

親情

第九十四期

發行人：呂淑美校長

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國102年11月

親愛的家長：您好！

這一期的親情包含了兩篇文章以及一本書籍的推薦，第一篇文章《誤判，也是比賽的一部分》提醒我們在追求完美的過程中，別忘了承認自己的錯誤與脆弱也是人生必要的一部分，接受自己不完美、孩子的不完美，便能更有勇氣與智慧的邁向人生的下一步。第二篇文章《你使用馬戲團教育法嗎？》提醒我們過去以為的最好用的獎勵制度：集點，孩子若接收不到真心的愛與支持，這樣的方法可能適得其反。再者，我們也調查同學們的心聲，了解這群高中孩子最期待的陪伴方式，以及他們所感受到的父母支持行為，與希望父母不要做的行為；讓我們一起來聽聽孩子的心聲吧！

最後，是與大家分享一本書籍的介紹，當我們關切孩子的未來生涯發展，努力地替他安排出路，找各種資源的同時，只希望孩子把所有的力氣放在：「你只要把書讀好就好」，是否忽略孩子的人生得自己去尋找與創造，也就是我們所熟知的讀書動機、成就動機、自動自發的精神，這些內在動機出不來的時候，孩子是不會真正感到快樂與滿足的。

藉著這次的親情與大家一起分享，也歡迎家長們一起與我們繼續關心孩子的身、心健康。

輔導室敬上

誤判，也是比賽的一部分

文 / 馬度芸(旭立諮商中心諮商心理師)

本文轉載自【科技生活雜誌】

若人生是一場球賽，誤判就是比賽的一部分，當然，勇於認錯與選擇原諒，也都是人生必要的一部分。

2010年的一個六月天，棒球場內的氣氛已經快要到沸點，全場球迷甚至忍不住站起來等待美國大聯盟歷史性的一刻發生，28歲的委內瑞拉投手葛拉若加已經連續八局半都讓打者三上三下，現在是九局下半，就差最後一個球，就可以完成多年來大聯盟史上只出現過二十次的「完全比賽」，締造他自己的生涯高峰。此時，打者一棒擊出內野滾地球，投手葛拉若加快跑、補位、站上一壘同時接住了隊友傳來的球，而此時打者也剛好踩上一壘壘包，漂亮！全場歡呼聲配合著葛拉若加興奮的表情衝上天際；不過，就在此時，

從轉播鏡頭清楚的可以看到葛拉若加興奮的表情突然凝結，然後漸轉為苦笑，原來一壘裁判比出SAFE的手勢，全場歡呼轉變為噓聲，比賽繼續進行。

這場比賽過後，經過轉播畫面慢動作重播，葛拉若加確實比打者先站上壘包，全國都看見這是一個誤判，這是一場被一壘裁判毀掉的完全比賽，球迷瘋狂地不滿並威脅有22年執法經驗的一壘裁判喬伊斯，要為他們熱愛的球星討回公道，此事甚至鬧到白宮發言人都出面呼籲大聯盟判給那位投手一場完全比賽。結果，在龐大的輿論壓力下，你猜大聯盟最後做出什麼行動？

結果是「維持原判」，原因是考量棒球比賽中的人性因素，誤判是比賽的一部分，結果是既定事實，不會改判。

第二天，喬伊斯含淚公開道歉，葛拉若加微笑選擇原諒，兩人重回球場在下一場比賽開始前握手互拍肩膀，全場大部分的球迷則是很有風度地為兩

人報以掌聲，整個事件被譽為運動精神的典範，而「誤判是比賽的一部分」這句話則成為體壇年度風雲佳句。

在金權交織競爭激烈的大聯盟中，在一個年輕球員顛峰之際的歷史時刻下，最後的判決結果竟是如此人性！不論是非對錯，也不是爭個你死我活，而是承認，既然球賽是由人來判決，就有誤判的可能，失誤，是可以被接納的。

你能相信，誤判也是人生的一部分嗎？對你的生活而言，當面對別人對自己的誤判，對自己造成巨大損失時，能這樣坦然的說「誤判，也是人生的一部分」嗎？

不容許失誤的人生，帶給人好大的壓力。在諮商室的沙發上，坐著的可能是焦急的父母要為上高中的孩子選擇最完美的生涯；可能是暴躁的先生抱怨著太太永遠不能做家事沒有瑕疵；也可能是氣急敗壞的妻子不能原諒先生看色情網站。關係中被要求的一方，往往在無奈中對人生放棄

希望，因為被期待的標準是一個難以達到的理想。

不完美，是人生的理所當然。當然不是鼓勵高中生無需謹慎選擇生涯，做家事不必細心，或看色情網站是應被原諒的，只是，人生，不就是在一次次的失誤中摸索調整至正確的方向嗎？生命的探索，本身註定了有失誤的可能性，誰又能為誰鋪排設計一條沒有風險零失誤的道路？

親人間的關係，永遠都有誤判的可能：聽力不佳的先生不會一開始就了解聽覺敏感的太太討厭電視機的大音量；個性直率的老婆，也無法第一時間就知道老公厭惡某個表情，因為它喚醒了兒時兜巴巴老師的記憶；關係中的誤判，往往是爭吵、衝突的開始，而不接受對方就是會誤判的事實，則恐怕將導致關係的決裂。

若人生是一場球賽，誤判就是比賽的一部分，當然，勇於認錯與選擇原諒，也都是人生必要的一部分。

你使用馬戲團教育法嗎？

文 / 李崇建 老師

*本文轉載自 李崇建老師 在聯合報「青春名人堂」專欄之投稿

小曙眉宇帶著一股憂愁，言行之間盡是徬徨，媽媽說她常常哭泣，已經拒學一段時間了。這個面容秀麗的孩子，內心世界波濤洶湧，充滿不安全感；她不敢面對外在世界，每天和恐懼與憂傷相伴。

英國詩人約翰·彌爾頓的名著《失樂園》，有一句和佛家彷彿的名句，最能說明小曙的狀況：「境由心生：心之所向，一念天堂，一念地獄。」

小曙將世界想得艱難，一步也跨不出去了。

身為一位教師，怎麼改變這樣的狀況呢？告訴她世界並不可怕？告訴她要勇敢？要她別害怕？為她掃除憂慮的障礙？用各種方式激勵她？將她推入更惡劣的環境？...

很遺憾的是，這些方法，小曙的家人都試過了，一點兒效用也沒有，她反而更退縮了。

不只是小曙，一般孩子的內在世界，也常見下地獄的「一念」，因而逃避、憤怒、恐懼、悲傷、叛逆與懦弱。我探索孩子「一念」的根源，發現教育體系經常滋養孩子負向的「一念」。

在學校、安親班與家庭教育環境中，仍然盛行「馬戲團」教育法。孩子們考試高分、表現良好，便給予獎勵、貼紙或集點。這和馬戲團的動

物們，按照團主的鞭子動作，被餓著、受鞭打，也被獎賞的狀況相同。我多次探索孩子內在，無論他們表現是好是壞？當孩子不斷想滿足外界期待，他們內在的「一念」，便經常指向「地獄」，覺得自己不夠好。

有位職場老闆和我討論教育觀念：「我最喜歡馬戲團式的訓練，因為聽話的學生，就是我們喜歡的員工。」

我觀察他們公司的情況，職場老闆喜歡的不是「人」，而是有用的「工具」，因此他們公司的流動率很大。畢竟人不是工具，也不能當成動物訓練，人有豐富的感情與思考。

人和馬戲團的動物不同。馬戲團方式的教育體系，給予孩子的是「寵」、「依賴」與「退縮」，而不是「愛」、「支持」與「勇氣」。

身為一位教師，我給予小曙的是支持與愛，讓她感受自己與世界的愛。當她能伴隨憂傷去上學一天，又回到家中拒學了，我邀請她看見自己一日的勇氣，並且接納自己的現狀。

但是小曙媽媽卻無奈的說，怎麼去了一天又不去了呢？

媽媽的回應方式，正是強化小曙去匯集不好的「一念」，這也是馬戲團教育給予的呈現。因此我轉化媽媽的「一念」，讓母女的正念與愛能夠連結，才真正有幫助。

如今半個月過去，小曙只缺了兩天課，我仍舊持續關注她的心靈，對她的前途感到樂觀，因為她的心念已經逐漸改變了。



竹女人的心聲大調查

本次的調查很簡單的包含下列三個題目的開放題，總共發放高二同學約100份問卷，內容整理如下，希望可提供爸媽參考唷！

高中時期希望父母如何陪伴你？

- 
1. 支持我的夢想。
 2. 適時給我鼓勵與支持。
 3. 能和我分享意見。
 4. 成績太爛不要罵我。
 5. 陪我打球。
 6. 我沮喪難過時可以陪伴我。
 7. 帶我出去玩。
 8. 鼓勵我，聽我訴苦並協助我解決困難。
 9. 能支持我，可以在我心情沉悶時關心我。
 10. 在我考不好時，不要生氣。
 11. 尊重我的選擇。
 12. 一起讀書、適時鼓勵我，一起聊天，偶爾娛樂放鬆心情，分享心事、趣事。有問題可以找他們的解決。

13. 希望父母是一個可以傾訴的對象，可以讓我自動說出生活中的大小事的人。
14. 相信我可以做到，不要不了解事情就罵我，能多聊課業以外的東西。
15. 尊重我的意見，信任我能做得好，適時關懷。
16. 默默支持我的決定，若是走偏了，幫忙導正我的觀念。
17. 給我一點自由空間，信任我的決定。
18. 支持我，告訴我我很棒。
19. 讓我自己靜靜地念書，支持班級和社團活動。
20. 對未來可以給我們一些建議，對我的決定可以予以支持，聊聊天，在我努力讀書的時候，在我身邊但不要吵我，一起吃個飯、看電視。

父母做過讓你最能感受到支持的行為是？

1. 幫我準備消夜。抱著我說：『女兒你辛苦了』。
2. 陪我聊天。
3. 認真讀書時，他們不看電視、不高聲交談，還會到牛奶、切水果給我吃。
4. 考不好的時候能理解我。
5. 說『加油！下次再努力就好。』『我知道你很努力了，已經表現得很好了。』
6. 不論任何事情只要是對的都會支持我。
7. 相信我能安排自己的時間
8. 跟我說『我支持你。』
9. 沒多過問成績，說知道我很努力。
10. 大大的擁抱。
11. 在段考期間為我準備好吃的午餐。
12. 同意我去參與學校活動。
13. 準備三餐。假日都要在家讀書，別跟他們一起出門。

14. 有一次參加一個要一直出門，而且早上很早出去，晚上才回來的活動。我不知道可不可以參加，那時候媽媽只問我『你想不想參加』，完全不問其他的，那時當場感受到她是支持我的。
15. 通宵K書時，送一杯熱茶給我，附上字條『加油！不要太累！』
16. 知道我常頭痛，他們總說別太累，不會一直叫我去念書，知道我的能力，說我盡力就好。
17. 在我遇到挫折的時候，耐心地傾聽我的煩惱，並安慰我、鼓勵我。
18. 告訴我無論以後念哪所大學都不會改變我的人生，因為人生是決定於我的態度。
19. 在我讀歷史地理到快瘋掉的時候，送切好的芭樂給我吃（打破他們絕不帶食物進房間的規則）。
20. 不會私自翻動我的物品，接受我所愛的音樂、興趣、審美觀。

希望父母不要做的行為？

- 
1. 一直說我考試考很爛。
 2. 禁止我玩社團。
 3. 對參加的活動不要一直碎碎念。
 4. 一直希望我去補習。
 5. 『你又退步了，你的XX比平均還低。』
 6. 不要只看成績，也關心其他方面的事情，如日常生活、社團。
 7. 限制我讀書的方法。
 8. 不要打擾我念書。
 9. 不要嫌我房間亂。
 10. 不要太在意成績。
 11. 翻我書包、筆記本之類侵犯隱私的事情。

12. 不要插手我時間的安排。
13. 不要不了解我就否定我，也不要不信任我。
14. 不要反對我喜歡的事。
15. 管太多雜事，一直唸『怎麼都讀不好』。
16. 整天把我鎖在家裡。
17. 否定我的決定和努力。
18. 不要要求我們在課業上放百分百的心思，而讓我們放棄玩樂的權利。
19. 給予過多壓力，逼迫我只能讀書，不能做一些休閒活動；回家後一直碎碎念，亂翻我的東西又理直氣壯地罵人；逼我喜歡你們所愛的東西。
20. 在我安排的休息時間唸我。

邁向目的之路：幫助孩子發現內心的召喚，踏上自己的英雄旅程

作者：威廉·戴蒙

原文作者：William Damon

出版社：天下雜誌

出版日期：2013/03/26

內容簡介(引自博客來網站)



蘭居族？尼特族？啃老族？為什麼現在的年輕人，不願意出手？他們情願賴在家裡、躲在學校不畢業，就業動機不高，拒絕「長大」，甚至懷疑「這一生，所為何來？」

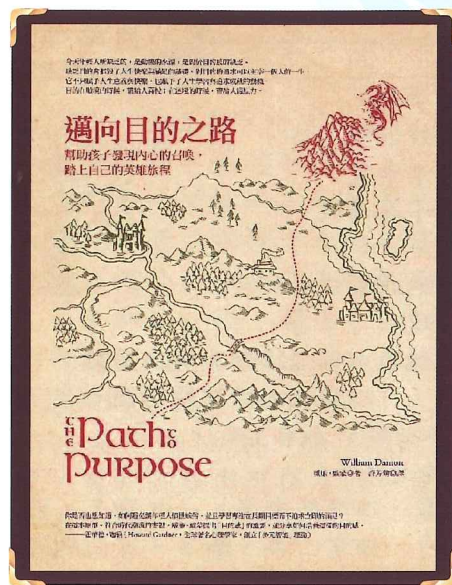
比成功更重要的事——發現生命的召喚

長期研究青少年發展的美國史丹佛大學教授威廉·戴蒙（William Damon）針對全美國十二~二十二歲的年輕人所做的大型調查與深度訪談裡，他發現目前的年輕人大約可以分成四類。

第一類、疏離者（the disengaged）：這類型的年輕人約佔二五％。他們還沒有採取任何行動去追求有意義的人生目的。其中有些人冷漠且疏離，有些人則是把興趣局限在追求個人的享樂或虛榮之上，對於自己以外的世界不太關心。

第二類、空想者（the dreamers）：這類型佔二五％。他們通常擁有一些充滿想像的夢想，也常幻想自己會對世界做出偉大的貢獻。但直到目前為止，他們幾乎沒有採取任何行動嘗試將自己的想法付諸實現。

第三類、半吊子（the dabblers）：這類約佔三一％。半吊子是指那些興趣廣泛，參與很多活動，但經常從一個活動跳到下一個活動，不知道這些活動之間跟他希望在生命裡完成的事情有什麼關聯。他們的興趣都太短暫、稍縱即逝，以至於無法成為一個持久的目的。



第四類、有目的感的（the purposeful）：這類型只佔二〇％。這是指那些已經發現一些有意義的活動，並且獻身於這些活動的年輕人。他們對這個興趣已經維持一段時間，而且清楚的知道自己想要在這世界上完成的事情，以及為什麼要這麼做。

到底是什麼造成了這些年輕人的不同？他們缺少的，是更高的競爭力嗎？還是更強的學習動機？是更多的熱情？還是更大的夢想？根據戴蒙的研究與觀察，這些答案都不是。戴蒙指出，今天年輕人心裡所缺乏的，是動機的來源，是對於目的感的缺乏。缺乏目的會摧毀了人生快樂與滿足的基礎。對目的的追求可以主宰一個人的一生，它不只賦予人生意義與快樂，也賦予了人生學習與追求成就的動機。目的在順境的時候，帶給人喜悅，在逆境的時候，帶給人復原力，而且終其人的一生皆是如此。

12步驟、9大祕訣，幫助孩子邁向目的之路

在不確定感愈來愈高的時代，尋找生命的目的，就顯得愈重要，它讓漂浮的青春有了方向，它讓卡住的人生獲得前進的能量。雖然父母不能簡單的直接給孩子一個人生目的，但父母還是有許多事情可以做。戴蒙在書中特寫了那些年輕人如何蓬勃發展，並指出這些年輕人之所以與眾不同的九個關鍵特質、提供12個步驟，幫助父母、教育工作者與所有關心年輕人發展的大人們，如何透過更多深刻的對話、分享與適時的資源提供，培養出年輕人的目的感，這將可以啟動他們邁向更滿足豐富，屬於自己的英雄旅程。