女生。為什麼呢？正由於男人來自火星，女人來自金星，而火星代表熱情（紅色），金星代表平靜（藍色）。在基督教的傳統裡，聖母瑪莉亞為「天國之母」，藍色代表天堂，故常衣著藍袍，藍色因此是女性的顏色。直到一次世界大戰後，男性的制服常是藍色的，因而藍色漸漸成為男子氣概的象徵，而一九四〇年 Think Pink 的行銷口號，鼓勵女人擁抱女性氣質，粉紅色逐漸成為女性的顏色。



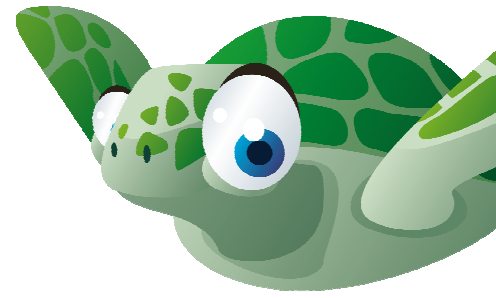
我們也很習慣將精子想像成爲賽跑選手，最天賦異稟、跑得最快的那一個才能與卵子結合。然而，生物學家在顯微鏡下，已經觀察到卵子主動選擇、捕捉精子的一面。換句話說，精子並非朝向卵子的方向勇往直前，而是跌跌撞撞、匍匐前進。

也有生物學家指出，單一的精子很難在黏液中前進，是精子群形成像自行車隊般，彼此壯大勢力前仆後繼，才能前行（想像，沒有紅綠燈，行人如何在車陣中過馬路）。結果呢，精子之間存在的不是競爭關係，而是合作關係。另一種說法則是，受精過程是卵子與精子在進行對話。如果不把細胞這種生物現象擬人化，哪一種版本會比較接近真相呢？

男生站著尿，女生蹲著尿，總該是天經地義、生理構造使然了吧！男人甚至鄙夷女人「撒尿上不了牆壁」。然而歷史告訴我們，也未必如此。過去，埃及人因宗教因素，小便時男蹲女站，以免褻瀆神明；回教徒男女皆採蹲姿；而毛利人因爲服裝上的裝飾品因素，男蹲女站。十九世紀的日本女性也是站在木桶前小便。直到廿世紀初，西式小便斗才傳入日本與台灣，而這也與拉鍊的發明，成爲男人褲裝的配件，正好呼應。所以呢，站著尿尿與否其實並無關乎男子氣概。



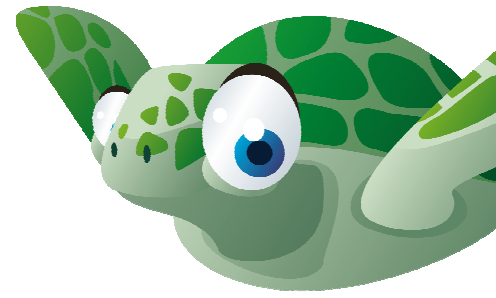
這些實例顯示，我們視為理所當然的「事實」，
經常是在特定歷史文化中建構而成，而非源於自然或
必然。男女有別，往往未必是本來有別，而是我們期待有別、選擇有
別，進而進行差別待遇的結果。



4.2 你知道我要說什麼嗎？---兩性差異知多少

作者：高中輔導老師 賴瑞芳

有個男孩很喜歡一個女孩，他嘗試利用各種方法，希望能獲得佳人青睞，但總是不得要領。終於有一天，他探聽到了女孩的生日，並準備在女孩生日那天送給她一束鮮花並向對方表達自己的愛意。男孩很喜歡美國影星湯姆漢克與甜姐兒梅格萊恩所演的電影「電子情書」，而劇情結束前，男主角在公園送給女主角一束白色瑪格莉特的那一幕，尤其令他印象深刻。因此他幻想著那一天到來時，自己也能和男主角一樣送給心愛的女孩一束白色花朵，並獲得佳人芳心。白色瑪格莉特看似純潔，足以代表女孩的特質，但男孩卻不清楚電影中花束的名稱，在他看來那應該是白色的小雛菊。女孩生日終於在男孩的期盼下到來，當天他興沖沖地跑到花店向女店員描述自己所想要的花朵，可惜當天的白色瑪格莉特剛好賣完，第一次買花送女生的男孩又不好意思說明自己的心意，所以女店員環顧店內四週，找到了一種白色的菊花，花朵雖然較一般菊花小，但是總與瑪格莉特的外表有段差距，一般這樣的花朵比較像是掃墓時，祭祀已過世親友時所使用。雖然如此，男孩卻不做如是想，他認為女孩在自己的心目中就如同這白色的花朵

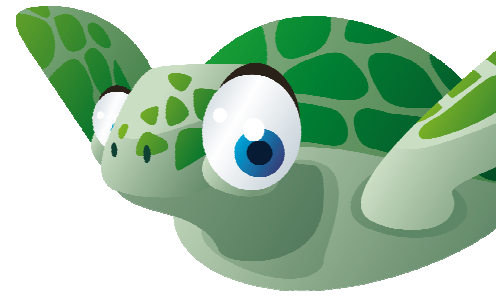


般純潔動人。於是，男孩將花朵送給了女孩，也同時表達了自己的心意…。

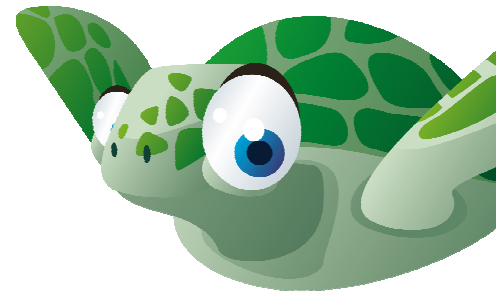
看到這裡，同學們是不是猜想男孩慘了，沒被狠狠地瞪上一眼就不錯了，還幻想女孩能接受自己，真是「不知死活」。據我所知，女孩後來與男孩成爲一對恩愛的情侶，因爲女孩收到這束花朵時，雖然有些「訝異」，但馬上想到男孩這陣子對自己的種種「暗示」，猜想對方一定沒有惡意，而男孩也告訴女孩自己認爲白色的花朵最能代表她的氣質。所以女孩雖然收到「意想不到」的禮物，卻也能釋懷。

我們常主觀地認爲一些物品代表著某種特殊的涵義，卻往往忽略物品所代表的意義也是人們所賦予的，因此，人們同樣能將物品的涵義做不同的轉換，所以不一定菊花就不能當成示愛的花朵。人與人的溝通也是如此，有時我們與他人講話時，常常會用主觀的認知去理解對方所欲表達的意思，甚至是使用刻板僵化的想法去套用對方的行爲，這些都只會阻礙雙方的溝通與關係。兩性的溝通與相處有時更是常侷限於彼此的不瞭解或錯誤的認知中，自以爲瞭解異性或以對自己性別的認識，推論異性的想法與行爲，這都是危險的。

有人說男生來自與火星，女生來自於水星，可見男女真的有所不同。如就男女溝通方式而言，有以下的差異：

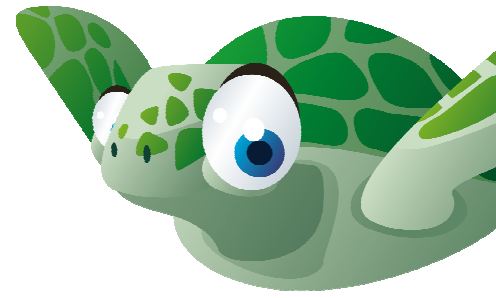


- 1.表達的細微程度：一件事情由女生來描述或由男生來描述，所花費的時間是不同的，因為女生在描述人事物時通常較為詳盡並能注意到細節，女生所使用的形容詞也較多，在男生看來可能認為女生太瑣碎、抓不到重點，女生則可能認為男生太粗枝大葉、思考不夠周延。
- 2.表達型態的差異：女生有許多常使用的語句類型，其中之一是「附加問句」，不信你想一想是不是很常聽到女生說：「這樣比較好，對不對？」或是「今天玩得很開心，是不是？」。其二是「祈使句」，女生對人提出要求時，常使用較「迂迴」的方式，因此你可以聽到女生說：「如果你不介意的話…」 「如果不會讓你覺得麻煩的話…」，女生比較會在言語中強調對對方的尊重，但這樣很容易讓男生覺得女生的想法不確定，因此可能有些男生被問到是否方便或介意時，常會用自己果斷的溝通方式去推論女生的溝通方式，想當然爾地誠實表達自己的意願。如果這種情形發生在情侶身上，女生一定會覺得男生很「沒用」，男生則被罵得很無辜。另外女生也常使用一些較有「留餘地」及「退路」的言詞，所以「我猜...」、「可能是...」、「或許是這樣子吧！」等等較有緩和空間的話語常會從女生口中聽到。



3.非語言訊息的理解：所謂的「非語言訊息」是透過語言以外的方式所表達的訊息，例如眼神、聲音、臉部表情等，研究發現女生解讀非語言訊息的能力優於男生。所以女生常能「見微知著」（在男生看來可能覺得女生容易緊張兮兮、無中生有），所以你可能常聽到這樣的對話：「我覺得你有心事」「沒有」「真的嗎？你的表情告訴我你不太高興。」「拜託你不要神經兮兮的好不好？」。女生也比較習慣以非語言訊息表達自己的想法或情緒，例如當一個女生臉臭了一天，仍得不到別人關心時，她可能就將這種情形解讀成不被重視，而不是別人根本不知道她在生氣。

瞭解了男女在溝通方面的差異，相信同學們可能心有戚戚焉，因為仔細回想，好像真是這麼一回事。所以這些差異其實早就存在我們的生活裡，只是平時我們沒有特別去留意罷了。期許同學們能多瞭解、體會男女的不同，因為只有瞭解才能讓彼此的關係和諧，也才能避免無謂的誤解。



4.3 失戀

今年金鼎獎最佳兒童圖書得獎作品《十二歲的天空》，一群彰化深東國小五年級的小朋友去訪問雲門舞集的林懷民先生。訪談中，林懷民跟這群小朋友談到了多方學習的重要性，包括情感。他說：「……就算是失戀、考不上學校，都應該是好的生命經驗。」

「講失戀你們太年輕，可能不懂。但是可以想一想，為什麼失戀那麼難過？生命中本來沒有這個人，為什麼一直去想沒有結婚、沒有結果，一直在給曾經的美好扣分呢？可以跟一個人很親密地走上一段，即使只有三個禮拜，對方在你心裡所激起的感覺，都是生命中很奇特的經驗。即使失戀了有點惋惜，可是沒有理由恨對方，或者因此覺得自己不好，一直在扣分。」

「失戀當然會難過，可是這個事情還是好的。如果能這樣去想，過一段時間，應該還是可以保持一種朋友的關係。畢竟可以在一起三個禮拜，兩個人之間一定有一種共通的特質或默契。這個默契可能沒有辦法讓你們走很久，但也不需要就這樣去抹滅它。」

「當我們把生命中的特殊經驗抹除時，都是在扣分，為什麼不給自己加分呢？」