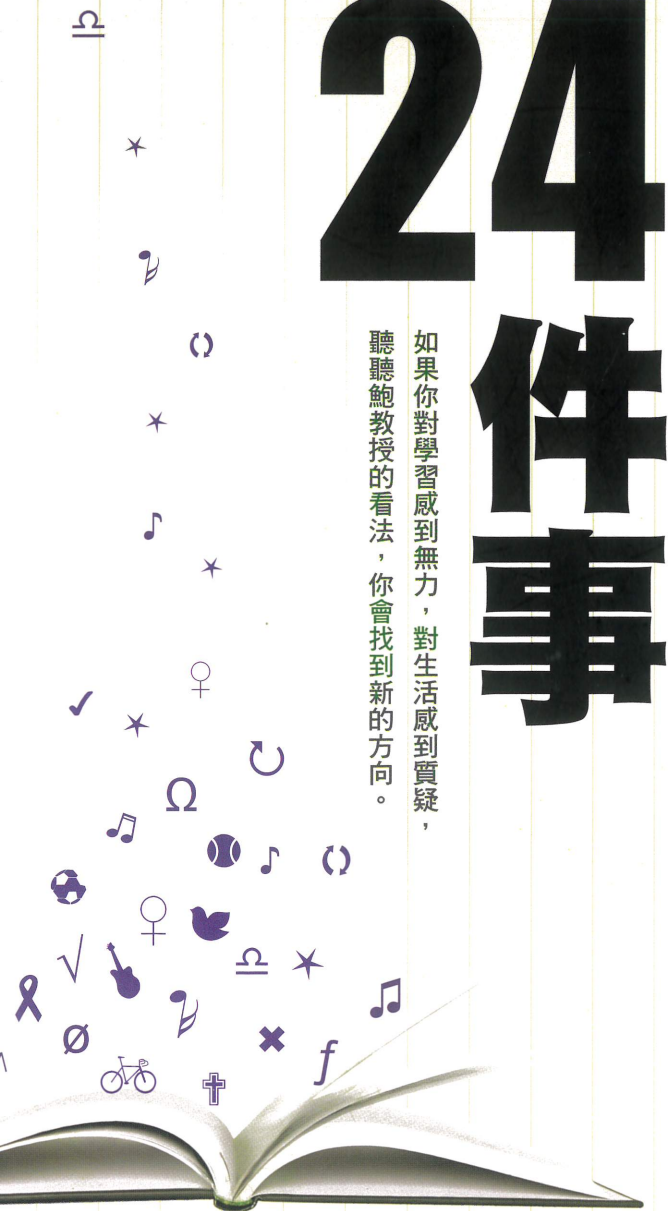




如果你對學習感到無力，對生活感到質疑，
聽聽鮑教授的看法，你會找到新的方向。

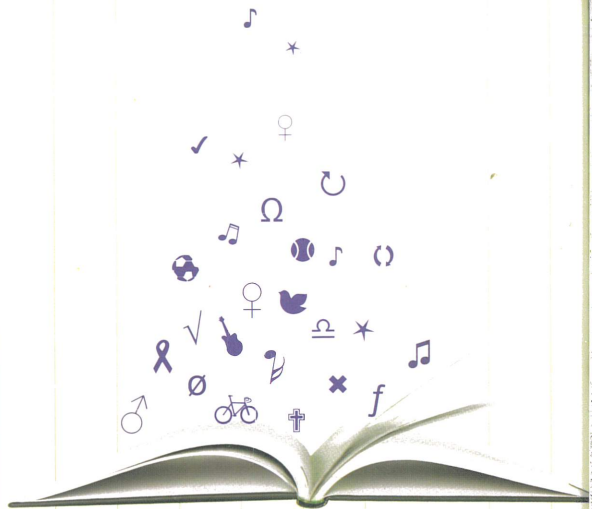
老師沒講的24件事

鮑曉鷗◎著

聯經

臺灣大學校長李嗣涔真心推薦：

鮑曉鷗教授以一個外籍教師的角度，寫出他在臺灣教學與生活的種種
觀察與心得，篇篇精微、字字絕妙，非常值得臺灣學生引為深思。



來自西班牙的鮑教授，
自一九九〇年來臺教書至今，已有二十年。
他以西方史學教授的觀點，
發現臺灣學生在人格培養、社會議題、群體發展、環境趨勢上
種種值得注意的現象與反應。

ISBN 978-957-08-3610-3



9 789570 836103

序

這些文章一開始是來自我的進階西班牙文課程。起初，我的目標是訓練學生每週運用寫作技巧來寫出關於某個主題的文章，為此，我建立了一個西班牙文部落格，每個星期天發表隔週在課堂上要探討的主題文章。學生們有一個星期的時間來思考這個主題，有些學生在隔天就會做出回應，但有些學生則因無法完全理解主題文章而沒有做出回應。因此，我請一位熱心又傑出的學生潘映樺將這些文章翻譯成中文，並於星期三或星期四登出，提供給學生參考。

為了讓學生提出有創意並具批判性的回應，因此，我的文章內

容都是讀者容易理解、熟知並有興趣的。隨著課程的進行，我累積了十六篇文章，在一次偶然的機會，我提供給國語日報的少年文藝版，他們安排了一個專欄《鮑教授的24堂課》，將這些文章隔週刊出。

這個專欄第一次刊出的那天，我意外地收到一封來自聯經出版公司的電子郵件，信中表明他們有興趣將這些文章集結成書。我們見了面討論，一起發想了一些新的主題，我將這些建議發展成其餘八篇有趣的文章。

這二十四篇文章，都是我在臺灣二十年的時間，觀察學生的言行態度所得來的感想。為了幫助學生理解，我以簡單的文句寫出這些觀察與想法。我提出的看法

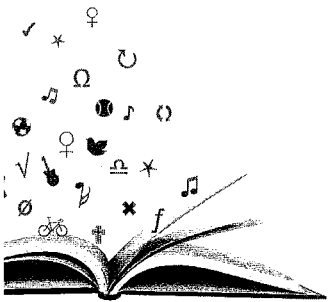


中有些聽起來很基本、很理所當然，卻很少有人能完全做到。

比如說，很少有人能體會「『過度追求完美』是『把事情做好』的敵人」這句話的涵意，一個人縱使有很高的目標、期望，但同時也應該有現實的態度，才能幫助他達到可能的目標，否則一味追求完美，往往連「好」的境界也犧牲掉了。我的文章也有點斯多葛學派的意味，因為我認為碰到困難時不只要有毅力忍耐，也要找機會尋求其他可能的解決辦法。另外，我常強調要「深思熟慮」，儘管這和追求「刺激」及「即時」的世界趨勢有所衝突。而我的一些想法也跟孔子儒家的思想不謀而合，要尊重、溫和、有序，但不可扼殺了年輕人的獨立性和創造性。我在書中也提到了金錢觀：追求財富可以帶來幸福，但財富本身卻不等於幸福，反倒是在家庭、健康、族群接納、美德實踐、忠於自

己裡頭，能感受到更多的心靈滿足。

最後，我想說，本書中主要是想帶給學生讀者一些刺激，引發他們自我思考，或與朋友一同討論，再進一步得出自己的結論。通常這些事情很少會有老師在課堂上提及，但卻與我們的生活息息相關。年輕人比較沒有現實的負擔，有比較多探索自我的空間，因此我希望書中的二十四篇文章可以幫助他們發展出更自由寬廣的想法，並明確地判斷出哪些價值、美德是自己應該努力的方向。



目次

序

02

❖ 自我提升篇

為自己找出努力的理由

10

動機是開啟樂趣的鑰匙

14

好的態度能幫你學好語言

18

訓練批判思考，從寫作開始

22

團體競賽是鍛鍊體能的好環境

27

累積經驗，迎接未來的挑戰

31

❖ 品德培養篇

餐桌上，也要當紳士淑女

38

有錢不一定有幸福

43

做自己生命中的明星

48

一年復始，展望、檢討、感激

53

人的核心，在於價值觀和信仰

57

❖ 情緒管理篇

丟臉時，笑一笑，海闊天空！

64

別輕易被情緒擊倒

68

三心二意，只會一事無成

72

把壓力扛起來，別放在心上

76

❖ 人際溝通篇

自我介紹讓人際溝通大晉級

82

用心，友情才能恆久遠

87

老師沒講的**24件事**

自我提升篇



目次

❖ 社會脈絡篇

多一點尊重，少一點暴力

92

重新發現自己的城市

聆聽佳節的弦外之音

農曆春節是家庭結構的放大鏡

給醫護人員多一點掌聲和溫暖

愛心不分災時或平時

了解民主，用選票決定國家未來

作者簡介

125 120 115 111 107 103 98



◆ 為自己找出 努力的理由

當考試快到時，學生的生活作息就會開始改變：懶惰的學生發現時間已過了大半，而他們的書本卻幾乎沒打開過，這才開始緊張起來；相反地，按部就班的學生就比較鎮定，因為他們很早就準備考試了。全世界都認為考高分很重要，因為它會影響到學業成績和未來求職，但難道這就是我們必須努力的原因嗎？

一個小學生可能會問他的父母：為什麼要認真唸書？父母會告訴他，要好好唸書才能得到好成績、才能成為班上前幾名。除此

之外，很多父母為了讓孩子好好唸書，還會給孩子很多方便：陪孩子去上課、不讓孩子做家事、幫他報名補習班……不惜一切來換取孩子的好成績。高中生努力得到好成績，是為了進入好的大學，但是當他進入大學，卻發現大學學歷也無法保證他能獲得一份好工作。

到底唸書的目的是什麼？為什麼要努力唸書、工作呢？

回答第一個問題很簡單，我們唸書是為了要得到一些東西。有的人很清楚知道自己想變成怎樣的人，並在生活中逐步實現，所以他們唸書就是為了要達到這樣的目標；但大部分的人其實都不知道自己要什麼，因此他們努力的動機就非常不確定，他們唸書好像就只為了得到一張文憑，好讓他們可以輕鬆找到工作，並開啟人生其他階段的大門：結婚、生子、退休時的悠閒生活。



至於為什麼要努力唸書、工作呢？我們很少問自己這個問題，但它卻很重要。事實上，唸書工作不僅僅是為了現實生活，也是為了其他更有意義的東西。比方說，一個人唸書可以不單是為了考試，也是為了要瞭解周遭事物；一個人學習語言可以是為了旅行，也可以是為了培養未來的專長，或單純為了認識某個國家的語言和文化；一個人工作可以是為了要累積更多金錢，也可能是為了要改善家人的生活。

所以，應該問問自己，你想要的是怎樣的生活，給自己一個努力的理由。有的人工作是為了得到獎金和名聲，也有人是為了尋找回饋社會的機會，即使得不到任何報酬。有的人利用時間去打工好賺多一點錢回家，但其他人寧可把時間花在跟家人相處上。有的人認為多賺一點錢可以請看護來照顧長輩，但有的人寧願自

己來看顧家人。有的人想累積財富，但也有很多人覺得錢夠用就好，他們對股票漲跌沒有興趣，反倒對其他事物有更開放的想法。

有的人剛認識你時就想知道你的家世背景、賺多少錢，而另一種人則是會想知道你是怎樣的人、從事什麼行業？這兩種人問的問題很不一樣嗎？我想是的。因為人所擁有的東西（薪水、存款、房子、車子等）有可能會意外地失去，而人的特質（美德、品性、人際關係、對病痛的態度等），卻是無論在順境或逆境中都穩定不變的，難怪文學中總認為流浪漢比吝嗇鬼好。因此，如果有人問你，你是為了賺更多錢，還是為了成為一個更好的人而讀書、工作？我想，你應該給自己一個無用置疑的答案。



◆ 動機是開啟樂趣的鑰匙

動機這個詞語象徵行動以及被某件事物所吸引，也就是說一個人為了要獲得某樣東西而行動。千萬別把動機跟睡覺、飲食、賺錢、聯想、好奇、或去看場電影等行為混淆，因為這些是人們的本能，不需要特別花力氣去完成。一般人經常缺乏學習或工作的動機，做這些事不僅覺得特別費力、成果無法立竿見影、也不能持續擁有熱情，那麼到底什麼才能激發我們的動機呢？

老師和父母有時會抱怨學生或子女缺乏動機，更多時候，我們會聽到一個人坦承自己的確沒有動機，也不知道自己要做什么。

麼。缺乏動機可以說是一種病，稱之為「懶惰」或「對事物不感興趣」。但年輕人很多時候不是懶惰成性，單純只是因為疲累；而弔詭的是，當一個年輕人覺得疲累，通常不是因為他做了很多事，反倒是因為他什麼事都沒做：一個早上起得很晚、看電視度日、上課遲到的人，當他該做些什麼的時候，就逃避的掛在網路上一整夜……這種人睡得很少又起得很晚，日復一日不知道自己失去了什麼。日子一天的過，他就算勉強混畢業也覺得前途茫茫，只好準備去找工作，但不是基於真的想工作而是因為恐懼或無路可退。

人會產生動機主要有兩個原因：第一是因為做一件事能實現另一件事，這意味著你處在一條能引領你到某個地方的旅途上，而你能決定到底要不要繼續向前；第二個原因和前者很相似，那就



是當你意外發現有某件事吸引你想去瞭解更多、體驗更多。一個人會很自然地被真善美所吸引，美的事物可以激發我們的動機。當我們開始瞭解一件事物的美好，我們會對它表示尊重並洋溢著滿足感。我們之所以會有動機對同樣的問題去進行深究、觀察其中關係、發掘新的想法或解答、看看它在既定的條件下是否可行，那是因為這些事物帶來樂趣，所以我們會想用各種不同的觀點來研究它。而當我們享受到一些成果，比如朋友感謝我們給他的建議，那麼我們對於理解和探討這類疑難雜症的動機就會再增加許多。

的確，有些問題很難解決或甚至無法解決，於是很多人認為真理不是絕對的，或說它是不能被理解的，還有些人認為真理並不存在，但是他們到底是有理由地放棄，還是單純放棄追求真理了？

再看點更實際的。當我們沒有動力做那些該做的事時，怎麼辦？首先，想想我們有無能力做這件事？要放棄它還是為它改變其他事情比較好？若這些都不是問題，我認為該想想什麼事才是自己有興趣且值得貢獻心力的。如果我們能喜歡著手在做的事，那麼隨著該事物的進展就會得到更多的樂趣。大部分的人所從事的工作與他們學生時代的夢想不同，但只要他願意接受他的工作，他就可以順利地完成。生命常為我們帶來意想不到的旅程，我們必須學著適應，而適應的最好辦法就是從事物中發掘出樂趣。就算沒有人感謝，我們仍要努力把每份工作做好，並且追求盡善盡美，因為看到事物的美好成果也能讓我們充滿成就感。



❖ 好的態度能幫你學好語言

能力和態度不相同，比方說發音不標準的人唱不好歌，這可能是因為能力不足；但有些人從來沒有離開過他的國家，卻能把另一種語言講得非常好，「態度」應該是其中的主要原因。聰明的人要把一種語言學好並不難，但還是需要下許多功夫。一個人很難同時具備良好的能力和態度，如果阿拉丁裡的神燈精靈可以賦予你其中一項才能，你會選擇哪一種呢？

別把好的學習態度和死讀書混為一談，換言之，別把努力建立在壓力上，像是死背東西。那些能夠把語言學好的人都很享受學

習的樂趣，也許正是因為他們敢大膽地和外國人講話，不會因講錯而感到丟臉，所以他們才能逐漸看到自己的進步，像是看著存摺裡的數目不斷增加。

我在日本的西語系研究會中認識了一位俄羅斯的教授，她能講一口標準的西班牙文，但日本卻是她離開家鄉後第一個造訪的國家。她的學習秘訣在於她擁有許多西文錄音帶和書籍，但無疑地，她也有鋼鐵一般的意志力，持續而不間斷地維持學習語言的興趣。在當年傳統封閉的蘇維埃政權底下，學習西班牙文就像是打開一扇通往世界的窗。

那些語言教材固然很重要，卻不是學習語言最重要的東西。我記得幾年前去北京工作，順便利用機會造訪北大西班牙語系。當時他們幾乎什麼教材設備都沒有，教室裡只有一台舊式的打字



機、一個裝有少許書本的書櫃、一台錄音機與幾卷凌亂不齊的錄音帶，但這些學生仍能把西班牙文學得很好。

有些人比其他人有天分，而且普遍來說，女生比男生在語言上的表現更出色，但無論如何最重要的還是專心。我記得以前有一個臺大的大一學生，他在修西班牙文時學得很慢，但他很用心的記單字，所以現在他的西班牙文學得非常好。還有一個例子是我的外婆，她的文章寫得很好，因為她看報紙的時候都很留心上面的用字遣詞，所以我認為人們應該多注意一些書面用語和口說詞彙，可以幫助自己把語言學好。

很多人認為最佳的學習方法就是自然學習，就像小孩的學習過程一樣，不需要刻意接受教學，只要多聽，自然就會使用該語言。這種說法的確沒錯，但對於成人學生而言，充足的字彙量和文法知識也是同等重要。事實上，有些小朋友的自然學習效果不佳或學習遲緩，但最後他們一樣能發展出良好的溝通能力，正是因為他們到學校去受教、每天花八個小時練習聽說讀寫。有些成人為了學西班牙文而跑去西班牙，以為透過耳濡目染的環境就可以學好西班牙文，最後卻鐵羽而歸，因為他都跟同鄉學生混在一起，或獨自住在公寓裡，根本沒什麼當地朋友可以練習會話。

雖然我在學習中文方面不能算是一個模範，但我記得學習效果最好的時候正是被逼著要不斷地做練習、抄文章、大聲朗讀時。如果老師告訴我們上課的時間是兩個小時，那麼我們起碼得花兩個小時自己唸書，誠如一位輔仁大學的榮譽教授所言：「西班牙文不能光靠老師教，還要能自己學。」學習語言的態度遠比老師教的東西來得重要。



◆ 訓練批判思考， 從寫作開始

身為老師的一個責任就是要教人思考，也就是引導學生去批判或分析。思考能力的訓練通常有兩種：口語和寫作，前者著重在會話和辯論，但是因為較難控制班級秩序，因此有時候較難在課堂上進行；後者則是以紙筆訓練來促進批判思考，老師可以用報告或作業的形式要求學生在課堂外進行。

有些老師不會要求學生寫報告，因為他們懷疑報告的成效，或覺得學生會用「複製、貼上」的技倆交差了事。另外還有些老師不出作業的原因，是因為自己還要耗費心力去批改作業、給評語，若班級人數眾多，老師就更可能採用考試這種迅速的方式來評分，但這樣老師就剝奪了學生變得更好的權利。

我記得大學最後一年，有位年輕建築師唸了作家Gibran Khalil Gibran自傳中的一段話給我聽：「教師走向一座圍滿學生的殿堂，他沒有傳授知識給任何人，他傳授更好的東西——信念和熱忱。如果他真是智者，就不會要你們進入知識的殿堂，只會引你們到自身能夠理解的那扇門。」

我認為人文學院的學生每年至少要寫三到四份報告，他們可以從寫作讀物內容摘要開始，到了大學最後一年，報告的內容就要更完整詳細，要有參考書目、頁碼註腳、並練習使用簡單的辯證法，提出評論並下結語。



可以利用短評，漸漸地展開評論，並不需要太複雜的辯證，只要藉著平日閱讀所吸收的東西，和我們已知的部份做比較，就能提出或探討有趣的問題。當一個人能對任何人、任何時代、任何事都感到興趣時，他的生活就會更有趣。雖然一般人很難做到這樣，但還是可以嘗試看看。

當你提出一個問題之後，接下來就要尋找這個問題的答案，要選定一個假設，並提出一些觀察（方法）來證明假設是對的，如此一來，就可以得到一個結論（論點）了。這個過程並不簡單，但學校的老師或教授都很樂於從中幫助我們。事實上，我們在日常生活中也常提出一些簡單的假設，例如：「我認為他已經到家了」；求證的辦法：「我要打電話到他家，看看他是不是真的到家了。」；並從求證中得到一個結論：「約翰，看來你已經到家了。」

如果一個人在大學最後一年已受過完整的報告寫作訓練，那麼他可以考慮進一步到研究所做學術研究。碩博士論文確實會難很多，但可以肯定的是，他在那裡一定會如魚得水。有些研究生在修完學分後，還是寫不出理想的論文來，不是因為他沒付出時間、沒上圖書館查資料、也不是因為他沒思考，而是因為他缺乏寫作上的訓練。有些人不知道自己要提出什麼問題，有些人則是不知道什麼才是適當的回答，還有些人毫無章法地想去證明其答案是對的，因此亂下結論，結果他所說的總結、分類、或是他重複述說的概念，都不是他真正的論點。我常回想起一個老教授在參與博士論文口試時，對著一個沒有重點的學生所說的話：「在聽完你對博士論文的答辯和其他評選委員對這篇論文的評語後，



我仍然自問……你的論點到底是什麼？」

一個學生從大學畢業，卻不知如何推斷一個論點，這很可能是老師的責任；但如果是一個學生沒有能力把一個短評連貫的組織起來，那很可能就是他自己的責任，因為他有很多機會靠著報告寫作來訓練，但顯然他沒有好好把握。

◆ 團體競賽是

鍛鍊體能的好環境

做運動和鍛鍊體能不相同，運動是為了要活動筋骨、讓自己通體舒暢、或為了擁有健康的身體；而鍛鍊體能卻不只是為了追求健康。年輕人跳舞或老年人打太極拳，他們是在運動而不是在鍛鍊體能。

鍛鍊體能有兩種類型。第一種體能活動追求的是個人的卓越，像是運動員，他們的技能比其創造力要強得多，讓人欣賞他們的優雅、努力和意志力；另外一種是從事高尚且有風度的競賽，從



中學習到輸贏以及團隊合作的重要性。

如果我必須向一個體能普通的人推薦一項體能運動，我會向他推薦團隊競賽，並教他團體合作的價值。足球賽、籃球賽、自行車接力賽或F1賽車都屬於團體競賽，在這類的競賽中，參與者必須要相互合作，所有成員的努力加上明星運動員的出色表現，才能使該團隊的付出有精彩的結果。

以足球這個風靡全世界的熱門運動為例，它就好像一場棋局，可以觀察到進攻的一方企圖破壞另一方的防守；中場球員要分析全隊長程的動向，而前鋒則觀察所有的細節並專注在短程的攻防。橄欖球也很有趣，但它是一種不斷阻止他人的運動；相反地，足球員不須停止動作，只要來回穿梭於球場的兩端不斷地做攻防，而這也是足球有意思的地方。

大體來說體能運動都是能產生重要社會價值的活動，尤其是足球和籃球。這些運動能對應到許多生活層面，像是工作環境和政治生態，都可以用它們來做譬喻。踢足球或打籃球就是不斷的面對選擇，你可以自己運球、冒險射門或是把球傳給別人，把射門的機會讓給你的隊友。在某些情況下，雖然你快跑不動了，還是必須持續下去，因為雖然規則上沒有寫不能放棄，但那是從事體能鍛鍊的人首要注重的運動家精神。最後，你不間斷的體能訓練，將會為你的團隊帶來更好的成果。沒錯，當一個社會有越來越多的人鍛鍊體能，整個社會就會越健康！

在西班牙，很多年輕人時常會聚集在街上或學校踢球，足球從沒離開過他們的生活。對我來說，足球就像是一種社會的指標，這使我對台灣足球運動的發展感到好奇。多年前我在台北的中學



教書，那時從來沒有人會在學校中間那塊足球場上踢球；在台灣大學和其他幾所學校，週末時常會有人在踢足球，但放眼望去幾乎都是外國人。世足盃的前夕，踢球的人數增加了，但僅持續了一小段時間。

但最近幾年臺灣民眾對足球的興趣似乎提升了不少。某些店家會撥放馬德里和巴塞隆納的直播足球賽，吸引一群足球迷凌晨時分還聚在一起看球；二〇〇六年七月，我看到很多人聚集在臺北體育場，觀看世足盃法國和義大利的決賽轉播而瘋狂大叫；而最近，我驚喜地看到六支隊伍同時聚集在臺大的球場上踢球。我想，對於那些沒什麼動力鍛鍊體能的年輕人來說，只要多給他們一些時間和機會，他們就會瞭解其中的奧妙。

◆ 累積經驗，

迎接未來的挑戰

許多大學生，畢業前的最後幾個月都在焦慮地求職，他們放棄選修自己很有興趣的課，把時間心力投注在找工作上，還發現在大學所受的訓練，與職場預期的專業領域沒有太大的關聯。當他們第一次寫履歷時，發現自己沒有什麼傑出的表現可寫，又發現要從事自己未曾考慮過的工作時，擁有堅決的人格特質和態度很重要，因而開始有了一些疑問，像是：有效率和有能力不一樣？經驗的價值為何？



有效率的人在一定的時間內能做很多事，他們通常很勤勞，很有條理，對於工作的取決來自於本身的意願而非外在環境的強迫，因此往往可以在預定的時間內將工作做好。我們常常看到會計師、護士、秘書、工廠勞工的辦事效率都非常高，可以說他們是有效率的人。還有一種人是有能力的人，他們更值得欽佩。他們在解決大小問題時，會透過思考、直覺和創意思出解決方法，像是醫生、藥師、商人、水電工、或修家電的人，都是我所謂的「有能力的人」。

當有效率或有能力的人完成工作，並表現得很出色時，我們會稱他們為該行業的「藝術家」。比如一個足球員，我們會說他有效率地為他的球隊創造戰術，有能力地防守球門，或因為他漂亮射門得分而稱他為「足球的藝術家」；我們不會說一個鬥牛士很

有效率或能力地殺死鬥牛，而會說他是一位「藝術家」，因為他燃起群眾的熱情。每個人在做任何工作時都會歷經培養效率、能力、經驗、和做到出色的過程，重要的是要知道自己的潛力，和可以從哪些人身上學習。

有能力和有效率的差異，就如同大方和偉大的差別：大方是指一個人對於他的東西、時間或金錢很慷慨，無私地施予別人這些東西。然而偉大是指一個人持續不斷地貢獻他的資源（金錢、時間和精神）在建立或成就一件重要的工作，而且他用盡辦法將其完成。通常一般人找工作時，不會被要求要大方或偉大，因為那是主管的責任，但幾乎都會被期許要有效率或有能力，就算擔任的是幕後推手的角色，公司仍會希望他在工作上有出色表現，做個工作的「藝術家」。但除了有效率或能力外，公司在用人上還



會考慮其他特質嗎？是的，那就是「經驗」。

一般來說，經驗的獲得需要時間的累積。在過去的社會，統治人民的是擁有最多經驗的人——老年人，實際上，「議院」這個詞在語源學上代表年長者的集會。就如果積金錢一樣，當你經歷越多事情，你也擁有越多經驗；每個年紀經歷的事情不同，因此累積的經驗也會有不同的價值。

悲觀的人利用經驗來調適他的心情；而樂觀的人則累積經驗來面對挑戰。經驗能讓你分辨好和壞、方便和不方便、適宜或不適宜、有效或沒效、有益或無益、事實或表象、真理或謊言。換句話說，經驗它是一個中間值、判斷標準，使人們先前的努力得以獲得較好的結果。因此，「擁有許多經驗」相當重要，它能讓你在同儕中成為佼佼者。

有個社會理論提到，「人們的能力一直在原地踏步，處在不能勝任其職的狀態，整個社會便無法運作」，為什麼會這樣呢？因為當人們達到競爭水準的時候，其層次就會自動提升，而那些在原地踏步的人便變得不適任。要怎麼防止這樣的問題呢？不用急，只要記取經驗並從經驗中去實踐未來的挑戰，豐富自己對該領域的知識，一切便都可迎刃而解。

老師沒講的**24**件事

品德培養篇





◆ 餐桌上， 也要當紳士淑女

一個人的社交禮儀與應對進退是否得宜，可以在不同的情況下看出來。儘管是不太明顯的行為，但身邊的人還是可以看出這個人是否能夠冷靜地表達自己的意見、能以樂觀的態度面對不喜歡的人事物、能夠避免高傲的態度、能在說出傷人的話之前踩煞車（而這些傷人的話往往與所面對的問題無關）、說話時避免重複像「然後」之類的非必要贅字、笑的時候有節制不狂笑、打噴嚏時用手帕蓋住口等等。以上這些行為，如果能做到，就會讓一

個人很有人緣、有吸引力。除了以上這些行為外，還有一項重要的禮儀也會影響別人對你的觀感，那就是餐桌禮儀。

食物有許多種類，而且每個文化都有其特別的烹調方式，可說是各有千秋。而筷子和叉子都一樣好用，如果要問這兩樣器具的共同點，那就是有了它們，我們吃東西就不必用手抓。從很早以前，筷子就被納入東方人的生活文化，反之，西方人則要到巴洛克時期才發現叉子的重要性。衛生觀念的提升改變了許多飲食習慣，像是在餐桌上使用餐巾和免洗餐具。總括而言，飲食文化中最重要不外以下三方面：吃什麼（營養）、準備餐點時應注意什麼（衛生）、以及吃的方式（禮儀）。

食物的種類這麼多元，是因為各種新口味和營養價值都有人測試過了；而衛生決定了新的飲食指標，如果忽略衛生會對健康產



生負面的影響。食物的口味、營養和衛生都發展得很完全了，但是我們的飲食禮儀呢？如果已經發展好了，又是什麼原因促使它發展的呢？

我想，飲食習慣之所以會演變成用餐禮儀是因為美學，也就是「瞭解什麼是合宜的舉止」必須優先於其他。這樣的演變，使我們能從用餐禮儀中，看出一個受過教育的人會隨時隨地尊重他人。

吃東西是一種非常自然的生理反應，但是當一個人非常飢餓的時候，他可能會變得非常焦躁，尤其當你又在他旁邊吃東西時。觀察別人飲食禮儀的一種方法，就是看他如何處理吃剩的東西，像是骨頭、魚刺、雞皮、橄欖籽、或是果皮等等廚餘——東方人解決廚餘的辦法，是把那些骨頭、魚刺在把食物端上桌前就先丟掉，但總是還會有吃剩的東西，而這些東西就被擺在餐盤之外；相反地，西方人習慣把吃剩的東西放一邊，而且是置於盤子上。

接著，我想來談談三個我覺得最容易學習的飲食禮儀：首先，吃東西的過程並不是在表演，所以當一個人用叉子插香腸、或是吃冰淇淋時，他應該要避免引起別人的注意。第二，有些人在吃東西的時候嘴巴會一張一閉、或邊吃東西邊講話，又或者把嘴唇弄得油膩膩的，好像把嘴巴變成了表演的舞台，實在很不雅觀，應該要避免。第三，要防止吃東西的時候發出聲響。常常我們在喝湯、喝牛奶、或是把碗裡最後一粒飯吃掉時會用吸的，這會發出很大的聲音；更糟糕的是，有些人一吃完東西，就急著把狼吞虎嚥帶來的滿足感表露無遺，讓別人聽到他打嗝的噪音，這是很不禮貌的。



無庸置疑地，餐桌禮儀很重要，所以每個國家的外交部都會提供相關的手冊給外交人員參考，臺灣也不例外。我認為禮儀規範的發展和一致性應該要越來越普遍，而且應該要出自於尊重他人的基礎。西班牙文有句諺語：「在餐桌上和比賽中可以看出誰是紳士。」我們不僅應該尊重他人，也要尊重自己，即使當我們只有一個人時，也不該做那些在別人面前不會做的事，比如說，我們在喝茶的時候，不該整瓶拿起來灌，而要隨時為別人留一杯。

◆ 有錢

不一定有幸福

賺錢和理財是許多文化很重要的一塊，在中華文化裡尤其如此。中國人從小就開始領紅包，日常談話中都會討論到東西的價值。

然而，我們為什麼會想要有錢？當一個人沒什麼錢的時候，這個問題很容易回答，但當他很有錢的時候，卻不容易回答這個問題。其實，這與錢的多寡無關，而是和態度有關。

人和金錢的關係可分為四個階段：工作賺取金錢、存錢、使金



錢增加、花錢，雖然一般人都是依據這樣的步驟在處理金錢，但是我們仍須避免在任一階段中，讓賺錢的方法變成一種信仰，讓我們變成金錢的奴隸。金錢應該是帶來快樂的事物，不該變成我們的問題。

過份重視金錢會造成很多問題。比方說，選擇行業時只考慮賺多少錢，而不考慮適合自己的工作；另一種問題是過度省錢小氣，不願意和任何人分享；還有另一種是透過計算（賭球賽、玩樂透）、或其他投機的商業行為來理財，妄想賺大錢。這些人當金錢的增加不如預期時，他們對錢的渴望往往會造成他們濫用信用卡。

有人可能認為不必對青少年的金錢使用設限太多，只要要求成年人管理金錢就好。但事實上，態度決定金錢以及消費方式和

價值觀，而這些都需要教育跟學習。一個人買東西是否太衝動、是不是買了這個又買那個、是否太頻繁地換手機、有沒有考慮過捐錢給慈善團體或非營利組織、是否知道要克制對奢侈品的需求等，這些都是一個人的家庭或學校教育該教導去判斷的。

在西方社會，金錢也是很重要的，但並不一定是最重要的。記得好幾年前有一首西班牙文歌這樣唱：「生命中有三樣東西，健康、金錢、和愛，若得到這三樣得感謝上帝。……如果得到愛，必須小心呵護；健康和金錢別亂丟棄。」這首歌，用簡單的文字，詮釋出一個人在健康、金錢和愛三方面都取得平衡的健康生活哲學。可能全世界都知道這個生活道理，至少理論上應該都要知道，所以照理來說，要實踐這樣的健康生活並不難，只要摒棄金錢的誘惑，對愛與健康多投注一點心力即可。



金錢和工作都不該是人生最終的追求，它們只是過程。我記得一位以前的老同事，他得到一個去花蓮某大學擔任要職的機會，他接下這份工作，但卻沒有放棄先前的工作，於是為了新工作，他必須每個禮拜坐飛機去花蓮。飛行應該是很迷人的事，但每個禮拜都得坐飛機就一點也不有趣了，我想他要適應這樣的生活應該很不容易吧。在他接了新工作後的數個月，我問他：「你是為生活而工作，還是為工作而生活？」他並沒有回答我，只說：「是是是，我知道你想說什麼。」很遺憾的，再幾個月後，我竟然得知他癌症去世的消息。這樣的例子，不會只是個個案。一個人成為賺錢的工具，確實是一件可悲的事。

我們為什麼想要錢？年輕人想要錢，是為了買電腦、旅行、搬出去住、或為了想提升社交關係；年紀稍長的人則是想要累積財富，而超量工作、只要有賺錢的機會就接，有的人甚至在原來的工作都還不是很穩定時，就想接新的業務。結果後來他們雖然賺了很多錢，卻發現還有一件事要擔心，就是如何保住這些錢、或怎麼以錢滾錢，透過投資理財來持續增加財富。如果投資成功了，他們當然非常高興，但接下來，想使金錢繼續增加的慾望還是會接踵而來。不管怎麼說，如果追逐金錢變成一種癮，人們可能到最後滿腦子都是錢，而忘了健康和愛，那就會像那首西班牙文歌最後唱的，忘記要感謝上帝了。



❖ 做自己生命中的明星

崇拜偶像和做明星夢的心理是相輔相成的。青少年階段還在探索人生的意義，充滿不確定，在種種原因下他們很容易被公眾人物、偶像、或歌手所吸引，覺得這些人一言一行很有道理、很有說服力，對他們深感崇拜，不過這種崇拜通常都很短暫。而他們在花時間追蹤瞭解偶像之後，很多外在或內在條件不錯的人，便開始夢想成為明星。

把人人格化的歷史跟人類歷史一樣悠久，偶像的流行文化在現在世界各地都非常普及，整個二十世紀都充滿了偶像明星（歌手、演員、運動員等等），他們的身形和舉手投足都為人欣賞和崇拜，他們吸引人的外表和充滿魅力的人格特質在雜誌或電影裡被大量複製。近年來，因為媒體的多樣性和電視頻道之間競爭收視率，創造偶像的節目不斷開播，這讓素人成為明星的例子越來越多，年輕人開始感覺離夢想更加接近、更容易實現明星夢了。

年輕人喜歡和一群好朋友一起發展創意、完成一部電影，或是組樂團、夢想出很多張專輯，又或者因為開心而和一群人在街上跳舞，還夢想未來以舞蹈為職業……這些都是好事。事實上，很多人覺得自己才華洋溢、想要有所表現，這是很理所當然的，但是因此而想成為歌手或模特兒等明星，那恐怕又是另外一回事了。儘管當明星是證明自己的一種方式，但它並沒有那麼輕鬆容易。



當明星是怎麼一回事？明星俱備音樂、戲劇、電影、運動等方面的精湛才華，所以被眾人傾羨崇拜，他們甚至能改變世界的想法，因為許多人透過明星來幫助他們看見、反映並感受夢想。儘管明星的職業壽命通常都很短暫，但它確實是個賺錢的行業。當明星的人必須瞭解這個行業的風險，因為他的大起大落全依賴市場的反應，而人氣旺時又容易使人盲目地自負和虛榮。

為了當明星而將前途孤注一擲是很冒險的事，因為明星的一夕成名或豐厚收入會激發虛榮自負的心態。自負使得這些偶像感覺自己在眾人之上，耽溺於掌聲中，人一旦迷失了，人生就很容易失控。另外，當明星也容易讓自己失去隱私和自由，他們幾乎很難躲避媒體的追逐，一天到晚被報章雜誌爆料。

換個角度想，雖然明星很受人愛戴，但他們其實是被節目或舞

台所雇用，或是為了符合電影情節的所設計出來的角色。這中間的「用或不用」只是一種交易。若這些節目、舞台、電影不再需要他們，那這些明星很快就會消失。因此，任何想當明星的人都該體認到自己不過是個實驗品，不過是在經紀人的操作下，把價值定位在市場的某個需求面上。當上明星的人，到後來會漸漸發現，他的名利只奠定在交易行為上，是不切實際且短暫的。簡言之，明星的危機就是過氣無名。

實際上，並不是只有青少年對於想當明星躍躍欲試，渴望成為歌手或電影演員。一些父母也覺得，子女若有明星特質的話，就能夠前途無量。他們不一定希望自己的孩子往娛樂圈發展，有些是希望他們的孩子成為其他領域的明星，像是「明星老師」、「明星法官」……等，這樣孩子們的成就、聲望、名譽、成功就



會被人崇拜，而父母會覺得與有榮焉。其實，當明星並非遙不可及，卻很少有人懂得如何運用明星的光環，去為一些崇高的目的而努力，像是有個知名的西班牙法官，他對於媒體關注的大案件非常重視，但對於審理普通的案件卻興趣缺缺，真是枉費了他做為法官典範的角色。

人們需要明星，也很多人懷有明星夢。真正能成為大明星的人少之又少，因為當大明星是需要有才華、親和力和絕佳的運氣。就我看來，我們倒不如好好盡本分，為可以成就的家業、事業做好準備，這樣才可能得到家人、配偶或子女的尊敬與崇拜，在他們的眼中，你也是閃亮的一顆星，這樣不是比較容易做到嗎？

◆ 一年復始，

展望、檢視、感激

有些事情我們可以獨立完成，像考試，而有些事情我們則必須和別人合作，像合唱。在人生經驗中，生日是個人的事，因為這時親朋好友注目的焦點都集中在某個人身上，而新年則較像是眾人的事，因為此時每個人都被神聖時刻的各種表徵所吸引：一座鐘、一聲鐘響、一剎那的煙火、或是一刻群眾們期待的高潮。

很多國家的市政府都會集成千上萬的民眾一起體驗新年這特別的時分。馬德里的傳統是人們依據太陽廣場中心的時鐘，跟



著午夜敲響的十二聲鐘聲，吃下十二粒葡萄。這幾年臺北的民眾也很流行在市政府前一起慶祝新年，即使跨完年要回家很辛苦費時，卻仍然有很多人齊聚在臺北最具象徵意義的市中心，和國外一樣集體跨年慶祝。中國的農曆春節也是件眾人的事，但更具親切的意涵：家家戶戶忙著過年慶團圓、放鞭炮，鞭炮的轟天巨響表示除舊佈新，像是開啟了另一扇門或另一個循環。與其說農曆新年是中國城鎮的節日，倒不如說它是屬於中國家庭的節日。

一年的結束象徵時間消逝，有時人們會對歲末這一天充滿感觸，面對著跨完年、休完年假後又要上課、上班，總有人期盼新年的時間可以再久一點。但要如何使時間變得更長呢？既然時鐘的指針不可能為任何人而放慢速度，那麼我們應該想想有什麼方法能讓自己「感覺」時間變長了。

當羅馬人恐懼且沮喪地說：「tempus fugit」（時光飛逝），其他人則會回答：「carpe diem」（把握時機）。把握時間，會讓我們主觀地以為時間變長了。舉例來言，人們很容易意識到時間的逝去，尤其當一個人花太多時間在被動地接受事物，像是講電話、打電腦、看電視或聽音樂，他就會覺得時間流逝得特別快，但是如果一個人把時間花在閱讀書報，比較能感受到其吸收的東西，也較能陶醉在其中，藉由結合過去的知識再創造新的想法或概念，如此一來，他就會明確地意識到自己活著的當下，並對生命有更多的想法，就像笛卡兒說的：「我思故我在」。

常有人在過新年時，對未來充滿期待。人的一生中都會許下許多願望，很多時候願望不會一天就實現，往往是要經過許多時間才能開花結果，還有更多時候，人們的願望會落空，但此時卻是



重新面對或自省的好機會。西班牙詩人安東尼奧·馬查多在一首詩中寫道，他「花了一些時間和這個『時時刻刻跟隨著他的人』講話」，這首詩的用字遣詞很淺顯易懂，刻畫出他自省的過程，但很多現代人卻從來沒有這樣沉靜地與自己對話的時刻。

一年的結束和另一年的開始，雖然每個國家的相對時間都不同，但其實這兩天在宇宙中的運行上並沒有相差太多。面對新年的到來，使我們認真遠眺未來和檢視過去：人們一方面向前看，下定決心要讓所有夢想都實現，並確定目標；另一方面，新年也讓人們有檢視過去的機會，好好檢討一下自我或結算帳目。除了作為檢視自己、立定目標的時刻外，新年也是個表達感激的時刻，不妨利用這個時機，向你擁有的一切，和陪伴你的家人朋友表示感激吧！

◆ 人的核心， 在於價值觀和信仰

我們可能都曾在生活中對自己提出兩種疑問：一種需要深思且不容易得到答案，另一種則比較實際且相對容易找到解答。比方說，問「生命有何意義」和「如何面對不公」就是截然不同的兩個問題。要回答前者，我們必須在信仰中找尋智慧；而要回答後者，我們必須檢視價值觀。價值觀和信仰可說是雷同或相互影響的概念，但卻又不能完全相提並論，因為價值觀是建立在客觀的基礎上，而信仰則建立在自己的信念並反映在實踐上。



價值觀可分為個人層面的或社會層面的，兩者都需要個人和社會群體去釐清什麼才是重要的、嚮往的、恰當的。譬如說目前被普遍推崇的環保概念，主要就是社會大眾意識到地球是生命延續的泉源，所以開始維持生態平衡、資源回收、保護瀕臨絕種的生物。其他像家庭、包容、民主、國家等等的價值觀，也是同樣的道理。

要探討信仰似乎更加困難，但無庸置疑的，我們每個人都有自己做人處事的原則，幫助我們以同理或懷疑的心態去看待事情、做出重要決策、或分辨好壞等。這世上有人只相信自己的慾望或工作的重要性，或只相信錢財、命運、鬼神、或上帝，他們靠自己所相信的來選擇人生的道路。事實上，當一個人對一件事堅信不疑，很難改變想法，也不知如何去解釋時，這就是他在某方面有了信仰。

那麼價值觀和信仰到底有什麼重要性呢？

價值觀和信仰同樣都能穩定人心和文化，尤其當人感到疑惑或茫然時。事實上很多人說自己沒有信仰，之後卻又主張哪些該做、哪些不該做，甚或參加某些特定的宗教儀式。也許他們會辯稱那些不過是文化或習俗的一部分，但事實上，就是他有了信仰。其實，關心文化、愛、家庭、政治、國家、地球等的價值，或對祖先、命運或宗教持有信仰是重要的，只要不過於自我膨脹或排他。

宗教可謂最具體的信仰，它結合了自然和超自然，在人們對生命中的痛苦、死亡、和他人的關係、其他和生命相關的事感到疑惑時，發揮安定的作用並撫慰人心。有時候宗教無法完整地解釋



所有問題，但比起科學，它能提供更多的解釋空間。

有些時候，宗教被指控是種迷信，但事實並非如此。宗教和迷信兩者之間最大的差別，在於宗教是人們求助於神明，而是否應允則取決於神；而迷信則是人們認為透過某些方法、咒語、或特殊擺設，可以「控制」神明或自然界的力量並獲得幫助。以宗教來說，神明在遙不可及的遠方，但人們卻受到祂良善的影響（這正是基督教的情況）；若是迷信，神明則近在咫尺，人們不是急著躲避祂的影響，就是想藉由控制祂來獲得好處。

人有可能活著但沒有價值觀和信仰呢？當然可以，事實上，就有很多人如此。有信仰還是沒有信仰好呢？這很難回答，當一個人不用對生命負責時，或許沒有信仰會活得比較快樂一些，就如同杜斯妥也夫斯基（Dostoevsky）在小說《罪與罰》中

的一句話：「如果上帝不存在，那一切都被允許。」某些人找到信仰時，也覺得找到了生命的意義；反之，有的人在失去信仰時便覺得空虛，並尋求其他替代的方法，這用英國作家柴斯特頓（Chesteron）說過的一段話來形容最貼切：「那些不再信上帝的人，他們的問題並非不再相信一切，而是已準備相信一切。」至於是否會有一天，價值觀和信仰完全被科學和科技取代呢？截至目前我認為不太可能，因為它們屬於不同範疇；但若真的發生，恐怕人類將與科幻片中的機器人無異。

老師沒講的**24**件事

情緒管理篇



A series of vertical lines for writing, spanning the right side of the page.



❖ 丟臉時，笑一笑，

海闊天空！

在一個充滿競爭的社會，人們可能會遇到種種困難與失敗，像是考試沒過、或是表現不如其他人。但是全天下都知道，一個比賽中只會有一個冠軍，其他人頂多只能當老二。失敗是客觀的事實，但尷尬和羞愧的感覺卻多半是主觀且相對的；遇到同樣的窘境，有的人會覺得尷尬羞愧，有的人不會，所以也許對某些人來說，接受失敗比面對尷尬要來得容易。

一個人在面對受挫或尷尬時的態度很重要，如果不瞭解失敗而選擇逃避，就會很容易用負面的想法去看待挫折；但是如果一個人擁有開朗樂觀的個性、懂得微笑面對挫折，就會讓人覺得充滿智慧而且很好相處。

什麼是尷尬？那是一種當你對事情失去控制、認不出你所認識的人、或者在別人面前表現不佳時自然會產生的感覺，像是忽然注意到別人對我們的期待，或察覺到同樣的事對別人而言可能輕而易舉時，都常常有尷尬的感覺。當你正在做某件事，卻發生意料之外的插曲，在這種失敗或錯誤發生的當下，我們都希望能從人間蒸發或挖個地洞把自己藏起來，很多人甚至會在此時說：

「天啊！把我殺了吧！」

感到尷尬和有羞恥心是不一样的。羞恥心是一種良好的心理反應，有益於我們人格的養成，使我們不會隨意地開口。在很多情



況下，會感到羞恥是一種正向的態度，它帶來美德和廉恥心，阻止我們做壞事或心存歹念，而那些不遵守社會道德規範、行為過分卻沒有羞恥心的人，我們會說他們不要臉。

而丟臉是另一種和羞恥心很相似的感覺，但它在中國社會裡卻有不同的意涵。被認為「丟臉」的人，處在一個客觀的從屬地位，其階級身分和價值在眾人之下；如果他想重新得到別人的尊重，他就必須非常努力才能提升自己的地位。「丟臉」還有其他的意涵，與那些沒被列在禮儀規範中的行為有關。

現在試想三個問題：遇到尷尬時你會很介意嗎？會因此而害怕開口講話嗎？有需要在意丟臉這件事嗎？沒有人喜歡尷尬，也沒有人會因此而取笑他人。遇到尷尬時，你不用害怕，因為就像我前面說的，尷尬的感覺是不由自主的，所以我們要學習如何優雅

且微笑著離開窘境，那麼別人也不會注意到。如果你是因為沒聽過別人正在談論的事而感到尷尬的話也不用在意，因為你一定也知道很多別人不知道的事；同樣地，你也不需要因為覺得丟臉而害怕開口講話，當一個人想做什麼的時候，他必須當下就去做。

當我們感到丟臉時該怎麼辦？通常我們都會想盡快讓自己恢復常態，試著做些什麼來彌補過錯，卻沒有勇氣接受錯誤。其實，當窘境發生時，我們應該好好面對錯誤，而且必要的話，請求別人的原諒。

想要快樂最重要的一點，是你得知道我們不可能永遠都會贏，也不會總是拿第一。人非聖賢孰能無過，我們要坦然接受自己。覺得丟臉時，笑一笑，就海闊天空了。



◆ 別輕易 被情緒擊倒

師長、父母、朋友有時候會從一些怪異的行為中，發現學生、孩子、同伴的失落。這些行為普遍的現象是「逃避」，像是不去上課、逃避責任、或是和他人斷絕往來。他們這些逃避行為有時並沒有特定的動機，但嚴重時，會讓他們整天不想出門也不和任何人連絡，在電腦前虛度時間，有些人的行為不完全是如此，但狀況卻大同小異。我們有時也會看到年紀稍長的人突然毫無來由地換工作，或在面對艱難的挑戰時把自己封閉起來，好長一段時間不接電話也不對外聯絡。毫無疑問的，這全是情緒在作怪。情緒，不全是好事也不全是壞事，端看人怎麼控管它。

情緒是我們和他人相處時會體驗到的感覺，例如在家裡、學校、朋友圈、街上、工作上、或與異性相處，都會有不同的情緒。情緒可能是愛或恨、勇敢或恐懼、開心或傷心、放得開或尷尬、過度自信或悲觀；情緒會影響一個人接受或抗拒別人對他所做的事情、面對困難選擇時的心理反應、或在學校或公司組織團隊、辦派對、或排解壓力（比方說靠一個微笑疏壓）的能力。

我們除了用智商（IQ）來衡量一個人的聰明才智外，還有另一種重要的智慧，就是情緒。有些科學家試圖透過情緒智商係數（EQ），來衡量一個人對情緒的控管，甚至還有研究人員認為這種管控情緒的潛力可以透過訓練而變得更好。事實上，有些公



司會以EQ測驗來雇用員工，以此來維繫工作氣氛、促進員工之間的互動，因為他們認為潛在的情緒會成為行為的動機或阻力。儘管如此，我認為專家們至今仍缺乏可作為衡量指標的參考資料，清楚地定義分析情緒。

不管怎麼說，人的情緒並不會隨時都那麼強烈，但是當情緒來臨的時候，如果不好好控制它，那就可能會帶來麻煩，造成情緒崩潰或是壓抑在心裡。如果這些情緒的衝擊能幫助我們很快地意識到問題並解決它，那當然是件好事，但是萬一我們被情緒支配了呢？最糟的情況就是選擇一輩子逃避。

當情緒低落時，我們應該換個方向思考：首先，一個人不會毫無價值，他一定有些可取之處，發掘並重視那些優點，就能幫助我們度過難關；其次，試著去看事情好的一面，不要被微不足道

的小事困擾；最後，要懂得尋求幫助，找朋友、兄弟姐妹、老師聊聊，另外也可以找父母談，雖然有時候會因為代溝而有溝通上的困難，但他們總是會站在我們這一邊、努力幫我們解決問題。

當情況很特殊時，不要排斥去尋求專業人士的幫助來改變現況，學校裡普遍都設有心理諮商室，可以去那裡請求協助。如果是一些無法解釋的情緒或生理問題，我們可能會驚訝地發現一些「不太科學」的方法竟然有效，像我的姪子Carlos，前幾年會有異常抽搐的現象，但當我母親帶他去見一位以展現奇蹟出名的神父後，這個症狀就突然好了。總而言之，不要一個人被問題困住，只期待時間能治癒一切，應該要敞開心胸向人尋求協助。



❖ 三心二意， 只會一事無成

年輕人喜歡參與體育活動、學校社團活動、培養熱忱和興趣等等，這些活動就算沒有人鼓勵他們去做，他們也會自動挪出時間來參與。但是，很多年輕人不懂得掌握分寸，不會自律，當他們對自己缺乏控制時，做這些活動就會演變成嚴重的問題，叫做三心二意；三心二意就是對任何事都淺薄地涉獵，無法專心致力於一項技能，爭取一席之地。歸咎年輕人會三心二意的原因，多半都是缺乏意志力，或者說他們的意志太不堅定。

一個三心二意的人，容易對所有事情都感興趣，所有事都想要參一脚，加入許多社團、打好幾份工、又想唸書又想賺錢出去旅行。三心二意對學習和思考會造成負面的影響，讓一個人習慣把功課拖到最後，原因是他無法專心去做。如果只是幾天沒學習，那問題並不大，但這種把課業丟到晚上才做的習慣會帶來惡性循環，讓一個人認為反正「The night is young.（夜色未深）」，可以愛拖到多晚就拖到多晚，所以開始分心到別的事情上，聽音樂、上網聊天，功課都沒做完。最後，身體疲累不堪、睡到最後一刻才醒，趕不上一早的課或者邊上課邊吃早餐，把自己搞得一團糟。

有時候「The remedy is worse than the disease.（醫療不得法，使病更糟糕）」，也就是人們尋找解決方法，卻把問題更加擴大。比方說，有些學生為了把空閒時間集中在某幾天，把許多課



排在同一天上，結果一天集中上太多課的結果就是超過腦袋的負荷、學習效率不高。還有一些學生選擇逃避一些很難的課，對於人文學科以「搜尋資料」取代「思考」；開始的時候，他們似乎想做很多事，但是最後都沒有一件好好做完，而那些他們放棄修的課應該在第一年就修完了。

西班牙文中「Dilettantismo」（淺薄涉獵）這個字來自於拉丁文的「diligere」（愛），指一個人什麼都喜愛，認為對所有東西都應該投注心力，結果卻變成半瓶醋，樣樣通，樣樣鬆。這樣的人，覺得任何一本書都充滿知識，任何自然要素都必須仔細觀察，任何疑惑都要立刻上網路查詢，他們無時無刻都在觀察各種現象，卻從未找到一個結論，這種態度在寫碩士或博士論文的時候尤其糟糕，這會讓他們論文永無完成之日。還有另一種半瓶

醋的人，他們做什麼事情都很急，從來不會在人生任何階段停下來，也不會有時間思考或享受自己正在做的事，比如說，有大學生在修課的最後一年幾乎都在準備考研究所，上了研究所後，他又為了想累積工作經驗而去找工作，看起來他好像是個有目標的人，但其實他在每個階段都沒有專心於他該做的每件事，也無法享受他獲得的知識和經驗。

總而言之，當一個人說他沒有時間，我想這是說他不知道怎麼管理時間，想做太多事且卻沒有規劃，我們可以從書桌、他的書櫃和衣櫃就可以看出一個人是否缺乏規劃。關於「缺乏規劃」，最有效的補救方法就是養成「規律的作息」，從早睡早起開始，一天不睡超過七至八個小時。如果沒有規律的作息，一個人很容易虛度時間，到了考試逼近才開始死命讀書抱佛腳。



❖ 把壓力扛起來， 別放在心上

不管什麼年紀的人都曾感受過壓力。一般來說，壓力大部分都來自於在上位者，像父母、師長、主管，當然也包括政府、社會、或是其他崇高的組織團體。有時候我們也會給自己壓力，因為我們想要的東西太多，對自己的期待很高，或因為我們接受來自工作、情感、人際上等各式各樣的挑戰。有的人喜歡在壓力下工作，但不間斷的壓力並非好事，人有可能會因此生病。

一個人在外面的壓力通常可以在家庭中獲得舒緩，因為在自已熟悉的地方和關係親密的人在一起，可以讓人放鬆並獲得安全感。但是家庭中，也有家庭中的壓力，而這種壓力往往是垂直的，像是婆媳問題所造成的壓力，還有孩子被父母管教的壓力。父母希望孩子有好成績，因為好成績會為孩子開啟未來的大門，還能為整個家族帶來好的名聲，所以總是會在無形中給孩子壓力，督促他們學習。還有一種壓力是父母給的壓力，是頻頻逼迫子女結婚，若子女認為根本還不是時候，就會對他們形成壓力。至於家庭的水平壓力，則是在兄弟或連襟之間的競爭。這些家庭裡的壓力可說是「永久的」，因為一個人無法脫離他和家庭的關係，除非他和家人的關係受到嚴重的破壞。面對這些壓力的處理方法，就是以時間的角度來看待事情，試著瞭解其他人的用意，等待最佳時機開口，以各種方式說服他們，或是請中間人協調以



避免正面衝突。

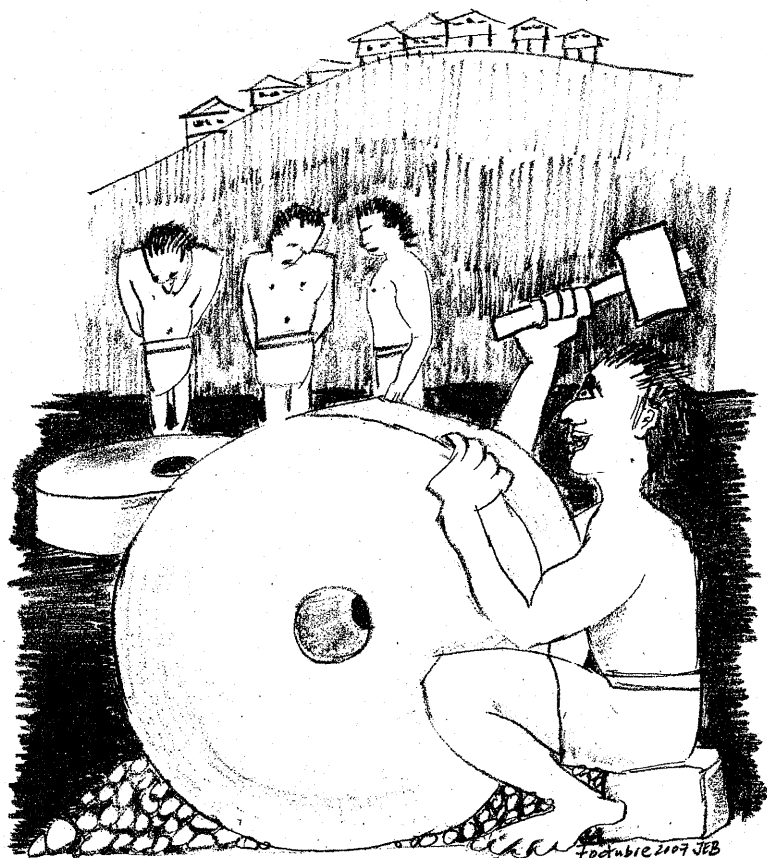
說到水平壓力，最常見的便是來自同儕間的壓力（平均標準的壓力），幾乎各行各業以及各年齡層的人都會遇到，但普遍來說，往往對於成年人或年輕人的衝擊最大。這種壓力可能源自於不重要的小事，好比說，在服裝或髮型上追求時髦、買最新型的手機、透過當交換學生去國外唸書、趕看煙火跨年等等。但有的時候，同儕壓力是因為朋友強迫你去做你不喜歡的事，例如：蹺課、抽菸、吸毒、撒謊、從事不良的行為等，當這些行為跟你的價值觀或道德觀相違，這時你也會感受到壓力。這些壞行為通常都是為了讓你對團體產生認同感，使你更接近該團體，因此用表情、言語、勒索、被忽視或排擠、甚或肢體暴力作為威脅，讓你害怕又覺得不得不為。

當感覺到壓力的時候我們該做些什麼呢？首先，要先恭喜自己，能夠在現實中感受到壓力是個好現象，因為這表示我們擁有和別人相異的價值。若一個人都感覺不到壓力，那表示他毫無個人特質可言，不管被如何對待都無所謂。再來，我們必須檢視所擁有的特質是否適當，還是需要修正，若想要維持下去，就必須捍衛這些特質並尋找出肯定這些特質的方法，在新的問題出現時做出正確的判斷。最後，不需要害怕別人強加在你身上的事物，只要對他們說清楚就夠了，或許會有人當場不高興、甚至嘲弄你，但可以肯定的是，在分析完你的處境之後，大家會敬佩你，因為你是一個言行一致的人。

當一個人遇到嚴重的同儕壓力時，有時會用離開來逃避問題，但這麼做並不是很好的方式，因為一個人最危險的莫過於孤立自

老師沒講的24件事

人際溝通篇



己。所以這時候應該要尋找志同道合的人，如此，當面臨新的挑戰時才不會是孤單一人，而會有價值觀相同的人可以尋求幫助。就算這樣的人只有一個，也能發揮很大的作用。此外，若身邊有年長、經驗豐富的朋友，你可以去請教他們的建議，這也會有助於你排解壓力。

最後，希望有一天，你也能成為這樣一個無私地提供他人幫助的人。



◆ 自我介紹讓

人際溝通大晉級

人際之間，擁有良好的溝通能力是一件很重要的事，例如它能幫助你在面試時得到工作。有時候我們會羨慕一些人因為幽默風趣、善解人意、或外表出眾成為團體的焦點，這種人無庸置疑具有一些天生的特質，但是光靠個人特質就能討人喜歡嗎？

你是否也碰過這種時候，跟別人詢問一些問題，結果對方跟你說：「我瞭解，但我不知道該怎麼解釋。」然而他說的是真的嗎？事實通常不是如此，因為如果一個人真的瞭解一樣東西，他

就會知道該怎麼解釋，就算是瞭解得不是很透徹，應該也有辦法去嘗試說明。

人們普遍認為女生的溝通能力比男生好，男生比較安靜內向，但事實真是如此嗎？排除那些先天的因素，好的溝通首先必須要瞭解對方在跟你說什麼，其次才是把你的想法表達出來。

要瞭解別人，首先你必須先懂得耐心傾聽，對別人說的話感興趣。「看」和「注視」、「聽」和「傾聽」是不一樣的，因為前者是很籠統的，而後者卻是直接、專注的。當我們說一個人聽到你說話、卻沒有真的傾聽，可能就是因為他太專注於他自己的事，或者對你講的事情不感興趣，也或者是太沉浸在自己的世界，讓人覺得真心吐露的話語白費了。將心比心，當別人在跟我們說話的時候，也是需要我們專心聆聽的。



要表達自己的想法，首先得懂得怎麼去流暢地表達，像是因為發音不標準而說話結結巴巴的話，就該下功夫去練習發音。其次，表達意見時用字應該要簡潔、要找出正確意涵的詞，以免造成誤解。最後，必須能夠簡化問題，把本質相同的事情集中起來說，不要一直繞圈，也就是說，講話要直接明白，不要拐彎抹角。「閒聊」跟「說話」是不一樣的，我們經常會看到許多人很愛「閒聊」，但內容大多沒什麼意義，像肥皂劇的台詞一般，賈西亞·馬奎斯（García Márquez）說過，在肥皂劇裡那些迫在眉睫的要緊事，在現實生活中其實一點都不重要。

除了「專注聆聽」與「說話不要拐彎抹角」之外，好的溝通還需要會「下總結」，也就是要能找出事物之間的關連性、比較其中差異，並說出結論。很多學生缺乏「下總結」的能力，這在他們的寫作上可以觀察出來。舉例來說，我給我的寫作班學生一篇當日的新聞，先在課堂上閱讀、翻譯並評論，然後學生必須要寫一篇關於該新聞的短評。他們經常出現的問題是，用不同的字重複描述同樣的內容，或把同一個論點重複贅述兩三次、毫無方向地對一件事繞圈評論，針對這樣沒有重點的短評，下結語就變得更加困難。提出一個論點很容易，難的是要下一個完整的結論，因為結語背後是需要有完整的邏輯基礎作支撐的。

如果你覺得自己不懂如何溝通表達，但想力圖改善，那麼首先，你可以找一個可以信賴並且願意幫你的人，聽你自我介紹。因為人總是習慣有所保留，不願透露太多自己的訊息，但這樣就會阻礙了接下來的對話，因此在自我介紹時，你必須瞭解怎麼告訴別人關於自己的事，像是你從事什麼職業、你喜歡什麼、你的



想法等等。第二個練習，你可以試著對人描述周遭所發生的事，不單是事情或人本身，也可以描述他們之間的關係——要闡述關係比較困難，但卻能提供較多的訊息。

如果你是大學生，你應該要懂得表達較複雜的想法，並試著在面對對立的觀點時捍衛自己的論點。你要多充實知識、看電影、逛美術館、或是觀賞藝文展，並試著描述及評論這些經驗。這種描述和評論是一個大學生應該經常練習的，因為一個人去美術館不該只是看，而是要觀賞和思考。站在一幅作品前卻不知道畫家或雕塑家的生平、風格，我認為無傷大雅，那些只是學習得來的資訊；試著去評論或衡量它的藝術價值、哲學或精神，當它在眼前時，是否呈現出完整的特色，我認為這才是更重要的。

◆ 用心，

友情才能恆久遠

西班牙語中，「友情」(AMISTAD)這個詞的字首與「愛」(AMOR)相同，也就是說，友情是愛的一種表現，而且也有它的規則。

友情可以分成幾種不同類別：有點頭之交、同學或同事、還有朋友。其中，「朋友」還包括了其他特別的意涵。為說明與一個朋友的關係，我們常會在前面加上形容詞，像是「好朋友」、「親密的朋友」、「最好的朋友」、或是「真心的朋友」等等。



我父親是個善於交際且常把同事掛在嘴邊的人。他在我十六歲的時候，說了一句令我驚訝不已的話：「老實說，我沒幾個交心的朋友，最多只有三、四個。」所以，要交一個真心的朋友是很不容易的。我們怎麼分辨友誼呢？友誼與所謂的「有關係」或「常聯絡」又有什麼差別呢？

無疑地，最真摯的友誼是無私大方的對待，這樣的友誼出自於自然的親密感。朋友是我們所熟知的人，當你需要時，他總會在電話另一頭陪你，你們可以天南地北的聊天，無話不說。而那些虛榮、充滿野心、自我中心的人，他們的朋友寥寥可數，那是因為他們都只想到自己。

朋友，可以說是「自我的衍生」，也就是「另一個我」。他們就像我們的借鏡、投射，我們從他們身上看到了自己，因此很自然能夠契合。與我們契合的朋友，當他有需要時，即使沒開口，我們也會主動幫助他，而他也會樂於接受我們的幫助。一般來說，雖然年輕人比年長的人擁有更多朋友，但是年長的人與朋友的關係通常更加牢固。

在一個競爭激烈、重視利益的世界裡，有時候人們會覺得較難和同事變成好朋友，所以常往別處尋找朋友。慶幸的是，友情是無遠弗屆的，你可以在街坊鄰居、同鄉人之間、或學習的地方交到知心朋友，即便你們的社會地位各不相同。和同鄉人的友情往往源自於信任，很多時候同鄉人會把我們看作兄弟，覺得彼此間的人格特質和天性都很相似，進而坦然以對，促成友誼。有些人較難交到朋友，像是內向的人或沒什麼自信的人，不過比起虛榮和自我的朋友，他們要交朋友還是簡單得多。



在友情裡，忠誠是不容破壞的，沒有什麼事比被朋友背叛的感覺要糟，像是意外聽到朋友在背後說你壞話。令人意想不到的，破壞友情忠誠的人往往是你自以為真心的朋友，這使原本美好的友誼關係不再，甚至轉而互相敵對。

和其他各種關係一樣，友情也是很脆弱的，因此必須好好經營，否則很容易轉淡甚至中斷。友情也會遭受到很多苦難和挑戰，像是其中一方必須輟學、出國唸書、搬到別的城市、結婚、或是從事必須長時間加班的工作等等，都會影響到友情的維繫。我在路上遇到好久不見的朋友時，總是會小聊一下、詢問共同認識的朋友的近況。我發現，人們通常會和一些人保持聯絡，卻和其他人失聯了。這使我想到，當一群朋友仍能保持聯繫，往往是因為有人居中扮演聯絡人的角色，而這個人通常是該團體的帶頭

者。所以一段友情能長久的原因到底是什麼呢？是自然情感的因素還是刻意努力的結果？或許維繫朋友的關係並沒有耗費這位帶頭者太多精力，但可以很確定的是，要維持一段良好的友誼，自然地向別人表達情感和努力經營都是必要的。



❖ 多一點尊重， 少一點暴力

每年十一月二十五日是世界反性別暴力日，又稱為國際終止婦女受暴日。暴力可說是現代社會的一大問題，儘管一直以來都存在著暴力傾向的人，但是相較於以往，現今有很多暴力事件都是性別暴力，不僅發生的次數增加，而且相對於其他種暴力的比例也更高。這顯示出人類在科技上的進步和道德觀念的提升上出現了極大的反差，前者進步很多，後者卻進步很少。

為什麼人們對人權、經濟問題、以及兩性平等已有更多的體

會，但是統計數據卻顯示社會暴力問題仍不斷增加呢？

人們對性別暴力最概括的印象就是男性凌辱女性，這是沙文主義教育下的成果，認為男性天生優於女性，他們應該比女性享受更多的權利。現在，還有人主張女性不應該接受太多高等教育，否則未來找老公會有問題。

一些社會學家指出，性別暴力在過去就已經存在，但是因為當時的社會封閉，所以很難去察覺暴力的發生，使女性在受到壓迫後往往得接受一切羞辱。但是現今社會的暴力問題又更加複雜，女性在經濟上已經不再那麼依賴男性了，但性別暴力卻沒有因此減少。政府提供的解決方法是鼓勵申訴暴力，並配合「保護令」和「暫時羈留」的政策來保護受暴者。只不過，我們也發現，很多施暴者在出了監獄之後，往往因為累積了許多情緒而變本加厲



地對他人施暴。

奇怪的是，很多性別暴力事件往往是發生在兩個彼此相愛多年的人身上。很多時候，他們甚至已經有了愛的結晶（孩子）、曾經共同規劃生活藍圖、一起共享感情和負擔經濟，在這種情況下，我們實在很難解釋為什麼相愛的兩個人會反目成仇。這麼極端的轉變，也許因為他們忘了婚姻的維繫就像友情一樣需要經營；另外一種解釋是，性別暴力除了起因於夫妻相處的問題外，可能也與電視、電影、電動玩具上散播暴力的影像有關係。

社會學家對暴力事件的細節和統計數據有完整的描述，但是卻沒有人提出杜絕暴力的絕對辦法。不論是評論節目、報刊專欄、或一般人提出遏止施暴的對策都是「教育」。然而，依我的觀點，教育的作用還是次要的，最有效的辦法是透過尊重或使男性

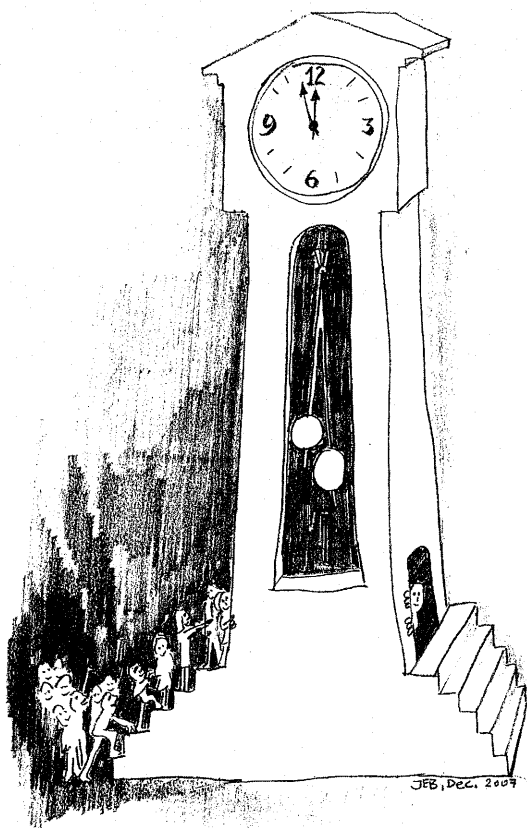
對女性有同理心。千萬不要把男性和女性的不同心理視為理所當然，兩性之間彼此必須互相尊重瞭解才能一起生活。

我覺得，暴力問題產生的主要原因在於驕傲和個人主義。一個鼓勵競爭的社會，讓贏家們一方面驕傲，一方面建構起個人主義，視他人為和自己爭奪最後勝利的競爭者，不會有求於他人，也不會在乎別人的感受。與驕傲和個人主義相對的，是謙虛和合群。一個謙虛又與人為善的人，是不太會去對別人施暴或碰到暴力事件的。

就如同其他暴力一樣，性別暴力往往不是單方面的，也不是突然發生的，而是經過一段長時間的仇恨累積，先是言語上的暴力，接著就發生肢體上的暴力。有一齣西班牙歌劇中，一個教父在婚宴上說了這樣的祝賀詞：「各位來賓，我說啊，婚姻的秘訣

老師沒講的**24**件事

社會脈絡篇



就是要懂得容忍。」所謂的容忍，就是要會克制自己，知道何時該閉嘴安靜一下，不要挑釁，靜靜地反省錯誤。退一步、忍一下，衝突點消除了，暴力也就不會發生了。



◆ 重新發現 自己的城市

有些人終其一生都住在同一個地方，有些人則因父母工作的關係或其他原因，在某地出生後又遷居別處。第一種人很熟悉他所在的地方，但第二種人卻很難對一個地方產生認同——到底是要認同出生地、父母的籍貫、每年夏天會去的地方、求學的地方、還是工作了好幾年的地方呢？

人格的養成是經過長時間的塑造和培養，所以童年和青春時期所養成的習慣跟態度尤其重要。人在幼年時學習基本的社會行為，

並從成人身上發現很多東西，那些很多都是他們不確定也不能完全理解的；上大學後，人們發現自己周圍的世界很小，想要認識更多、體驗更多，接著便想去旅行。

老子有句名言：「其出彌遠，其知彌少」，這句話字面上的意思是說：當你走得越遠，領悟的道理越少。這種說法當然不完全正確，但它提供了一個很好的建議，就是認識新事物之前，應該要對自己原有的事物先有適當的瞭解。

要能清楚地知道自己的根並向他人解釋，這不是件容易的事。我們對自己的城市總認為很理所當然，因此當一個外地人比我們更瞭解自己的城市時，這會使我們錯愕在先，羞愧其後。

有人出國留學並沒有明確動機，只是為了想在國外唸一兩年書。他們在出發之前總是心神不寧，擔心自己無法在那裡生活，



但到後來就會發現在哪裡生活都差不多，所有地方都非常相似。這是因為他們對自己所處的地方，從來沒有花過心思好好進行認識與瞭解。

所謂的「市民」，最佳定義應該是，他來自於這個城市，或者他對於自己所居住的城市有很充分的瞭解。我們可以簡單地做個問卷：「你知道這個城市最有氣氛的餐廳是哪一間？」、「最熱鬧的夜市在哪？」、「哪個購物中心裡東西最便宜？」……這些問題和老百姓的生活息息相關，因此都很重要。你也可以盯著所在城市的地圖整整一個小時，研究看看它究竟長什麼樣子，並思考一些問題，比如：為什麼所有街道都是一個樣？哪一區的歷史最悠久？幾年前這個城市是什麼面貌？城市的商業區在哪裡……等等。

這裡列了一些項目，可以幫助你檢驗自己是否足夠瞭解所在的都市：你曾經進去過市政廳或是參觀過城市外圍的區域嗎？有沒有尋訪過市區裡的古蹟或是城裡河流的發源地？你有看過城市在凌晨時分的街道景象嗎？你有沒有參與過城市裡的選舉活動？有沒有觀察過住家附近的大樓是如何逐步蓋上去的？是否有搭上一台公車坐到終點站，看看它會停在城市的哪一區？以上所有的活動，都是當你和朋友不知道要去做什麼或要去哪兒的時候，可以一起進行探索的。不僅如此，城市裡還有許多私人空間是需要經過同意才可以進入的，所以當你進入一些特別的藝廊、爸媽的辦公室、不是自己信仰的教堂或廟宇等等空間，你對這個城市想必會有更進一步的認識。

以上提到的活動，很少人真的去進行過。也許有人曾有過這些



想法，但又很懶得去安排，或覺得假日就應該什麼事都不做，跟朋友、情人在一起。還有人會認為做這些事很荒唐，一點用處也沒有，寧可做一些他們認為實際一點的事。這些人，他們的生活經常是日復一日地度過，了無生趣。如果他們願意動起來，好好重新認識自己的城市，發掘出喜歡的角落和活動，他們的生活就會變得全然不同。

◆ 聆聽佳節的 弦外之音

每當聖誕節到來，人們就會自然地沈浸在過節的氣氛中。慶祝節日讓我們思考有什麼令人快樂的方法。我們會慶祝跟生命有關的事件，比如說：慶祝生命的誕生、婚禮、別具意義的週年紀念日，我們也會慶祝人生從某個階段跨越到另一個階段，例如：大學畢業、或是找到一份好工作。因此，慶祝是為了讓我們記住某件事，也是為了讓回憶充滿喜悅，所以我們不會去「慶祝」一個知名作家的忌日，而會說「紀念」。



所有精采的節慶，都包含了三樣要素：首先，也是佳節使人開心的原因，是不用上班、上課，我們可以有時間來慶祝節日；其次是趁著節日，我們可以和很多人聯絡感情，像遠親近鄰、朋友或同事，藉由一些祝福的話、一杯酒、一首歌、一支舞、特別的裝飾、或共同觀看一場感人的表演，來進行感情交流；最後，替佳節添色的要角就是食物了，每個節日都有其特有的、豐盛的應景佳餚。

很多西方國家在聖誕節會停課、放假好幾天、甚至一兩個星期，尤其十二月二十五日前後那幾天幾乎都是休假。他們的人民會進行別具意義的家庭交流，就跟中國的春節一樣，家人齊聚一堂、唱聖誕歌曲、或參加宗教慶典，大街小巷和各種商場都籠罩在愉悅的氣氛中。有人說，聖誕節能有佳節氣氛是因為它非常

商業化，這個說法確實不假，人們為了慶祝節日都需要花錢買禮物、買新衣，也會特意去買一些應景的食物，比如說，很多地方會在聖誕夜吃火雞或特殊的甜點（如西班牙的杏仁糖）、或喝陳年老酒等等。

提到聖誕節的由來，兩千年前一個猶太嬰兒誕生，讓全世界大部分地方到今日還在慶祝，不禁令人覺得這個節目真是個意外的驚喜。在一些基督教國家，通常都還保有上述過聖誕節的三項要素，但在那些基督徒較少，或幾乎沒有基督徒的地方就很難保有了——有的是連一天假也沒放，有的是沒有為此節日製作特別的食物。儘管如此，人們卻還是會想辦法藉著聖誕節的名義來進行情感交流。或許街上看不到耶穌誕生畫（南歐所特有），但還是看得到擺設聖誕樹或一些特別的裝飾，也有人穿聖誕老人裝（北



歐風格），而大型百貨公司也會不斷播放聖誕歌曲。不僅如此，人們也會互相祝福、寄送禮物和卡片、或在聖誕夜吃頓特別的晚餐。總之，即便人們不了解聖誕節最初的意涵，也會不自覺地沉浸在聖誕節的溫馨氣氛中。

有些國家宣布要依其主要信仰的特殊日子放假，比如新加坡，而其他多種信仰的國家，也多半都有自訂一些神聖的日子來慶祝、放假或犒賞民眾，這些節日正好把漫長的一年做了分隔。至於那些鼓勵工作、鮮少放假的國家，他們的人民很少進行慶祝活動也很少休息，人們互相安慰說，只要拼命工作，就可以賺大錢、過好生活。但如果他們連好好休息的節日都沒有，那賺了錢又要怎麼花呢？怎麼有辦法跟親朋好友聯繫感情呢？從這點看來，節日也給了我們喘口氣去追求生活品質的條件，不是嗎？

◆農曆春節是

家庭結構的放大鏡

農曆春節是中國最重要的傳統節日，在臺灣，農曆春節特別受到重視。外國人常把它和聖誕節聯想在一起，不可避免地吧兩個節日作比較。但若從比較嚴謹的角度來看，我認為中國和聖誕節相對的節日，應該是孔子誕辰紀念日。

孔子奠定了東方倫理學的基礎，他的影響除了中國外，還擴及日本、韓國等亞洲國家。我剛來臺灣沒多久的時候，一位學生告訴我九月二十八日大學會放假，他說，雖然這一天被稱為教師



節，但事實上是為了紀念孔子的誕生。這位學生還補充說，慶祝這天的意義就跟慶祝聖誕節一樣，都是為了紀念一位偉大人物的生日。過去幾年，孔子誕辰紀念日似乎越來越少出現在月曆上了，我猜，是社會慢慢已經失去了對老師的尊重，即使它不過是一天的節日。

從社會學的角度來看，聖誕節在西方國家讓人們為周遭的親友們帶來熱情的氛圍，並在聖誕夜，也就是十二月二十四號晚上到達最高潮；而十二月三十一號晚上的跨年夜，對全世界的人來說也別具意義。在中國社會，意義相對於這兩個時刻的可以說是除夕夜，各地因農曆年的換算而在不同時間點慶祝。每到除夕夜十二點，家家戶戶就會放鞭炮、點爆竹來慶祝新年，就跟西方的跨年一樣；而從這天晚上開始，人們有接連幾天的假期，那是個

全家團圓的重要時刻。在過年的這幾天，人們會到廟裡拜拜，進行一些宗教儀式，過完年假，各行各業才恢復開工。

在我看來，農曆新年對家庭來說是個非常難得、且很有系統的節日：大年初一，已婚的兒子要帶著兒媳婦和孫子回家探親；年初二換已婚的女兒帶女婿和外孫回娘家，孫子在兩邊都會領到紅包；其餘的年假，人們就去拜訪其他親友。傳統的中國社會在放年假的這幾天，人們不是待在自己家就是去別人家，他們不會上街買東西，而是在過年前就買好，而商家也會徹底清潔並保持關閉。不明白的外國人會誤以為自己闖進了人煙稀少的鬼城中，但其實人們都聚在屋裡吃東西、談天、看電視。還有些外國人以為臺灣人只在春節時和家人團聚，所以才會這麼期待過年，當他們看到街上空無一人、高速公路卻因車潮擁擠而大塞車時，會覺得



中國人這樣分配跟家人相處的時間很不實際的。

聖誕節在西方的慶祝方式也逐漸在改變，很多人會趁著聖誕假期去山上滑雪或出國旅行，紀念耶穌誕生這件事漸趨式微，取而代之的是大型百貨公司裡無所不在的聖誕老人；造成這個現象的原因是社會轉趨世俗化和商業化，聖誕節變成促銷旅遊或消費的手段。在臺灣，近幾年過年的氣氛也與過去很不同，我想這是因為家庭結構的轉變，影響到家庭過年的方式：那些沒有穩定工作或因故遲遲沒有結婚的成年人，對於過年還繼續和長輩領紅包總會感到羞恥，所以他們不喜歡過年；另一種情形是父母離異，造成子女不知道該跟哪一方一起過年；還有一種是「頂客族」（DINKS: Dual Income No Kids），他們因為沒有小孩又經濟寬裕，可能就會選擇出國旅行，而不會待在家裡過年。

◆給醫護人員

多一點掌聲跟溫暖

年輕人多半都在健康的環境和條件下生活，他們運動、胃口好、睡眠充足、有遠大的計畫和企圖心，過得無憂無慮，卻少有人張開眼睛看看四周那些身心有障礙的人們，像是行動遲緩的老人、身障與聾啞人士、病患、或甚至走不出親友過世陰影的未亡人，年輕人幾乎很少停下腳步來詢問他們的需要。然而，能對健康不佳或行動不便的人表示關心，才是人性的展現。

我從學生的服務課中觀察到，當人們接觸到一個病痛纏身的人



時，不僅僅是帶給這個需要幫助的人快樂，他們本身也從中得到收穫。學生到肢障者的家中教他們如何使用電腦，輔助他們靠嘴巴啣住筷子來移動特製的滑鼠，藉此寫e-mail來和其他人溝通。每次這些學生服務回來時都很開心，不單是因為發現這樣獨特的家庭確確實實存在，盡了一己之力來提供幫助，也因為他們證明自己的幫助可以改善肢障者和其家人的生活。

最常提供健康相關服務的場所就是醫院。大部分的人都是在醫院出生和過世，也都是到醫院看病和探病。無論是大醫院、小醫院，我們可以觀察到醫生、護士、看護或志工、病患家屬，都盡其所能地提供病患最好的服務。有的時候醫院會人滿為患，看起來像是個交易場所，但多半時候我們看到的是所有醫護人員認真地為人服務，為了提供更準確的治療而細心研究病人的病歷、關

心病情的發展。

當醫生並不容易，必須要經歷比別人更多的考驗，工作的前幾年常要值班，還要不斷學習新的醫療技術，並經常必須在有限的時間照顧很多病人；當護士也不容易，因為值班時間不固定，還要輪值夜班，又必須常常面對煩躁的病患或家屬，耐心地提供他們協助。也因此，我們可以想像，醫護人員的工作壓力常是超乎常人的。

比較偏遠的區域往往會面臨醫護人員短缺的問題，而隨著人口老化，城市裡醫護人員短缺的問題也愈發嚴重。面對這個新的社會問題，家庭成員必須就近扮演醫護人員的角色，才能讓久病患者在家裡得到最妥善照顧。

不過長期的「在家照護」也常造成家人的壓力，所以很多臺灣



家庭會雇用外籍看護來分擔照護家中病人的工作。臺灣現在有很多來自菲律賓、印尼、或其他國家的外傭，他們從遠方來，成為臺灣家庭中的一份子，我們應該要尊重善待他們，不僅因為一只合約使他們加入一個陌生的家庭，也因為很多時候，這些外籍看護都是暫別了他們的家人、朋友和孩子來幫忙照顧我們的親人，他們可以說是同時扛起了兩個家庭的重擔。所以，如果我們是因為擔心家中病患而聘用外籍看護來照護的話，我們也應該對這些外籍看護抱以同樣的關切，不要隨便指使他們、增加他們的工作負擔，要讓他們感覺到溫暖，他們才可能以同樣的態度對待我們需要照護的親人。

❖ 愛心不分 災時或平時

有些人曾在現實生活中經歷巨大的天災，有些人則是透過新聞報導得知嚴重的災情，像是二〇〇四年底的印尼大海嘯，或二〇一〇年初的海地大地震，還有其他一些嚴重程度不到舉世皆知的地震、颱風、水災等等。

面對這些災難，人們第一個反應是無助，再來則是覺得痛苦。媒體為了即時報導這些災情，有的會沒經過過濾就將災民受苦的畫面傳播出去，這些活生生血淋淋的畫面常會讓人質疑媒體是否



有散布這些畫面的權力。過了一陣子，人們開始會自問：「我可以做什麼來減輕災民的痛苦呢？」當無助的感覺再度浮現時，人們常看不到自己可以貢獻的地方，但真的如此無能為力、幫不上忙嗎？

打開電視，我們看到各國政府都前仆後繼地發揮地球公民的責任，盡力提供援助，像是準備救災用的裝備來賑災，或出動搜救犬來搜尋瓦礫堆下的生還者。幾天後，電視上播出救難人員搜救出幾名生還者的畫面時，大家無不感到欣慰，好似救難人員就是我們的化身，讓我們的良好心受到撫慰。

非政府組織也會提供協助，像購買藥品、或為災民提供物資或經濟支援。有時候，我們想要為災民出一份力，卻被種種不便所阻擋而無法到達災區，這時我們可以去銀行匯錢給非政府組織。

儘管非政府組織中的人，我們可能連一個都不認識，甚至我們也會懷疑捐款最後能不能順利送到災民手中，但就算是替非政府組織的代表出旅費去賑災，也算是盡了棉薄之力。千萬不要認為自己的幫助太微薄，不足以改善任何問題，就不願出力。

若災難發生的地點發生在自己國家或其他臨近國家，像是一九九九年的九二一大地震，只要年紀、健康、個性、災情允許的話，就有機會投入災區、跟政府接觸並給予災民直接幫助，像是幫忙臨時安置等事宜。

遇到天災，我們常會陷入無能為力的情緒，期待看到事情的另一個面向。其實，面對死者，我們沒有辦法使他們起死回生，而對於倖存者所受到的生理及心理上的衝擊，我們能做的也很有限。儘管這些事超過我們能力所及，而災害造成的影響又很深



遠，只要我們沒有忘記災難的發生，就會更積極地去善後和防災。幾年後若又發生同樣的不幸，那麼我們就會擁有更多的資源去幫助災民。

除此之外，天災還帶給我們什麼？

關於這個問題的答案，我想，是災民給我們上了寶貴的一課。

他們使我們的道德感甦醒，他們的不幸幫助我們觀察到周遭也有些人需要幫助。這些人需要幫助的原因跟災民不一樣，他們是因為病痛、天生的缺陷、意外、或失業等等而處於社會弱勢，這些情況不會出現在電視上，也鮮少受到關注，但其實就像幫助災民一樣，我們也該有能力為這些人做些什麼。

事實上，我們可以從社區服務著手。社區服務的管道並不難找，比方說大學裡面的服務性社團都有一系列的活動，除此之外，很多大學也會要求學生修習「服務學習」的學分，去做打掃學院、或撿公園落葉之類的服務工作，非常富有教育意義。另外，現在越來越多大學也提供校外服務的管道，像引介學生到寄養家庭、醫院、孤兒院、養老院當義工，讓他們得以了解服務的真諦，因此也叫做「服務學習」。這些無償、無私的服務工作都是每個人能力所及的，而且假使有一天我們真的遇到大災難，這也會是很好的準備。



❖ 了解民主，

用選票決定國家未來

很多國家在接近選舉的時候，瀰漫著濃厚的政治氣味，隨處可見競選標語、報紙聲明、信箱傳單、廣播論談、電視辯論等等。

以現實上的考量來說，如果人民之間沒什麼太大的歧見，那麼競選活動少一點比較好。許多評論家甚至認為，最理想的政見就是越普通、越無聊的政見；但無疑地，現代社會非常複雜，對於特定的議題，很多時候人民各持己見，意見完全相反。

選舉時候選人所爭論的重大議題往往跟政府的形態、領土主權

以及社會安全有關。所謂的社會安全，涵蓋的範圍很廣，包括經濟、族群融合、改善貧窮，當然還包括人們得以安心地在晚間散步的自由。選舉以一套不變的模式，討論如何使國家富足、發展經濟和管治社會等重大議題。

放眼現在的世界，民主確實是多數國家所使用的一套機制，但這套機制也可能很脆弱。亞里士多德曾提出三種基本的政府型態：君主政治（即一人政府）、貴族政治（即一群上流階級所組成的政府）、和民主政治（由人民決定的政府）。這三種政府型態都有腐敗的可能：君主政治的腐化在於專制獨行，亦即君主只管自身利益；貴族政治的腐化在於寡頭政治，當掌權的不是智者而是權貴時，政府只會把焦點放在如何使權貴更富裕，不顧人民死活；而民主政治的腐化則起因於政治人物知道如何有效地操控



民眾，比方說在大選前屢屢開出改善人民權益的空頭支票，以這種承諾煽動眾多選民去投票，當選後卻都無法實現，這樣反而造成社會加速腐化。

民主政治的特色在於將立法、行政、司法分權。當三者其中一方干預到其他二者，民主政治就會變質，讓國家社會陷入危險。有人說：「權力帶來腐化，絕對的權力則會帶來絕對的腐化」，所以國家總統的權力多半會受限於許多地方，且每六或八年就要重新選過。另一個民主政治容易腐敗的原因是，在某些國家，候選人必須支付全部競選活動的費用，這導致有些候選人在當選後會想辦法從民眾身上撈油水，以彌補之前的損失。但是如果由各政黨的資源來支付這些競選費用，請各黨列出推薦候選人的名單來給民眾投票也不是理想的解決辦法，因為很多黨員對於名單

上的候選人一無所知，卻因為黨令而投給他們，如此不但民眾無法經由理性判斷投票給合適的人選，而少數政黨的候選人也會被邊緣化，不論他們多麼優秀都沒有什麼勝算。

第一次投票的人其政治觀點往往來自父母，但久而久之他會慢慢建立起自己的政治立場，多方思考並為自己的選票負責。專制、寡頭、和煽動民心自古以來就存在，而在現代社會中依然可見。一個人加入政治不應該是為了獲得個人利益，而是要提供服務，選民也不應該只看候選人的學歷，而是該看他的政見和能力，如果是連任的候選人，我們更該檢視他是否有實現其當初的政見。

要判斷一個政見好不好，需時常閱讀書報、收聽廣播和觀看電視，廣泛地吸收後做出判斷。有些報章雜誌盲目地替某些政黨辯

護，但也有某些刊物具備獨立的見解，他們的記者富有職業道德和社會正義感，儘管工作型態非常冒險，卻為人民提供了很好的平衡報導。最後，也不要忘了看看候選人私底下的表現，一個人若公開場合表現得很正直誠實，私底下卻是另一個樣，那麼，他就不該是值得人民信賴的政治家。

鮑曉鷗

José Eugenio Borao Mateo

- 出生於西班牙的撒拉哥沙 (Zaragoza)
- 定居在臺灣已有二十年之久
- 現為國立臺灣大學外文系西班牙語文及文化教授

一九八九年在巴塞隆納自治大學取得歷史博士學位，興趣為研究十七世紀在臺西班牙人的歷史，出版過不少相關主題的文章和書籍，其中《西班牙人的臺灣體驗（1626-1642）：一項文藝復興時代的志業及其巴洛克式的結局》一書獲得二〇〇九年金鼎獎。

身兼大學教授和學生導師，他深刻了解到臺灣學生的優缺點，並將觀察到的學生行為與反應，呈現在本書的內容中。他的桃李滿天下，除了任教中的學生外，畢業的學生有現任的大學教授、西語系國家的外交官等，都與鮑教授還保持聯繫。

基於對臺灣的興趣，他經常在報章上發表文化觀察的文章，並在多年前入籍臺灣，成為臺灣公民。除了對歷史和文化的喜好外，他也對藝術有所涉獵，創作了許多鐵製雕塑品，而本書的插畫亦出自於鮑教授之手。

老師沒講的24件事

2010年5月初版
2013年5月初版第三刷
有著作權・翻印必究
Printed in Taiwan.

定價：新臺幣200元

著者 鮑曉鳴
譯者 潘映樺
發行人 林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
地址 台北市基隆路一段180號4樓
編輯部地址 台北市基隆路一段180號4樓
叢書主編電話 (02)87876242 轉213、214
台北聯經書房 台北市新生南路三段94號
電話 (02)23620308
台中分公司 台中市北區健行路321號1樓
暨門市電話 (04)22371234 ext. 5
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話 (02)23620308
印刷者 世和印製企業有限公司
總經銷 聯合發行股份有限公司
發行所 新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2F
電話 (02)29178022

叢書主編 黃惠鈴
叢書編輯 呂淑美
校對 劉力銘
整體設計 瑞比特工作室

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回台北聯經書房更換。ISBN 978-957-08-3610-3 (軟皮精裝)
聯經網址 <http://www.linkingbooks.com.tw>
電子信箱 e-mail: linking@udngroup.com

國家圖書館出版品預行編目資料

老師沒講的24件事/鮑曉鳴著。

潘映樺譯。初版。臺北市：聯經，
2010年5月（民99年），128面，
13×19公分。

ISBN 978-957-08-3610-3（軟皮精裝）
[2013年5月初版第三刷]

1.自我實現 2.生活指導

177.2

99007398