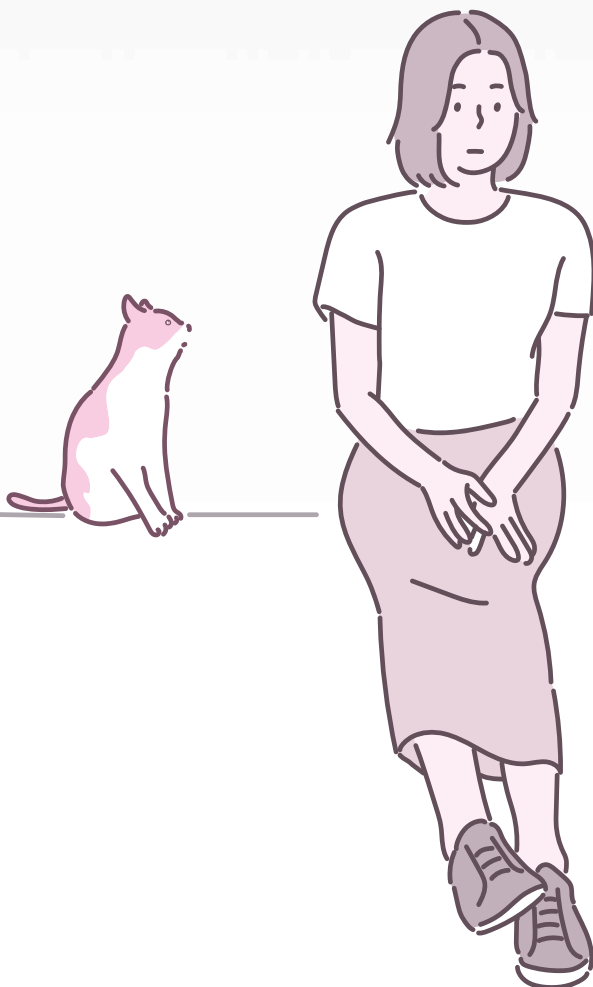


我們與自己 的距離

韓玲玲 著

如何認識你自己



前言

寫給使用本書的人

古希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle, 384–322）
曾說過：

「哲學的開端，始於好奇。」

「好奇」是學習的開始，幼兒對一切事務都好奇，在勇於探索中學習與成長。當外在事務已了然於胸之後，眼光也開始朝向自己的內在，想要知道鏡中這個熟悉的身影，其內在到底如何。

這本書就是寫給渴望認識與了解自己的人，可能是十五歲的青少年，也可能是經歷過世事磨練後想回歸內在生命的人。我在長期的自我認識的過程中特別體會到，對自我的認識愈早愈好，這一點可以在我帶領一些工作坊的學員回饋中得知。有些人說：

「如果我能夠早一點知道自己的情況，我就可以調整我的個性、情緒，這樣我和朋友、配偶、父母、兒女之間，就可以減少很多衝突。」

的確，我們可以有機會縫合破裂的情感，但也有些時候可能來不及，空留遺恨。不過，不管過去如何，只要現在開始，就是好的。自我認識永遠不受年齡的限制。

這本書的主旨就是「**自我認識**」，其中講到很多基本概念，包含了人本、心理、社會等各種學科範疇。本書的重點在於「**如何做**」(how)，而不是**理論**(what)的探討與研究。內容深入淺出，可以為「自我認識」打下一個基礎，如果要進一步更深入地認識自己，自己就需要再做更進一步的努力。

另外，很多人喜歡做心理測驗，想要透過測驗了解自己。這些心理測驗非常多元，有些在網路上就可以直接進行測驗，所以本書沒有包含這些心理測驗。

容我再重述一次，「自我認識」這件事，愈早進行愈好。十五、十六歲的年輕人，因為有些生命經驗尚未開始，可能只會覺得書中有些活動好玩而已。不過，這些課程活動的經驗會留在此刻的生命之中；日後，當自己碰到生命的困頓時刻，這些經驗就有可能指引自己如何去尋找生命的出路。

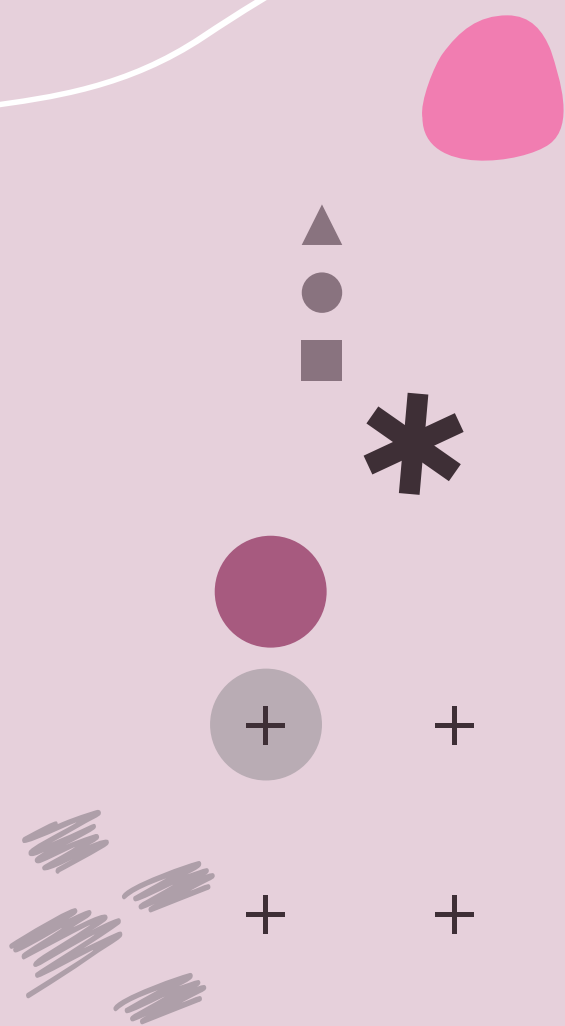
此外，希望這本書也可以幫助那些早期生命經驗處在黑暗之中的青少年，讓他們能夠在課程當中學習如何揮別過去的黑暗，發現到自己的生命中仍然擁有的光明力量，而重新界定自己，讓自己成為一個更好的人。

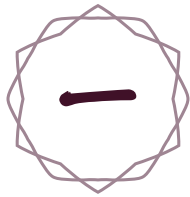
謹以此書感謝曾經幫助我調整和扭轉生命方向的師長、輔導，以及分享彼此生命經驗的朋友們，因著他們直接或間接的幫助，自己才得以成為今日的「我」。

韓玲玲

第一章

「人」的基本概念





基本概念

1 人是身、心、靈合一的存在

人是由身體、心理和靈性三者融合而成，缺一不可。



身：外在有形可見者

從外觀來看，人有頭、頸、胸、腰、臀、手、足等等，這些用我們的肉眼可以看得見的身體，也可以透過我們的觸覺去感受到它的存在。此外，醫學的發展，也讓我們逐漸了解到在我們的身體內部的各種精密器官，例如腦、心臟、血管、骨頭、神經元等等。

心：內在可感知者

內在心理的運作比外在有形可見的身體較為隱密，當事人自己可以覺知，例如開心、憤怒，或是口渴、肚子餓。其他人只能夠透過外顯的現象來發現當事人的心理反應，例如，看到當事人臉紅了起來，就可以猜測當事人可能在害羞等等。

有些內在心理的運作則更為隱密，甚至連當事人自己也難以察覺，需要透過別人的引導或是心理專家的協助。例如，有些人晚上睡覺時，常會做相同的夢，甚至噩夢，這時候就需要別人的引導協助。

靈：難以觸及卻實在的精神存在者

「靈」是指內在的精神體，看不見、摸不著，卻又深深的影響人的生命狀態。靈性的運作多半見於藝術、音樂等人文發展中，讓人內心有所神往；或是透過宗教性的體驗，使人感受到精神的提升狀態。

譬如，人在忙碌的生活中，如果能獲得短暫的心靈休憩，聽一首悅耳的音樂，或是回歸心靈，靜坐一會兒，將會使人心靈舒暢，感到愉悅。當心靈充完電之後，就可以繼續進行之前的工作，否則可能會因為心靈感到枯竭，讓人失去動力。

2 人是不可分割的整體狀態，應在統整中成長，不可偏頗

人有許多的器官構造，例如眼睛、舌頭、心臟、骨頭、胃、腸、手、足等，從外觀來看，這些器官看似是個別獨立的存在，但事實上，這些器官構造彼此之間緊密相連，所謂牽一髮而動全身。這是人的身體狀態。

人的內心狀態與身體之間也是一個整體。例如，當人長期處在緊張忙碌的情況中，很容易罹患胃潰瘍之類的疾病。胃部潰瘍雖屬器官的疾病，但是人的內心也會因此感到心情沉悶、低落等情緒。

當人有身體的疾病，心情也處在沉悶低落的狀態時，人的內在很容易產生惶惶不可終日的現象。

反過來說，人的內在長期處在惶惑不安的狀態下，也會引起情緒的波動，進而引發疾病。因此，現代醫學也開始注意身心靈三者之間的關聯，並給予整體性的治療。

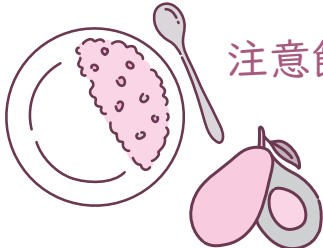
為此，人在成長的過程中，應該整合性的朝以下三方面來培養：

- 1 注意飲食調理，作息穩定，適度運動，增強身體的健康。
- 2 正確疏導情緒，促進心情愉快，增加心理的穩定度。
- 3 注意靈性的培養與妥善的發展，強化心靈的安適。


唯有身心靈三者平衡的成長，才能幫助人成為真正有益於家庭、社會的中堅分子，社會也因此能夠真正的安定富足。



1



注意飲食



作息穩定
適度運動

讓自己的身體更健康



正確疏導情緒
促進心情愉快

2

增加心理的穩定度



3

注意靈性的培養
與妥善的發展

強化心靈的安適

3 人的成長模式：循序漸進

胚胎的成長，是從受精卵開始，然後逐漸分裂，形成人體的各項器官和構造，直到孕期完整後誕生，再經由良好的養育，逐年成長。

德裔美籍心理學家艾瑞克森（E. H. Erikson, 1902–1994）針對人的成長過程，指出人從嬰兒期到老年期，一共有八個發展階段，每一個階段都有很重要的發展任務。

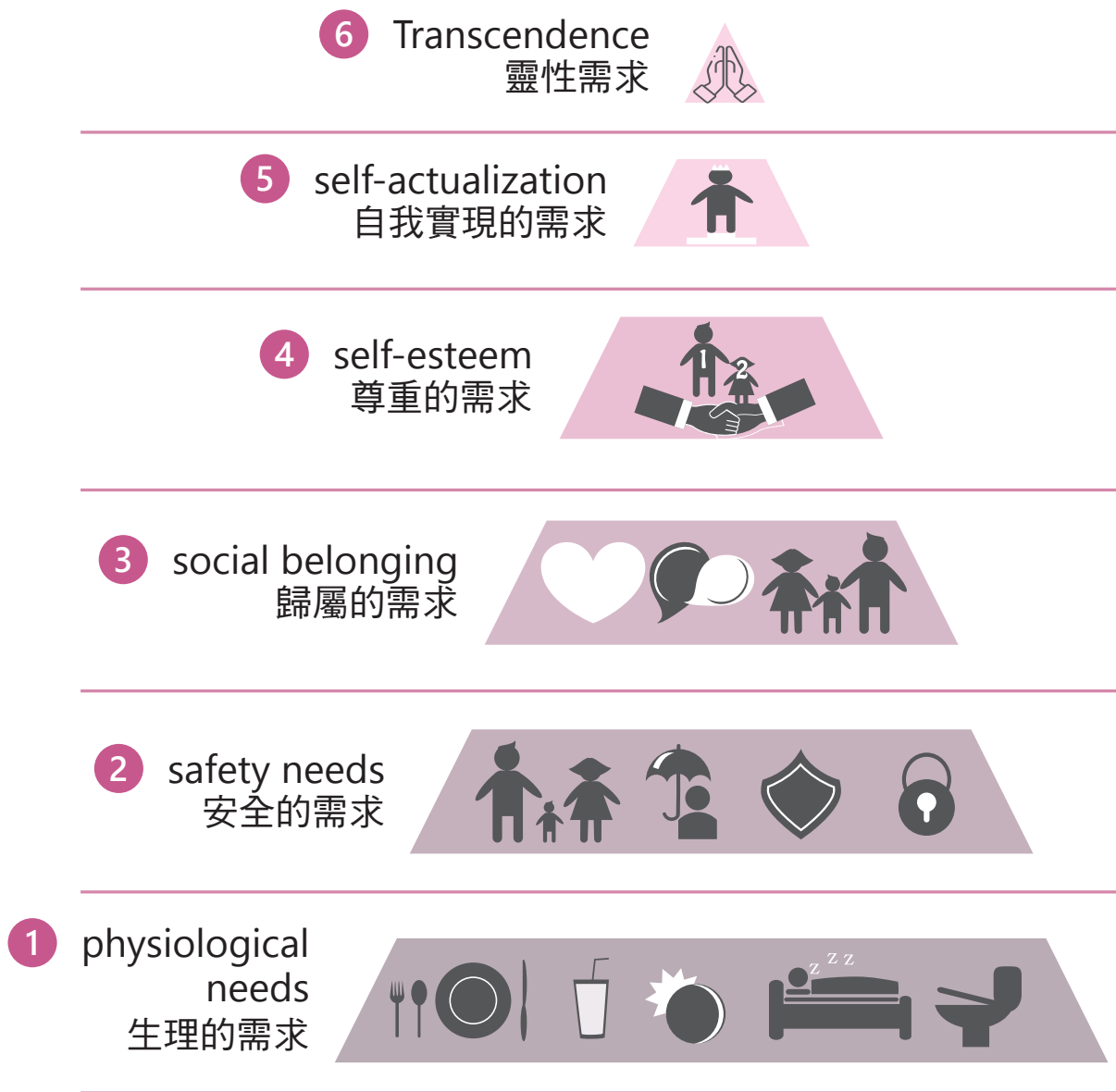
在每一個階段中，如果發展良好，人可以正向成長；如果發展不好，會造成所謂的發展危機。這也是一個循序漸進的成長過程，不可能跳躍過某一個生長期程。人在任何一個成長的過程中都需要妥善的引導和培養，才能夠在最好的情境中學習和成長。

4 人有層次性： 向上提升的渴求

人的成長有一定的過程，人的內在狀態也有不同的層次需求。美國心理學家馬斯洛（Abraham H. Maslow, 1908–1970）的「需求層次理論」中，提出人的幾大類需求：



心理學家馬斯洛
(A. H. Maslow, 1908–1970)



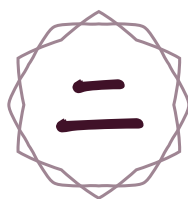
馬斯洛的「需求層次理論」

「靈性需求」是馬斯洛在過世前一年（1969年）才提出來的需求。人在完成一項需求後，會往更高層次的需求邁進。例如，張先生需要努力工作、賺取金錢，來讓自己飲食不缺。之後，他想要擁有一間可以擋風雨的房屋，讓他可以向交往已久的李小姐求婚。張先生和李小姐結婚之後，在美滿的婚姻生活中，張先生更加努力地工作，他的努力與盡責，獲得了長官的賞識和工作同仁的肯定，因此很快就獲得升遷。在這樣美好的生活中，張先生非常感謝上天的庇佑。這是一個典型的直線式需求理論，從生理需求到靈性需求，一層層地往上攀升。

但是，很多時候各種需求會相互地交叉影響。譬如，人在生病的時候，更容易想念家人，這是生理需求和歸屬需求的交相影響。又例如，當一個人備嘗辛苦，完成了自己的理想時，他的內心可能希望有親朋好友可以分享成果；同時，他在感到自我實現的滿足時，卻因為過程中沒有進食而感到飢腸轆轆，這是自我實現的需求、歸屬需求、生理需求相互影響的現象。

因此，需求理論有可能直線攀升，也可能迂迴進展，不論如何，人的內心總有向上提升的自然渴求。





培育的主體：人

二

培育的主體：人

「培育」兩個字是用在「人」上面，如果是針對人以外的動物，就會說是「訓練」。

人的內在非常豐富，從理性的思維到感性的拓展、從左腦的訓練到右腦的啟發、從理論的建構到行動的規範、從感官的經驗到生命的統合，都蘊含著廣闊的培育內涵。

因此在培育人的時候，特別是培育成長中的學子，需要給予多元性的引導和開發。所以在規劃課程內容時，就需要注意以下各項目標：

- 1 課程內容應是多元智慧的平衡學習
(Multiple Intelligences)
- 2 課程的重點應是培養學生符合職場的需要，提升學生的社會競爭力和就業力。
- 3 課程內容也要讓學生了解，人在培育的過程中，除了充實自己的專業知識，也應該讓學子是一個懂得生活、身心靈平衡的快樂人。



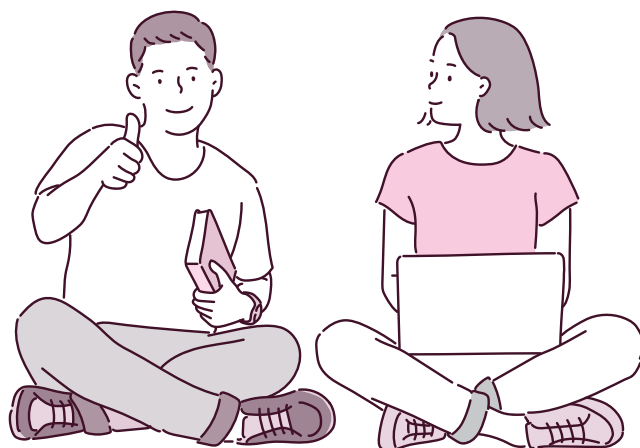
課程的規劃與設計

人的內在生命非常豐富，因此在生命層次的培育中，更需要足夠的寬度、廣度和深度，這是每個人一輩子都要學習的課題。

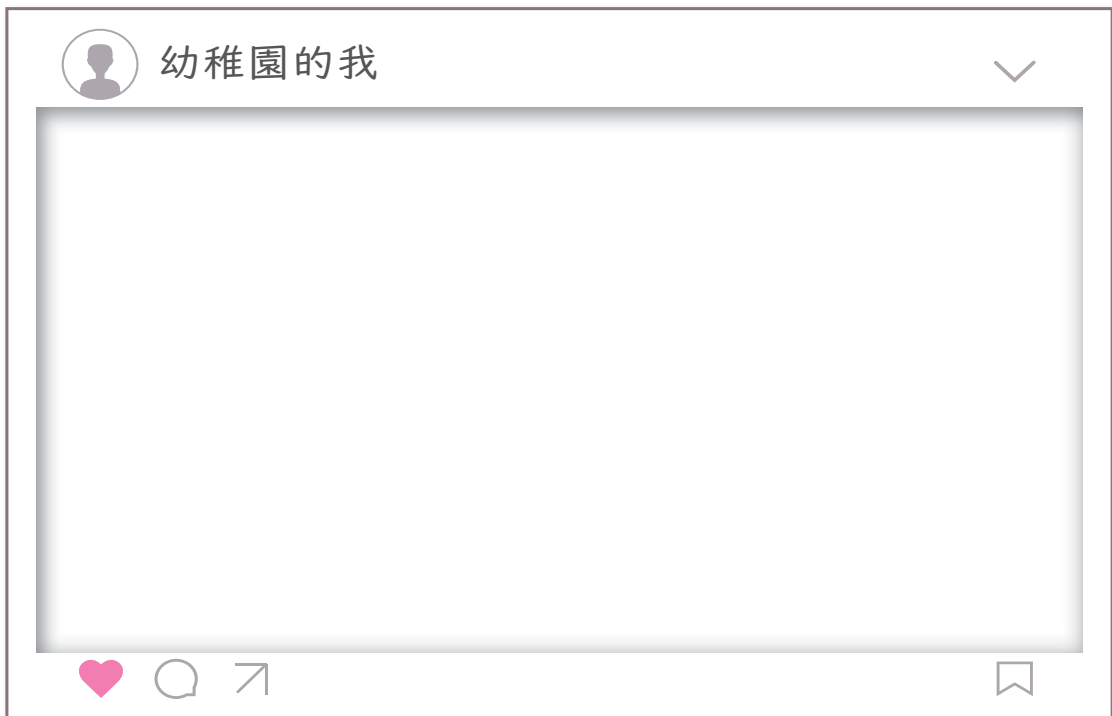
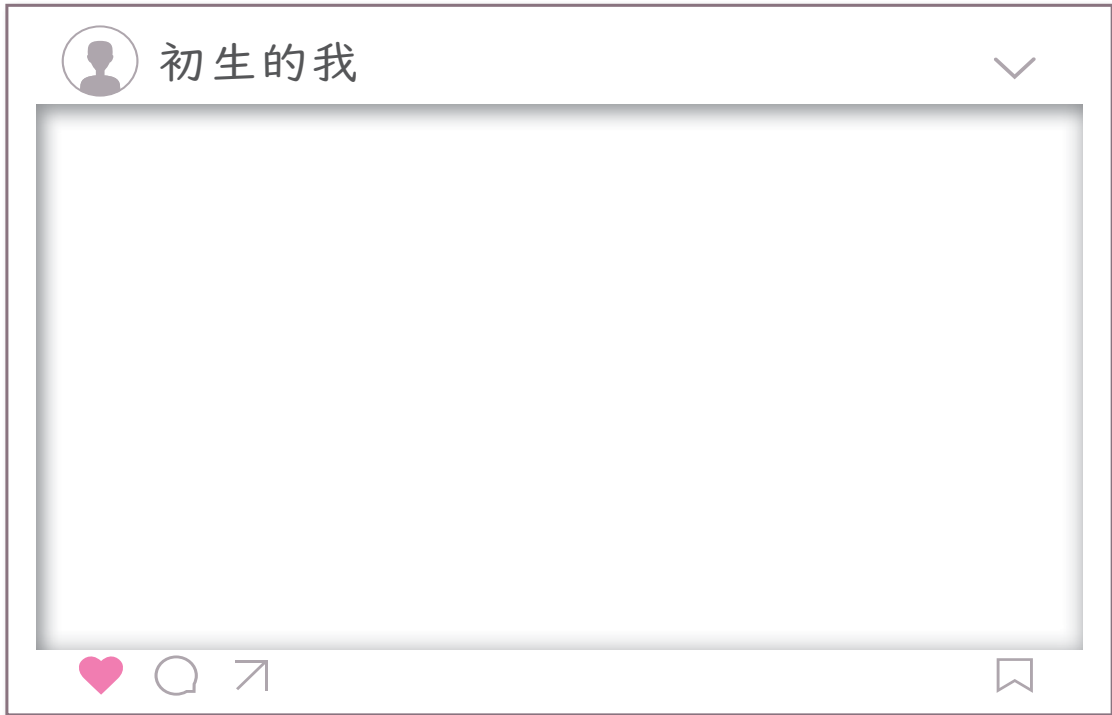
因此，本課程的規劃與設計方針，包含以下四個層面：

- 1 探討學術層次的理論
- 2 設計相關的實踐活動
- 3 建構優良適性的環境
- 4 陶冶人格與靈性發展

希望在這個基本理念下所規劃出來的課程，能夠幫助同學們學習如何認識自己，更能在自我認識下，開展自我探索的旅程。



我的蛻變痕跡



✦ 我的蛻變痕跡