

2015 年 12 月

本期焦點

- 亦師亦友
- 聖人如何變成罪人？
- 道德許可證
- 還記得當初的目標嗎？
- 脫掉道德外衣所掩飾的罪行
- 意志力訓練
- ◇ 五分鐘冥想
- ◇ 善用群體的力量

為師者～需要 Willpower 意志力！

一日為師，終生為師。老師向來給人崇高、操守的職業形象，也是自求學以來學生的楷模。但隨著世代變遷，為師者的功能似乎漸漸式微。所謂價值、道德、倫理…在這多元文化的時空下好像已找不到一個標準答案。協助學生解開疑惑、走出迷惘，需仰賴師生間緊密的關係，如此學生才可能將內心的感受說出來。



圖片來源：<http://www.ecjtu.net/upimg/allimg/141109/135-141109204059355.jpg>



圖片來源：<http://news.jrb.com/jxsw/201203/W020120331270606463496.jpg>

亦師亦友

臺灣的大學生對老師總是「敬而遠之」上課時總是搶著後面的位置坐，獨留教授在講台前唱獨角戲，不敢與老師互動，也鮮少主動發言，但其實學生們是渴望被看見的…只是現今需要與學生建立一種亦師亦友互動的感覺。但若要跨越老師與學生之間的隔閡，建立一種朋友式的學習環境，又可能模糊了倫理與道德的界線。在現代社會中所提倡多元價值的衝擊下，我們舊有的價值觀受到強烈的挑戰。



亦師亦友

彷彿將自己置於鋼索上，挑戰雙方關係的界線…你有足夠的 Willpower 意志力嗎？



圖片來源：<http://images.plurk.com/9247b8efd2d887e00c06c76d15f4c2db.jpg>

聖人如何變成罪人？

我們都有道德良知，也知道做出什麼樣的事會遭受批判而使自己蒙羞，我們原先也都信誓旦旦地相信自己不會做出違反倫理的事情，但為什麼社會上許多看似高道德操守的牧師、教授、律師、醫生…會接連爆出一一些極具爭議話題的相關報導？

回想一下，那些想法或行為不符合主流價值的人，在備受檢視及輿論的壓力下總是說些什麼？「身為公眾人物，我每天承受巨大的壓力…」、「是我一時經不起誘惑…」、「對不起，是我太軟弱…」的確，當我們處於繁忙、壓力的時候，大腦中負責專注及自我覺察的前額葉皮質區會漸漸萎縮，使我們意志力大減，受到誘惑時更容易失控！

但這樣的理由能令人信服嗎？事實上，失控並非都是意志力的喪失，更多時候是我們有意識地做了抉擇。因此，若想要了解為什麼意志力會衰竭，需要從心理層面來解釋。

是方向盤飛了出去
還是我們自己弄丟了方向盤？



圖片來源：http://img1.cheshi-img.com/201112/475421/4ef537abd668c_500.jpg

道德許可證

一些以道德為標榜的人，例如牧師、檢察官、政治人物…卻也是最常犯下道德失誤而登上社會頭版的人。

原因為大多數人在認定自己從事的職業與行為道德高尚時，就不太會去質疑自己的衝動。也就是說，當我們做了一件好事而對自己感到滿意時，就更可能信任自己的衝動而允許自己使壞。

我表現得這麼好，應該享受一下，這種「我值得」的感覺，常成為人們墮落的理由，忘了原本真正的目標，屈服於誘惑之下。



http://files.eduuu.com/img/2012/08/14/130903_5029dd6fbf4ff.jpg

還記得當初的目標嗎？

我們最初的目標可能都是良善的，目的是要發揮教育的功能，或許一開始都做得很好，我們更關心學生、也更傾聽學生的意見…但別誤把支持我們目標的行動當成了最終的目標！先不論我們是否會做出違反倫理道德的行為，道德許可證的力量早足以讓我們受到誘惑而獎賞自己，開啟了鬆懈及墮落的窗口。

請記住！只做了一項與目標有關的事並不代表已經成功，留意當我們獎賞自己正面的行動時，是否遺忘了當初真正的目標？

脫掉道德外衣所掩飾的罪行

當我們面臨意志力的挑戰時，很容易憑藉過去實際或想像中的善行來讚許自己的道德感，也擅長合理化屈服於誘惑的行為。

為了讓改變持續，我們需要認同目標，而不是認同善行的光環。請忘記曾有的善行，將焦點放在自己最初的目標與價值上。



圖片來源：http://twama.tw/img_tshirt/1422245164.png

意志力訓練

近年來的神經科學家發現大腦具有可塑性，不只會對熟悉的事物提升能力，更可以根據我們的需求來改變其構造。也就是說大腦每天算數學，它的數學能力就會變強；大腦經常憂慮，它就會更擔心各種事物。因此只要我們時時提醒自己要專心，大腦就能夠更專注。

以下即提供 2 項簡易的技巧訓練我們大腦的意志力：

一、五分鐘冥想

1. 找個安靜舒適的空間，靜靜地坐在椅子或地板上，身體自然挺直。
2. 閉上雙眼，專注於呼吸，可默念「吸氣—」、「吐氣—」。
3. 注意呼吸時身體的感受。（當心思飄走時，就要讓自己重回專注呼吸的狀態）

【研究指出連續 8 週進行冥想練習，就能增加大腦負責專注及自我覺察的前額葉皮質區】

二、善用群體的影響力

社會與同儕壓力是監督我們努力奮鬥的重要來源，但當我們越來越年長，會發現身邊的朋友反而越來越少，能夠掏心掏肺說話的對象已寥寥可數。因此，花點時間檢視一下我們的社交網絡，多親近那些意志力堅強的人，也向週遭的人說出我們的計劃與目標，這些都能讓你在意志力的挑戰上獲得支持的力量！

【參考資料】

薛怡心（譯）（2012）。輕鬆駕馭意志力：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課。（原作者：Kelly McGonigal）。臺北市：先覺。

（心理諮商輔導中心實習心理師蘇郁荃 編）

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632261

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

