

談全人發展—由 Human"doing" 到 Human"being"

不管怎樣還是一樣愛自己愛他人

台師大心輔系 吳麗娟教授

「人類」的英文應該是 human"being"，但我常覺得華人像是 human"doing"，似乎「一定」得「做」些什麼、「完成」什麼成就業績、「達到」什麼標準，我們才有價值，才會被肯定。像是成績「應該」要考到幾分、事情「一定」要達到某個標準、身材「必須」要符合某個要求…才會得到肯定讚賞，似乎「一定」得「做」(doing)什麼，才有價值，我們的價值是由外界掌控的，而非「人的本質、人的存在(being)即是有價值的」。這些「一定、應該、必須」絕對化的思維，再加上必須要「達到」某些「框」(期待、標準)，常帶給人們極大的壓力與負擔。大家總被成就、業績的「框」框住，而且「一定」要達到，才會「饒」了自己或對方，若未達標準、未做到某個程度，就撻伐責備，一點都不快樂。我們的文化也變成了一個「挑錯的文化」--因為都沒「做到某個標準」，經常責備自己/他人，不太允許別人和我們做的不一樣，不瞭解人有很大的個別差異，人都是不同的，是很難都達到同一個標準。我們很多的情緒也多來自孩子、配偶、對方或自己沒有「達到」自己/他人的標準、期待(框)，沒「做」到什麼或「做」了什麼不符合自己/他人期待的，就生氣、難過、焦慮。我們無法體認「人生下來、人存在本身就有價值，就值得被讚賞」，不能做到「不管自己或對方怎樣，都一樣愛對方、愛自己」！若我們能學到即使自己或對方沒「做」到什麼，仍能接納、喜愛自己/對方，相信這無條件的愛就能帶給我們滿足與幸福感！所謂樂觀做人、積極做事；會做「事」外，還要會做「人」。我們若能學習擺脫「絕對化」—「應該」、「必須」的思維，不要求一定要達到某個標準，允許他人和自己不同，學習接納、尊重自己和他人的不同，允許自己能當自己；不管怎樣還是一樣愛自己、愛對方，如此就能從 human"doing" 走向 human"being"，做真正的萬物之靈！

如何做「人」？如何做一個真正的萬物之靈？如何成為 human"being" 呢？具體的作法，可分幾點來說明：

- (一) 學習看到他人/自己的好：要能看到自己/他人的「好」，尤其華人文化是「挑錯」的文化，更要學會「挑對」與「不視為當然」。每個人都有一個最基本、最重要的需要—自我價值感，需要自尊。所謂「我」=「手」+「戈」，我們時刻都拿著武器保護自己，維護這個基本的需求—人需要自尊、需要被肯定、被接納、被喜愛。每個人都需要知道自己是好的、棒的，當自尊受威脅時，人們會產生焦慮，經常會做一些行為來降低焦慮，自我保護，例如，人們經常使用三個因應方式來保護自尊--攻擊別人認為是他人的錯、或遠離他人或討好他人，讓自己不再受傷害，以保自尊。然而，若僵化使用「攻擊」、「疏離」、「討好」因應方式，易變成「問題行為」，代價很大。若能學習彈性使用上述三個因應方式或經常能「真實、一致」直接表達自己(看到自己)，不用「問題行為」(例：用力關門、逃學等)間接表達需求，將會是代價最小、較佳的因應方式。此外，

更需要學習「看到」自己/他人的好，才能擁有較高的自尊與良好的人際關係。許多輔導理論都強調要多增強、鼓勵，因為透過此能滿足人覺得自己是棒的、好的、被肯定、被愛的基本心理需求，才易有高自尊與信心。然而，除了鼓勵外，「不視為當然」亦十分重要，當自己/他人符合期待、要求時，宜表達感謝或肯定。尤其是在小小的事情上，更是「製造」自尊的大好機會，例如：謝謝你陪我買菜、謝謝你幫忙擺碗筷、很高興看到你準時回家、這幾科成績雖然暫時不理想，謝謝你仍然沒放棄，仍每天盡學生本分上學…等。其實，人要的不多，只希望被看到而已!! 我們可從學習「看到」自己--讚美、肯定、鼓勵自己開始做起，唯有我們先正視自己，看到自己，別人才會看到我們；若自己都看不到自己了，別人怎麼看得到我們呢？若自己都先拒絕了自己，別人自然也拒絕了我們。當一個人悅納自己、喜歡自己時，經常都能感受到自己的好，自然會滿足快樂。相信看到自己、正視自己、喜愛自己、悅納自己會是生活美滿的不二法門!

(二) 學習「放下他人、釋放自己」，了解「無唯一真理」，我們的想法不一定是對的，學習尊重對方，允許不同。我們可學習走出「應該」、「必須」的框，不拿自己的「框」去「框」對方，學習接納對方的不同，允許對方可以當自己，此時我們也才能有機會可以當自己。我們常因為太重視事情的「結果」而常覺得事情「應該」、「必須」要…不小心地強行灌輸自己的想法於對方身上(impose)，常太在意對方，希望對方能接受所有我們自己認為好的東西，太努力認真地想把自己所認為好的、對的東西也和對方分享，要對方「一定」要照著做，因為「這是為你好」「這樣對你最好」。然而，不接受與自己不同的想法，一定要他人順己意的作法，常常「聽不到、看不到」對方真正的需要與聲音。如此一來，這種「我不會害你」、「照著做準沒錯」的「我一定對」的僵化、絕對性的思考，常讓我們自己「背」著對方的問題，努力的要對方「按自己方式」來做，把對方的問題全背在自己身上，為對方的生活與問題負責，每天為他人事情忙碌，自己做得很辛苦、很疲累，自己不但不能「做自己」，更可惜的是，我們的辛苦，對方也不感激，甚至還不停的埋怨我們，覺得他們都不能「做自己」，一切都得聽令於我們，覺得生氣委屈，關係決裂，我們的影響力也無從發揮。就像許多父母一直想要改變孩子，就像是硬要把芒果變成櫻桃，結果父母很挫折失望，孩子也委屈、埋怨，兩敗俱傷。很多夫妻也努力的改造對方，想把對方變成「自己心目中理想的伴侶」，結果「王子變青蛙」「公主變惡婆娘」，常在彼此的嫌棄、失望、挫折、生氣中度日，口角頻起，終成怨偶。因此，我們需要學習「尊重」對方是獨立個體，接納、允許他與我們的不同，了解「這到底是誰的問題(Who owns the problem?)」，領悟到那是他的生活、他的生命，他有權自己決定怎麼過；學習放下他人，釋放彼此—放下對方，釋放自己，也釋放對方。

(三) 重視全人的發展--學習走出「業績」、「成就」、「doing」的框，幫助自己與他人做「全人發展」。我們華人文化是較成就取向的，太強調結果、業績，太「doing」，太重視成就(單一標準)，因而其它能力常被否定。華人文化較不重視「being」，不重視情緒、「心」、陪伴，不重生活內涵、品質、過程，如此一來，每個人能被肯定的立足點太少，常因為結果、成就不夠而被責難、被否定。身處在唯有高成就才能被肯定的氛圍中，一味追求成就，心靈常缺乏滋潤與支持外，成就的「框」也讓人不斷被責備、嫌棄，讓我們「看不到」自己/他人這個「人」及其真正的能力，正向的自我價值感也難以建立。因此，我們要有多元標準；勿

太強調成就、「做事」；更要增加「全人發展」的立足點；除了成就外，也重視內在心靈、情緒、需求等各層面的「全人」發展，幫助自己/他人成為一個「人」，從 Human “doing”變成 Human “being”，發展自己、成為自己，而非只迎合社會、長官的各種「應該」、「必須」的框，而失去自我。當我們能夠成為如其所是的自己、真實的自己時，能有較佳的適應，更能成長統整、發揮潛能，達到自我充分發展與自我實現的最佳境界。

全人的發展

不是愛對方你「做」了什麼（不是 Love what you have done）
而是愛對方你這個「人」（是 Love who you are）
不管你怎樣，我一樣愛你！

慢慢地，漸漸地，對方也學會
不是愛自己「做」了什麼（不是 Love what I have done）
而是愛自己這個「人」（是 Love who I am）
不管自己怎樣，都一樣愛自己！