

五、生命態度價值觀

「長大」的滋味

輔導老師：您好！

自從我上國中之後，爸媽常掛在嘴上的一句話是：「你已經長大了，要懂事了。」可是我覺得長大以後，事情變得複雜多了，要「懂事」我還得加把勁。

事情是這樣的：

自小爸、媽、師長給我的評語是：「剛直」；而且我也自知是個拙於言詞的人：據說我講的話又簡單、又直接，讓人接不下去；而我的個性是非分明、愛惡分明，對於我認為不好的人，我很难不容易改變印象，而且也不願意讓步或妥協；所以我不太容易交新朋友。

這種個性在小學時，我還是有朋友的：反正同學們在一起都是玩，不太用心聽別人說什麼？而且他們也都習慣我說話的方式、處事的態度，不論我說些什麼，大家都是聽過就算，不會放在心理，也一樣一起玩。

自從上國中之後，這種個性讓我沒辦法像一般青少年一樣開心玩樂。同學們平時不會找我玩鬧戲耍：他們選我做風紀股長或班長，與我保持距離。我也只好在班上扮演「旁觀者」和「執法者」的角色（這讓我很孤單—因為我依照我的個性**執法**。）但我似乎無從選擇。

從我自身的體驗與觀察，有幾件事滿困擾的，想請教老師您：

一、時常在故事書上看到說：「朋友之間要講義氣」，像「兩肋插刀」那種。我的疑問是：這種「義氣」是不是朋友之間一定要遵守的道義？

因為有時看到班上同學犯錯，被老師責備處罰，看那位同學委屈難過，有同學會為他打抱不平，向老師「嗆聲」；還有私底下用批判老師的方式來安慰被處罰的同學。他們認為這是「義氣」，可是我不這樣認為。但我不知道問題出在哪裡？

二、我有一個從小學以來，一直都是比較常在一起的朋友。可是他的生活態度散漫、又很自私「白目」，讓我很難以忍受。所以每次在一起，我就要糾正他，而他就是這麼健忘的一個人：才說完，收斂一下，不到十分鐘，他又故態復萌。我實在忍無可忍，這次真的生氣了，決定不再理他。可是畢竟也是多年相伴的朋友，這種冷戰也讓我滿難受的。我不知道怎麼讓他改變（但勉強在一起我又很痛苦）？也不知道怎麼對待他比較合適？

三、班上有一位同學，時常會透露一些訊息，說他「不想活」，害得大家都很擔心：要隨時注意他，又要不時表達關心。可是這種事情一而再，再而三，讓我們大家每天都很不安，不知要怎麼處理比較好？

以上是我的疑惑，希望老師為我解答。謝謝！

學生 xxx敬上

xx同學：

在探討你的問題之先，我先解釋一下：個人與別人、社會的關係：社會是由個人組成的。

個人在社會中所從事的種種活動的目的，消極的是在**求生存**，積極的是在**造福人群**。活動過程中，免不了要與週遭的別人發生「交互作用」，希望我們的生存適應活動更富裕、更安全、更有效、更和諧，更進一步的還可以造福別人。因此多的是機會與別人的生活領域相鄰或重疊，彼此衝突的機會也增加了。人們從經驗中找出一些辦法來避免、減少、或降低這種衝突，比如說：

禮讓、尊重、包容、合作、守法…等等。而這些避免衝突的辦法，便成了我們處理人際關係、學習「社會適應」的重要原則。

壹・有關朋友之間講「義氣」的問題

先澄清我們來學校的目的：學習知識技能、分辨是非對錯、遵守社會規範、人際領導善群、了解何者叫做公平正義？如何自愛愛人、服務利他、負責盡職、環保護生等等，全都在學習範疇之內。老師的責任就是引導我們，將上述等等學習內容，由：

不知→知，不會→會，不能→能，不好→好。

★教育是有**價值導向**的：把學生往正向的、好的、進步的、發展性的方向引導。

★義氣是一種**情感的表達**：對於弱勢熱心照顧、奮勇保護的情懷。它如同「刀之雙刃」：可以是**驅策「正義感」發抒的動力**，也可以是**促使犯罪的力量**。

既然我們是來校受教育的，學習的當然要是正向的事務。如此我們所學才會是「正義感」的根源。

就以你所舉的事件為例：班上同學明知老師處罰的是犯錯的同學，卻用向老師「噓聲」、背地裡與同學批判老師的方式，來安慰犯錯的同學。出發點是善意，但卻犯了幾項錯誤：

◎從老師的角度而言，「教育學生，把學生帶好」是他的職責。

老師負責盡職，而同學們對老師的這種回應，好像對老師施以懲罰。

★這是「是非不分」、「不明事理」、不懂禮貌的行為。

◎從學生的角度來看，同學們這種「是非不分」、「賞罰不明」的處事方式，會讓犯錯的同學模糊焦點：以為自己沒錯、是老師錯了。

（因為犯錯的同學還可以得到同學友誼的關懷做「獎賞」，負責盡職的老師被同學批判、責備是「懲罰」。）所以這位同學不知道自己有了錯，當然也不會想改善，受教育的目標扭曲了。這是剝奪同學學習的機會。

★愛之適足以害之。

◎從所有同學的得失來看：縱容同學犯錯，讓他沒有機會學習是非觀念的建立，讓全班同學沒有機會了解、體會：何者為公平正義？影響同學們正確價值觀的建立。這種損失更大。

★因小失大，因私害公。

再比如說：有些犯罪分子彼此之間也非常講「義氣」：他們彼此狼狽為惡、互相掩護，臨危時也會拼命彼此保護。這種義氣，滿足的是彼此間的「私情」，對彼此可能有利；但所從事的、或保護的是危害社會之事或人，讓社會受害更大。同學們想想看！像這樣「因私害公」，是正確的嗎？所以「**義氣**」不能與「**正義**」畫上等號。這是同學們第一件必須學會之事，因為它影響你的下一步行為。

「**益友**」有責任讓朋友變好。當他犯錯、受老師懲罰，這是學習機會，我們可以安慰他、鼓勵他、勸解他，讓他知過能改、有所收穫。而非盲目安慰，導致模糊焦點，繼續犯錯的結果。

貳・如何圓滿做一個「直友」的問題

何謂「直友」？就是孔子所謂「益者三友：友直、友諒、友多聞」之一。何時需要「直友」？個人在學習言行被社接受的過程中，不能自知**什麼言行是別人能接受的**？這不是照鏡子可以得知，只能靠週遭的人，把觀察或感受到的回應給當事人。能**直言反映、讓當事人改善**，這就是所謂的「直友」。但因為是要對當事人直言反映他的缺點，如果表達技巧不圓融，所說的

話不一定能讓當事人覺得悅耳、滿意，有時會當成是嗆他、羞辱他、或者是瞧不起他；輕者聽不下去，嚴重的是決裂或翻臉。所以要做「善意的直友」需要相當大的勇氣，而且是真的把你當真心的好朋友才肯如此。

故有關這個問題，我們有幾點探討的：

一、那些行為是讓人無法忍受的？要隨時提醒自己：不要如此。

以自我為中心，不考慮別人立場，時時侵犯別人領域（這種領域包含空間、物質、權益、尊嚴、名譽、財產等等）而不自知的人、不自重、也不尊重別人的人。

二、如果我有一個這種對自己的「自由」相當干擾的「直友」，該怎麼辦？

要尊重他，感恩他，慶幸自己有這樣的幸運：他說的話雖然不重聽，但卻是自己人格修正的一面鏡子。先用智慧分辨其直言批判的動機是善意？是惡意？然後做正確的回應。

三、如果自己是一個**沒有自我覺知能力的人**，怎辦？

注意聽聽看：朋友如何說自己？記不住，要用筆記記下來，隨時提醒自己。

聽到不中聽的話，先沉住氣，判斷其真實性，不要動情緒。

要珍惜願意提醒你的好朋友，多聽他的不中聽、但善意的言詞，虛心接納、誠懇改進。

隨時提醒自己：**要做個受歡迎的人**。

還要知道：做人如果只是做一個一直要求「被原諒」、「被包容」，是相當沒有尊嚴、沒有價值的。

四、朋友時常「忘我」，怎辦？

尊重：每一個人都是世界上獨一無二的個體（特別是指人格特質方面）。而別人的言行如果不如自己的意，或要求別人一定聽自己安排，那是跟自己過意不去的人。

接納：「時常忘我」我是他的個性的一部份，與他交朋友，接納他的個性，如同接納他的外表長相一樣自然。

規勸態度：盡其在我、但求心安。

提醒態度誠懇、勿傷人尊嚴（最好兩人有默契：只要比個手勢，不必講話，對方自然收斂）

如果對方還是白目、遲鈍，自己盡了力還是無法讓他改變，只好算了。要不要繼續做朋友？隨自己選擇。但也不必做到：不是朋友，便是敵人，弄得場面尷尬、內心不安。

五、對「不符合自己要求的人」該怎麼辦？

當你想改變某些人，要他變成你自己執著的模式之先，要先想想：「別人要改變你」的可能性：

如果你覺得你是個可以**因對方的堅持而改變**的人；那麼要思考：他是用什麼方式說服你，讓你想聽他的，而不傷感情？他所使用的方式是你學習的重點。

如果你是個不容易改變的人，將心比心體驗一下：你週遭人與你相處的感受。是否心力交瘁、無法「撼動」你分毫？當他們想放棄、不再理睬你時，你感受如何？

要用什麼方法才能兩全其美？

★ 既然談交友、談人際關係，在此額外探討交友之道。要做別人的**好朋友**，要注意到以下幾點：

消極的：

1. 凡事不要只想到自己的好處，不考慮別人的權益、感受與立場。

2. 除非朋友同意，不要做侵犯對方身體、權益、尊嚴、名譽的事。
3. 不要設計、引導、鼓勵朋友做不正當、不合法之事。
4. 對於他人不要過度依賴，造成他人壓力（尤其以生命相要脅）。

積極的：

1. 友直：期待朋友「因為有自己做朋友而變得更好」，所以對朋友能「規過勸善」。
2. 友諒：這是朋友間比較感性的部分：彼此能夠互相尊重、包容、體諒、支持、鼓勵。
3. 友多聞：可以讓與你在一起的人增長知識見聞、進德修業，水準提昇。

參·有關友人不時想要「輕生」的問題

一、對不時有「不想活」念頭的同學而言：

1. 若真有此念

先澄清：是否有**發生特殊事件**，讓你**無法解決**的？

要知道：生命本來就是一連串克服困難、解決問題的歷程；遇到困難，就是要有勇氣面對它、克服它、解決它。

如果遇事只會放出「不想活」的訊息，只是鑽牛角尖、只是逃避面對問題，無補於事、解決不了問題。

因為你們這個年紀，受限於生活經驗單純，所能理解的事理範圍較簡單狹隘，解決問題的能力自然有限。當問題來臨時，只會自個兒鑽牛角尖，越鑽越尖，終至無法轉圜的境地。事實上，問題往往不如你所想的那般嚴重。

★ 有效辦法：需**求助於你信任的大人**：父母、老師、同學或同學的父母、輔導老師，也可打電話至協談機構：比如生命線、張老師專線等等做電話協談。

2. 若沒來由、沒原因，心中老是有此念頭縈繞：

可能牽涉到生心因素，需要看醫生，只要一點藥物治療，就可以解決問題。更**需要求助於你信任的大人**。

3. 若只是為了贏得別人注意及關心

想贏得別人注意及關心，是滿足對友誼的心理需求。但是這種需求，平時並沒有付出，沒有耕耘（比如對同學友善、幫助、主動無私的奉獻；課業、品德上贏得尊敬的表現等等）：只好用這種速成的方式來博得同學同情。用這種方式得到友情之後，**還是需要付出、需要耕耘**的，否則不易持續長久。有幾件事必須注意：

- A. 要珍惜同學關懷的情分，勿一而再、再而三，輕易浪費。
- B. 要了解：給同學壓力，會讓人不想交你這個朋友
- C. 注意「狼來了」這個故事給我們的啟示。
- D. 平時有耕耘、有付出，被同學發自內心的敬重、關懷，友誼長久而堅固；運用方法博得同情，是弱者行為，得到的友情是短暫的、脆弱的；仍然還是需要付出、需要耕耘才能持續。否則這一套玩久了會「失靈」。
- E. 勿時時心存此不好的念頭，否則會引來不能成功的磁場。

老師深信我們週遭有一些看不見的事物：

* 當你心存善念的時候，我們的心像磁石一樣，引來的是天使或善良的靈體，圍繞我們周圍，讓我們做什麼事都能「福至心靈」、「得心應手」。

* 當你心存不善念頭的時候，吸引來我們周圍的都是些不好的靈體，讓我們做事不順；縱使你的本意並不想死，但每天這樣放出訊息，連不信的人也要信

了，更何況另一世界要找同伴的靈體呢？

同學們覺得有沒有道理？

F. 了解自己問題癥結，自己解決。勿太沉迷於「被同情、被關懷」的情結，讓自己沉淪，無法進步。

G. 要養成「有困難時應主動尋求解決辦法」的好習慣，千萬不要逃避問題。

* 向大人求助也是解決辦法之一。大人比同學們較有經驗解決青少年的問題。

二、怎樣對待這種朋友？

1. 要設法了解這類同學的心理癥結及心理需求，好「對症下藥」。

2. 隨時注意行動，以澄清其動機、以及發生的可能性。

3. **關心勿過火**，讓自己成為「被依賴」的對象，陷溺其中，無法自拔；也阻礙這位同學學習成長的機會。

4. 一定要與「信得過」的長輩或輔導老師聯繫。

★人命關天，切勿為遵守朋友之間的「義氣」導致不可收拾的後果。

肆·與你自己本身有關的問題

一、對於你的個性，帶來的結果：「不太容易交新朋友」、「讓我沒辦法像一般青少年一樣開心玩樂」、「讓我很孤單」，你感覺如何？

意思是：你接不接受自己個性所帶來的結果？

* 如果不接納，每天心中充滿哀怨、生氣：怨父母把自己生成這樣、氣別人如此對待自己。它帶來的影響是：

1. 心中如果一天到晚充滿這些怨氣，學習能力、解決問題的能力自然大打折扣。

2. 心中充滿怨氣的人，對人不平衡、不友善，自然讓人不願自動親近，影響人際關係。

3. 無法接納自己的人，眼中看到的都是不順眼之事；心中想到的都事不平衡之事；他的世界是狹隘的。

* 接納自己個性的人：

1. 覺得要怎樣表現自己、怎樣與人相處，都是自己的選擇，會得到怎樣的結果，自己也樂於承擔。

2. 他隨時都能表現安適自在。

3. 因為不會浪費心力在無謂的怨嘆上，所以做事都較能專注心力。

4. 因為心力不虛耗，有餘力注意到週遭大環境的變化，所以其世界是開闊的。

二、你說：對於目前的現況：「我似乎無從選擇。」

到底你想不想改變目前的現況？

如果想改變，就可以重新做選擇。（改變的方式，前面都已講過。）

因為：要做什麼樣的人，繫乎自己一心。

老師說到這裡，你有沒有覺得「懂事」一點呢？

★勇者，腳下都是路；智者，知道走那一條路最好。

