

尊嚴無價，自重得之

不怒而威，領袖風範

（以下是同學們呼應前一期輔導信箱—「風動旗動心不動，緊箍神咒奈我何」來信：有關取綽號、語言暴力的問題，一些同學們對「無助的同學」的回應，各有不同的看法，十分有趣。因篇幅有限，只能選幾則刊登。我覺得同學們小小年紀，對處世有獨到的看法，值得參考；同時也希望借這幾篇對同學們在觀念上有進一步的說明與澄清；也給這位「無助的同學」加油打氣；同時也為忙碌，延誤交稿期限，無法趕得上在上期刊出，特此致歉及說明。）

●其實我也曾經被朋友排斥過，那種感覺的確不太好受…；要求自己不去理會他們也不太可能，畢竟自己也是活生生的人，是有 **feeling** ㄉ！我也沒有心情讀書。但我覺得「**把自己做好**」最重要—要做到「零缺點」…，而且只有讀書，把成績弄好，才是唯一最好的方法，人都是現實ㄉ，真ㄉ…。（國二 1）

●面對這種遭遇，我的感覺是：第一個我當然會生氣。但是我這種人屬於與世無爭、無所謂、毫不在乎型，所以我想大概會自己調適一下，再「化悲憤為力量」，力爭上游便可吧！我不會為了這事生氣…，或介意很久，只要問心無愧即可，不必去逢迎拍馬的。但是，又如果太過份的話，我也許會記恨，「君子報仇，三年不晚」，總有一天，他們會被我整得慘兮兮的。（國二 1）

●那樣不如意的事，每個人或多或少都有經歷過，只要「用心」度過你的每一天，心中期待畢業典禮的那天，便可以不用被欺侮了。用心在別的事情，「轉移注意力」，你可以幻想有一大票學妹仰慕你，你就會盡力表現好，也許「有自信點」，大家會比較喜歡接近你。（國二 3）

●小學時，我也曾有如此的經驗（不過沒有那麼嚴重），當時我真想挖個地洞鑽下去，永遠都不要出來。常常在心裏想：「哪一天我要報仇！」但一直找不到機會。有時沒地方發洩，還獨自一人哭泣。但，我現在並不在意，因為現在的我已經不再是別人攻擊的目標，而是**愛戴的對象**。（國二 5）

●這種心情我很清楚，我因為脾氣太好，時常被別人欺侮。的確，一直受氣而不還手很痛苦，可是你一理會他，你就中他們計了。凡事只要能以笑容帶過就好。不過我「不會把心情跟課業混合」來談，成績惟有靠自己努力。（國二 5）

●簡老師：

為人取不雅的綽號，實在是害人不淺。其實我們班上也常有這種情況發生，最近才因為綽號問題有人差一點扭打成一團。我覺得開玩笑可以，但要適可而止；我常看見別人在教室內互相開玩笑，我也都在一旁看，有時看了，氣氛炒熱了，我也會加入戰局，「噲」過去又「噲」過來的，非常有趣，鮮少看見有人真的發火了，大概班上每人都很有風度吧！但是我就是在班上發火過，而且還不只一次呢！但都不是因為綽號問題。比如有一次下課時間，有一個別班的同學進來了，我在看書看得好好的，那位不知何方神聖（我不認識）突然拿走我的眼

鏡，我本來好好的對他說「還給我」，他居然以非常輕佻無禮的口氣說：「不要！」還說那是他的。我再好好的說一次，他還是一樣嘻皮笑臉，我忍無可忍，站起來拍桌子大罵，他才嚇一跳，趕快把眼鏡還我；之後那位同學在路上看見我，都不敢再對我怎樣。

我承認有些時候（像這種不合理的情況）我很暴力。但是，我得說，有些不為自己未來打算、以後想當遊民的人，對他用講理、記過、留校查看等方法不可能有用，必須要用使他「顏面盡失」或「痛在身上，記在心裡」的方法才可能有效，這種人如果對他們還要實施「愛的教育」，會使他們生活在「錯誤的愛」之中。這些人所說、所作、所開的玩笑都是很沒有水準、既傷人又無益，而他們自己又無法克制。

我想要對這種同學說：人的忍耐是有限度的——這個事實眾所皆知；如果有人天天叫你不喜歡的綽號，而你又不得不忍住，遲早會忍出病來。畢竟這世界上聖人是少數，凡人是多數；聖人對這類不自愛的人可以置之不理，凡人可不一定啊！，不能別人把你罵得一無是處也毫無在意之心，以這種「阿Q」心態生活，有意義嗎？

以上觀點若有錯誤，還請老師糾正。

學生 XXX 敬上（國二 x）

各位同學：

看了以上同學的觀點，可歸納一個事實：原來**同樣的遭遇，不同的人**，因生活經驗不同、個性不同、想法不同、對遭遇的解讀不同，所**因應出來的解決問題方式也各有不同**；如果無法可行，還可以改變我們的想法——此所謂：「行路遇山，山不轉路轉；路不轉人轉；人不轉心轉」。能**虛心多聽聞別人的觀點、多觀察別人解決問題的辦法**，平時對觀察得來的經驗，**多思考整理、多培養創造能力**，遇事就可以思慮周密、彈性權宜、靈活變通，不受限於困境，前途自然寬廣——這是學習活動的主要目的。

有部電影「小鬼當家」，戲中小孩古靈精怪、機智百出，我不鼓勵惡作劇、或設計害人，但我希望同學們都有像他一樣活潑伶俐、自信滿滿、臨危不亂、隨機應變的本事。同學們！想想看！像這樣一個孩子，你不管叫他什麼綽號，或怎麼捉弄他，他會是個遇事只會自怨自哀、任人擺佈、生氣到什麼法子都想不出來的人嗎？

老師特別對最後這一位同學的觀點做回應。這位同學說：「**人活著，一定要有自己的尊嚴！**」對一些不知自愛、不尊重別人的人，**必須要用使他「顏面盡失」或「痛在身上，記在心裡」的方法才可能有效**。這位同學最主要談到兩個觀點：「尊嚴」與「憤怒」。所以本文就來探討這兩個主題：

尊嚴無價，自重得之

「尊嚴」是人類所創造出來的諸多價值當中，地位最崇高者。人類文明進步的過程，是一部爭取自由、民主、平等、人權的血淚史，其主要目的就是在維護人類尊嚴。我們有幸生在這個強調尊嚴的時代，這是前人犧牲他們的生命、自由、財產、尊嚴，為我們爭取得來，我們一出生，就浸潤其中，就像空氣、自由之於我們一樣的自然與不著痕跡。因為看不見，不須花錢買、不須努力去爭取，有些人就不知道它的存在與可貴，不但不懂得尊重別人，也不知道被尊重的重要。一個人可能可以賺很多錢、擁有很多權勢、身居要職、…，但不見得一定會有尊嚴、會得到別人的尊重。同學們想想看！現實生活中有沒有這種例子？為什麼會如此？讓我們學著分析看看，好不好？

尊嚴由何而來？

我們自幼被周遭大人尊重，從被尊重的感覺，體驗「尊嚴」究竟是怎麼回事？才會知道如何尊重別人—「將心比心」、「推己及人」，「己所不欲，勿施於人」，體貼對方的感受，尊重對方的尊嚴；因為言行是如此尊重體貼、替別人設想，自然贏得對方的尊重。這就是為什麼說：「人要自重而後人重之。」的道理。

一個人要如何才能獲得別人的敬重？

除幼年時期被家長啟蒙、培養之外，成長過程中則需要靠自己行為表現來贏得別人的尊重：不只在本身日常言行自愛自重之外，比如憑自己的能力克服困難、造福人群、行事公正、捨己為人、品格操守、堅持到底…，因為這些都不是一蹴可幾的、非用錢可以買得到的、也不是用權勢威逼可以得來，而是憑自己能力、作為、品德累積而來，這是它最「難能可貴」之處，所以「尊嚴」才是人類所創造出來的最高價值。人類所有的努力、犧牲的動機，都是為了維護尊嚴、贏得尊重、取心安而為之。

反之，一個一向不知「尊嚴」是何物的人，言行舉止輕佻隨便，很輕率地就侵犯到別人的領域，雖經提醒仍依然故我，非得別人聲色俱厲來阻止，才會作罷。這種人只能用句話來形容：「人必自侮而後人侮之」。

★尊嚴雖無價，但只要懂得自愛自重，尊重他人，每個人都垂手可得。

當怒而怒，正義之師；不怒而威，領袖風範

這位同學又說：「對一些不知自愛、不尊重別人的人，必須要用使他顏面盡失或痛在身上，記在心裡的方法才可能有效。」

遇到該生氣的事當然要生氣，表達自己的感受。在這裡所謂「當怒之怒」指的是一般社會大眾公認的「不合情、不合理、不合法」、不符合公平正義原則之事；看到這類不法不義之事而有義憤填膺的情緒者，這是正義感的起源啊！

我很讚許這位同學，處理別人對他所做幼稚無禮的行為方式：兼顧「理性」與「有效性」：下課時本來在教室看書看得好好的，卻無端的被打擾。這位同學雖然被激得動怒、生氣，但表現相當理性節制，先尊重對方，給兩次機會讓對方勿再如此，對方還是表現得很「白目」：絲毫不知道對方已經在生氣了，還依然故我，最後還是要引來被拍桌大罵。這位同學自始至終，就事論事，給對方機會；既不口出惡言，也沒有動手打人，這是最難得的修養。這也是要同學們學會表達怒意的原則。

在這裡順便談到一點：有些情境讓我們遇到了，不生氣動怒也難；但有時盛怒之下，難免失去理性，無法自我克制，有時會有意外發生。所以遇到令我們氣得不得了、非發脾氣不可之事，要先停一停、想一想，我若發脾氣，目標到底是什麼？是阻止他？還是懲罰他？還是只是自己情緒宣洩而已？用理性思考一種可行的辦法來。像文中這位同學的處理方式就值得效法。

不怒而威，領袖風範

君子看到不平之事，還有一種最高境界—不怒而威。要達到這種境界，不一定要位高權重，也不一定要有錢有勢。最主要是平時為人謙和公正、為弱勢肯仗義執言，受人敬重，當他出現時，自有其威嚴，令人不敢悖逆，所謂的「君子自重，人恆敬之」，不需發聲，重皆拱之。

這才是領袖的風範，是生而為人的最高價值。自這是我們每位延平人應該努力的目標！

結語

自從台灣加入 WTO 之後，台灣也是世界村裏的一員，我們每一個人都是世界公民的一份子；同學們未來在職場上的競爭對手（不論是科技、商業、生產業或其它各行各業）將不再只是國內的高手而已，還包含海峽的對岸、及世界各國的菁英份子。然後我們再想想看：我們未來的對手：包含國內的、海峽的對岸的、及世界各國的同年齡小孩（不要拿電影裡面的嗑藥、飆車族來比，我們不是要與這類的人比），他們現在都在做什麼？而我們現在又都在做什麼？（包含學習、休閒、課餘打發時間的活動等等）將來我們要拿什麼能力與那些對手競爭？

為了一點爭執，就氣得無法思考、無法解決問題；每天背著書包來學校「混」，淨做一些莫名奇妙的事，嘴裡說的又是沒有營養、沒有價值的廢話；…這些人在社會上選擇作個弱勢者：被同情、被照顧、被呵護、被原諒、甚至被瞧不起的角色；或不知不覺中在團體裏扮演周處的角色；…各位同學還是被家長寄予厚望，希望未來「成龍」、「成鳳」的呢！想想看：我們每天到底都在做些什麼呢？對我們的進德、修業有何幫助？對累積我們的競爭能力有何幫助？想想看：我是這種人嗎？我一直要做這種人嗎？要怎樣我才能改變呢？

社會是由個人組成的。每位同學都應該了解自己對社會的重要性（這種特質在此次 SARS 流行時得到印證：一人染煞，群體遭殃）：每個人如果都看重自己對社會的價值：看重自己、尊重他人，珍惜每一分每一秒的學習時光，隨時注意自己與周遭人物、環境的互動關係，不讓每一段生活經驗白白流逝，隨時創造自己生命的價值，這才是豐富的人生、睿智的人生。想想看！如果每一為社會組成份子都能如此，每一位都可以是社會的菁英，那麼在地球村中，由這群菁英組成的台灣，將是一塊閃閃發光的鑽石！我們延平人更應該有此種豪情壯志才好！

★尊嚴無價，自重得之。