

發行人：顏龍源  
 總編輯：何仲蓉  
 執行編輯：王姿涵  
 期數：第二十六期  
 民國110年12月10日

# 鶯歌心橋

本期主題-生命教育議題-擁抱生命用愛關懷



【親職教育-得到讚賞，就會愈做愈好！三種方式讚美孩子，創造家庭關係的「三好」】

(遠見周刊 2021-11-19)作者：一流人 <https://www.gvm.com.tw/article/84340>



我曾經說過：「性格會決定一個人的命運。」這是心理學家榮格所說的。好性格會為我們帶來好的未來，為我們帶來好事業，好的家庭生活，身心健康。而這種好性格有幾個主要成分：自信、溝通能力、良好的人際關係等。幾年前哈佛大學發表了一項持續了 75 年的調查報告，這項報告證明了幸福、健康的人之於他們的學問、能力，甚至與有多努力工作，都關聯不大。說起來真的有點不可思議，這項報告證明了溝通與人際關係，決定了一個人未來有多成功，甚至身體有多健康。學會真誠的表達我們的感謝與讚賞，就是溝通和人際關係的樞紐。此刻我要與你分享的，是我一生中最寶貴的體驗，即使給我 100 萬元，我也不願意交換，我好想與普天下的父母分享這個體驗。做父母的想要孩子在哪方面變得更好，有一個很簡單卻不容易的方法，你一定很想知道，那就是「多讚美他」。

## 一個很簡單卻不容易的方法：多讚美

我想我們每個人都有類似的經驗，得到肯定與讚賞後會越做越好。我在小學四年級時，有位老師說我的作文寫得很好，結果我就愛上了寫作。以至於到了 80 歲還在寫，而且還出版了 30 幾本書，你看讚美就是這麼奇妙。我常常想，要是我的數學老師也常讚美我，算術答錯了，不會罵我怎麼那麼笨，我的數學可能會很好，後來我可能就往理工方面發展了。1980 年我做了一個重大的決定，離開休斯飛機公司，轉到光啟社工作，這個重大決定改變了我的一生。為什麼我會放棄原來高薪的工作？因為丁松筠神父欣賞我，對我的領導管理能力有很高的期望。坦白說，那時我也不知道自己有沒有他所說的那麼好，但既然他真的相信我很會領導與管理，我就真的努力活出了他的期望。父母也常對孩子有這樣的期望有多好！他們也會活出父母的期望，人為什麼會這樣？特別是孩子？

## 讓孩子覺得他很重要，最有驅動力



知名教育家、哲學家約翰·杜威 (John Dewey) 認為，人性本質中，最強的驅動力就是重要感。你可以用要求、命令、威脅、處罰等方法，促使孩子用功念書，或改掉壞習慣。但這位哥倫比亞大學教授，實用主義的教育家，也是胡適的老師——杜威博士卻認為，讓孩子覺得他很重要最有效。

人在受到讚賞、激勵、肯定的時候，最有重要感。威廉·詹姆斯 (William James) 是哈佛大學教授，現代心理學之父，認為人內心深處最強烈的需求是，渴望被肯定。人性心理學始祖馬斯洛的需求層次理論，也將重要感列為高層次的需求。

尼采更倡言，人一生做任何事都是為了獲得重要感，有的人會藉著罵人、打人、惹禍來獲得重要感。真的很可悲。



## 【生涯教育-「改變美國大聯盟的天才二刀流」實力驚人卻又超級暖心 大谷翔平】

清純直率，有著如大男孩般笑臉的大谷翔平，在轉戰美國職棒大聯盟（MLB）、效力天使隊第四年的此刻，正成功向世界證明「能打又能投」的「二刀流」，確實存在。他是上半季轟出33支全壘打、位居全聯盟之冠的打者，同時也是一名球速飆破160公里的投手。上下球季之間進行的全明星賽裡，他是史上第一位同時以投手及打者兩種身份入選的球員，也是日本史上第一位參加美職全壘打大賽的選手。「見證大谷寫歷史」，令全球球迷振奮沸騰。他打破職棒場上投打難兩全，只能擇一、專精發展的慣例，被日本媒體封為「改變大聯盟的天才二刀流」、「百年一遇的男人」。而曾經嘲諷大谷翔平「來美國只能從大學棒球打起」的美國媒體，如今則改口，「他是所有運動中，最偉大的奇觀之一」，甚至認為「歧視亞裔的美國需要他」。



大谷翔平不僅在比賽中展現強大爆發力，也常不經意流露溫和又有禮貌的暖男特質。例如，對手擊球時敲斷的半截球棒，他毫無猶疑地幫忙撿起遞回，讓轉播球評大感驚訝：「一般人根本早就直接走回休息室了」。面對主審將明顯錯判，慘遭三振時，他也只是搖搖手表達立場，沒有更多的肢體或情緒反應。打者的平飛球直接進了大谷翔平投手手套，他會微笑和對方說「sorry」。大谷翔平常被鏡頭捕捉到許多天真可愛的小插曲，為賽事帶來舒緩的療癒，也讓他深受球迷喜愛。

出身運動背景雄厚的家庭，但大谷翔平從小自由接觸各種運動，享受自在活動身體的樂趣，並沒有被「限定栽培」在棒球領域，反而造就日後在棒球場上的優異身體能力。例如，幼稚園時跟著同伴去學游泳，持續到小學五年級，自覺已完成某階段測試後，才停止練習。但游泳運動培養出的肩肘柔軟度，卻幫助他不論投打，都擁有驚人的靈活流暢。在大谷翔平升上高中之前，和父親共度的時間，有大半是在球場一起練球。小學練球結束回家後，父子一起泡澡時會聊聊棒球，但洗完澡走出浴室，就回到單純的父子關係，不會有一對一特訓。「畢竟還在成長階段，孩子在家裡若過度訓練，可能反而受傷。」大谷徹解釋。

如果隊上有一個和自己兒子程度差不多的球員，兩者擇一時，我想教練一定得讓「別人的兒子」上場。所以，身為教練兒子，我若想要出賽，就非得要有壓倒性、全隊都服氣的實力才行



在母親眼中，大谷翔平有著老么很懂得察言的特質。例如，看到兄姐做錯哪些事情被罵，他就不會再犯一樣的錯，因此翔平從小幾乎沒有做出什麼惹怒大人的麻煩事。就連喜歡躺在沙發上丟球，也會注意不要敲到天花板。「他也沒有所謂青春期、反抗期，不曾用不好的態度說話，也沒有關在房間不出來這種事情」。

2020年，美國大聯盟特別為了大谷翔平，在球員登錄類別裡，新增了投打之外的第三個選項「two-way player」，也就是二刀流身份。「去向大家證明，「二刀流」這個身份有其存在的正面意義，這是我的責任，」大谷翔平說，或許有些選手，單看打擊不夠突出，但若加上投球能力，就非常出色。「這樣的新領域，也許會讓更多人能享受棒球。」「就算是處在極佳狀態，與其維持，我更希望去嘗試能超越的方法。」大谷翔平在大聯盟年年進化，依然維持著年幼時那股「追求壓倒性實力」的決心，以及對棒球的熱愛。



## 【家庭教育-簡訊徵文得獎作品分享】

★傳情對象：奶奶

★簡訊內容：您說的為我好，我其實都知道，但叛逆心上了頭誰又能阻擋，往往都是冷靜下來後，我才能理解您為我操了多少心，又為我費了多少心神。願不辜負汝之愛。

★撰寫者：資一忠 黃伊慈

★傳情對象：姐姐

★簡訊內容：吵吵鬧鬧的日子，總是歡笑聲不斷講解N遍的數學，期待我更進步，爭先恐後搶奪你的零食是我的樂趣，聽著那鳥兒吱吱喳喳彷彿喋喋不休的你，想妳了。姐

★撰寫者：門二孝 鍾名曜

★傳情對象：媽媽

★簡訊內容：機率千百種，來到你身邊，卻又是一種。但我注定會來，用我的愛。將你輕輕的支撐著，再用我笨著貼心，讓你能不發一語的依靠著。謝謝你的愛與包容愛你。

★撰寫者：廣一孝 黃星瑀



## 【鶯歌心橋 25 期學生回饋期末感恩大聲說】

### 美三孝王晏晨

在這一年當中，我有許多感動的回憶，而其中我最印象深的是畢業旅行的晚會，大家聚在一起欣賞表演、唱歌，那時我的心中一直想著「我的高中生活有這些人的陪伴真好，因為有他們，使我的生活更加有趣、美好！」而這些回憶都是十分珍貴的，我會好好收藏在腦海中。

### 美一孝 高子淇

一開始，我本來沒打算讀高職，後來因為考差了，來到這個人生地不熟的地方，美術工藝科對我來說，就是門陌生課程，相比其他人，我沒有基礎，沒有底子，就是個新手小白，但我並不抗拒嘗試新事物，只是擔心害怕自己做的不夠好，所以，人家1小時能畫好的，我可能不行。但是很感謝我身邊出現了願意幫忙我的人，相互扶持，也是他們的陪伴，讓我覺得不那麼辛苦，謝謝有他們在。

### 廣二孝吳亭萱

和班上同學共同努力得來的冠軍榮耀；高一的時候有舉辦足壘球比賽，從一開始大家沒默契變得團結有力，互相鼓勵，這中間是一個辛苦的磨合期，但也是讓我成長最多的寶貝回憶，經過大家的努力，在贏得比賽勝利時的那種開心和感動的心情，我會一直銘記在心。

### 美三忠游巧蕙

畢業旅行時，班導和同學們發表感言的時刻，珍惜在學校最後一年的時光、向未來努力邁進…等，差點就要感動到哭出來，此刻和同學們相處的快樂，都將成為珍貴的回憶。

### 門二孝 賴昶宏

我從不會拿鍋鏟做菜，讀了一年鶯歌高職，我會做菜與家人分享，自己都很感動。

# 【生命教育-心情溫度計 (BSRS-5)】

心情溫度計為簡式健康量表(BSRS-5)主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。

心情溫度計

簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

## 試著做做看~~

1. 在情緒低潮時，可以先試著停下來深呼吸，觀察自己的反應，帶著覺察做整理。
2. 自我轉移：看風景、聽音樂、吃美食。
3. 尋找信任之導師、任課教師或學校輔導室資源，讓煩惱有疏通的管道。
4. 安心專線：1925
5. 張老師專線：1980

目前 IOS及 Android系統之「心情溫度計 APP」已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。此 APP 中不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康祕笈(系列電子書)，方便民眾查詢。

社團法人台灣自殺防治學會  
 全國自殺防治中心

**進行測碼**

簡式健康量表BSRS-5

**健康利貼**

心理衛生電子書/影音

**檢則設定**

開量量量量量自我檢則

**測碼系統已錄**

系統錄心理困擾程度變化

**心律資三原**

精神中心心理衛生資三原地圖

**求助專線**

心情不舒想找找人聊開開馬

ios/Android  
立即掃描下載

心情溫度計APP