



※近期重要訊息

1. **【政大包種茶節參訪】**：輔導處僅接受個別報名者，參加名額剩 9 位，額滿為止，詳情請參各班宣傳單、學校首頁與輔導處網頁佈告欄，歡迎有興趣的同學盡速報名！
2. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入學升學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱 (<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。
3. **【校系宣導】**：各場次日期如表列，時間為 12:10-13:00，地點為 5 樓演講廳(除師大華文場在團諮室)，報名名額有限，請同學把握機會、務必準時到場。

112/10/16(一)	112/10/20(五)	112/11/07(二)
國立政治大學 社會科學學院	國立臺灣師範大學 華語文教學系	國立臺中教育大學 數位內容科技學系



4. **【10/4 全校午餐蔬食】**：「世界動物日」是一群生態學家於 1931 年在義大利佛羅倫斯召開會議時所倡議的，最初目的是希望藉此喚起世人關注瀕危生物，慢慢才發展為關懷所有動物，各國的環保團體會在 10 月 4 日舉行各種活動，宣傳愛護動物、尊重動物，正視、善待與人類息息相關的動物。
5. **【生命教育書展】**：輔導處與圖書館合作辦理「發掘獨特的你」生命教育主題書展活動，活動時間為 10/2-11/3，鼓勵同學們有空前往圖書館，多多翻閱感興趣的心理學相關書籍，不僅能增進對自己的認識，也能從中獲取一些身心安適的方法喔！
6. **【看見美好】**：生命中是否曾經被人好好對待，也許是一句話，也許是一個微不足道的動作，請大家仔細觀察，並將這最美的風景紀錄下來，讓他有機會能夠知道~我們將與廣播社合作，將你的感動讓他聽見。ps.活動將 10 月份在川堂舉辦，歡迎留言喔~



※生命教育文章

怎麼道歉才好？美國溝通專家：展現足夠羞恥感

說了對不起，對方卻沒有接收到歉意？比起說對不起，你可以換一種方式試試看。

道歉時別怕丟臉，因為道歉的效果，有時恰好跟你丟臉的程度成正比。

可能遇到的問題

我跟朋友開了一個比較過分的玩笑，他很不開心，我該怎麼跟他道歉，才能讓他原諒我呢？

常見說法一：「好啦，我道歉就是了，別生氣啦！」

常見說法二：「如果你覺得不舒服，那我可以跟你道歉。」

常見說法三：「我很抱歉，但我不是故意的，我不知道你這麼在意。」

更好的說法：「我知道我的話傷到你了，真的很對不起。」

為什麼要這樣說

誠摯的道歉，說來容易做來難。因為我們通常會覺得，說出「對不起」這三個字，是件特別尷尬

尬的事。而為了降低自己的尷尬，道歉的時候，人們就很容易出現三種錯誤，導致對方接收不到我們的歉意。

第一種錯誤：硬在道歉最後加上一句「尾巴」，讓道歉聽起來比較輕鬆。比如在表達歉意之後，勸對方「別生氣啦」之類的。而這條「小尾巴」，其實是會讓人很抓狂的。因為在被你冒犯的人聽起來，這是在暗示問題出在他身上，是他不懂放輕鬆，喜歡小題大做，才導致關係緊張的。可是，被傷害的人明明是他，你憑什麼要求他就必須大器一點，必須看開一點呢？

第二種錯誤：在道歉的時候，加上了「前提」。比如：「如果你覺得不舒服，那我可以跟你道歉」，這個邏輯聽上去好像沒什麼問題，畢竟對方的「不舒服」，是你道歉的直接原因。可是追根究柢，對方的不舒服，是因為你做錯了。你是在為自己的錯誤道歉，這時候強調「對方不舒服」這個前提，只會讓人覺得，你是在怪罪他太敏感脆弱。

第三種錯誤最嚴重：在道歉時還要加上「但是」，試圖為自己開脫。最常見的情況，是說完抱歉之後再加一句「(但是)我不是故意的」。從你的角度想，這是為了讓對方心裡好受些。但是從對方的角度來看，完全不是這個感覺，他會覺得你不是在道歉，而是在自我辯解，甚至是找藉口。一個最本能的反應是：「不是故意的？不是故意的就可以這樣嗎？」所以，即使你沒有說出「但是」這兩個字，只要存在辯解的成分，在對方聽起來，這樣的抱歉就是沒那麼真誠和純粹。

以上這三種錯誤，並不一定是因為道歉者存心狡辯。恰恰相反，這很可能正是因為他們內心被羞恥感壓得喘不過氣，所以才會找各種機會，替自己緩和一下氣氛。但是，如果你要讓對方感受到真摯的歉意，就必須克制這種本能的衝動。不要怕，讓你的羞恥感自然表現出來就好。

關於這一點，**美國的溝通專家約翰·卡多 (John Kador) 指出，「對不起」之所以會有力量，其實不在話怎麼說，也不在內心怎麼想，而是你能否充分展現出「羞恥感」。**

羞恥感展現得越多，道歉就越有力量。也就是說，你越是讓自己顯得尷尬，就可以得到對方越多諒解。道歉最大的訣竅，就是「不要怕尷尬」。

廉頗的「負荊請罪」之所以是歷史上最經典的道歉，就是因為堂堂大將軍願意在大庭廣眾之下脫掉上衣，背著荊條，一路走到藺相如家，跪在他面前請求責罰。這裡的每個細節，都是在狠狠地羞辱自己，若非如此，就不足以表達羞恥與愧疚。真心覺得做錯事，希望別人原諒，就不要怕丟臉，付出「代價」，才更能換取原諒。

總之，理想的道歉，要越明確、越集中越好，要拿掉前面提到的這些「尾巴」「前提」「但是」。如果你要為說錯話道歉，就應該簡潔明瞭地說：「我知道我的話傷到你了，真的很對不起。」一停在這裡，不要再說了。雖然這樣可能會讓氣氛有點尷尬，不過別擔心，你越尷尬，就能讓對方越快消氣。看到你這麼丟臉，場面這麼僵，對方通常就會很快消氣，甚至還會主動打圓場：「好啦！好啦！沒事了！沒事了。」

而就算真的事出有因，你也不要急著辯解，等對方氣消之後，你可以再好好解釋。這裡要注意的是，道歉的內容雖然要簡潔明瞭，但是話說出口的時候，不要太流利、太大方，這樣反而會顯得像是排練過的，減損道歉的真誠感。因為誰都知道，真正被歉意和羞恥感折磨著的人，說話會有不由自主的停頓、結巴、詞不達意。要記住，愧疚的表情、行為和語氣，比精采的內容更能換取諒解。

資料來源：本文選自 馬東出品 馬薇薇、黃執中、周玄毅、胡漸彪、邱晨《好好說話，擁抱高情商》。by 圓神出版·書是活的 2019/8/8，女人迷 <https://womany.net/read/article/20485>

