

好品德，建造人生品味

臺南高商 林妤芳



調查

- 品德
- 何謂有道德言/行？

維基

- 品格不是單單透過口頭就可以教的會的，而是藉由**典範的模仿與行為傳遞**的。
- **學習、工作、生活**都是做好的體驗塑造環境。能體驗多少，就可以認知多少。能認知多少，就可以內化多少。能內化多少，就可以行為多少。看來還是少了一樣最為重要的，那就是動力何在？
- **是愛！**

- 彰化
- 花蓮
- 台南
- 女校
- 原住民
- 高中
- 高職

- 長女
- 兩位女孩
- 康輔社
- 警大
- 教官
- 單位主管

學經歷

- 國立彰化師範大學 輔導與諮商系
- 現職 臺南高級商業職業學校 輔導主任
- 經歷
101、105、107三度獲頒推行輔導工作績優學校
104-105教育部進修學校諮詢訪視委員
臺南高商 專任輔導教師
花蓮女中 專任輔導教師
台南市救國團 義務張老師
彰化縣救國團 義務張老師
彰化縣 少年輔導員

道德品格變項

- 風俗民情
- 外在環境
- 對應的人
- 個人的判斷(標準)
- 個人心理狀態

演講大綱

- 道德發展論
- 價值澄清動動腦
- 從心換位思考
- 自我照顧-情緒管理

KOHLBERG道德發展論

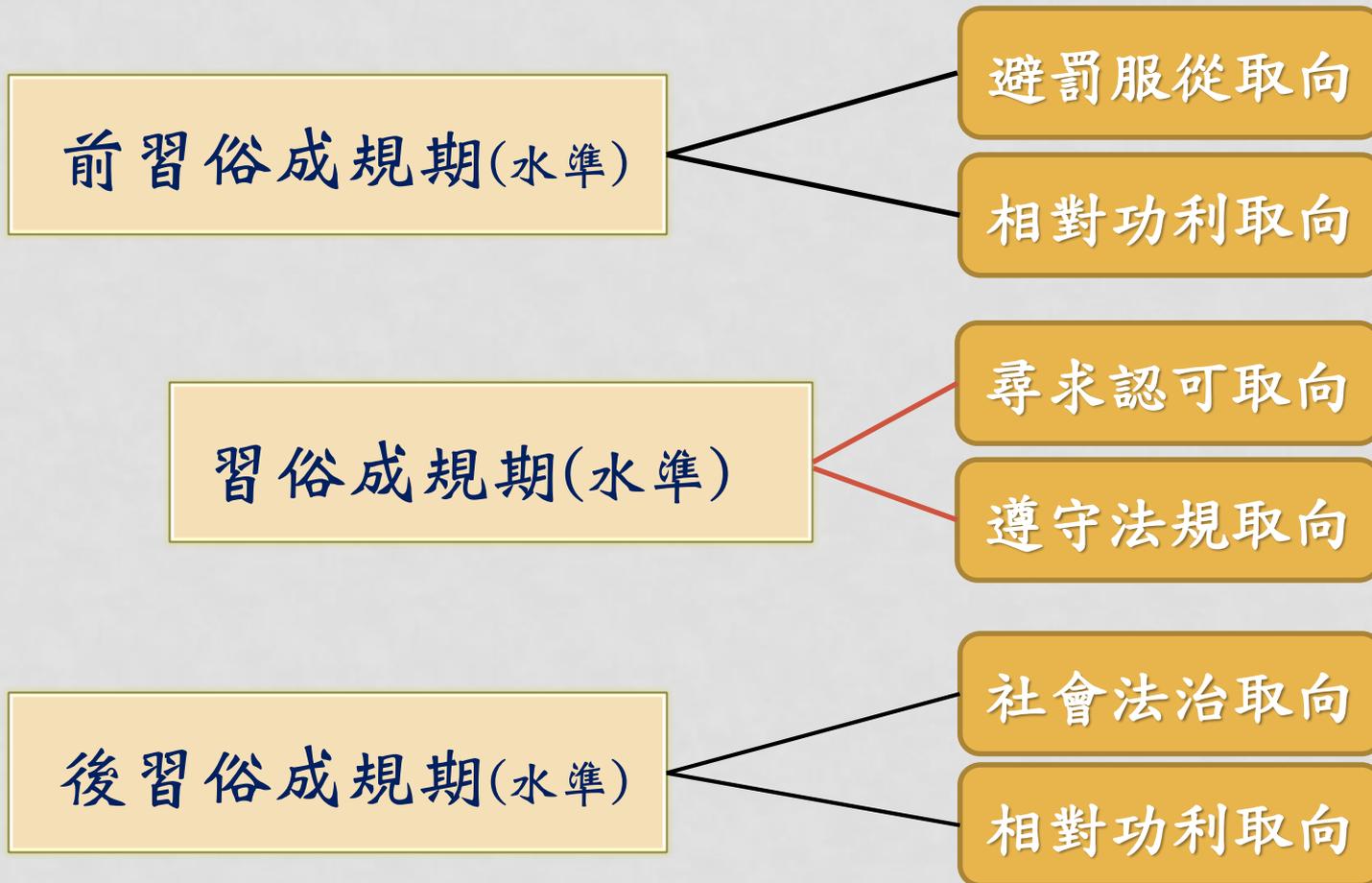
- 是美國心理學家。
- 1958年，他在芝加哥大學攻讀心理學時，受到認知心理學者**皮亞傑**著作的啟發，對兒童面對倫理困境所作的反應產生了強烈的興趣 三山、守恆
- 研究中使用倫理困境的故事，關注人們在面臨類似的倫理困境時，如何證明自己的行動是正當的。然後他將反應進行分類，總結出6個不同的階段。這6個階段歸屬於3種水準(三期六階段)
- 理論認為個人的道德判斷為其道德行為的基礎，每一個階段都比前一個階段對倫理困境的回應更為適當
- 確定道德發展的過程主要是對正義的看法，並且這一發展將持續終生不斷進展

漢斯偷藥

- 漢斯的妻子罹患了一種罕有的疾病，瀕臨死亡，唯一的希望是一個藥劑師剛發明的藥物，但是價格高昂。這種藥物的成本只有200美元，藥劑師卻要賣2000美元。但漢斯舉家只能拿出1000美元。他把所有錢都給了藥劑師，然而藥劑師還是拒絕了；漢斯請求能否以後再支付餘下的，卻仍遭到藥劑師的拒絕。絕望中，漢斯開始考慮偷藥。漢斯應為他的妻子進店偷藥嗎？這樣做是錯誤的嗎？為什麼呢？

階段		漢斯不應該偷藥的原因	漢斯應該偷藥的原因
第一階段	服從、懲罰	他會因此被捕入獄，意味著他成了一個壞人	藥只值200美元，並不是藥劑師的要價那麼高，漢斯曾經提出願意付錢，而且他又沒有偷別的東西
第二階段	利己主義	監獄是個可怕的地方，坐牢可能會比喪妻更難受	如果他的妻子獲救，就會活得更快樂，即使他被捕入獄服刑
第三階段	人際和諧、一致	偷竊是壞事，而他不是名罪犯	這是他妻子的盼望，他也想成為一個好丈夫
第四階段	法律、秩序	法律禁止偷竊，這是非法的	去偷，但必須為行動的後果負責
第五階段	人權、社會契約	漢斯有權得到公平的裁決。即使他的妻子生病了，也不能證明他的行為是正確的	不管法律如何規定，每個人都有選擇活下去的權利
第六階段	普遍的人類倫理	其他人也可能急需這種藥，也必須要考慮到他們生命的價值	拯救生命的價值高於尊重他人的財產權

KOHLBERG道德發展論



期	別	發 展 階 段	心 理 特 徵
一	前習俗道德期 (9歲以下)	1 避罰服從取向	只從表面看行為後果的好壞。盲目服從權威，旨在逃避懲罰。
		2 相對功利取向	只按行為後果是否帶來需求的滿足來判斷行為的好壞
二	習俗道德期 (10~20歲)	3 尋求認可取向	尋求別人認可，凡是成人讚賞的，自己就認為是對的
		4 遵守法規取向	遵守社會規範，認定規範中所定的事項是不能改變的。
三	後習俗道德期 (20歲以上)	5 社會法治取向	瞭解行為規範是為維持社會秩序而經大眾同意所建立的。
		6 普遍倫理取向	道德判斷係以個人的倫理觀念為基礎。個人的觀念用於判斷是非時，具有一致性與普遍性。

墨爾本公園



<http://clairecable.pixnet.net/album>

LINDT



- 個人道德判斷能力因認知能力、模仿、學習、所處環境而演化進展。
- 你以什麼做判斷？

價值澄清動動腦

- 何謂價值觀？
- 從何而來？
- 何時顯現？

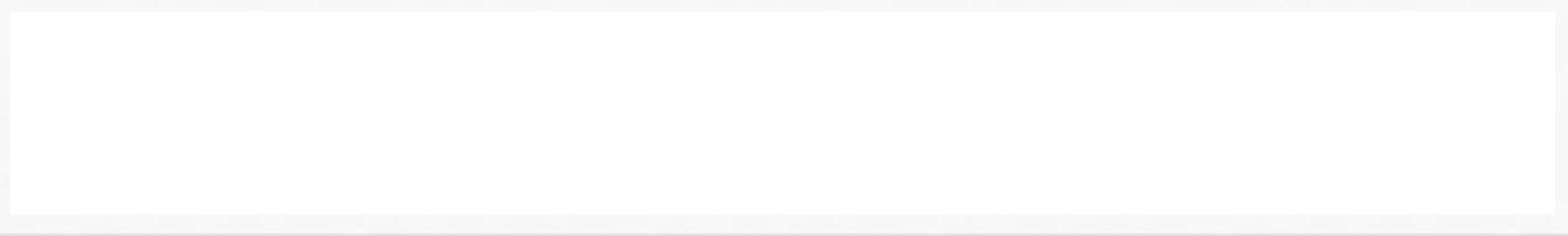
- 請將一張A4紙張對折3次，裁撕成8張小紙片
- 準備好一隻你喜歡的筆

- 等一下請仔細瀏覽所看到的
- 在完整的A4紙上，請將你寫下覺得現在對你的人生而言，是重要的

運動/ 健身	擁有 健康	長壽	發揮 體能	接近 大自然	享受 美食
休息與 放鬆	擁有 與神的 聯繫	精神 層面的 滿足	內在的 平靜	生命的 深度與 厚度	有正義 感
講義氣	誠實 正直	公平 公正	行善	欣賞美	發揮 創造力
做自己	發揮 能力與 技巧	持續的 自我 探索	勇於 改變	冒險與 刺激	接受 挑戰

安全感	擁有自由	獨立自主	自信	擁有內在空間	用心/盡力
赤子之心	勤奮努力	工作有意義感	腳踏實地	為夢想目標努力	專業上出類拔萃/獨當一面
有影響力	有後代	有親近的好朋友	讚賞鼓勵別人	美滿的婚姻	有意義的情愛關係
親密的家庭	孝順父母	幫助別人	自在舒坦的人際關係	和一群人一起打拼	參與宗教、政治、社團活動

參與文化 藝術 活動	有好朋友可以 說心內話	錢夠用 (沒有經 濟上的 擔憂)	有房子/ 有車子	有社會地 位/擁有 聲望
時尚的 穿著	會賺錢/ 有財富	什麼事 都不做	旅行 看看這 世界	做喜歡的 事
規律的 生活	安穩的工作	平凡單純的 生活	不要 做壞事	享受 獨處
趣味的人 生	豐富 多采的 生活	持續的 學習		

- 
- 請將你在空白A4寫下覺得現在對你的人生而言，是重要的
 - 接下來
 - 無論寫幾個，只能選8個，寫進紙片

- 請仔細瀏覽手上這8張美好的元素
- 丟掉5張
- 相信手上這3張，必定相當寶貴且重要

『它們』到底多重要？

- 現在請向左右邊同學、好友推銷你的想法
- 行銷王調查

- 『這些』真的很重要嗎？
- 請再丟棄2個
- 你留下了什麼？

- You are what You think.
- You are what You choose.
- 改變行動從思考開始
- 換位思考從感受開始
- 具體表現從身邊人開始

從心 換位感受 換位思考

- 換位思考=將心比心
- =同理心
- 品格、道德與同理心

- 姊、弟親手足
- 父親的心裡
- 當有小孩後，什麼生活
- 你和父母相處多長

- 具體表現從身邊人開始
- 當你考量了別人，誰照顧你？
- 自己

身體解壓

- 肌肉放鬆練習

- α 深呼吸

- α 肩膀

- α 手掌

- α 牙

- α 臉

- α 雙手

身體解壓

- 呼吸解壓
 - 深呼吸
 - 腹式呼吸

心理紓壓

- 瞭解情緒是一種選擇
- 培養正向觀點
- 擁有屬於自己的麻吉



心理紓壓



談情緒

- 皆有
- 強弱度
- 無好壞
- 會包裝

情緒有哪些？

- 常見種類

生氣、難過、痛苦、緊張、煩惱、開心、喜悅、矛盾、羨慕、失望

- 更貼切類(核心情緒)

悲傷、焦慮、內疚、罪惡、沮喪、自卑、委屈、後悔、害怕、自責、怨恨、驕傲、得意

情緒何來？

- 經由一種或多種刺激而使個人引發的「主觀」的多重反應，包含感覺、生理變化、表達行為、想法。
- 最明顯也最容易測試的就是在非預期的變化出現



情緒管理的目的與意義

- 追求爆點事件中，個人內外在此的平衡
- 內在 = 感受、心情、想法
- 外在 = 表達、顯現、採取的行為



為何要情緒管理？

- 你能不生氣嗎？
- 拒絕成為情緒人
- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒管理的好處



情緒如何管理

- 四個原則
- 三步驟

四原則

- 把握此時此刻 here and now
- 不傷己
- 不傷人
- 不壓抑



三步驟



步驟一：情緒辨識

- 熟悉與擴充所知的情緒字詞
- 3WH和自己對話
- 瞭解情緒也有心機包裝

3WH的自我對話

- What我現在的情緒是什麼
- Why什麼原因讓我有這樣的情緒
- How我想要如何因應

情緒的心機

- 情緒也像洋蔥，一層又一層



教練問我：
為什麼要參加剝洋蔥
訓練？
我說：
我想知道我是誰？
我想知道
生命的意義？

步驟二：情緒表達

- 情緒表達的目的是**分享**，讓別人對你的了解和你自己一樣多。
- 不責罵，不控制，不改變他人

- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒表達

- I-Message(我訊息)
- 我訊息 =
 困擾的行為+自己的感受+事情後果或
 自己受到的影響

情緒表達

- 你為什麼這麼自私？都只想到你自己，難道都不能想到我嗎？

我覺得有點難過，因為反應幾次，但只要跟朋友一起吃飯，一上菜，在遠一點的食物你大部分是自己拿起來先吃，會讓我覺得被忽略，覺得不被你在乎。

- 不同表達，結果不同

心理照顧

- 心理學家Ellis的理情治療法 (REBT) ABC模式

- **A : 活動事件** ← **B : 信念** → **C : 情緒和行為結果**
- (Activating event) (Belief) (Emotional and Behavioral Consequence)
- ↑
- **D : 駁斥處理** → **E : 效果** → **F : 新的感覺**
- (Disputing Intervention) (Effect) (New Feeling)

認識不合理信念

- 所有的事情都要盡如我意，如果沒有，那是一件很可怕且很悲慘的事。
- 我應該被大家喜歡、接納和稱讚，有能力和成就的我才是有價值的。
- 我應該找一位比我自己更剛強有力的人來作倚靠。
- 過去的經驗決定了我現今的處境，並且我的境遇永遠無法改變。
- 生命中的每一個問題，都應該有一個完美的答案，否則會很痛苦。
- 處理任何事情，我必須都能勝任愉快
- 如果我有辦法的話，別人不會對我不好。而別人對我的不好，我必須對他們的行為負責。

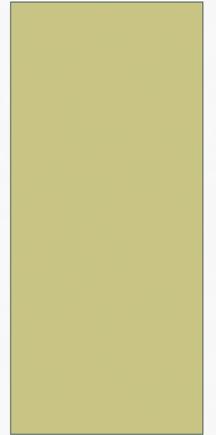
- 我的語言反應我所想
- 改變我的想法，從使用的文字開始，
改變你的語言，會發現世界也會改變

行動紓壓

- 採取行動：
- 請隨身準備3種讓你可以放鬆又無壞處的方法。
- 輕鬆一下



『瓶頸』雖然會帶來挫折，卻
也是提起瓶子最好的施力點



THE END 謝謝聆聽

