

安慰人的十大原則——當不知該說什麼的時候(下)



覺到我們內心的波動——沒有說出來的想法和感覺。儘管人們無法確知我們的想法，但通常可以察覺到我們是否驚慌，對他們下判斷，或是為他們感到難過。面對面安慰別人，和我們內心真正的狀態，有很大的關聯。因為對他們的遭遇感同身受，我們不僅分擔對方的痛苦，也需忍受自己內心的煎熬。不論面臨的處境如何，善意的現身與安慰，即是給予對方的一項禮物。

6. 長期守候——改變會帶來許多混亂。沒有人可以迅速整頓那樣的混亂。人們需要時間去調適、檢討、改變和詢問：「假如……，會怎樣？」的問題。在「療效對話」中，我們學着接受以下事實：我們的家庭成員、同事或鄰居，有時候僅需要我們當他們的「共鳴箱」，且能不厭其煩地供其反復使用。

7. 勇敢挺身而出——不論身處任何狀況，對自己不知該說什麼而感到困窘，是無妨的；讓我們想幫助的人知道我們的感覺，也是無妨的。甚至可以老實地說：「我不知道你的感覺，也不知道自己該說什麼，但是我真的很關心你。」即使自己對這樣的表達覺得可笑，還是可以讓對方知道，你不急着「現在」和他交談。你或許可以選擇用書寫的方式，來表達感覺和想法。除了言語的表達之外，「療效對話」尚有許多不同的形式。

8. 提供實用資源——不需幫別人找到所有問題的答案，但可以盡力提供可用資源——別的朋友、專家、朋友的朋友，來幫忙他們找到答案。可以為對方打幾通電話，連結人脈；也可以找相關的書籍給他們閱讀，或是乾脆提供一個躲避的空間，讓他們得以平靜地尋找自己的答案。

9. 設身處地、主動幫忙——當我們問：「有沒有我可以幫忙的地方？」有時候有答案，有時候他們也不知道需要什麼樣的幫忙。然而，人們有時會對自己真正的需要開不了口。設身處地去考慮人們可能需要的協助，是有效助人的第一步。

10. 善用同理心——即使我們遭遇過類似的經驗，也無法百分之百瞭解別人的感受，但是我們可以善用同理心去關懷對方。切記需先耐心聽完別人的故事，再考慮有沒有必要分享自己的故事；而分享的結果是否對對方有益？

3. 當朋友不當英雄——幫助別人渡過艱難歲月，不等同於將他們從痛苦的處境中「拯救」出來。人們有權利和責任，去承受他們行爲的後果，和其所帶來的困境。我們應該認同他們的痛苦，讓他們去感覺痛苦，並且不試着快速驅散痛苦。我們僅試着提供讓他們越過「恐懼之河」的橋樑。

4. 給予安慰——給予安慰並不是告訴別人：「你應該覺得……」或是「你不應該覺得……」。人們有權利保有其真正的感覺。安慰是指：不要對他們下判斷，不要心想他們正在受苦、需要接受幫忙；安慰是指：給予他們空間去做自己、並認同自己的感覺。我們不需要透過「同意或反對」他們的選擇或處理困境的方法，來表達關心。

5. 感同身受——當我們忙着試圖幫助他人時，可能會忘記人們會察

愛不怕痛只怕冷

愛不怕痛只怕冷，緣不怕淺只怕空。夢不怕遠只怕醒，路不怕長只怕斷。你轉身的眼神好冷，冷得我說不出一句珍重。所有雲煙，所有回味，都成了難化的寒冰。我默默地在手心寫下一個重。是沉重是重演，還是期待他日又重逢？愛愛恨恨，你我誰能說得清！昨夜一陣風，吹愁了小樓，也吹散那不該留的夢。今夜一陣雨，朦朧了星辰，才明白心比眼更先冷。如果人生只能愛一回，我是否還要等？等到秋風不含怨，春夢又留痕。縱然是這樣，只怕你的眼，依然好冷好冷。

劉天擎 2/6/08

哈佛的幸福課

作者：董月玲 張開平

出人意料，最近哈佛最受歡迎的選修課是「幸福課」，聽課人數超過了王牌課「經濟學導論」。教這門課的是一位名不見經傳的年輕講師，名叫泰勒·本-沙哈爾。我曾不快樂了30年。」本-沙哈爾這樣說自己。

他也是哈佛的畢業生，從本科讀到博士。在哈佛，作為三名優秀生之一，他曾被派往劍橋進行交換學習。他還是個一流的運動員，在社團活動方面也很活躍。但這些並沒有讓他感到持久的幸福。他坦言，自己的內心並不快樂。

本-沙哈爾堅定地認為：幸福是衡量人生的唯一標準，是所有目標的最終目標。人們衡量商業成就時，標準是錢。用錢去評估資產和債務，利潤和虧損，所有與錢無關的都不會考慮進去，金錢是最高財富。但是我認為，人生與商業一樣，也有盈利和虧損。「具體地說，在看待自己的生命時，可以把負面情緒當作支出，把正面情緒當作收入。當正面情緒多於負面情緒時，我們在幸福這一「至高財富」上就盈利了。長期的抑鬱，可以被看成是一種「情感破產」。整個社會，也有可能面臨這種問題，如果個體的問題不斷增長，焦慮和壓力的問題越來越多，社會就正在走向幸福的「大蕭條」。

一項有關「幸福」的研究表明，人的幸福感主要取決3個因素：「遺傳基因、與幸福有關的環境因素以及能夠幫助我們獲得幸福的行動。而積極心理學，可以幫助人們活得

更快樂、更充實。幸福，是可以通過學習和練習獲得的。」把艱深的積極心理學學術成果簡約化、實用化，教學生懂得自我幫助，這是本-沙哈爾開設「幸福課」的初衷。為了更好地記住「幸福課」的要點，本-沙哈爾還為學生簡化出10條小貼士：



1. 遵從你內心的熱情。選擇對你有意義並且能讓你快樂的課，不要只是為了輕鬆地拿一個A而選課，或選你朋友上的課，或是別人認為你應該上的課。

2. 多和朋友們在一起。不要被日常工作纏身，親密的人際關係，是你幸福感的信號，最有可能為你帶來幸福。

3. 學會失敗。成功沒有捷徑。歷史上有成就的人，總是敢於行動，也會經常失敗。不要讓對失敗的恐懼，絆住你嘗試新事物的腳步。

一語道破男人與女人

什么叫浪漫？明知那個女孩兒不愛他，還送給她999朵玫瑰；
什么叫浪費？明知那個女孩兒很愛他，還送給她999朵玫瑰。
——某青年作家定義浪漫與浪費
每個女人都有兩個版本：精裝本和平裝本。精裝本是給別人看

的，平裝本是給家人和丈夫看的。
婚姻中的丈夫只看到妻子的平裝本和其他女人的精裝本。這就是婚外戀情的動機。
——男士對婚外戀情的動機作如是分析
結婚是愛情的墳墓，但是如果不能結婚，愛情就死無葬身之地。

——一句經典愛情宣言
男人從不擔心他的未來，直到他找到一個妻子；
女人常常擔心她的未來，直到她找到一個丈夫。
——青年女作家南鸞看男女關係
吃胃能消化的食物，娶自己能養活的女人。
——男人長壽的秘訣
男人掏錢是情人關係；

女人掏錢是夫妻關係；男女搶着掏錢是朋友關係。
——餐廳服務員經驗實錄
婚姻不是1+1=2，而是0.5+0.5=1。即：兩個人各削去自己的個性和缺點，然後湊合在一起。
——青年作家張弘的婚姻公式



長大的路上，他牽着我的手

作者：朱菁

他，像是在暗風里奔跑的夜神，燦爛星辰是他的引路燈，他的一只手在寫幕中舞動，另一只卻攬着我的手。

他有一個名字，叫勇氣。最初對他的記憶源於一次意外的邂逅。平常的5歲午後，吃完麥當勞「快樂兒童套餐」，便鑽進遊樂場玩。此時一個穿制服的漂亮姐姐招攬玩着的小朋友，建議我們玩跳舞遊戲，並要求選出代表，當所有孩子都面面相覷時，不知誰輕輕地把我的手，將它騰空舉起，什麼力量讓我發音響亮：「我來！」

第一次被誇讚勇敢從那時開始，由此之後，那股像無名暖風一般的觸感總是在我內心掙扎時，幫我撫平煩躁，引領

着我去突破。

“啪”一大疊本子從書桌上落在地上，媽媽面露愠色，盯着我象是要灼出一個洞似的，“聽說五年級是個轉折點，你轉到哪裡去了？”我深深地低着頭，充斥着恐懼與自責，鞋底的淤泥和書包上的泥斑都提醒着我放學未及時回家，跑到外面瘋玩去了的鐵的事實。“對不起，一定沒有下次。”此時我彷彿又被一種力量驅使着說出真相，手心里除了冷汗宛如握住誰的手，不斷將「敢於承認錯誤的勇氣」傳遞到我的心里。

再然後的成長歷程里，我總是在關鍵時刻作出正確且堅定無比的選擇，沒錯，一次又一次地遇見他。

一個人出國旅行是不容易的，今年暑假，攜着2個大箱子的我踏上了去美國的旅程，雖說有親人在那頭接應，但中途15個小時的孤獨漫長，和語言半通不熟的環境壓力襲擊着我，機窗外浩然的藍天和幾千米高

度時柔軟又無際的厚厚雲層，徒地又現出了誰的身影，一把握緊我的手“不用害怕，人們都是友好的”他說。

這一路，從繁華的紐約轉機到陽光充沛的洛杉磯，14歲的我被乾燥而溫柔的大手牽着、走着、不放。14年光景中，是他，是勇氣使我活得像河流一樣綿延而又深情。靜靜穿過茫茫平野，欣悅的深深山谷，穿過生命中那些漫漫長路，繁花的背後永遠是勝利與希望的福祉。

他身影的輪廓在夜色中被褪去，可眼神中的堅定的燦亮卻鮮明得融不進夜色。

謝謝了，請一直牽着我的手走向未來的吧，勇氣！

讀者來稿



遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD
8592 Darrow Rd., Twinsburg OH 44087
Located inside Crown Hill Cemetery Park

Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114
我們提供各項服務，大小壽地，各式墓碑，如果需要詳細資料，請打電話：330-819-0277

穴位從\$950起，勿錯過良機！如果顧客購買遠東花園墳地，將為顧客提供系列服務。



福人擇福地
福地福安
祖先安，後人樂
遠東紀念公園
全為福人備

預先選定一處風水福地，既可陰澤後人，又可為自身添福增壽。

伊利華報 ERIE CHINESE JOURNAL

編輯部

社長 / 主編：浦瑛
總編輯：劉元華
版面 / 網頁編輯：程里賓

移民法律顧問：黃唯
撰稿人：劉以棟 劉天擎 曉月
哥倫布責任編輯：陳青杰
辛辛那提責任編輯：Peter Song