

## 抗拒誘惑在於心

簡老師：

有件事想請妳幫忙，我想有不少家長應該也有類似的困擾。事情是這樣的：我的孩子很容易對他感興趣的事情著迷：打電玩啦、看漫畫啦、收集各種球卡啦、上網啦、……，只有讀書除外。因想現在的資訊發達，坊間各種出版品充斥，第四台各種奇奇怪怪的節目似乎也沒什麼節制，各種內容的光碟應有盡有，網路上的資料光怪陸離，這些科技產品填塞了我們的生活領域，但由於孩子意志力薄弱、抗拒誘惑的能力差，這些變成了孩子純潔心靈的污染源。

我自問不是個呆板保守、惟課業成績是重的家長。對於孩子有休閒生活、有性的好奇，我都能接受，但是對於孩子這種凡事不知節制、沒有時間觀念、沒有責任感、放縱任性的生活態度感到憂心。能否麻煩簡老師開導一下。

一個憂心的家長上

憂心的家長：

你所耽心的是青少年們缺乏責任感、沒有時間觀念、缺乏自制力、也無法抗拒誘惑的問題。這種現象普遍存在於當今的社會：只要誰有心想去碰，到處都可以找到讓他著迷、忘掉現實責任的東西；尤其多數的人享受慣了，不太願意克制慾望，也沒什麼主見，時常會被環境拖著走，以致迷失了自我。我們大人看在眼裡，急在心裏，也許嘮叨在嘴裡，但這些孩子們似乎沒什麼感覺，也許有時還會引來一場親子衝突，想起來滿「鬱卒」的。

如果我們想採取一些治標的辦法：讓各行各業的業者能夠發揮道德良知、嚴守職業道德：不要為了賺錢什麼缺德的事都做，這是短時間內無法收效的。也就是說：我們無法在短時間內清除這些污染源，只好先從每一個個人「心靈的環保」（治本）做起。

★我們期待的是這些年輕人：有智慧、有毅力、有使命感：

消極的：能做到「出污泥而不染」，不作劣質環境的奴隸；

積極的：把改造社會風氣為己任，與全國國民通力合作，合力剷除這些污染，一起為建構台灣成為一個無污染的「人間淨土」而努力。

而這種使命感，我們延平人更應該義不容辭的來挑起——社會上的「精英份子」不該如此嗎？



## 在人的社會中孫悟空也要學人倫

至於如何增強青少年「抗拒誘惑」的抗體？

### 壹、社會上各行各業要做的是：

要自覺自律，發揮自己的道德良知：

1. 勿為「利」而從事戕害青少年的行業。
2. 勿提供對青少年身心發展有害的資訊。  
以減少社會上的「污染源」。

### 貳、家長可以做的是：

#### 一、與子女的溝通要有效

也就是說：你講的話能讓孩子聽進去，而且願意接受，這叫做「有效的溝通」。

但「有效的溝通，要從心靈的接觸開始」。

（以下的話題，是想以你來信的內容作話題，而非評議來信內容，請諒解。）

比如以此信內容為例：你的憂心、你的期待都說得很清楚明白，但為什麼不自己直接對孩子說？是你沒有這個習慣？還是他不給你這個機會？還是他無法「清楚地」瞭解你的訊息？

若以此信內容為例：

第一段表達的是你的不喜歡、不希望（或禁止）孩子做的事—比如電玩、漫畫、球卡、色情網站等等；

第二段表達的是：不喜歡或禁止孩子做這些，並非你真正的本意（例如：「孩子有休閒生活、有性的好奇，我都能接受。」）

★事實上你擔心的是另一層次「生活態度」的問題。

我們一般人的習慣：看到孩子在做這些浪費時間、無絲毫價值（父母主觀認定）之事的時候，就開始憂心、開始責備、開始「碎碎念」；這時候孩子開始煩、臉色開始不好看——開始把心關起來。

也許你根本沒有機會把第二段的部份說出來；

也許你覺得那是不用說他也知道的；

也許你已經說了，但是他已經把心關起來；有聽到你說的這一部份。

於是這兩個人做了一次「曖昧的溝通」：

父母親表達了一個「浮面的禁止」的意思



孩子接受到的是一個「爸爸禁止他做什麼」的訊息，不高興了



父親生氣



一場衝突或冷戰於焉開始。

★這種溝通模式，每天很普遍地在不同的家庭中上演著。

★對於溝通，很少有人注意到需要重視情境與品質。我們先要知道：溝通的目的是：你的意思要對方聽進心裏去，而且願意接受。所以技巧要講究：

1. 溝通的時候，要暫時把手邊的工作放下，把孩子叫過來：面對面、眼睛注視眼睛，態度鄭重而專注，緩緩地把自己意思完整表達。
2. 要有耐心把孩子的話聽完、弄清楚意思、再作回應。不要話未聽完就急著作價值評斷。
3. 既然溝通的時候要講究「專注」，那可就不能看一樣說一樣了。平時多注意、多觀察，隔一段時間了，一起拿出來討論。（因為看到哪說到哪，不知不覺就叫「碎碎念」了。）民主化的家庭，每週一次或每月一次的「家庭會議」也是家人之間交換意見的良機。
4. 有時父母子女上一上「麥當勞」喝杯果汁聊聊天，也是很不錯的溝通機會。這種品質的溝通，「種質不重量」，偶然為之可也。
5. 說話的語氣、姿態要鄭重，彼此之間要有互動，不要讓孩子認為你是在「片面的發表宣言」；也不要讓人感覺你是在發洩情緒一碎碎念、或大聲咒罵。
6. 要就事論事，切忌把過去的事再拿出來「炒冷飯」。
7. 吃飯時不談不愉快的事。

親子兩代之間，如果不時有機會澄清彼此的意思的話，我們的要求（當然要合情、合理，）才能要求他遵守；他的困難，我們也要有耐心去理解；如果做不到，罰則就由孩子自己來訂定，自己的承諾就要遵守。

★ 這樣才能培養孩子負責任的態度。

## 二、要培養孩子用心體會、深層的觀察週遭事物的能力：

孩子在這方面的習慣、能力的培養，多半是由父母來引導：看到一個現象或經歷一次事件，引導他說出感受、推測其動機、歸納其成因。（當然，在日常生活中，父母也要以身作則：不要一看到現象，不分青紅皂白、就破口大罵、妄加評斷。）

如果孩子對週遭事物的觀察都能這麼細緻深入的話，看待事情的態度自然穩重成熟、不浮躁，自然不會被週遭環境牽著鼻子走。

以上是父母可以之做參考的。

同學們！看到此，你們不要以為這與自己無關，你也有責任哦！

1. 既然爸媽都做了這種努力，自己也要多方配合。
2. 你將來做人父母時，也知道自己該怎麼辦？

## 參、學生可以做的是：

同學們至少要具備那些條件才能「抗拒誘惑」呢？在我們心中的天秤：如果一端擺的是外在誘惑，它的份量重得不得了；那你天秤的另一端放著的至少是四樣東西：



## 在人的社會中孫悟空也要學人倫

### 一、要有「認清事實、作價值選擇的智慧」

如果要說外在誘惑對於我們為何有如此大的魅力？讓我們不顧一切地為它著迷？是因為它具有「趨樂避苦」的功能：可以讓你產生立即性的快樂，替代現實的痛苦。

什麼叫「真正的快樂」呢？一般認為：「凡事能為所欲為、隨心所欲，沒有規範、沒有責任的限制、又沒有時間時間的壓力，那是最快樂的事。」

但是在現實世界裡，沒有節制的結果，往往帶給當事人的是比快樂更多的不安。比如說：花錢沒有節制，隨之而來的是經濟困難；玩樂沒有節制，隨之而來的是應該做的事都沒做，該盡的責任都沒盡；盡情宣洩情緒的結果，是傷害了友情、親情或愛情；忘情於色情刊物，無法自拔，會讓精神散漫、做事無心；縱情於性慾的滿足，必然傷身；…。真正應證了古人的一句話：「樂極生悲。」這樣的快樂當然不是「真正的快樂」。

我們的智慧，就是在於：有沒有遠見，能否預見追求快樂的過程中要付出什麼代價？事後是否能得到「真正的快樂」？

### 二、要有責任感

所謂「責任感」是指：份內該做的事，在某段時間內把它完成的慾望。

放縱任性，是沒有責任感的表現，因為為了追逐快樂，該做的事都沒做。從用「玩」來打發時間的那一剎那來看，似乎在享樂；但在玩的過程中，心中會一直牽掛：事情還沒做；事後不良的後果造成，又帶來更多的痛苦。

同學們！當我們在考慮事情、作價值選擇時：到底片刻的享樂份量重呢？還是先克制住慾望：把該做的事先作完，再心安理得、開懷大玩，這種快樂的份量重？

### 三、要有堅強的意志力

「擇善」固然重要，但如果沒有堅持到底的「意志力」，空有智慧仍然不能成事。

最後還有一種份量更重要的價值，那就是——

### 四、要有「匡正社會風氣」的使命感

如果你有這樣的胸襟、這樣的志向：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」把這樣的使命感當作是生命中重要的價值：盡一己之力，發揮你的影響力，匡正社會風氣，使台灣成為沒有污染的人間淨土；讓每一個年輕人都能在健康、乾淨的環境中成長、潛能都得以發揮；讓每一位身為家長的都不必為此憂心。為了達到這樣的目標，那麼成長過程中的每一種誘惑力都不再是困擾了。（因為最大的誘惑力就是目標的達成。）

你覺得這種快樂，份量夠不夠重？有沒有價值？如果為了達到這個目標，而少看漫畫、少玩電玩、少看色情刊物、上網有節制……，值不值得？

如果我們延平人要以做社會上的菁英份子自我期許—做個對別人能發揮影響力，把別人往好的、更好的方面帶的人，你覺得是要做何種選擇才正確？

## 肆、結語

「錢」的價值是在於它能換多少東西；「人」的價值是在於他能對他人發生多少、什麼樣的影響力。

也許你會說：「人」的價值是在於他能賺多少錢；但是這些錢終究還是用在「人」的身上，是自己享受呢？還是有能力照顧別人呢？有能力照顧別人是一種福氣，因為它意味著：能先把自己照顧好了，才能有能力和照顧別人。

如果我們人生百年，那麼這一生的價值及意義是在於：我們以什麼態度、什麼活動、什麼內容來填滿生命歷程中的每一分、每一秒。這種價值無法用尺來量，我們只好以他對別人發揮影響力來決定。我們現在在求學的階段，是在為未來影響別人的能力儲存資本；資本存得越多，將來能提取應用的資本才會充沛。

同學們！回過頭來省察你這幾年來的生命歷程，你的每一分、每一秒都是用些什麼內容來填滿它呢？如果你覺得儲存的都是一些沒有用的東西，那麼從現在開始趕快盡些責任，為充實未來而有所抉擇。

我們要先學會、且能做到自制、自律，才能享受自由。