

臺中市立文華高中輔導週報

107.10.26 發行

【活動訊息】

- ◇ 為協助大家認識大學校系，將於10~12月份12:10~13:00邀請知名大學辦理科系導覽講座，請同學踴躍報名參加！

日期	10月30日	11月9日	12月6日
	星期二	星期五	星期四
校系	中國醫藥大學 藥用化妝品系	香港嶺南大學	政治大學 企管系
學群	醫藥衛生學群	國外大學	商管學群

- ◇ 輔導處將於11/1(四)12:30於五樓演講廳辦理2018政大包種茶節行前說明會，請有錄取的同学務必準時出席。
- ◇ 輔導處將辦理「大家話生命」徵稿活動，請有興趣的同学於10/31(三)中午前寫下您對生命的想法，上網投稿。



【升學資訊】

- ◇ 大學多元入學方案，全國學生家長/學生分區說明會。時間：11/10(六) 08:30-12:00於文華高中第一會議室辦理。
- ◇ 高雄醫學大學、交通大學、清華大學、海洋大學、中興大學等校特殊選才已開始招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。
- ◇ 日本立命館亞洲太平洋大學招生說明會將於11/10(六)臺北天成飯店舉辦。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

【生命教育文章】

從心理學角度來看： 為什麼「太為別人著想」反而令人討厭？

從小到大，社會和教育告訴我們要當個體貼、懂得為他人著想的人。這樣的觀念當然沒有錯，因為大家都喜歡和善解人意的人相處。

然而國外心理學網站 psychologytoday 的常駐作家 Alex Lickerman 認為：「體貼」有時被過度濫用，而這絕不是好的現象。

Lickerman 指出：「現在的問題是，我們太強調要為他人著想，卻忽略了體貼的本質。」我們可以從幾個面向探討這個問題：

過度體貼的人，往往忽略自己真實的感受

典型的例子像是：一經推銷就因不善拒絕而買下不需要的物品；與人發生衝突、糾紛時，因為不想傷害和氣而選擇退讓。

當你忽略自己內心真正的聲音，也就是默許他人忽略你的感受。你的善良卻成為被利用的武器，也失去讓別人真正了解你的機會。

「善解人意」不是任何情況都適用

「太善解人意」是許多人的困擾。不是任何時候我們都要懂得體諒別人，受到冒犯時每個人都有權利生氣，但是當「善良、體貼」這頂帽子扣在他們頭上太久，不知不覺就變成別人對他們的刻板印象。

- 「大家都說我很體貼，但是我也有無法諒解別人的時候！」

- 「雖然我看起來很善良，其實私下常常對人性很失望……。」

- 「一直為別人著想，卻漸漸不被重視與感謝。」

這些都是「過度體貼者（overly-considerate-people）」的內心告白。

太為他人著想，有時讓人反感

體貼當然是件好事，但「過度替他人著想」有時卻讓人很討厭。問題就出在：你從「自己的角度」出發為他人著想，而沒有考慮到對方真正的處境。

試想：朋友對你提出邀約、同事請你幫忙或老師有意指派給你額外任務，你明明沒有時間或無法勝任這些事，卻因為不好意思拒絕，怕傷害對方而勉強接受。結果當朋友發現自己其實耽誤到你的正事、你為了幫同學忙反而拖延自己學習進度，連帶整個團隊都受到影響；老師發現你根本做不來，事情卻一直壓在你那裏……你的「善解人意」卻把其他人都變成「壞人」了。

“Before being considerate, be considerate of yourself.”

（體諒別人之前，先體諒你自己。）—— Alex Lickerman

說了這麼多，並不是要你從此當個自私的人，而是要重新思考「善良」的意義，以免累人累己，就像暢銷書《你的善良必須有點鋒芒》作者所言：「很多時候，我們所謂的犧牲，都是一種多餘的付出，往往會成為雙方的情感重負。」

資料來源：摘錄至 2018-05-02 蔡芷庭 VidaOrange 生活報橘，網址
<https://buzzorange.com/vidaorange/2018/05/02/overly-considerate/>