



# 耕讀 金中心田



新北市立金山高級中學 第61期  
發行人：陳玉桂  
總編輯：李金龍  
文字編輯：李金龍、白欣雅、張淑粉、鄭雅茵、陳俐玢、簡潔妮、賴雅琦、李知育、林佩珈  
發行日期：112年 3 月 31 日  
本期主題：生命教育-情緒教育

## 練習每天和自己對話

張淑粉老師整理

「年輕人常常會覺得很迷茫，因為從小沒有人教導我們往內看，都是在往外看」張德芬說。台大企管系畢業，曾是新聞主播，在全球500大的商業公司擔任高階主管，張德芬回憶過去坦然的說並不快樂。40歲那一年，她不停問自己，為什麼外在擁有這麼多，可是內在會這麼不開心？當時她毅然決定放下工作，開始探尋內心的世界，尋找答案。

對於現代人的茫然，和許多無解的大哉問，張德芬的答案很簡單，「回歸到你和自己的關係，」問題出在你從來沒有和自己建立一份關係，讓你成為自己的朋友。你要練習每天跟自己對話，「怎樣知道自己的人生抉擇是正確的？貼近自己的心。怎樣貼近自己的心？聆聽自己內在的聲音。怎樣聆聽自己內在的聲音？安靜下來，回觀自己……別再問了。安靜下來。」誠如她寫在書中的這段話。

**最常干擾你的就是價值觀。**從小的教育環境，父母幫你決定了所有的事情，社會告訴你功成名就你才會快樂，你的耳邊充斥著告訴你什麼是對、什麼是好的聲音，很多人就相信那些就是自己想要的，盲目的追求主流價值觀，卻開始覺得內心空洞，等到對對父母、對家庭的交代夠了，才會開始去思考這個問題，才意識到過去的日子都是庸庸碌碌的度過。「認識自己是我們這一生最重要的功課，」張德芬建議從「自我觀察」、「看到自己」、「接納自己」、「愛上自己」這4步驟開始，每天跟自己對話。

首先要先學會懂得讓生活留白，不要全然受外面的環境影響，每個當下，留一份注意力在自己身上，對自己說的話、姿勢、姿態、呼吸都要有一份意識，「跟你的身體對話，傾聽你身體的訊息，」都是幫助你掙脫潛意識下的反射生活，抓回人生發球權。你可以從欣賞別人的特質，幫助你看見更多自己的優點；也可以從那些觸痛你的言語，或你用來約束自己和批判他人的標準中探究，找出你的陰影、陰暗面，「不去否認自己的缺點，而是接納自己的陰暗面，看到自己是什麼，接受本來的面貌，你才會自由喜悅快樂，」張德芬說。

當生命出現抉擇疑惑時，你就可以跟自己對話，「這是我想要的嗎？這是我喜歡的嗎？我真的能做嗎？我真的做得很有活力、很有興趣嗎？」張德芬說，當你和自己建立起一份朋友的關係，自然能清楚地找出你內心真正的解答。不要害怕失敗，即使達不到目標也不要太沮喪，最重要的是「第一個你要捫心自問，你真的喜歡你現在做的東西嗎？第二個，你真的盡力了嗎？真的很努力了嗎？第三個，為自己負起全責，你才能成長，人生才能自由、灑脫，」她說。學會跟自己對話，你在人生旅途中觀看的事物和風景，能看得更清楚、更有深度。

### 和自己對話四步驟

#### 一、自我觀察

重點說明：1. 注意力放在自己身上，留意姿勢、呼吸和情緒反應。2. 練習腹式呼吸，注意身體如何擴張和收縮。3. 靜坐、冥想，或跑步、瑜珈等能讓你專心一致的運動，幫助你重新與身體連結。

行動方案：1. 當有負面情緒時，你要能覺察：「此刻我有負面情緒了。」把注意力放在自己身上，不要放在引起你負面情緒的人事物上。2. 觀察自己肢體反應動作代表的情緒是什麼。3. 試著去看見你在想什麼，帶著覺知和愛去關照它，不要去批判它。

#### 二、看到自己

重點說明：1. 欣賞別人的特質，就能幫助你看見更多的自己。2. 從那些觸痛你的言語，從你用來約束自己和批判他人的標準中探究，就會找出你的陰影、陰暗面。

行動方案：1. 找出一個你常常會指責別人的議題，例如寫下：「我不喜歡粗暴、沒耐性的人」，而且要讓自己充分感受到不喜歡的情緒。2. 回顧你過去一生，什麼時候曾經遇到這樣的人和事？你家裡有誰是這個樣子的？要從童年開始想。3. 再想想你是否曾經對其他人做過同樣的事？在回想時，你是否覺得羞愧或心痛？

#### 三、接納自己

重點說明：1. 最簡單、快速的方法就是寬恕。藉由寬恕自己不喜歡的人、接受別人的過錯，來原諒、接納自己。2. 當有負面情緒來臨時，你可以以負責任的方式適當發洩它，全然的經歷並承認這個過程和感受。

行動方案：1. 寫下你對這個議題有很強的情緒反應，這樣的行為對你有什麼幫助？例如，「我不喜歡粗暴、沒耐性的人」，所以我督促自己成為有耐性的人。找出它們後，帶著感恩的心看著它們。2. 閉上眼睛，把注意力集中在自己心口的正中央，放慢呼吸的速度。3. 讓呼吸輕柔地撫慰自己的心口，對自己說：我接受你們。

#### 四、愛上自己

重點說明：1. 接納自己一切的不完美，學習人生功課。2. 能在每一刻好好陪伴自己，就算一個人獨處也不會無聊。3. 接受你會失去愛、會孤單，但當你會愛自己，你就會支持你自己。

行動方案：1. 學會和每個當下的情緒都和睦相處，不做個自怨自艾的受害者。2. 清楚知道自己喜歡什麼，並順遂自己內心，去做自己喜歡的事情。3. 為自己擔起全部的責任，放手讓你愛的人去做他的選擇，給他們最大的愛和支持。

資料來源：摘錄自《365天，每天練習每天和自己對話身心靈暢銷作家張德芬》

文 / 王冠珉 <https://www.gvm.com.tw/article/52084>

## 把事情做得更好的態度

首先，要恭喜楊建南同學高中國立陽明交通大學電機工程學系。近年來，透過大學繁星推薦及技職繁星推薦錄取臺大、政大、清華大學等名校者大有人在，在我的觀察，他們在學習上都有一個共同的特性 按部就班及把事情做得更好的態度。

絡克斐洛在他的家書中提到「要找出完美想法的最佳途徑，就是擁有許多想法。我會不斷為自己和別人設定較高的標準，不斷尋求增進效率的各種方法，以較低的成本獲得較多的報酬，以較少的精力做較多的事情。因為我知道，最大的成功都是留給那些有能把事情做得更好的態度的人。發展出我能做得更好的態度，需要培養，要每天想 我今天要怎樣把工作做得更好 我該如何工作更有效率 這項練習很簡單，但很管用。」他也提到「拒絕新的挑戰者都是非常愚蠢的，我們要集中心思於怎樣才可以做得更多。如此，許多富有創造性的答案都會不期而至。」

不管是否升上名校，每個人都應有「把事情做得更好的態度」，因這樣的態度將讓你的體驗不一樣，也將讓你的人生不一樣。

輔導主任

李金龍

112.3.31

歡迎參加有獎徵答，任選一題，  
憑截角可獲得精美獎品一份！

1. 請舉出一個  
自我對話的  
步驟？

2. 葛雷格將  
霸凌者分為  
幾種類型？

本期題目

班級：  
座號：  
姓名：

有獎徵答  
截角

：班級  
：座號  
：姓名

有獎徵答  
截角



兒少從 3 種霸凌者類型，找回自己人生的主控權

陳俐廷老師整理

這世上，到處都有恃強凌弱、虛張聲勢的人。這是人性中，最黑暗也確實存在的部分，拒絕接受被軟土深掘，你可以不必逆來順受！我們該如何務實面對、解決、甚至防範霸凌的發生？

了解霸凌者的需求與弱點

我們遭受到霸凌時，首先要做的第一步，就是了解對方是一個什麼樣的霸凌者？他的需求是什麼？從中找到他的弱點，這能幫助我們思考，接下來要怎麼做。

葛雷格·威廉斯是美國知名演講家暨商業教練，擁有逾三十年人際談判教學經驗，他從談判的角度書寫了《被霸凌，怎麼辦？職場、家庭、關係中，大人的心理防身術》。他在書中把霸凌者分為三種類型，如下：



1. 硬底霸凌者

希望獲得尊敬，讓他人覺得自己是個「角色」，極有可能因此展開危險的暴力行為，以獲得絕對的權威感。

2. 軟底霸凌者

通常出於無助感或想受到重視。感覺自己孤立無援時，可能攻擊旁人，或只想藉貶低他人達到感覺自我優越的目的，隨著情勢發展演變成霸凌者。

3. 半硬底霸凌者

介於軟底與硬底霸凌者之間，通常是由軟底霸凌者晉升上來的，只要情境許可，就會向對方施暴。

應對霸凌者的心理策略

- 理性談判：分析給他聽，停止霸凌，與你合作將有什麼好處？
- 比他更瘋狂：準備以行動讓他措手不及，像是猛然起身、大吼、拍桌，「不准那樣對我。你不修正態度，談話就到此為止。」
- 遞送溫暖：若對方是個不受歡迎的霸凌者，孤軍對抗每個人，你的釋出善意有可能獲得好的回應。
- 正面點破：指控對方：「你現在是在霸凌我嗎？」這一問，可讓對方暫停反省一下，尤其適合用於軟底霸凌者。
- 避開霸凌者主場：當你在霸凌者的主場談判，利用你的肢體語言強調出力量來與對方抗衡。你可以交叉雙臂，緊皺眉頭，雙臂交握，兩腿平衡站開。環境對你不利時，少笑一點。避開某些場地，像是霸凌者同夥現身之處。
- 錄音錄影：在現今高科技時代，用手機錄下對話太容易了。要清楚你將面對何種霸凌類型，為防止他將來採取甚麼行動，你現在就得謹慎行事。

若你曾經有被霸凌過的經驗，但願你能找到揮別過去的方法。假使你還沒找到，也許你可以試著發揮自己的潛力和培養自己的能力，去建立自己人生的「主場優勢」，找回自己人生的「控球權」。

資料來源：葛雷格·威廉斯（2020）。被霸凌，怎麼辦？：職場、家庭、關係中，大人的心理防身術。<https://www.books.com.tw/products/0010845009>  
Netflix 韓劇《黑暗榮耀》劇情解析：從 3 種霸凌者類型，找回自己人生的主控權  
<https://womany.net/read/article/31473>

因為你們，我們可以

白欣雅老師撰寫

「這有難度耶……他們做得到嗎？」  
「這有點複雜喔，他們聽得懂嗎？」  
「這有危險性，他們要很小心喔！」  
上面這些心聲，常常是身心障礙學生在學校學習時，身旁老師和同學們會有的擔心，而在3月份的一次課程安排中，卻讓很多人得到不同感觸。

本校特教班的同學們，在3月16日進入204班一起上「動動金手指」課，所有學生融合分組進行自然實驗活動，在過程中，可以看到特教班的同學主動想自己動手操作，即使動作不太順暢，也願意嘗試看看，當成功完成實驗後，臉上發自內心露出的笑容，似乎是在告訴我們：「哦！原來我也可以做到！」

令人更感動的，是在課程中看見204班同學熱情且友善的與特教班互動、很有耐心的在旁邊協助他們完成每個步驟，讓特教班同學在適度協助下，也能自己動手操作。

204班於課後分享的心得充滿溫暖：  
「我們有給他自己夾、自己放，還有帶著他洗抹布、擦桌子，幫了我們很大的忙，期待下次他們再來和我們一起上課，希望他們覺得和我們一起做實驗很有趣。」  
「這次經驗對我來說很特別，他們都乖乖的在旁邊等待，等到他做的時候，我看到他臉上充滿笑容，雖然沒有言語，但仍然有肉眼可見的開心。」  
「這過程中讓我學會如何和他們相處，以及他們對於實驗的熱情與想參與的心。」  
身心障礙學生對於學習的熱忱與認真，與你我沒有什麼不同，只要給他們機會，多給一點時間，再加上你我的陪伴，他們也可以做得到！



全國最大場高中職國際教育線上博覽會在新北

鄭雅茵老師整理

本校獲選3個優選線上影片，分別為：

- 1. 多元展能：原住民藝能班與管樂班影片
  - 2. 專業技職：電商實務工作
- 歡迎同學上網瀏覽，增加人氣



新北市政府教育局辦理高中職國際教育博覽會，其中線上博覽會時間為3月1日起至6月30日期間，可打關鍵字2023新北教育博覽會或網址<https://exp.o.efroip.tw/home>，或便可搜尋到相關訊息。

此線上博覽會彙整新北市67間高中職學校課程及特色、另有專區展現30多所學校的亮點特色專業，讓同學一次瞭解未來方向；更有適性體驗活動區，助同學了解自我適性選擇。教育局指出，為鼓勵國中生多利用現有資源自我探索，線上博覽會結合電子集章，只要集滿10點就獲得1次抽獎機會，獎品有最新、最夯的iPad Pro、Switch遊戲主機及健身環、AirPods3和27吋護眼螢幕等14項大獎，讓學生在自我探索的過程中，還有機會獲得豐富多元獎品。（詳情看網站說明）

你認識自己？認識自己的學校嗎？金山高中因為有你多了一份精彩與可能，在學校的宣導影片中看到金山高中是愛.探索學園，重視你的人格培養、珍視你的生涯探索，在關懷的校園氛圍中，等你來培養專業能力，增進升學的實力，到你想去的未來努力，在你珍貴的成長歲月中當然也需要一起用心參與，才能發揮效力，不浪費青春生命，不虛此行。

學長姐帶路

金山高中22屆畢業生 黃珮慈  
目前就讀 國立臺北護理健康大學 運動保健系

賴雅琦、簡潔妮老師整理

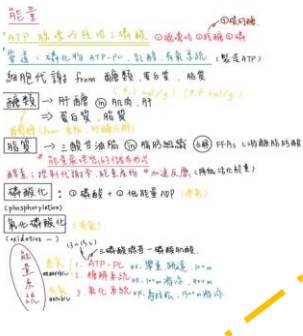
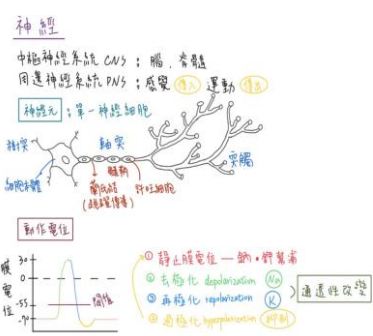
①這個系在學什麼？

對於運動保健系，大家可能會覺得是運動防護員，在運動場邊照顧受傷的運動員貼肌貼或白貼、幫他修復的那個人，可惜完全不是，我們這個科系是在受傷前打好基底或是受傷後恢復原狀，畢竟治療受傷的人是醫生還有物理治療師的工作，我們是做到保護運動員的角色。如果在這個科系很想當運動防護員，就只能繼續讀研究所。

大一會先打一些基礎，主要就是解剖學還有運動生理學，如果不先瞭解人體構造和人如何運作，之後的課會完全跟不上。接下來會學到生活上的動作分析，這時候就會發現大一所學到的跟大二講出來的會有所不同，因為書上是死人解剖，書是死的，人是活的，如果你現在還是死背書上的知識，拿到現實生活上會變成錯誤的那種概念，不是說背書是錯的，而是要瞭解書背後的觀念！畢竟最好的學習是能夠學以致用，像是家裡的長輩常常喊哪裡痠哪裡痛的，這時就可以去想他是哪裡的肌肉痛，就能有效幫他放鬆舒緩。

②我最喜歡的一堂課？

運動生理學這門課的內容爆炸多，除了基本專有名詞外，還會學到很多因果關係，整本書都是精華，老師都會用自己的方式讓我們明白書中的含義，有個困難點就是，老師常常用英文的圖片當範例來介紹，就要多花點時間去明白那些英文是什麼，不過老師會整理好資訊再講解，不懂老師會教到你懂，因此在這門課我學到很多運動和身體相關的原理，收穫滿滿！



本期答案：