

一、環境適應篇 3

在學校，「讀書」之外，還要學些甚麼？

輔導老師：

您好！我是個國一的學生，進延平中學這個新環境已經幾個月了，感覺最困難的就是【課業】和【與同學相處】的問題。我們班上同學都很會唸書，可是會唸書的同學多數都很強勢，看不順眼的就有話直說，我知道他們不是嘲笑，只是直言說出他們的感覺。比如：若有問題問他們，一定會自取其辱：「這麼笨！連這種問題都不會！」只因為太會念書，就無法體驗被嗆的人的感受（可能是從來沒有【不會】的經驗吧？）弄得我更膽怯了。不是說：在學校要學習人際關係嗎？我就不知道要如何面對這種場面，與這種人相處？還有：會念書就可以對別人無禮、不顧別人感受嗎？會念書就不需要學習其他的事情嗎？請老師告訴我們！

一個國一的學生敬上

這位國一的同學：

你的問題點出了剛進入中學階段的學生，最需要面對的新調整：

一、新的學習階段，讀書方法需要調適

有關讀書方法，同學們可參閱本校輔導室所出版的「讀書高手」。

二、新的人際關係需要面對

國小時與同學彼此之間的關係，多數屬於玩伴性質：大家在一起玩，學習遵守遊戲規則，頂多像卡漫《哆啦 A 夢》裡的胖虎、葉大雄之間的關係：胖虎再怎麼常欺侮葉大雄，孩子的心思比較單純，不會有太多「尊嚴的傷害」、「信心的打擊」這一類的想法，所以大家仍然可以心無芥蒂的玩在一塊兒；當有外來的孩子要欺侮葉大雄時，胖虎仍然會以葉大雄的保護者自居。

但是隨著年齡的增長，同學們心理也擺進了屬於人特有的重要價值：【尊嚴】與【自信】。由於這兩種心理因素的影響，被對待者內心所造成的衝擊可就與國小時大大不同了。

★國一階段正是由兒童進入青少年的過渡時期：

過去對同學所做的，同學不會感覺怎麼樣；到國中以後同樣的態度對待同學，有的同學就會感覺被傷害。施加於人者，**看不到**被對待者內心改變的心路歷程；也**無法體驗**被如此對待者內心的感受；

國小時時常被同學如此對待者，以前不覺得怎麼樣的，現在漸漸感覺【怎麼不一樣了？】而且這種感覺通常是不舒服的、難過的、痛苦的，如果沒有人分析給他了解，他還會把這種【別人的過錯】拿來折磨自己，過著痛苦的日子，影響到自己的生活品質、學習效果。

★不論是【施者】或【受者】，都必須學會了解這種改變，避免施加於人，也避免被這種對待傷害，影響未來發展，這樣才叫做【成長】，叫做【學習】。

三、為人態度要如何才能合宜？

我姑且用這位同學拋出來的感受來討論：

會念書就可以對別人無禮、不顧別人感受？

探討這個問題之前，我先從【讀書的目的】談起。

有一些同學，都讀到高中了，還搞不清楚【為什麼要來學校念書？】【讀書要做甚麼？】

每天背著書包來學校與同學哈啦嬉玩、上課睡覺，自己不想讀書，也想讓別人不要讀書，每天渾渾噩噩，過著浪費學費、浪費青春、浪費前途的日子。

我在此告訴各位同學：

讀書的目的就是學習前人的知識、經驗，累積自己解決問題的資源，以便將來能適應社會生活（**消極目的：求生存**）；更進一步的是能**實現自己的夢想，或造福社會人群**。而這些【前人的知識、經驗】就是我們所說的【知識】，就是我們所念的【書】的內容。所以，【會念書】只是充實我們適應社會生活的基本能力而已，如果沒有加上其他的人文素養，離【實現夢想】、【造福人群】還有一段距離。

那麼：我們人的能力或價值是以甚麼來衡量？才叫做【有價值】（值得驕傲的本錢）？我想用國父孫中山先生所說的來說明：「**人生以服務為目的**。聰明才智高者，服億萬人之務；次一點的，服千萬人之務；其更次者，服千百人之務；…最差者，至少也要盡一己之力，服自己一個人之務，勿造成別人的負擔。」

如果讀書的目的只是為自己一個人好，那是個人適應環境最起碼的要求，每個人都做得到，一時讀不好，只是時間、讀書方法調適的問題，**不是自己真正實力的顯示**。如果讓社會上多數的人都因為你的好而讓他們變得更好，那才是你的真功夫。而且影響的人數越多，越表示你的能力高強。**這才是真正可以傲人的實力！**

★個人的能力、價值，是以自己能服務多少人，把別人往好的層次提升來決定。

書讀得好的同學，天賦是聰明的、反應是靈敏的。【聰明】是老天賜與的禮物，是多數人連夢寐也求之不可得的利器。**利器，善用之，自利利他；惡用之，不只傷人，最後還是自己受傷害。**

身懷利器之人，豈可不知自己所具備的特色？豈可不知自己到底是在【善用】還是【惡用】？對別人造成【好的】還是【不好的】影響？豈可只注意自己個人感受、情緒的宣洩，不理會對對方造成何種影響？好好**把自己的利器功能狹隘化**了，殊為可惜。

對人說話口出惡言，不顧慮對方感受，問題說大不大，不會影響自己的考試成績，或者升學管道；也不會在別人的身體外在造成傷口。但是卻會對別人內在的尊嚴、自信造成嚴重傷害，嚴重的話，可能讓人痛苦一輩子。聰明的孩子，應該知道【利嘴也可以傷人】。

所以縱使是無心傷害對方尊嚴，打擊對方自信，但是話既出口，傷害即已造成（除非你不看重自己，希望對方不把你的話當一回事，像放屁：只有聲音，沒有價值，可能有害）。再如果對方豁達大度，不與你一般見識，自己人格還是會矮人一截：因為一樣是人，為什麼要做一個被人容忍、被人原諒、講話希望別人不把你的話當一回事的人？

同學們！**請用點心思來思考：一句話從自己口中說出去，對方聽了會有甚麼感受？對對方會有甚麼影響？**

再想想看：我們這一張嘴，可以說好話，讓對方歡喜；也可以說傷人的話，讓對方痛苦。要說甚麼話，都出自於自己的選擇。如果看重自己說話的分量，希望對聽你話的人都發

揮影響力，那麼你會不會說話之前，先三思一下？

一個人如果做事無法深謀遠慮，看得遠一些，想得深一些，成績再好也無法解決現實生活的難題。有時還會為自己、為別人、為社會帶來困擾。書讀得好又有何用？又有甚麼價值可言？

四、遭遇到來自同學令自己難堪的情境，要如何做出適當的回應？

我讚許這位國一的同學，小小年紀，遇到令自己難堪的情境，先以「學習」的角度接納之，而非以尊嚴受辱、情緒激動的心態排斥之。是以【理性】處理情境，非被【情緒】操控自己的行為。

這種處事態度稱為【EQ 高】：遇事沉穩，不被情緒左右自己的行為反應，潛能的發揮是指日可待之事。

【學校】是一個小型的社會，其組成份子非以血緣關係為主，同學們要從其中學會【社會化】—言行合理，被他人接受、肯定，做一個【社會人】。

要以 EQ、理性處事需要智慧，智慧需要靠經驗的累積：**每次都能從事件發生的過程中萃取出解決問題的方法**，讓我們人際處理能力能圓融、成長、成熟。這是一種經驗學習。

別人無禮的對待是對方的不對。如果因為他人的不對，讓自己心裡不好過，是【拿別人的錯誤來懲罰自己】（註一）。值不值得？

西方有句諺語：「天下沒有任何一句話傷害得了你，除非自己接受、自己配合。」你覺得如何？

對同學這種沒有禮貌的嗆聲，我們的反應可能有以下三種：

1. 當面對嗆：

場面弄僵，大家以不愉快收場，此後見面彼此尷尬，事件的發生沒有得到任何一個建設性的學習。除非嗆過以後，大家還可以若無其事，繼續玩在一塊兒。

但在同班同學彼此之間可以這種嗆過來嗆過去的模式互動，養成習慣，人際互動都採取這種像小動物一樣粗魯無禮的模式，出社會以後，不會被接納與尊敬。

★這是一種沒有建設性、教育性的回應方式。

2. 不予理會：

認為對方無禮，自己有修養、有智慧，所以不與之一般見識；

如果自己沒有時間，另有要事待辦，不予理會也是不錯的選擇。

但這種回應同時也可能是一種逃避。

如果選擇不理，但蘊藏於內的，是一顆【被傷害】、【被羞辱】的心，那麼這種回應會讓自己感覺很嘔，而且難過許久。

對嗆人者而言：過去從來沒有想過、也不知道自己隨隨便便丟出的一句無心的話，對別人會造成何種傷害、何種影響？此後還是繼續伶牙俐嘴，以自己天賦的聰明、反應敏捷做傷害別人之心的行為，等於是把自己的【利器】【惡用】，讓自己成為一個不被歡迎的人，也讓別人繼續受傷害。

★ 這種回應可能讓施者、受者都失去【經驗學習】的機會。

3. 一定要讓對方知道自己聽到這種話的感受：

別忘了我前面所說：我們現在才從兒童期進入青少年期，不只生理在成長，心理也要隨著成熟。目前的遭遇對我們而言，都是**過去所未遭遇過的**，或者**曾遭遇但當時並未如是想的**。【施者】既是無心傷人，【受者】也無需耿耿於懷，雙方都能夠把這種事

件當做是一個學習的機會，讓每次的經驗不空過。

當然，要【受者】做這種回應需要有膽量、有自信、反應要快，還要有【盡其在我】的使命感；不要怕對方【惱羞成怒】的反彈，因為你正在教他【如何做人】，善盡一個好朋友、好同學的職責。

【施者】也要有足夠的智慧，知道甚麼事才是真正對自己好：自己天資聰明、反應快、讀書容易，是一般人夢寐以求的。但是如果做人失敗，以自己天賦的利器造成別人的痛苦，就太美中不足了。當同學把你所加諸於人的感受告訴你的時候，你應該要感激他給你一個學習讓自己更完美的機會。

當一個天資優秀的人能夠懂得尊重別人、體貼別人、虛懷若谷的時候，老天所賦予的利器就能被【善用】，充分發揮救世濟人、造福人群的功能，他就會成為一個【有價值】的人。

★ 這樣才叫做有建設性、有價值的回應方式。

五、在這種情境還有旁觀的第三者，要扮演甚麼角色？

目前我們社會上還有一種現象：喜歡路見不平、拔刀相助的【正義之士】幾乎已經絕跡。多數人對周遭所處的環境都相當冷漠：事不關己，絕不插手。就算你親眼目睹一件悲劇正在上演，只要你發個聲音可以把歹徒嚇跑，或幫受害人呼救、報案都不願意。這樣的社會：冷漠無情、自掃門前雪，不管他人瓦上霜者居多，強凌弱、眾暴寡的情境不斷上演。那些會讀書的人做甚麼去了？讀書的目的只是在圖一己之利嗎？

像這位同學所遭遇到的，如果旁觀的同學可以助他一臂之力，幫他發個聲、打個圓場、討個公道，事情的結果不是更圓滿和諧嗎？

在某些事件的場合中，如果我們是旁觀的第三者，**當情況需要時**，我們可以扮演甚麼角色？協調者、幫助者、甚至對嗆聲的人還可以善盡朋友的職責，給予適當的規勸；讓弱勢者受照顧，強勢者得學習，讓社會更和諧。這就是有能力的人的**使命感**了。

★【正義之士】必須具備的前提條件：

1. 要能夠【目識靈敏】，對環境的觀察必須敏銳，不要【暴虎馮河】（註二），讓自己【有勇無謀】、陷自己於危難的困境。
2. 平時如果能夠練防身術，讓自己成為一個又會讀書、又有人文素養、又有防身技能的人，允文允武，讓老天所賦予的利器更加如虎添翼，造福更多的人。這才是做人的價值。
3. 要有臨機應變的本事。
4. 要會看情境需要、相機插手，不要沒你的事也要多管閒事。

六、在學校，除了要【會讀書】，還要學些甚麼？

有些會念書的孩子，只因【成績好】，待人接物的態度在成長過程中被忽略，以致於驕傲自滿、自私自利、斤斤計較分數。生活中【以分數贏人】為主要目標，阻礙其他各種情意方面的學習，是非常可惜的事。

為了讓自己的天賦發揮最大的效果，除了課業上知識的追求之外，還須要有其他軟性的素養必須培養：

1. 好學不倦：養成閱讀課外讀物的習慣，補充書本上有限的知識之不足。
2. 要懂得韜光養晦，避免鋒芒過露，傷害別人，也招來忌妒，妨礙自己前途發展。
3. 要虛懷若谷，避免驕矜自滿，恃才傲物→狹隘化自己的知識領域及人際關係：

要注意：【滿遭損，謙受益】。

4. 要有【將心比心、站在對方立場設想】的體貼與尊重，以廣結善緣，在社會上多得助力。
尤其在我們學校讀書的同學，將來有更多機會成為各行各業的領袖。懂得尊重與體諒別人，是【有效能的領袖】最基本的條件。
5. 從小就要培養自己的責任感：事情不論大小，都要養成從頭到尾，一定做完的習慣。
6. 要有榮譽感：為愛惜自己的榮譽，努力發揮潛能。
7. 要注意自己的健康，有健康的身體，才能勝任艱鉅的使命；如果還能學習防身之術，不僅能健身、臨危時能自保、也能保護他人。
8. 要能夠分辨是非善惡，知道何者為是？何者為非？何事當為？何事不當為的見識、智慧。並能擇善固執。
9. 要有堅持到底、不畏困難的勇氣與意志力。
10. 要培養自己的愛心：愛自己、愛他人、愛動物、愛環境、珍惜這個孕育我們萬物的地球，做【大地之母的管理人】、【地球的守護者】的認知及願力。

如果我們每個【延平人】都能夠除了課業之外，還有這些認知、這些立志、這些自我要求，而且真正付諸實踐。**書讀得好**，才能真正發揮知識的正向功能，讓我們延平的螢光，因為諸多學子的凝聚，也能為這個災難頻傳的世界，注入一派光明，增添一些助力。這才不會辜負老天賦予我們的天賦，及就讀延平的機會。

如果每位【延平人】都能有此立志，那麼現實環境裏所遇到的困境，比如聽到不禮貌的話、不知道讀書方法、不懂得如何與人相處…等等，其實都變成不是那麼大的困擾了。都能把它當作學習主題，一一克服，一一內化。這才是真正的【延平精神】！

註一、恭錄自證嚴法師：《靜思語》。

註二、《論語·述而》：空手打老虎、徒步過河，比喻有勇無謀的人。

★個人的能力、價值，是以自己能服務多少人，把別人往好的層次提升來決定。