

2021. 11. 01

|

2021. 11. 05

活動快訊

【S212 職涯發展中心】

前程規劃處職涯發展中心工讀生招募說明會

11/17 (三) 17:00 – 17:40 (S213)

參加對象：全校學生

聯絡老師：陳萬珊 #5374、許佑華 #5320

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名，活動詳情請見報名網頁公告

【S212 服務學習專題講座】

透過服務，創造無限可能

11/19 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：吳旻樺老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【S212 服務學習成果發表會】

在服務中探索世界與自我

12/03 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

【S212 服務學習關題講座/成果發表會】

拓展人脈的黃金術-服務學習

12/10 (五) 12:00 – 13:40 (P102)

參加對象：全校學生 80 人

活動講師：陳冠州老師

聯絡老師：呂佳倫 #5089

備註事項 ◎請於 e-form 平台報名
◎全程參與有簽到或刷卡紀錄者可抵一場服務學習成果發表會

好文欣賞

「做自己」與「白目」，兩者只有一線之隔

作者：吳佩瑩 諮商心理師

是什麼讓一個人真誠做自己時，會讓人欣賞、羨慕，是什麼讓一個人開心做自己時，會讓人厭惡、翻白眼？

那天我在課程中舉一個例子，也是我曾經遇過的例子。

當一個演講的場合，大家下班後匆忙趕來上課，老師已經在台上講課，結果這時有一個人，遲到 15 分鐘，穿著橡膠拖鞋走進來，還附帶著鞋子拖地板的聲音，接著從塑膠袋裡拿出鍋子，發出塑膠袋窸窣窸窣的聲音，接著是筷子碰撞鍋子鏗鏘鏘鏘的聲音，接著是跟隔壁同伴歡樂的對話。

請問這是做自己，還是白目？

課程上所有人都異口同聲的說，這是「白目」的行為。

是的，是白目。

我接續著說，而這些白目的人，往往不會覺得有人懂他，也不會覺得這個社會對他友善，特別是當他有時候需要他人幫忙時，特別容易遭人拒絕，或者特別容易感受到別人對他的排斥，主要原因就在於，白目的人，並沒有思考過「友善他人」與「友善環境」。

所以，做自己與白目的差別，最主要的就是對這三種狀態的覺知，你有沒有做到。

1.對自己的覺知：你現在清楚你自己的狀態，自己的需求與感受。

2.對他人的覺知：你是否覺察到自己的行為，對他人的影響。

3.對環境的覺知：你是否覺察到這個場合的氛圍，以及正在進行的活動。

白目的人，看不見他人與環境，只看到自己當下有個立即需要滿足的需求，更看不見他人困擾的表情，也是一種自我中心的行為，甚至也可以說是巨嬰的行為。

這就像是新聞上曾經播報一對大陸的母子，在百貨公司裡，國際大品牌前，窗明几淨的環境下，孩子一聲「我要尿尿」，立刻脫下孩子褲子，就地解放，但廁所其實在同一層幾十公尺遠的地方。這兩種行為基本上是類似的情境與心態。

艾爾楷(Elkind)曾針對青少年時期容易出現自我中心的行徑，給出「個人神話」的說法，認為青少年過度強調自己的獨特性，與相信自己與眾不同，或可以擁有特殊待遇。因此不一定有能力看見他人與知覺到環境該付出相對應的同理心與責任感。

親愛的，做自己一直是很多人心生嚮往與推崇的，但做自己的同時，也請成為一個成熟的大人，將你的目光從總是專注在自己的需求中移開，溫和的感知他人與環境，如此，你的人際關係將有機會大大改善。

原文連結

