

生命教育—名人談美

☆發行人 孔令文 ☆主 編 王振鴻 涂維欣
☆期數 第十五期 ☆出 刊 鶯歌工商進修部

蔣勳 美的沉思，覺醒心人生



每個人的心中都會有幾幅珍藏的畫面，也許是流星劃過的夜空，也許是滿地的落葉，也許是一張燦爛的笑臉... 每個人也都有心弦被撥動的時刻，也許是一句話，也許是路邊傳來的樂聲，也許是一張溫暖的手掌……。但美是什麼？美對我們的意義為何？相信很少人思考過這個問題。

因為美就像空氣，無所不在，卻最常被我們忽略。有人說美是生活，有人認為美是道德，也有人認為美存在於自然之中……。但不論美是什麼，都跟我們的「心」有關。統一企業總經理林蒼生表示，美一定要從自己的內心開始。我們要把自己的心保持在微細的覺知狀態，才能體會到我們生活的美，周遭環境的美。美也是最重要的拯救力量。

人生中有時會遇到很難熬、瀕臨崩潰的時刻，蔣勳認為，美常在這種關鍵的時刻，發生了力量，也許是一首詩、一串音樂，美的記憶讓人有繼續向前走的勇氣。

美不但影響人生，同時也關係著科學與技術的進步。偉大的技術就是美的技術，美國耶魯大學教授葛倫特指出：美是事實與正確的測量表，而這正是科學與技術所不可或缺的。美是科學技術的最佳指引。

美如此重要，該如何親近？親身體驗、潛移默化是最好的美感學習方式，畫家也是作家的席慕容表示，親近大自然是親近美的起步。

如果仔細思考，美就像一面鏡子，照映最真實的自我。從個人、企業到國家皆是如此。但願在靜靜思考美的意義過程中，每個人都可以為自己找到一條最佳出路。

一九七六年我從法國讀書回來，當時台灣沒有國家劇院、國家音樂廳，那時好盼望台灣能夠跟巴黎一樣。可是如今在音樂會、劇院、畫展愈來愈多的狀況下，我們開始有一個警悟，在這島嶼上所有人的生活是不是更美好？為什麼咒罵、仇恨的表情聲音並沒有減少，反而愈來愈多？

我開始覺得藝術跟美並不相通，美也許並不依靠藝術，美也許在生活當中，在食衣住行裡體會。一個美好的視覺、聽覺或觸摸，我相信它的重要性遠比一個音樂會或所謂的文化、藝術更重要。

我們今天也許在一個大家覺得愈來愈孤獨的世界裡，在城市裡頭因為忙，「忙」這個字暗示著心靈的死亡，對很多細膩的感覺不太在意了，所以逐漸地累積出巨大的問題出來。

我認為自己的觸覺是重要的，如果你真的覺得憂鬱，甚至絕望到要結束自己的生命，我都會建議，去泡在浴缸裡，感覺那個水溫，你可以撫摸很久沒有撫摸的肩膀，我們累的時候大概第一個覺得酸的地方就是肩膀，有時我們可以找他人按，可是你對自己身體的撫摸，我相信這絕對是一個很重要的事，因為你感覺到身體的存在，也感覺身體的溫度、血液的流通都還在最好的狀態，也許我們真的都忽略了這個。

很多人認為感覺枯萎了、死亡了，我覺得不是，它只是在沉睡，你稍微地呼喚，它就醒來了，醒過來之後，它有它的喜悅。

(本文摘錄自遠流出版社舉辦之「美的覺醒」演講，戴相文整理。)

美感教育—實習藝廊

進修部實習藝廊位於本校行政大樓3樓，展出進修部廣設科同學的藝術作品，歡迎大家到實習藝廊欣賞同學們的學習成果及創意展現。



進修部活動花絮



生日禮讚活動：主任與輔導老師準備生日小卡及禮物，至各班為2、3月分壽星慶生



反毒宣導活動：藉由演講了解新興毒品的樣態及對身體的危害，讓我們一起向毒品說不！



近期活動預告：4/15(四)4、5節 高三家庭教育：家庭暴力防治宣導活動

心理衛教—自信之美

自信無法「培養」？你要做的是「接納自己」

♥ 自信不能「培養」

自信不是「培養」出來的，而是「感受到」的。能夠感受到「自我肯定的心情」，才是真正的自信。

「自信」在大家的印象中像是種安然不動的東西，一旦獲得之後，便不會受到枝微末節的小事動搖。然而實際上，自信並不是這樣的東西。所謂的「自信」，是指能夠感受到「自我肯定的心情」。

當我們對自己的感覺正向，我們便會產生自信。
「我這樣就可以了」，就是自信真正的意義。但當對自己的感覺負面時，就會覺得「沒有自信」。也就是說，所謂的「沒有自信」，並不是「實際的自己如何」，而是「對自己的感覺如何」。

從客觀的角度上來看，就算是達成了同樣的目標，有的人會對這樣的自己感到自信，有的人則無法。「明明長得這麼漂亮，工作能力又強，怎麼她對自己還是一點自信也沒有？」時常可以見到有人抱持著這樣的疑問，這正是「自信」與「對自己的感受」不同的狀況。

♥ 不是只給自己好評價就夠了

自信並不是訓練肌肉一樣可以「培養出來」的東西，自信是「在當下感受到」的東西。是在某個時刻的某個場合，對自己的感覺跟「有自信」、「沒自信」連結起來。也就是說，想要感覺自信，「首先要培養自信」這件事是不需要的，而是需要「隨著不同場合讓自己感覺變正向」。

「喜歡自己」，並不是重視「我從別人那裡得到了正面的評價」，重點是「自己感覺很好」。

例如，覺得「很喜歡今天自己的髮型」，可能是自己這個評價者給了「今天的髮型」正面評價；在這種時候，如果出現了另一個髮型更好看的人，那這種「喜歡」就會被顛覆了。因為評價是相對的。

另一方面，如果不在意評價、單純只是滿足於今天的自己，就算出現了髮型更好看的人，也不會受到對方多大的影響。因為「滿足的感受」是不容易動搖的。

♥ 找出喜歡自己的地方」是錯誤方法

「找出喜歡自己的地方！」這樣的方法往往不自然而且效果不佳。因為「喜歡自己的什麼地方」只不過是「有條件的愛情」罷了。而這個「條件」，基本上是建築在對自己的評價上。

就算覺得「我喜歡自己開朗的個性」，但似乎會淪為有點做作，並不是真的「感覺喜歡」，而且如果下一刻有人說：「又不是只有開朗就好了，」那麼原本喜歡自己的感覺就又動搖了。

此外，就算想要找出喜歡自己之處，但若是建立於相對評價之上，就只能看得見自己「不夠好的地方」，反而會變得無法喜歡自己。若真的想要喜歡自己，就不要「找出喜歡自己的地方」，也不要
用負面的評價來看自己，也就是接受原本的自己。就算對自己有一些不滿意，也要能對自己說：「哎呀，因為我也是人，所以這也是沒辦法的嘛。」

「喜歡自己」既是「不要批評自己」，也是「接受原本的自己」。我認為這不是「找出喜歡自己的地方」，而是能夠擁有「現在這個包含了優缺點的自己就已經很好了」的平靜。

♥ 你不是不夠努力，只是達到臨界點而已

現在的自己「已經盡了最大努力」，絕對沒有努力不夠這回事。

就算有自信、就算喜歡自己，但最重要的關鍵還是「接受原本的自己」。雖然我這樣說，但你可能還是會覺得自己的確有不少缺點，而且今後還有更多想改善的地方，你擔心如果接受了原本的自己，就會停止成長了。實際上並不會發生這種事。因為接受原本的自己，是指接受「現在」的自己。

現在的自己處於什麼樣的狀態，反映出來的是從以前到現在的各種經歷，最後造就了現在的你。接受這樣的自己，就是認同「到目前為止經歷各種事情後成就的自我」。這時的重點是「自己不管在什麼時候都已經盡力了」。

議題萬言堂

心理感受到美好，就是美。

身材比例好，沒有違和感就是美。

自信做自己就是美。

我覺得自己看得順眼就是美。

我覺得胖一點比較美。

我認為乾淨、整齊，有自己的態度就是美。

廣一忠 陳芳草

我覺得有個人特色就是美。

打扮成自己喜歡的樣子就是美。

體態勻稱就是美。

廣一忠 王明宗

我的美由我做主

本期的主題為「美」，我們從美的覺醒出發，觀賞藝廊作品享受藝術之美，感受自我接納的自信之美，而獨一無二的你又會如何定義自己的美呢？

心裡覺得舒服，看了喜歡就是美。

訊一忠 黃禹凡

笑容滿面就是美。
訊一忠 鄭淑慧

有自己的想法及觀點就是美。

訊一忠 謝承燁

我認為身體健康就是美。

氣質好
品行好
就是美

呈現最真實的樣貌，就能得到最真實的美。

心美人也會跟著美。不因為別人的眼光影響自己對自我的看法。

訊二忠 謝誌軒

五官端正、身材偏瘦比較美。

身心靈平衡就是美。

廣三忠
黃金雲

我覺得知性就是美。

廣三忠 林郁儒

全然接受自己的樣子就是美。

不去批判他人就是美。

外在的美隨時間會變老，內在美才是真正的美。

體重適中，有肌肉線條就是美。