



第二屆 CSA 培訓課程「合宜的應對進退(2)-溫柔地說實話」

時間：2023-11-17

地點：覺生綜合大樓 I501

雖然回饋意見的回復時間直到 19 日週日中午截止，但是老師週六晚上、週日一早便開始仔細地審閱每一位已經繳交的回饋意見。面對同學們認真的書寫與回答，老師真的好感動，也有幾點補充回復：

1. 連續兩堂課的安排，老師無非希望同學養成「易位思考」的反思習慣。令老師感到歡喜的是，許多同學都能反思自己在青春成長過程中，因為「口快」、「好玩」、「無心」導致失言所衍生的傷害，並為此感到抱歉。這真是不容易的勇氣，老師為你們鼓掌！

2. 有幾位個性內向謹慎的同學，提及因為擔心說錯話而不講話，導致氣氛尷尬。的確，有時候聊天的話題真叫人很難答腔。也許「不經意地」轉移話題，也是一種解決方式，老師同時要提醒的是「微笑」的重要性，讓對方明白感受到我們的善意；或者禮貌地「離開」現場，也是一種方式。

3. 也有幾位個性外向活潑的同學，注意到了應該學習怎麼溝通才不會讓人反感和厭惡，要顧及他人的感受，注意用字遣詞，並期許自己不再不經大腦的發號施令，不把直率當作放肆的藉口。這真是非常棒的態度，老師也要為你們鼓掌！

4. 有兩位經歷他人情傷的同學，認真地反思「分手」語言。老師要一併提醒的是，不是所有的錯誤都可以被原諒，也不是所有的傷痛都可以被撫平，總有時間也無能為力的事情。我們走過的路，都是自己的歷史，所以認真地交往、捨去花俏的藉口、踏實地付出，即使戀情不夠精彩，想來也無愧於己心。

5. 也有同學們告訴老師，他們好想離開「會把別人當工具人」、「躺分仔」，還有「顛倒黑白」的同學，但又擔心如果真的撕破臉會尷尬……因此舉棋不定。大家一定明白「物以類聚、人以群分」，跟出發點不良善的人在一起，難免白沙在涅與之俱黑。其實，不一定要撕破臉喔，也請別再委屈自己成為濫好人，「疏遠」與「忙碌」也是離開之法，當然你也可以態度誠懇地將自己的想法告訴對方，別讓他再裝傻。

6. 第一題的第二小題的回饋中，同學們都談及了自己聽過的「存好心，說的卻是傷人的話」，藉由這道題目的回顧與書寫，同學們應該都明白能否得體地表達意見，與年紀其實沒有絕對的關係，同學們或多或少都有來自長輩「以愛為名」的言語傷害，所以囉，同樣的，「年少輕狂」自然也不能做為無端傷人的藉口。這一小題是老師留的梗，在這裡我們不再談「情緒勒索」，老師想進一步談談「和解」，跟自己與家人或者朋友「和解」。譬如，負面的「剛愎自用」與正向的「擇善固執」；負面的「容易放棄」與正向的「保留彈性」，實則是一體兩面。

(1)老師遇過一位一直與兒子水火不容的阿公，父子倆已經 18 年不說話了，一說話就吵架。這兒子無奈地告訴老師，他父親剛愎自用的程度已經讓他放棄與父親溝通。直到他父親中風倒下，醫生宣布這位阿公癱瘓了，老師發現這位阿公異常地堅持復健，幾乎醒著的時間都自己艱辛地復健，最後居然希望兒子幫他買運動鞋，因為他竟能走路了，兒子也恍然重新認識父親。

(2)有趣的是，這位極端固執的阿公告訴老師，自己養了個性格很弱、很不堪的兒子，動不動就揚言放棄，講都講不聽……一直到後來，兒子找到自己的發展方向，除了事業有成外，也彈性地多元發展其他事業，這位阿公才肯重新認識兒子的彈性個性。

(3)藉由這則真實案例，老師希望能鼓勵到面對父親嚴苛說理的那位同學，希望你能稍稍自我釋懷。老師猜想，你父親對孩子必然懷有高遠的期待，他認為自己本質甚優的孩子已經長大了，應該勇敢面對所有的挫折。還有喔，你小心翼翼的個性加之高敏感度的觀察力，是否與父親長期以來的高標要求有關？！

(4)老師同時也希望那位幼時與同輩爭吵，卻沒有得到父母呵護的同學，能稍稍釋懷。你的父母應該知道對方父母的偏袒與護短，但是他們認為自己的孩子心理夠強大，可以承受得住，又或者他們希望你



第二屆 CSA 培訓課程「合宜的應對進退(2)-溫柔地說實話」

時間：2023-11-17

地點：覺生綜合大樓 I501

在受挫中更有能力。你必然知道，討公道、爭權益的方式有很多種，但是請相信老師，過度寵溺護短孩子的後果，絕對演成父母親的災難。

7. 有一位同學真誠地認為老師對於青春期孩子的說話態度要求太過嚴格，嗯，我們得認真想想喔：

(1)有時候「被霸凌者」，真的是比較願意息事寧人的個性，也不想事端擴大，更不想惹事生非，或者是無能為力解決事端，於是選擇隱忍。

(2)但是，但是有時候有一種「被霸凌者」，套一句老師年輕時的用語，就是「很機車」。意即老師在上一堂課所說的，他因為刻薄嘲諷、口沒遮攔、不知輕重地惹事了，因而反遭被霸凌。也就是說，原先被霸凌的對方，在反抗過程中，也成為「霸凌者」了。這時，誰是「霸凌者」？誰又是「被霸凌者」？

(3)有好幾位同學說的很誠懇，請謹記，因為同學不知輕重地信口開河，「被傷害的也只是個小孩」啊！被傷害後，也會反擊的。

(4)通常青春期遇到這樣愈演愈烈的不理性狀態，請不要「偏聽」，也不要「偏信」，讓師長排解是一法。

(5)又假使，你結交著這樣不拘小節以致容易得罪人的朋友，身為好友的你，若願意不偏聽不偏信，也願意給予良善建議，通常他這種不守細行的個性，也能轉化成風流倜儻喔。

8. 老師要與大家共勉，第一點所提到的「勇氣」，實則還有一個重要的元素：「智慧」，也就是有勇有謀。有勇無謀是匹夫之怒，不能真正解決問題；有謀無勇，則紙上談兵。勇謀兼備，在待人接物上表現出來的態度是「平和而有操守」，真正做到寵辱不驚、雲淡風輕。在處理事務上也會「精細而果決」，堅持原則，正直公正，但同時也懂得圓融。

9. 長長的一生，我們都有著許多學習的功課，有同學這樣寫著：「靜宜老師的角色就是在我們學習探索的過程為我們指點，引導我們思考和辨識。」謝謝這位同學的肯定，也謝謝其他同學們能了解與感受到老師的用心。若你很好奇老師是在哪裡、怎麼學習說話的藝術？老師的答案是「生活中的細心觀察」。總之，以短短兩堂課的分析和講解，無非希望我們一起注意許多容易被忽略的細節，與似是而非的觀念。老師認為，心中若有桃花源，世間均是水雲間，與大家共勉。

10. 有一位同學提問 CSA 何時服務？基本上是完成 24 小時整體培訓後，也就是明年暑假擇優擔任助教。但是有部分學員因已具備熟稔微軟工具，所以已安排工讀實習。至於想與老師討論藝術的同學們，因藝術無涉 CSA 的培訓，我們就再約時間聊聊囉。



11 月 17 日由楊靜宜老師講授「合宜的應對進退 (2)-溫柔地說實話」，同學仔細聆聽。



11 月 17 日由楊靜宜老師講授「合宜的應對進退 (2)-溫柔地說實話」。