



期許經明陽孕育轉變，  
學生將人生從黑白變成彩色。

# 明陽

2018年7月 明陽季刊

no.63 我期待

- ◆ 發行者：吳澤生
- ◆ 總編輯：戴旭華
- ◆ 審稿：施永添
- ◆ 文編：吳宜芳 黃政弘
- ◆ 美編：唐獅設計有限公司
- ◆ 顧問：李銘偉 洪榮德 徐希儀
- ◆ 編輯委員：賴世洋 吳銘修 陳志厚  
陳政琳 黃雅貞 葉雅芳  
劉武勛 鄭麗文
- ◆ 插圖：小言
- ◆ 出版者：明陽中學
- ◆ 地址：82444高雄市燕巢區橫山里正德新村6號

GPN 2010100412

定價20元

## Contents 本期要目

活動櫥窗	1版	如何與非行少年相處？
輔導園地	2~3版	啥！驕傲？驕傲，啥？
分享園地	4~5版	夢想的開始 / 讀「在咖啡冷掉之前」
藝文園地	6~7版	看！明陽的那些鳥事！
主題企劃	8~9版	我期待
管教園地	10版	貝貝與咕咕
宣導園地	11版	傳染病的認知 / 檔案天地
活動園地	12版	安全駕駛宣導—喝酒不開車 不孤獨（毒）～師生音樂才藝分享及比賽 嘉南藥理大學師生蒞校參訪 高雄市模範父親協會愛心公益講座

## 如何與非行少年相處？

### 阿德勒教你聽懂、看懂孩子的偏差行爲

文圖 / 輔導處



- |   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | 2 | 1.現場互動熱絡                    |
| 3 | 4 | 2.茶敘時間<br>3.講座現場<br>4.活動簽到處 |

本校於6月28日辦理107年度第二次志工組訓暨輔導知能研習，續邀高雄市立凱旋醫院精神科副主任陳偉任醫師擔任主講人，並邀請矯正署高雄第二監獄與高雄戒治所志工共襄盛舉。本研習共有志工47名及本校同仁66名參加。

陳醫師1月20日生動、豐富、實務的講述內容，讓與會夥伴紛紛反映希望能再次邀請，故而一開講陳醫師不忘引導大家銜接半年前課程，喚醒大家如何認知自卑與勇氣的關係，並激勵自己如何藉由阿德勒學派的簡單原則扮演學生生命中的貴人。阿德勒的精神主軸在於「人的行動並非原因造成，而是因為對未來抱著目的所致，並且存在著對象」，如何將行為的建設性與非建設性區分清楚，自然可以感受到求助者行為背後的目的，給予妥善的回應。

講師用簡單的例子及生動的畫面引發大家共鳴，最後綜合座談在大家熱絡互動中落幕。

# 啥！驕傲？

## 驕傲，啥？

文 / 許晉樟

人性錯綜複雜，難以全面瞭解。至於人性中的「驕傲」，大抵也有萬千面貌。本文無意闡明驕傲完整無誤的全貌，僅以探索覺察的立場來發掘，並試圖從中學習。希望這樣的立場對各位讀者而言不會顯得驕傲。

### 驕傲的問題何在？

人需要覺得自己很好，想要有良好的自我形象。還有什麼比覺得自己很好更自然、更有益身心的事呢？對自己的成就地位引以為傲怎會有錯？一個父親豈不會對自己的兒子在比賽中贏得第一名而以子為傲？如此看來，驕傲會有什麼問題嗎？

在聖經路加福音 18 章中，耶穌向那些仗著自己遵守宗教規範的行為而藐視別人的宗教人士，講了一個故事作為比喻，他說：

有兩個人上殿裡去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。法利賽人站著，自言自語的禱告說：神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：神啊，開恩可憐我這個罪人！我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。

這個比喻顯示出了驕傲的問題所在，你看出來是什麼了嗎？

### 驕傲的虛假面貌

當人們拿自己的優點來與別人的缺點相比，藉此讓自己覺得很好，這時候「驕傲」就以一種出於「比較」的樣態出現。

這種樣態，我們有時候會用言語表達出來，有時候只是心裡想著。不論是有形還是無形的方式，我們貶低其他人，為的只是讓自己覺得自己很好。貶低人最簡單的方法，就是挑剔那些比我們的地位及成就低的人的毛

病。這樣，看似合情合理的驕傲，就以難以捉摸之姿臨到人們的生命之中——以他人的缺點，襯托出自己的優點。

可怕的是，藉著與他人比較來肯定自我的價值，往往會帶來許多後遺症。

首先，當你輕視別人時，你就像半遮著眼睛，只看見在你之下的一切；高高在上的你，卻看不到在你之上有些什麼。有許多關於驕傲的格言諺語，都在警戒人們這樣的危險。為免贅述，僅列出數則供讀者參考：

驕傲自滿是我們的一座可怕的陷阱，而且，這個陷阱是我們自己親手挖掘的。——老捨

不要讓驕傲支配了你們。由於驕傲，你們會在該同意的時候固執起來；由於驕傲，你們會拒絕有益的勸告和友好的幫助；而且，由於驕傲，你們會失掉客觀的標準。

——巴甫洛夫

一個驕傲的人，結果總是在驕傲中毀滅了自己。

——莎士比亞

驕傲在敗壞以先；狂心在跌倒之前。——聖經 箴言 16 章 18 節

其次，高人一等的虛假感受，隨時都會破滅。因為不用多久就會出現另一個人高過於你。虛假的泡沫破滅了，然後呢？此時你將怎麼看自己？你會採取什麼反應？考慮一下，為什麼你找一個比你弱的人來比較？怎麼不是找比你強的人呢？當你感覺自己很好時，這樣的「很好」是真實的？還是虛假的？

### 自我感覺良好

我們很容易自我感覺良好，超過自己的想像。我們或許自覺不會特別厲害，但當我們跟同儕相比，我們內心認為自己更厲害、更聰明、長得更好看、更有人緣、更有個性、更有愛心、更有地位，或是其他任何可以拿來比較的面向，這一切的比較都顯示出我們希望贏過別人——我真的是不錯的一個人啊！

這種覺得自己高人一等的傾向，也可能會在我們與別人共事的時候發生。我們時常會覺得自己的貢獻度比別人大，或者恨不得自己是領導者，帶領大家突破現況，甚至我們還會覺得別人都好廢，總是拖累人，拖累團隊的進展！

也因為我們覺得自己比別人稍微優秀，自己比別人稍微懂得多，自己比別人稍微有貢獻；當我們做錯事的時候，自己就會瘋狂的自我辯解而缺乏檢討。我們也會傾向輕看別人推薦的東西，然後用輕浮地態度去面對生

活中的事物。

「自我感覺良好」顯然是負面的，但是「自信」呢？人們對自信的觀感是正面的。「自我感覺良好」和「自信」，這兩者的差異何在？

### 驕傲的另一面向

若驕傲的第一個面向是人們拿自己的優點來與別人的缺點相比。那麼反過來，人們拿自己的缺點與別人的優點相比呢？後者的「比較」往往會導致不好的自我形象，使一個人輕看自己。「自卑」因此而臨到人們的生命之中，而且同樣也是以一種出於「比較」的樣態出現。

當一個人看自己低於所當看的，「弱勢」可能偽裝而成為逃避責任的良好藉口。因為我是弱勢，所以我注定會是個受害者、失敗者；因為我不如人，所以努力沒有用，付出不會有價值。自卑與無助、沮喪、茫然、無價值、無意義共存而成為常態。一方面抱怨別人都踩在我頭上，我沒辦法；同時，內心可能默默地認定人們總是欺負弱者，缺乏愛心與同情心。天地不仁、怨天尤人的背後，恐怕也潛藏驕傲的另一面向：至少，我不像人們總是欺負人、假裝愛心；我不像人們這麼差。這是不是偽裝的驕傲呢？

### 微妙的一體兩面

驕傲與自卑從某種角度來看，真的是孿生兄弟。有另外一些格言諺語揭示了這樣的面貌：

驕傲的人，往往通過驕傲來掩飾自己的卑怯。——哈代

自卑雖是與驕傲反對，但實際卻與驕傲最為接近。——斯賓諾莎

卑己而尊人是不好的，尊己而卑人也是不好的。——徐特立

最大的驕傲與最大的自卑都表示心靈最深的軟弱無力。——斯賓諾莎

為什麼你要找一個比你弱的人來比較？是否因著你內在的「自卑」，所以需要藉著比較而來的「驕傲」讓自己覺得比別人好一點？為什麼你找一個比你強的人來比較？是否因著你偽裝的「驕傲」，所以需要藉著比較而來的「自卑」，找到光明正大批評別人的理由？

到這裡真的是十分錯綜複雜了，這就是人性。人心比萬物都詭詐，你同意嗎？

### 保持天平的平衡

與他人「比較」背後隱藏著的是「高抬自己」或「貶低自己」，保持平衡之道在於不要看待自己過於所當看的。要怎麼做才能保持平衡？首先，顯然需要有客觀的標準，避免用自己主觀選擇的「比較」來衡量自己。其次，還要在客觀的標準中自我察驗，拿來「比較」的對象不是「別人」，而是「自己」。「今天的我」和「昨天的我」比較起來是否有更進步？如果期待「明年的我」比「今年的我」更成熟穩重，我應該做些什麼？

當我不看自己「高於」或「低於」所當看的，而且透過客觀的標準，覺察到「現在的我」和「過去的我」比起來，「我」正持續在向上著，「自信」將在過程中悄然臨到你我的生命之中。

和他人比較並不會生成真正的「自信」。「自信」是客觀的查驗自己，建立在對自己正確的認知、對自己實力的正確估計和積極肯定，以自己為傲，並不和他人比較。這樣的自信並不受他人影響，所以才稱為「自信」。

### 走出困境之路

感到驕傲，換個角度來看就是「榮譽感」。這是一個延續我們的生命向上，是我們適應生活的重要條件。我們渴望能夠更好，期待擁抱榮耀，激勵我們去跟別人一起完成事情，為社會貢獻些什麼，讓我們成為一個「更好」的人。榮譽感是否能內化變成一種習慣，對我們是否塑造出能持之以恆，努力完成事情的生活態度至關重要。

可惜的是我們的社會文化從論成功、評時事，一直到生活小節，都愛以「和別人比較」來斷優劣。我們愛上位者比愛下位者多一點；高富帥、白富美比平庸之人更受歡迎；求學階段就開始被父母、師長們拿來和別人比較成績。諸如此類繁多，有多少人能躲過？人性中比較而來「驕傲」與「自卑」有幾個人能免除？

人性錯綜複雜，自我察驗之後免不了會發現很難避免上述的種種。然而，並非毫無希望。不和別人比較，不「高抬自己」，不「貶低自己」；轉而用客觀的標準來看待自己，然後和自己比較，讓榮譽感從自己的進步成長中養成，真正的自信會悄然產生，這樣不也能夠對自己感到驕傲嗎？確實是有一條可能走出困境的路。

你還驕傲嗎？想一想，你在驕傲啥？是啥驕傲？

# 夢想的開始

文 / 賴打

從我說要環島的那一天起，好多人都說我沒辦法，不過也不少真正懂我的人知道我真的會去做，只是動心起念背後的目的始終沒人知道，趁著啓行，我想跟大家分享。

約莫兩個月前，和學姐聊到想四處走走看看，才聊完沒幾天，一道如閃電般的想法，就在某天晚上將我驚醒，腦海裡想著的是我環島的畫面，該買甚麼東西？該準備啥？該做啥功課？就在每晚的午夜夢迴之時如夢魘般向我侵襲。整整一個禮拜，沒辦法睡覺，直到心裡確定我一定要去環島，才能好好入睡，這或許是神的安排吧！

我到底為什麼環島？我在追尋什麼？我想看見什麼？說到底，這是我的個人心靈之旅。我不是因為大家說我做不到我才那麼努力的去做，而是我真正的在尋找某樣東西。我知道環島

其實有點自不量力，因為已經超過八年多沒騎腳踏車的我，也超過三年沒練身體了，只有偶爾運運動，環島我真的能撐下去嗎？我真的不確定！

但是，我依然去了。沿途每一個爬坡、每一個停留點、每一個目標，都是我的挑戰，我要尋找的是：當你知道自己做不到那件事的時候依然接受挑戰的那顆心，那個初衷。接下來，這趟旅程會有什麼經歷與體會，就讓我在下一期季刊與您分享。

## 編案

賴打同學出校1年多，目前在大學就讀中。某日打電話回校，與老師閒談間提及環島的想法。今年7月，賴打同學將環島付諸行動，旅途中路經高雄，回學校探望老師並分享幾日來的感受。總編向其邀稿，於是促成「夢想的開始」及續篇。



## 讀「在咖啡冷掉之前」

# 生命中最美好的缺憾

文 / 水豐



喀啦咿噠

歡迎光臨纜車之行咖啡店，是單純想點杯咖啡享受，還是聽了都市傳說—可以回到過去而慕名前來，書中文成四個篇章「戀人」、「夫婦」、「姊妹」、「母女」，互相連貫，卻又相互獨立。

## 戀人篇

記憶深處，是否仍惦記著某種缺憾？要是當時……早知道……。但是再也沒辦法重新再選擇一次。「請讓我回到過去！」「回去要幹嘛？」「重新來過！」

上個星期，被交往三年的男友叫出來，結果是因為他突然要去美國工作，再過數小時即將出發。即使男友沒說，也能明白「重要的事」就是「分手」。「確實可以回去，不過不管再怎麼努力，也沒辦法改變現實！」店員聽完冷冷回答。會發生的終究會發生，這樣回去還有意義嗎？

即便回到過去，也不能見到不曾來過這家咖啡店的人。那究竟有什麼理由，在如此複雜的條件下仍然能義無反顧的回到過去？