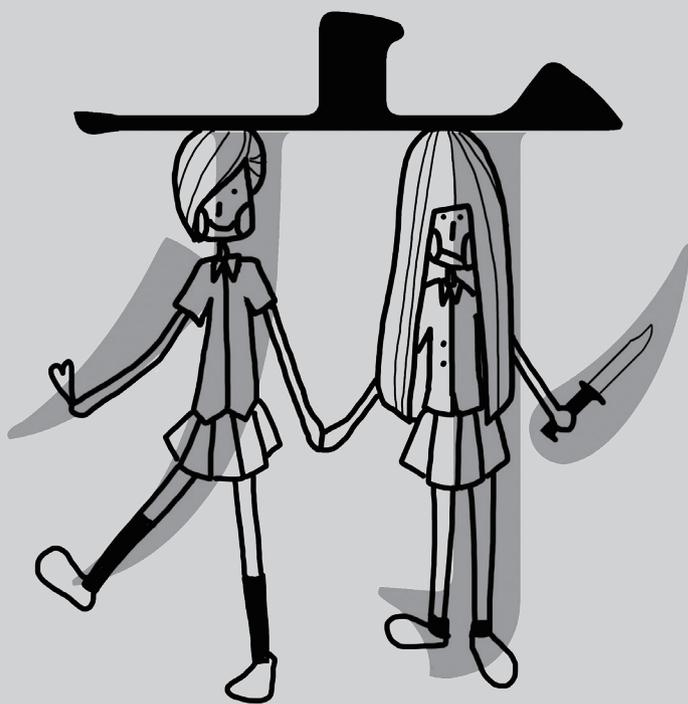
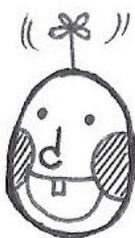


心扉 54



張碧娟





目錄

- 3 前言
- 4 眼界放寬，競爭變合作
—專訪作家李偉文醫師
- 8 心靈的轟動與靜謐
—同儕比較之綠園問卷分析
- 13 心情故事
〈回音〉
〈傻〉
- 24 藝文



發行人：張碧娟 校長
指導老師：王蕙蘭、李涓琳
執行編輯：輔導室心扉組
組長：二御 房彥伶
主編：二禮 郭庭仔
美編：二仁 尤筱鈞、二儉 簡婕如
文編：二和 高珮閔、二毅 邢芝嘉、二毅 沈庭安
二樂 呂文心、二善 趙天晴
助理文編：一愛 洪筱婷、一愛 許綵容、一信 林蔭庭
一信 許雅婷、一平 黃詠嘉、一平 黃顥葵
一毅 李湘婷、一恭 陳君彌、一讓 李玫君

「亦」與「比較」

“I know for sure that what we dwell on is who we become.”

-Oprah Winfrey

「亦」字，「人之臂亦也。从大，象兩亦之形。凡亦之屬皆从亦。」-說文解字。古人認為，亦，看起來像是人類萬能之雙臂，小編們卻覺得，亦，看起來像是兩人並肩而行，卻也像是兩人相背而立。當我們與他人相處時，有意無意中就會開始比較，因而產生了亦敵亦師亦友的關係。

而關於「比較」，詩人似乎如此使用：

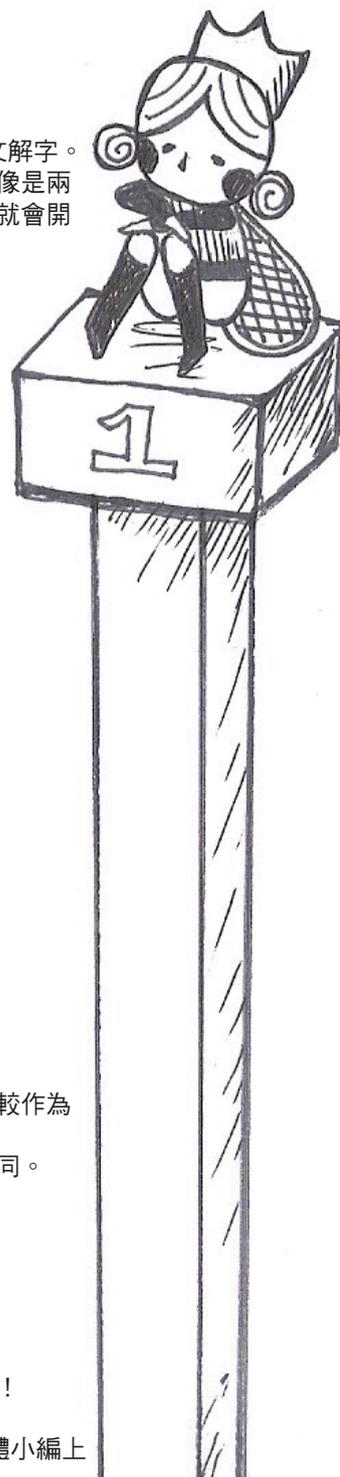
「相對於我的說話以前
相對於陰影與死亡
相對於文字以前
相對於幾何的輪廓以前
相對於線條，相對於占星術
相對於曆法與建築
相對於哲學、相對於對話錄
相對於姓氏以前的以前
相對於我的命名以前
相對於詩的句法
相對於我的韻腳與憂傷
相對於遠古的長夜、泥淖的洪荒
相對於結繩
與陶紋的以前
我是木，等你溫柔地燧木
煉出燒燬的質地
有人自遠方前來盜取
相對於他的黑暗
我是火的聲音」- 波戈拉【相對】

相對於你，我是什麼呢？
相對於我，妳又是什麼呢？

學者是這樣說的：「當欠缺客觀的物理比較基礎時，個人會傾向以社會比較作為參照的標準，進行自我評價」(Leon Festinger)，看來我們因為與眾不同而開始比較，然後藉由比較更加確信自己的與眾不同。

本期心扉將帶妳一起觀察「同儕比較」這個有趣的心理與行為，專訪，邀請到李偉文醫生和我們分享如何把競爭變成合作；問卷，我們仔細分析了各位小綠們的比較行為與對象；心情，引領我們貼近隱微的較勁心理；若妳意猶未盡，請翻開藝文，有我們精心挑選的相關書籍與電影。無論妳是主動亦或被動地比較、是否喜愛比較這個過程，都願妳有所收穫！

54期心扉全體小編上





眼界放寬，競爭變合作

—專訪作家李偉文醫師

不管是在學業上或是其他方面，相信大家在校園生活中應該會常常面臨各式各樣的比較和競爭吧！但卻因為好像會很尷尬所以大家總是避而不談，以至於感覺被蒙在鼓裡，不知道別人在想什麼。此外，比較和競爭也常造成我們生活中的壓力。為了解決這些困惑和迷惘的心情，這次心扉小組特別找了在三重經營牙醫診所的李偉文醫師，並向他請教對於同儕競爭與壓力的看法。

李醫師目前有兩位年紀及生活背景都和我們相仿的雙胞胎女兒(A寶、B寶)，是位對於家庭教育很有心得的家長。他也是一位作家，寫了很多關於教育方面的書籍。在一個晴朗的早上，心扉小編們相聚於捷運新蘆線，一同前往三重尋找李醫師的診所，展開一場深具意義的漫談。

我們都是好伙伴！！

打從訪談的開始，李醫師就告訴我們現在和過去的制度以及環境都不一樣了，而我們應該要以開放的心胸面對現下的競爭與比較。過去的制度是傳說中一試定終身的聯考，不像現在有多元的升學和就業管道，也沒有辦法出國讀書。李醫師承認因為好的名額是有限的，當時的競爭和壓力的確是比較嚴重。假設過往經驗只有前五名的人能考上醫學系，而當時所有人的第一志願都是醫學系，那麼為了讓自己有好的未來，大家都會盡全力爭取那前五名的位子而不在意把別人擠掉。在那樣人才無法流動的環境下，和同學之間的相處的確是會有很多的壓力。

但李醫師說現在時代不一樣了。現在的我們處在科技進步所造成全球化的多元社會，班上的每個人不需要搶同一個位子才會有好的出路。例如有些人不再打算和其他人一樣考學測、指考，而是把目標放在出國讀書—台灣、香港、中國、澳洲、美國、歐洲.....國內國外都有很多優質的大學可以選擇。這時候同學之間相處上的壓力和互相比較的氛圍就相對沒那麼嚴重。在這樣的時代背景之下，李醫師認為同儕之間的相處應該是合作遠大於競爭。「妳看得到的都是妳的合作對象。」現在有緣認識的這些人都應該是伙伴，一起面對更多看不到的競爭對手，才是面對競爭的態度。

此外，李醫師也認為，這時代並沒有所謂永遠的敵人和永遠的朋友。這在商界是很常見的：幾年前宏達電還在和蘋果電腦打官司，打了一兩年卻在一夕之間就變成合作夥伴了。敵人可能下次變為朋友，夥伴可能是下回的敵人，甚至敵人不是來自於自己的產業，而是意想不到的另外一個產業，那種產業的流換轉移，變化是非常大的。我們現在要定義競爭對手其實很困難。所以以這個時代，我們應該把能夠認識的朋友，都變成我們的合作夥伴才對。或許在準備大考或面試的當下，和你有同樣興趣、背景同學，在當下的確是競爭對手。可是過了一段時間後，當初的競爭對手卻也變成了好夥伴。所以不論當初是誰勝誰負，都依舊要保持良好的關係，因為之後仍有很多合作的可能性。

人比人氣死人

李醫師提出了一個有趣的研究回應我們比較的議題：根據研究，人們不會因為有錢、有地位就會更快樂，為什麼會這樣呢？李醫師回答道：「其實人都會跟自己周遭看的到的人去比，所以有錢人的朋友都是有錢人，所以他們怎麼比也會覺得別人比他有錢，別人比他好，所以他擁有也是不快樂的，一定不快樂，因為你不會跟比你差的人在一起嘛。」

俗話說：「物以類聚。」人們會和永遠和自己相仿的一群人在一起。比如說那些大財閥、大家族，交往或休閒對象就是那群人，也永遠在跟同一群人比較。就算是中等有錢的人突然有機會賺到很多錢，朋友圈也會在短時間內提升一個階層，所以快樂的感覺又不見了。「在原來的朋友群之間你還不錯的，可是當你升到那一級後，你的朋友都是同一級的，所以你跟同一級的比又不快樂了。有錢的不一定快樂是說因為你永遠覺得你還是不足的，就類似這樣。比較是所有人的天性：從小到大，我們都會跟周邊人的比，跟周邊的朋友比，周邊的親人比，周邊的鄰居比。」李醫師直接了當的說。

女男大不同！

那麼，不同的性別之間的競爭狀態上會不會有什麼差異呢？李醫師認為其實差異滿大的。女生通常自信心較薄弱，男生則容易自我膨脹。所以在對待上，對女生要給予鼓勵，對男生要讓他不要過度自滿，這是多數人在學習過程中的狀況。在能具體呈現成績或成果的事情上，或許影響較小。但如果無法客觀衡量成績的事情上，女生就會比較吃虧。因為男生比較有信心，在自我呈現上自然會給他人較好的印象。李醫師親切的叮嚀道：「我覺得你們要了解這點，要適度得去鼓舞自己，適度的有信心去迎接挑戰。因為很多時候你們在還沒開始就放棄了，要了解這樣男女的狀況。」

有關於那兩個女孩……

醫師的雙胞胎女兒又是如何面對比較和競爭呢？當家中有不只一個孩子的時候，大部分父母難免都會進行各式比較。如果兩個孩子間有年齡差異，狀況可能會稍微好一點，可以從年齡輩份不同來「自圓其說」，但對於雙胞胎來說就沒有年齡這個理由了，所以很多雙胞胎是不快樂的。

想讓孩子快樂成長的李醫師為了避免這樣的狀況發生，早早就做了很多準備。例如讓兩個女兒分開到不同的班級上課或是讓他們學習不同的才藝等等。讓他們了解到每個人都有不同的個性以及才能。也許A寶在這方面比較擅長，但B寶在那方面也有自己的一片天。當有了讓自己很有自信的那件事之後，就不會讓比較所造成的嫉妒和負面情緒掌控自己。「如何讓每個孩子有可以發揮才能、培養自信心的地方是很重要的」，李醫師帶著自信的語氣說著。

別拘泥於當下

不知道大家有沒有聽過身邊有年紀較長的親戚朋友因為自己現下的成就而不敢在同學會中露臉的例子？李醫師就舉了這樣的一個例子：這名青年在高中的時候成績優異，但畢業後因為家庭經濟因素而必須報考警校，想到自己無法和同學一樣未來有好的發展，讓他感到非常的自卑與困擾。李醫師認為這樣的煩惱是多餘的：「其實人生還很長，而且時代變化很快。如果你在警校也很優秀，在那樣的環境下，你就很容易變得頂尖而有機會出國讀書，到時候就可以跨領域。你不能把眼光放在現在來比較。尤其現在世界行業的流動很快，景氣的流動是很頻繁的，而不是像三五十年前一樣你做甚麼就永遠做甚麼。」醫師鼓勵我們把眼光放長、放遠，而不是耽溺於現在的比較和壓力之中，把自己弄得很不愉快。

新時代的挑戰

聽李醫師講到這裡，我們依舊有些困惑：「雖然醫師這樣講，但總覺得仍有很多學業上的壓力。」李醫師進一步分析了其中的原因，是由於時代的氛圍。透過媒體的報導，我們常常可以聽到諸如博士班畢業找不到工作以及學歷通膨等等的新聞，社會上的壞消息太多，讓父母以及我們都倍感焦慮和壓力：「要讀好成績不容易耶！要考好大學其實是很不容易的，即便考上好大學，讀了博士班，更是不容易；即便這麼不容易，克服這麼多難關，這麼痛苦，你讀到博士班畢業也不知道要幹嘛。哇！這樣壓力就非常大對不對？」李醫師以這樣的口吻說出了我們一直以來的擔心以及焦慮。他隨即分析道，其實我們和父母、媒體會有這樣的擔憂，是因為我們的概念還留在工業時代，留在「所有的學習都是為了職業作準備」的概念階段。從學校出來之後，一定要馬上找個和自己所學相關的工作，馬上應用所學。這在父母親、師長的時代的確是如此的，但是時代改變了。今天很多技術以及技能都被自動化的設備以及其他國家取代掉，很多以前的產業正在漸漸的消逝。以前那種因為求學時代的優秀和認真，就可以找到好工作過一輩子的時代已經不復存在了，但是很多大人卻沒有辦法理解這一點。

美國前教育部長曾在2010年表示：2010年，在美國需求量最高的、最好的十個行業，在2004年根本還沒有出現。時代變化太快了，我們無法預知三年後五年後十年後二十年後，那時候世界上還有哪些行業存在。換句話說，三年後五年後十年後，我們為了謀生所需要的知識、技術和工具，現在可能根本還沒出現，我們如何去為還沒出現的東西做準備？我們已經沒有辦法跟過去父母親所想像的一樣，能為未來的工作預先準備實質的知識、技能和技術。

去年，美國大學年輕人失業率很高，這件事成為總統候選人辯論時一個很重要的主題。哈佛大學的校長則在這時告訴哈佛學生：「你們不要相信這些政治人物所講的話，說他們會幫你們找工作機會，這些政治人物，沒有辦法幫你們找到工作。因為這些消失的工作，就不可能再出現了。大人所能夠理解的，所能夠想像的工作，都已經不存在了。他們也無法想像新的工作，沒辦法了。你們如果真的要工作，只有自己去創造工作機會，不能期待大人給你們工作，你們自己要找出新的時代的東西。」

而一個高中生能做的是……

其實聽到這裡心扉小組的壓力更大了：「身為一位高中生該如何 未來的世界作準備呢？」對這個問題，李醫師認為培養社交以及溝通的技能十分重要，面對未來每個人都必須學會如何團隊合作。現在很多工作已經不再是一個人就能完成，所以溝通協調的能力是很重要的。

李醫師也很強調不斷學習不同領域知識的必要。以前大家會侷限於只想學好專業領域的東西，但現在必須花更多時間，去學習其他的事物。生命出現在你周遭的每個機會都要好好把握：同學邀你去參與活動，學校提供甚麼機會，只要有時間都可以好好去嘗試。不要以功利的角度去評估每個學習的機會，因為你永遠不知道這些經驗會在未來的什麼時候派上用場。人生並不永遠如我們預期，有些當年最流行的東西，可能過幾年就突然消失了；過去最冷門的東西，又突然間受到注目。以前覺得不怎麼重要的學習經驗，後來卻變成生存的關鍵；以前可有可無的資歷，可能成為未來選才或是合作的重要概念。「未來的世界裡，沒人在乎你讀書讀得怎麼樣，沒人在乎你大學成績多少分，根本沒人在乎啊！反而你參加某個社團、某個研習營、參加某個活動，學到、做了某些事情，反而別人注意的是你這些東西。這種案例，在現在的真實世界越來越多，也就是我們以為學歷、成績是最重要的，其實不是、不是的。」李醫師表示。

結束了這次的訪問，李醫師的意見讓我們學會用更長遠更開放的心胸面對現在的競爭與壓力，也讓我們面對未來的挑戰更有信心以及準備。真的很謝謝李醫師給予我們這次富有啟發的訪談。經驗豐富的李醫師在訪談過程中不吝惜、不嫌麻煩的和我們侃侃而談。他親切熱忱的態度，讓小編們感到十分溫暖。這次的訪談讓小編了解這個世代所面臨的真正的競爭與壓力，也提醒我們只要放寬眼界，整個世界也將為我們豁然開展。



心靈的轟動與靜謐

— 同儕比較之綠園問卷分析

同為自國中時期便努力奮鬥的北一綠綠，我們的心靈層面會有多少相似性？外界眼裡競爭壓力大的綠園，是否真的存在一股切磋成長外，也相互比較的氛圍？我們內心所渴望的到底是什麼？「比較」可以作為我們每日奔忙進取的動力嗎？我們為何比較、跟誰比較，又在哪些方面比較？面對負面情緒或意料之外的挫敗感，我們會如何應對？成功的笑容背後是否也有著五味雜陳的思緒？透過這次的問卷調查，我們將一窺綠綠們的理性與感性交織的心靈世界！

愛拼才會贏！

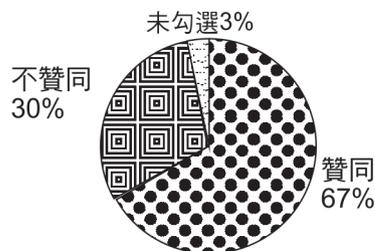
「三分天注定，七分靠打拼，愛拼才會贏！」這首紅極一時的台語老歌，不僅唱出生命奮鬥的甘苦，也道盡人性中的「比較」意識，究竟「贏」的定義何在？我們又能為「贏」付出多少？少了比較意識，前進的腳步是否仍明確而穩健？

問卷顯示，66.6%的全體綠綠贊同「比較才會進步」的說法，但高三贊成的比例稍低，約62.7%，或許是三年的歷練使人變得豁達，多了對所追求之物的了解和毅力，而較少借助「比較」之力來達成目標。

從問卷得知，綠綠們的好勝程度較強，在程度選項中，全校共有71.8%的人勾選「強烈」及「非常強烈」，有意思的是，由高一到高三，選擇程度強烈與非常強烈者，所佔的比例是遞減的（如高三僅有65.1%落在強烈與非常強烈間），由此推斷，高新的新穎綠們最具對勝利的熱忱，經光陰的淬鍊後，有些人轉趨淡然自適的境界。

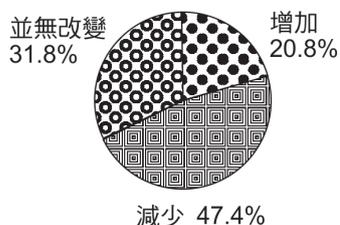
此外，我們也調查了比較的頻率，從小到大拿別人跟自己比較的頻率，最高比例的人（44.9%）選了「經常」。綜合以上三點可知，我們對於勝負多半有強烈的執著，雖經常跟他人進行比較，但認同「比較」所帶來的正面效益。

你贊同「比較才會進步」這樣的說法嗎？
全體



千綠交相映，孰與孰爭鋒？

進入北一後，你和同儕相比較的頻率是否有改變？(全體)

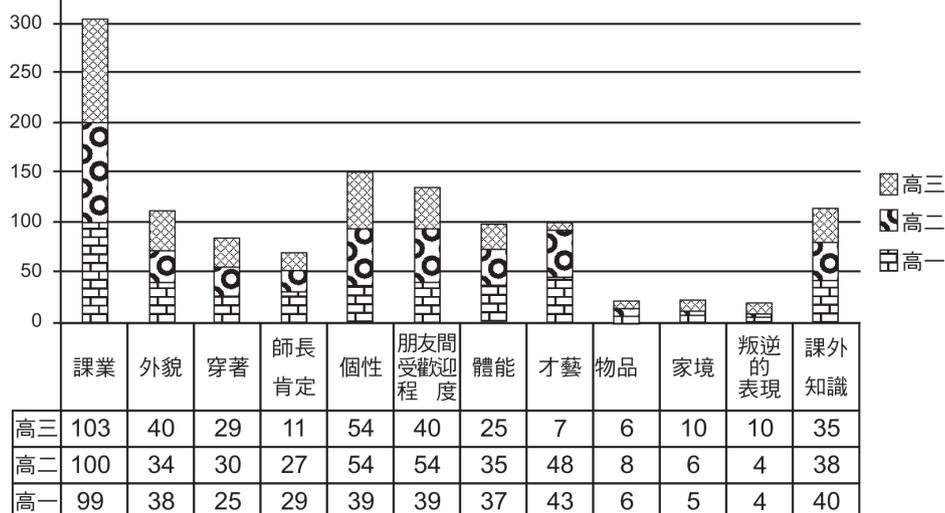


進入綠園後，人才濟濟，使我們眼界大開，合作切磋之中更擦出不少燦爛的火花。或許是因比較所產生的壓力相當龐大，能在人文薈萃之地學習已是一種幸運，47.4%的綠綠在高中生活的洗禮下，減少了跟同儕相比較的頻率，31.8%的受試者則沒有因為到了北一而受影響，其餘20.8%的人們則相對更積極地跟同儕比較，理由主要為「因為大家都很有實力，良性競爭使人成長」，「自我要求」和「不喜歡輸的感覺」也是兩大原因，「父母會在意」則相對占少數，足見綠綠們的自律和正向看待比較的氣度，其中好勝心也發揮了重要的影響力。

然而，最令你好奇的，是不是「妳容易與他人比較些什麼」呢？這是最讓小編眼睛為之一亮的部分呢！

最易被拿來跟他人比較的就是「課業」了，在全體365人中有302人勾選此選項，排行第二的是「個性」，特別是高二、高三最為顯著，同學們重視內在美和正強淑等品格、氣質的心意一覽無遺；第三比較的項目則是「在朋友間受歡迎的程度」，反映青少年對同儕良好互動及和諧人際關係的渴望。其他項目依總體票數多寡排序，分別為「課外知識（如電影、購物等各領域）」、「才藝」、「體能」、「穿著打扮」、「外貌／儀態」、「受師長肯定的程度」、「家庭經濟環境(如零用錢等)」、「擁有的物品」、「叛逆的表現（如違反服儀規定等）」。

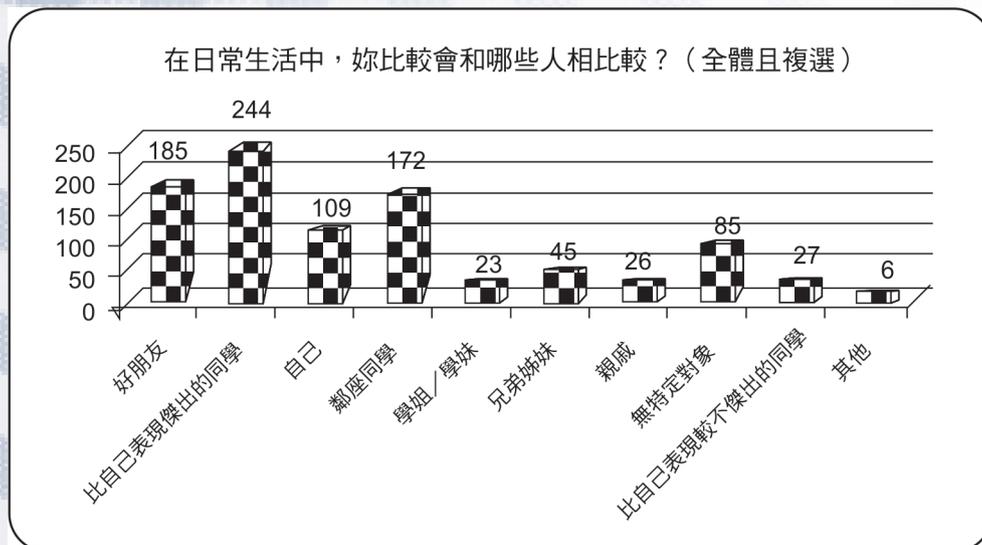
妳容易與他人比較些什麼？(複選) (數字單位為選取人數)



值得一提的是，「課外知識」、「體能」、「才藝」三個比較項目，高一高二有較多同學勾選，高三較少。我們可以看到各年級的生活重心的移轉，例如高一綠綠們初入綠園，多少受到優秀的同儕、嶄新的授課方式、考驗耐力的體育課等事物的衝擊，因此除了前三名的選項外，也相對在乎「才藝」、「體能」、「課外知識」；高二社團活動、各項競賽蓬勃發展，又剛轉換跑道來到跟自己同質性更高的各類組，面對新環境、新同學，在「在朋友間受歡迎的程度」、「才藝」上自然特別容易多投入心力；高三時，沉澱一切心思，特別專注在「課業」方面，而在「叛逆的表現（如違反服儀規定等）」，相較於高一高二卻有稍高的趨向，或許也是學姐們發展出為緊湊生活增添樂趣的方式之一吧！

第二部分我們也好奇「在日常生活中，妳比較會和哪些人相比較？」，全體資料顯現了「見賢思齊」這項美德的實踐，「比自己表現傑出的同學」獲得最多票數（244人/365人），其次是「好朋友」，第三是「鄰座同學」。想必孔子會對自己「三人行，必有我師」的教誨深入人心感到欣慰；鄰座同學則因平時關係緊密，距離接近，無論是成績或行為都備受我們關注；由此也可看出綠綠追求卓越的堅定心志。

至此，可能會有同學好奇：我們不是十分重視「超越自我」嗎？沒錯，「自己」是我們常拿來比較的第四位，不過小編認為：不斷追逐旁人的腳步的我們，也該省思「自我」在比較中的地位。古人有言：「苟日新，日日新，又日新。」正是強調相較於昨日的自己，我們應精益求精，這也是我們立身於賢才輩出的校園中，易忘卻關鍵的處世之道，無論比較與否、跟誰比較，最終目標都是追求人生的完善，期盼我們都能勿忘初衷，勇往直前。



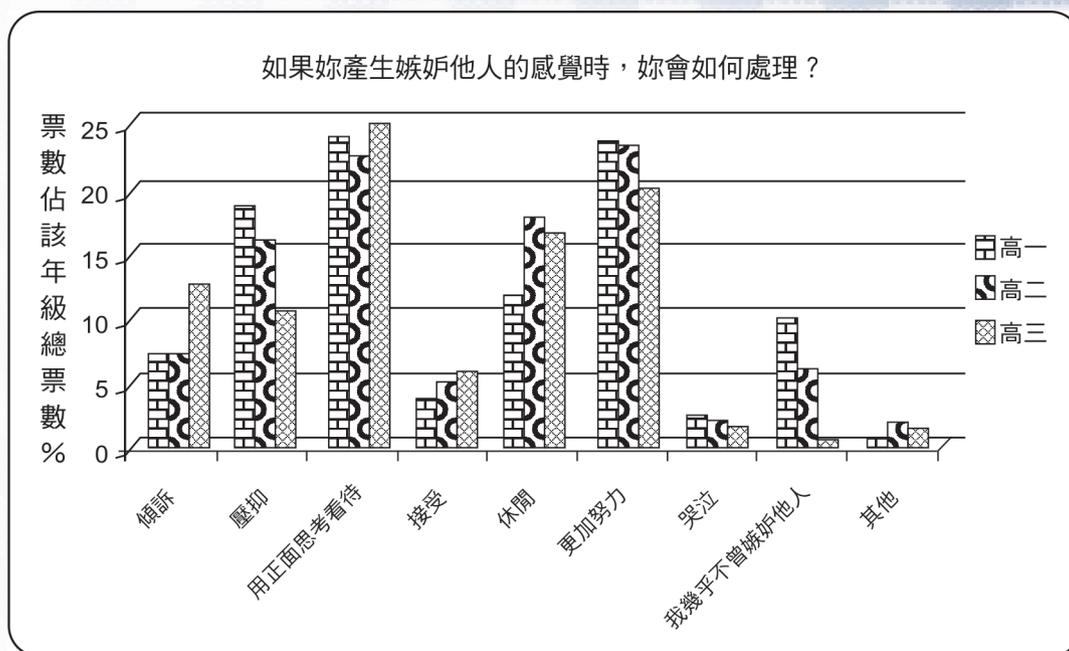
不畏浮雲遮望眼—超脫比較，定睛未來

在青少年的成長階段中，同儕比較是難以避免的。我們常容易對特定的人產生競爭比較之心，若其平時不如自己認真，自然而然地，我們會認為自己理當有較優異的表現。但若此時對方較為傑出，我們又作何感想？

問卷結果顯示，16.7%的綠綠們覺得「羨慕」，或許是一種對於輕輕鬆鬆就能獲得好成績的嚮往吧！其中，高一到高三的比例呈現漸增的趨勢，高三可能在三年的歷程之後，對於這種能事半功倍的能力又更加的欣賞，期許自己能成為那樣的人。反觀高一則是「激起上進心」選項的比例為最高，如同初生之犢，能力越高強者，越能激起自己的好勝心。而在其他選項中最特別的是，「坦然以對」這個選項吸引了不少高三，相較於高一高二較低的選取率，有16.4%的高三認為應以坦然的心情迎向這一切，一旦受負面情緒的大敵夾攻，果然需要「經驗的歷練」才能使人寬心而突出重圍啊！

然而在比較過後，人們必須要有正面的心態才能化悲憤為力量，讓自己進步。有55%的綠綠選擇「更加努力，向對方看齊」，20%的人則選擇「和對方比別的方面」能使自己好過些，大概是因為如此一來就不會相形見绌，而能增加一點自信心並重新出發吧！

當我們心中產生對他人的嫉妒之感時，會有很多不同的聲音從心底竄出。此時每個人各有不同的宣洩方法，有人選擇悶在心裡，有些人則會選擇找人傾訴。



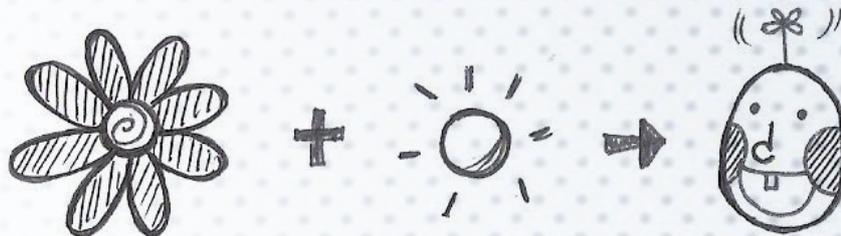
如上表，我們可以看出大部分的綠綠會以「用正面思考來看待」的心態去面對，

而選擇「更加努力」的也不在少數，「從事休閒活動」來平靜心情的綠綠則屬高二最多。或許是因為剛來到一個競爭激烈的環境，較容易陷入迷惘，不知如何是好，所以也較多人選擇「壓抑自己」，另一方面，「我幾乎不曾嫉妒他人」的選取比例是由高一向高三遞減，但高三綠綠們也最能以正面的態度看待或豁達地接受此狀況，並較會以傾訴的方式排解苦悶，由此能看出綠綠敏於調適的潛能和正面處理壓力的能力。

相對於嫉妒他人的失落感，自身優異的表現總是能讓人感到喜悅。在眾綠綠之中有27%的人認為較他人傑出的表現能使自己「感到愉快／滿意」，但在開心的同時，卻也有14.9%的人懷有憂患意識——「擔心自己會退步」。此項調查顯示出：我們有好表現時確實會感到欣喜，但同時也增加不少壓力，擔心自己以後無法像此刻一樣有好表現。

縱觀以上的資訊而了解綠綠們的內心世界後，我們得以從中知悉他人對於比較的想法，也能將好的觀點吸收，讓自己在成長的這條路上學到更多。「比較之心，人皆有之。」既然我們難以迴避同儕比較的這場「心理戰」，那何不多從中汲取正向的力量呢？正如蘇軾所說：「不知廬山真面目，只緣身在此山中。」一旦我們將自己抽離至更高遠的層面，便能較冷靜地分析「同儕比較、競爭與負面心態」，從中得到許多啟示並重歸平靜，願我們能取其利而捨其弊，在比較與競爭過後，與同伴們攜手邁向更光燦的未來！





心情



故事



回 音

「啊！這次是我贏了！」語安禁不住內心的澎湃感，興奮的嘆了一聲。畢竟經過二個多禮拜的努力，她終究是到達第一名的寶座了。

然而令她有些納悶的是，平常老跟她爭第一的尹綺，這次怎麼沒出現在榜上？就在她轉身並告誡著自己別多管閒事的時候，她看到尹綺離開了座位，獨自一人離開了教室。

「早知道就別轉頭！」語安暗罵自己一聲，但實在來不及了，只因她看見尹綺臉上的淚痕。語安心中「好奇」與「擔憂」的兩根弦同時被挑起了，她不知該如何是好，雖然她是以「古道熱腸」的性格出了名，雖然她當過無數任的「班長」、「風紀」與「衛生」，甚至還同時兼任「輔導」好名正言順的「關心」同學，但尹綺嘛……，無論她如何努力，始終都與她熟不起來。不知道是不是彼此都明白自己是對方的競爭對手，自動在彼此之間築了一道心牆，語安與尹綺的相識程度，至多只能以平常遇到會互相問候的點頭之交來形容罷了。

然而就是現在這層關係使得語安煩惱不已，而且就在她屈服於自己的好奇心，跟隨著尹綺來到教室外走廊的另一頭時，她更加猶豫了。「奇怪！筱筠怎麼沒來安慰尹綺？」筱筠是尹綺的好朋友，由她來安慰應當是最合適的吧？但五分鐘過去了，依舊沒有筱筠的蹤影，而尹綺的傷心依舊。語安的心裡掙扎著，終於，聰明熱情如她，語安的心裡有了個特別又不尷尬的好辦法，或許這對她和尹綺而言是一個成為好朋友的機會。



這樣的成績對尹綺而言，無疑是個相當大的打擊。到底是為什麼成績會出現問題？其實從這段期間的小考中尹綺早就看出一些端倪，但她始終認為小考粗粗心沒什麼大不了的，大考時保持自己的細心才是最重要的，然而這次她卻是連大考都守不住了。

難不成不只是粗心這個原因？還是這次自己比較混，也許仍有不懂之處尚未發現？還是……

尹綺越想越覺煩悶，一滴忍了好久的眼淚又掉了下來。她的苦悶能跟誰說呢？筱筠嗎？她一定又會說自己想太多了，況且自從換了位置之後，她們倆彷彿又退回要熟不熟的階段，她也曾經為這件事煩惱了很久，但十分內向的她實在不擅於找話題與別人聊，於是她想，順其自然吧，她好像已經有很多煩惱，就別再庸人自擾了。但是這次，她是真的希望有個人聽她說話……

上課鐘響了，尹綺起身準備回到教室，她決定暫停一下她的自怨自艾兼臨時檢討大會，或許冷靜片刻後，她的思慮會比較清晰，也比較容易察覺問題。

然而等待她的，可不是一件能使她心情平復的事。尹綺一回到位子上，便看到一張摺好的紙條在桌子上，紙條的內容是這樣的：

「尹綺：突然寫條給你，想必你也覺得突兀吧，
其實我剛剛不小心看到你在走廊的那一頭獨自傷心，
請原諒愛多管閒事的我，但我想跟你說的是，

負面的情緒千萬不要悶在心裡喔，如果你需要一個人傾聽，我很樂意，
你只要把寫好的條放在桌上，我會自己去拿。

愛管閒事卻很關心你的同學」

這樣的古道熱腸，尹綺心底早已有幾位寫這張紙條的候選人了，況且她還是負責收週記的學藝呢，不用太久，尹綺想，她便可以藉由對照週記中的筆跡找出寫這張條的主人，只是她不願那麼快戳破，因為這樣的對話帶給她的是出乎意料的溫暖。



語安有點驚訝，因為她一早來便發現尹綺位置上的紙條，而且還是在第一張紙條傳出後的第二天。語安打開紙條，映入眼簾的是尹綺出了名好看的字跡：

「嗯，不知道該怎麼稱呼你，小天使好嗎？
謝謝你昨天的紙條，我心情好多了，
其實我只是因為這次的成績退步很多所以心情不好，
而且還找不出考不好的原因，於是便有些沮喪。
謝謝你對我的關心，也謝謝你的字條，期待你的回音。」

謝謝妳的字條，期待妳的回音？語安被這句話弄得有些不知所措，她其實並不知道該回些什麼，甚至對這突如其來的友善感到些許不安，昨天她選擇安慰尹綺是對的嗎？但她想了想之後，一抹微笑隨即漾在她的臉上，就順其自然吧！或許那張字條真的可以成為一座友誼的橋梁。

如此的書雁往返已經一個多月了，不可否認的，這些已經可以堆成堆的紙條不只幫助了多愁善感的尹綺抒發她的少女愁思，也讓語安交到一個不可多得的好友，而天真的語安至今仍不知道尹綺早已在收到條的後幾天就知道了她的身分，她依舊過著悠閒又開心的傳條日子，甚至有時還暗自竊喜著自己不被發現的高明。於是，這樣的語安使得尹綺忍不住想捉弄……

行動派的尹綺，馬上將第一張捉弄用紙條傳到語安手中。

「嗯，小天使啊，你覺得夏語安是個什麼樣的人呢？」

這個不怎麼樣的問句卻著實嚇到了語安，她急忙回覆：「為什麼這麼問？」

「也沒甚麼啦，只是覺得她很厲害，人緣功課都很好，有點想了解她。」

雖然被誇獎很開心，但這可苦惱了語安，正當她百般為難的寫好紙條準備趁上課時偷偷的傳出去時，她忽然感受到一雙淒厲的雙眼正兇狠的盯著她……

果然下課鐘一響，語安便帶著知錯的眼神去拜見老師，其實老師也不是真的生氣，所以隨便叮嚀幾句便原諒了語安。可是玩心已被挑起的尹綺可沒這麼容易就放過語安呢，當終於鬆了口氣的語安走過尹綺身旁，她故意拋了一句「原來語安也會在上課時傳紙條呢！」看似輕鬆無意的走過，實則暗自偷笑。語安一臉苦笑，簡直是有苦難言，她這是為了誰啊？

語安走向自己的座位，準備傳出那張害她被老師念的罪魁禍首，卻發現它不見了，她翻遍了桌上每一本課本，甚至也找了座位四周，就是找不到。瞧她心急的樣子啊！尹綺在座位上感到好

笑，自從交到語安這個好友，她心裡一些調皮、愛惡作劇的一面都被可愛傻氣的她給引出來了，其實她剛剛早已不知不覺的將那張紙條給摸過來了，現在正小心翼翼的打開它：

「尹綺：我覺得該是坦白的時候了，其實一直以來與你傳紙條的人是我，夏語安。
所以你問我這個問題時，我實在不知道該回答甚麼。
原諒我那麼晚才坦白，只是我們向來是競爭對手，
我怕你會覺得尷尬，所以，現在知道真相的你，會嗎？」

尹綺看了有些感動，原來她在意的是這個啊！好吧！竟然當初是她先釋出善意寫條，為她們之間的友誼跨出第一步，那麼如今就由她先有勇氣的坦白吧！尹綺看語安坐立難安似乎沒有坦白第二次的勇氣，在心裡默默的決定著。



一堂普通的國文課，卻使尹綺有了莫大的靈感。

這天一上課，便看到平時慢條斯理的國文老師拿著一大疊講義，匆匆忙忙的走進教室。原來今天國文老師想給同學們做點作文練習，但又顧慮到自己的上課進度，於是想到印講義這折衷的辦法，當然，還是需要稍微趕下進度的。

講義發下的那一刻，班上頓時哀號遍野，尹綺也不例外，她悄悄的嘆了口氣，畢竟，平常的作業再加上補習，就可以使她忙得焦頭爛額的了，如今，若再加上一篇作文當家庭作業…

忽然，一張紙條經過了千迴百轉來到了尹綺手上，她急忙打開它，發現它是來自於語安的：

「尹綺：怎麼愁眉苦臉的呢？作文不是該是你的強項嗎？
上次還因此得了文藝獎呢！這次好好發揮你的實力吧！
我很期待你的作文喔！ 小天使」

原來她的心情早已被看穿了啊！她偷偷的瞄向語安的方向，心裡有股竄起的感動在醞釀。她抬起頭看向正努力講解這次作文作業的國文老師，目光卻不自覺的被旁邊的二字「朋友」所吸引，這次的作文題目是朋友嗎？尹綺有些不解，這樣的題目她可是在小學與國中時就寫過無數遍了呢！

然而，國文老師的一席話卻使尹綺了解了老師的用心，她說高中對一個人而言幾乎是一生中最難忘的經歷，她說高中時交的好友最容易發展成一生的牽絆，她還說高中生活多采多姿，但就屬友情最美。於是她希望大家為這樣美好的高中生涯作一個註解，當然，是以「朋友」為題。

於是，尹綺有了莫大的靈感，不光只是這篇作文的題材，還有她向語安坦白的的方法。尹綺突然感到如釋重負，她在短短的一節課中解決了兩件事，其實寫作文並不是一件壞事嘛！



這天一早，語安早早到了學校，一進門，便看到一張全新的成績單貼在公布欄上。

果然心情不同、心態不同，尹綺就能輕鬆發揮之前的水準，這次是她第一名了。語安若有所思的望著這張剛出爐的成績單，心中獨自納悶著，她這算不算在幫助自己的敵人啊？

算了，其實語安早已釋然，她覺得交到尹綺這個朋友是何其榮幸，即使她現在仍不知道她的身分。尹綺其實也有幽默風趣的一面，只是她總是太過於害羞，如果跟她再熟一些，這些可愛的特質便會展露無遺。於是，一抹淺淺的微笑在語安的臉上綻放，就算考贏她又如何，她是徹底的放下了。

尹綺走進了教室，便看到語安獨自一人站在公佈欄前，若有所思。她走向語安，給她一個親切的微笑，今天她打算利用一個特別的方式告訴她一切，她知道今天會是頗豐收的一天。

上課鐘與下課鐘輪番響著，終於到了期待已久的國文課。尹綺知道今天國文老師準備講解不久前完成的作文作業，題目是「朋友」。當國文老師發下她準備的作文講義後，尹綺很高興的發現她的作品被當作了範文，她之前的費盡心思與用心總算沒有白費。她深知國文老師的習慣，在介紹每一篇範文之前，都會先邀請作者陳述一下文章的主旨以及創作理念。

於是，時間就在期待下飛快的走過，尹綺從來沒有上作文課上得這麼不專心過，她滿腦子都是等一下她即將發表的「小小演講」。

終於輪到她了，她站起身來，發表了這個她想了很久，要給她最好的朋友夏語安的一段話：

「看過我的文章的人大概都知道，
我寫的是有關兩個女生透過一張紙條而逐漸變成朋友的故事。
因為故事中的A的善良，使B不再悲傷而振作。
我想說的是，這其實是一個真實的故事，
而我就是故事中的B，我非常感謝我生命中的A，
只是粗線條的她還沒發現我已經知道她是誰了，
我很高興她給了我這段美好的生命故事，
我希望能一直當她的好朋友。謝謝妳，夏語安。」

教室忽然變得好安靜，就連國文老師也驚訝於這場真摯的自白。

當尹綺說完話的那一刻，她將頭緩緩的轉向語安。她看見語安的眼睛閃爍著光芒，就如同她們的友情那般耀眼璀璨。



傻

到哪裡去了呢？從前那個聰明，豁達，自信地笑著的女孩，到哪裡去了呢？她把頭髮放下，讓人行道上的風吹得眼前都是髮絲。迷濛的視野總能讓思緒也恍惚稀薄起來，如此她便好過些了。

#

她是在高一選修課時認識那人的。再冷門不過的選修課，「民族與語言」之類的名稱吧。她一時覺得這課似乎很有意義也有趣得起來，就填在第一志願了，結果老實說有點後悔。老師問「有誰是把這門課填在第一志願的」時她沒敢回應，卻看到一隻手高高舉起。她留意看了那個女生幾眼，心裡半是佩服，半是歉疚，因為總覺得少了自己這一隻手會害她難堪——雖然人家不見得這麼想。

想到這裡她又覺得更難安了。為什麼會有這種人呢？好像真的完全不在乎別人的眼光似的。她聽那女生以故作沒把握、帶點隨意的口氣說著選這門課的理由。啊，她果然也是在意的，不敢太高調，但聽得出來她是對自己選課的動機非常有自信的。說不定根本不是放低姿態，而是不覺得需要在這些根本沒仔細聽的同學前認真吧。

一種不是很舒服的感覺。她沒多想，但記住了那人的名字和長相。雯，修長勻稱的身形，端秀的臉型和明亮的眼。果然不是很舒服啊。

#

之後似乎又有多傳出些雯的事，又似乎沒有。選修課有同班的珍，她便也不必很認真認識這裡的人——畢竟一週見一次面而已，事實上她根本沒有去認識這些選修課同學，連名字都只記得幾個。但她確實有印象那天座位後傳來的她不認識的同學的交談：「你知道雯嗎？」

「她怎麼了嗎？」

「她好像是校排第一欸。」

「國中還是現在？」當然是現在吧，國中的有什麼好講，很多人都是啊。她想。

「現在。上一次段考。」

一開始她真的不是有意豎起耳朵的。可是她現在好想轉過頭問那是怎麼回事，為什麼你們會知道別人的校排？或者為什麼會有人知道自己的校排？她就完全不知道。你們是認真在說的嗎？會不會是謠傳？或者可能是雯根本考了滿分之類的，那確實是不必宣傳也會傳出來的……

怎麼辦？明明是如此可疑的資訊的。她卻在又望了教室彼端聚精會神的雯的側臉一眼後覺得什麼都有可能了。

#

不知是第幾次了，珍慘叫著，「你又沒寫！」

「還好吧，我寫一個下午了耶，快了啦——」她半是討饒、半是嘻皮笑臉地答，一面又低下頭去寫那篇心得。她也並非故意拖到這時候的，只是周末總把選修什麼的拋在腦後，不知不覺就習慣在這最後一刻才寫了。

「……原來你今天特別早來選修課是這樣……你快一點喔，老師可能快來了。」珍的眼神充滿了擔憂，不想再待在她旁邊似地溜去倒水了。她笑著想道老師才沒那麼快，手上的筆繼續飛快劃過紙張。

珍好像總是在為她擔心，真傻。珍是前面的志願都落空才到這選修課的，也難怪呀，她怎麼會對這種課有興趣？哪怕是自己一開始選課時那樣誤植的興趣。珍就是一個平凡而乖巧的女孩，或許可以說是憨吧。她沒有貶意，可珍就是給她這樣的感覺——其實是很可愛的。雖然有時她確實也對珍不耐煩，甚至在覺得她不能理解自己時會心生惱怒，她仍是由衷地高興有她的陪伴的。

真的，她再一次在這種極限狀況下做到了，再收束一句就完成了吧。重讀一遍她其實還頗滿意的，這時就會很愉悅。她不禁又想就算給她一整個周末又如何呢？不過是篇影片心得之類的東西，還能好到哪裡去呢？真用了大把心血的作品除了字跡端正些之外，也未必會比她優秀多少呀。

忽然間，她全身一僵，因為她再沒有想到的事發生了，雯走過她身邊。她覺得這個人的存在就像一根刺似地戳進她頸窩，方才因振筆疾書而燥熱的腦如同被潑了冷水，臉上卻燒了起來。她想把這張蠢紙遮掩住，卻怕她發現她的不自然而沒有動作。一直到雯遙遙坐定位，珍也回到她身邊坐下，她才像醒過來一樣急急寫下最後一句，手還在抖。

#

所以老師那樣說時她著實嚇了一跳。「萍，我想拿你的心得和雯的去給其他同學當參考，所以會在我這邊放一段時間。你會介意嗎？」

她慌了，訝異之餘說不上是興奮還是恐懼，「不會。」當參考。和雯的一起。她只寫了那天的幾節下課，卻要赤裸裸的和雯肯定很優秀的作品放在一起。她這才清清楚楚後悔了，她從來也不該那樣想的；真正用心的作品和她的一定有差距的。

她是寫出了自己的心聲和所挖掘出的議題沒錯，可也就只是這樣了。她相信班上不是所有人都能看到她所看到的，並猜測過老師會比較喜歡她的呢？還是了無新意卻工整耗時的文章？當然她也擔心過會不會自己提出的論點根本不算什麼；而老師現在給出了一個令她安心的答案。但真的能安心嗎？和雯的作品一起，把整件事都複雜化了。她從來也沒想過她的心得真有這麼好，足以和最聰慧認真的同學的作品相提並論。即使老師說她的內容好，但放在一起同學們一定也看得出落差啊。恐怕根本不是要一起當優秀作品的範例，而是要拿她的當對照組呢——天啊！

這太恐怖了！她的心得，被認定為既不用心也沒內容，理所當然是負面教材了。同學們來看一下這兩份作業，你們覺得哪一份比較好？我都給了一個禮拜的時間，你們覺得哪一份會是我想看到的？這份是雯的，大家可以跟她借來看。至於這份我就不說是誰的了，下課自己領回去——

真是那樣她會瘋掉。陪她出校門的珍為她高興時她怔怔地想著。偏是雯，換了其他人她也許就只高興於受到肯定了。可是怎麼可能不是雯呢？那件事沒有下文，老師沒有拿她們的作品出來過，也沒發還。她始終不知道答案。

#

「有這麼巧的？」她看著雯，愣住了。畢竟只是個選修課，她本來已經淡忘了的。現在升了高二她們居然同班？！

雯在自我介紹，說她是舞社的。……真想不到呀，她默望著她，打量著那宛如儀隊的站姿。可是也沒什麼好奇怪的，她們又不熟，她一直以來也就只知道那一小部分的雯的樣貌。在她的認知中，舞社的人都很辛苦，這樣的雯更顯得難能可貴又令人不安。雯到底還有多少是她猜想不到的呢？

這次聽得清楚了，雯的口氣顯示她是個很好相處的人。仍是帶點故意的沒把握，但這是自我介紹，誰不是那樣的呢？人人都怕新到一個環境就成了焦點人物吧。她垂眼，清清楚楚地想到雯將來在班上一定受歡迎。想到這裡她反而有種如釋重負的感覺，既然雯的耀眼是明擺著的，她便不必再費心想她了。

不過她有時還是會忍不住偷看雯。想知道一個優秀的人平常是什麼樣子罷了：好巧，她不是坐在教室中間就是第一排。確實她一到中午就走，便當都是在第三節下課吃的。下午的下課也常趴在桌上休息。她特別喜歡在全班大笑時看她，她果然也會因為這些點笑起來呢。不知不覺她早已同意雯是個可愛的同學、會被控的學姐：有次她稱讚雯的素描本封面用心，她笑著搖頭搖個不停，臉都紅了；但當公民課老師談起一位她只約略聽過的哲學家，雯那微抿又噙著一絲笑意的嘴分明說著自信。

她很高興雯在她們班，她對自己說。就這樣只把雯當一個普通同學就很好了，反正雯對全班同學都像對朋友般。但段考那不留情地量化的評量出來後，心底隱約的騷動仍驅使她把全班成績單放在桌子下，一欄欄仔細地看。

當然沒有把全班每個人誰考幾分都公布，前十名有露出名字，之後就只有成績。但已經夠了，通常能教人心揪起的資訊已經都出來了：她第五——之前高一的學期成績是沒這麼好的。她一陣驕傲之後又覺得慌，天知道她根本沒怎麼認真念。一類第一次段考只有五科，本來就運氣重要些。

她戒慎地往上找去，第一名是雯，她事後回想，總覺得當下自己的心情確實就是為對方高興而已，那是她應得的。可是更不能否認的是，她一科科確認時發現對方數學比自己低時的得意。只是一瞬間，已夠她雕砌出這樣的畫面：雯那平凡但深知愛女之不凡的父母質問她，為什麼數學

輸給一個才第五名的——那種心緒令她浮在雲霧中般樂了一陣，儘管神智底部有個聲音明白地告訴她這很無聊。

無聊且幼稚，不求上進。那個聲音說。可是她只是樂那麼一下，誰都會這樣的，她反駁。她又不是因此就不求上進了，只是發現自己有什麼優勢總要開心的吧。所以是要好好利用這個優勢的意思？她似乎卻也不覺得。

好吧她也不知道自己想要什麼。她自認不是那種有野心愛競爭的型啊。下次段考要更努力嗎？她反而怕會爬高了招人注意呢。這樣的念頭多令人討厭啊，想到這裡她苦笑了起來。不不，都說運氣成分重了，搞不好她盡力也只能維持名次。奇怪她幹嘛都用名次思考啊？用分數來想吧。別科她不管但數學不想輸。

最後這個念頭有點突兀，她愣了一下，又覺得什麼想法都沒有比為這種事傷神本身更無聊詭異，就不想了。

#

可是一切都漸漸變得不大對勁了。有時她會想起高一上社團的那個女生：她們北一小說不算大社，卻就是有那樣的人才，聰明外露，對文學充滿熱忱，幾乎不肯掩飾對社會淺薄庸俗現況的不滿。那個人太耀眼，在這麼近的距離她無法忍受她的光芒；尤其作品一被放在一起評比，她就深深明白自己差得太多，小說夢畢竟只是個夢。沒有比那樣的社團時間更難捱的了，一下時她轉社，從此放棄了創作。

#

鐘一響她就知道她完了，發軟的手任筆墜在桌面上。她是在做什麼？這一個半月明明前所未有地關心成績，卻沒付出應有的努力，尤其英文……剛剛考完的英文。她是白癡嘛她？怕英文不是一天兩天的事了幹嘛不全力念？呵呵等成績單出來她也會被歸類到因為二段新加進的自然科而跌落的人吧，被暗中瞧不起的感覺真糟。

二段結束了，自己也要離開前十俱樂部了。算了本來就沒多眷戀這個位置，高一時前幾名都是會換的。可是現在她只覺得深深的沮喪淹沒了一點酸意以外的一切，上高中後已經很少有為考試結果難過成這樣的了。

其實她是很清楚的吧？那酸意才是這沮喪的根源，說到底沒全力以赴恐怕是藉口，怕真的用盡了心力仍只證明自己的不如人。好吧可能這才是藉口她真的就是沒念通。又或是覺得認真念書太乖乖牌，什麼也不專精的自己只好在個性上勝出了。——勝出個鬼啊！人家友善獨立又落落大方，自己就只是個——是個什麼呢——白癡嗎——

雯。她把一邊臉頰貼在桌上，以旋轉九十度的視野靜靜看往她的方向。考完試很多社團都要團練，所以她很快就消失了。消失了，呀。

國中時不是這樣的。那天她走出校門，清楚回憶起當時她是這麼說的：「進高中後，應該

所有人都跟我一樣，可總還是會排出個名次。這根本都差不多是隨機的吧！那不就不會有壓力了？」可是現在她明白不是如此了。她把頭髮放下，讓人行道上的風吹得眼前都是髮絲。迷濛的視野總能讓思緒也恍惚稀薄起來，如此她便好過些了。

#

成績單一點也不令人意外，她一眼瞥去前十沒自己而第一是雯，紊亂的心跳就大致恢復了平穩。她把成績單收進書包，等到放學才找了個沒人的角落慢慢看，配著一塊巧克力，想或許能稀釋一些苦澀。

「……所以真的就是英文啊。」其他科好像也沒低很多，搞不好努力一下能追到。可是她現在不想提讀書計畫。然後就是她數學仍然比她高：「其實雯真的不大擅長數學吧。」好奇怪她開心不起來，以致只能用這樣乾淨到沒有任何涵義的句子填補腦中的空白。

比自己成績好的人絕對不只雯。現在是高二，全校成績最好的人也不可能是數學不好的雯（既然比自己差就簡稱為「不好」算了）。無論她怎麼對自己說，她否認不了她特別就在意雯，大概是選修課時種下的因吧？她一直以為她們間有比其他同學間更深的一層聯繫雖然其實並沒有，她下意識覺得她們該是同一個世界的雖然怎麼看也不是。

說到底嫉妒是什麼東西呢？嫉妒別人所擁有的，如財富和愛情，是低劣而愚昧的。嫉妒別人的才能個性應該不算這種吧，古聖先賢常都說要以才德不如人為恥不是嗎？她不信他們不帶一點妒忌。可是才能個性不也是別人所「擁有」的？低劣……其實嫉妒這兩個字本身就夠讓人毛骨悚然的了。多希望她根本沒想起它們。

她嚥下黏得滿嘴都是的巧克力，靠在欄杆上聽下方傳來的樂聲，發了好一會的呆才想到那應該是某個舞社。她探頭往下，幾個美麗的軀體正揮灑著熱力，隨著音樂動作，幅度大得令她眩目。她用力眨眨眼，覺得自己認出了雯，忍不住又想大喊雯你好棒、加油、恭喜，可是終究沒喊出口，一陣悲傷忽然襲來；她覺得既冷且頭痛，背起書包走了。

#

一直到一月。她不記得那天的日期，卻不會忘記那個場景。

「下學期我們班會有人轉組喔，上來解釋一下吧，雯。」

「對不起……因為感覺還是三類比較適合！我真的很喜歡我們班……」

老師挑在下課前提這件事的結果就是鐘聲響起，全班騷動的情緒頓時爆炸，一堆人圍過去雯身邊，老師則不聲不響地走了。

她呆望了講台前的人群一會兒，強自鎮定地起身，一個人走出教室。還沒到走廊長椅處澎湃的情緒就蓄成了淚水。這一刻她才清清楚楚地明白，她不希望雯走，她從來就並未仇視她；她原來是真的希望她在自己身邊，在這個班上，在那個幾如眾星拱月卻人人能親近的位置。

「數學又不好，讀什麼自然組啊——！」聲音不大，空蕩蕩的走廊也傳不來回聲，但喊完她就哽住了。她雙手抱膝閉上眼睛，對著一片昏黑斷斷續續地在心裡罵：「過分的人……無情的人……叛徒……世界第一大笨蛋……」

「……我不想失去的朋友。」

原來妒羨自卑等等是可以和友誼並存的；只是現在才明白已經來不及了。

#

後來還有一件事。她們幾個高一同班的聚在一起看轉組名單、確認殘酷真相時看到了珍的名字。

「一轉二？！她真敢！」

她比其他人更驚訝，努力回想當時與珍相處的情形。她問她時她一如既往用軟軟憨憨的聲音說應該會選一類。她當時想的是「其實不用問也知道。不是真的對哪個文組系有興趣，而是認為比較輕鬆吧？」還暗暗哼了一聲。

珍。那個一直被她瞧不起的珍。她根本從來就不了解她，卻就在那裡瞧不起人。無論她怎麼辯解說她覺得珍多可愛，她被高傲矇蔽了眼是事實。會讀二類的必是有想法的人，珍是找到自己的方向了。她想起自己對待珍的態度，既愧疚又自覺愚蠢，然後她又想起雯，自己恐怕也不算是真有去了解她吧。她怔怔望向那張桌子，雯剛好不在。

多傻呀她。她苦笑了起來，收拾起滿懷的懊悔，然後以最誠摯的心，由衷地祝福這兩位朋友。





藝文

MOVIE

12月的男孩

BOOK

情緒這玩意兒

有些事，這些年我才懂

陰暗情緒是毒也是藥

八分鐘的溫暖

伊里亞德

電影分享

12月的男孩(December Boys)

類型：劇情、溫馨/家庭

導演：洛德哈迪

【十二月的男孩】改編自麥可諾南的同名小說。故事背景在1960年代，關於四個生日都在十二月的孤兒院男孩。他們瞭解自己年紀已大到沒人會想領養他們。某個夏天，修道院送他們到海邊渡假，他們終於再度燃起希望。

在海邊渡假時，這些男孩遇到一對無法生育的年輕夫妻，正是他們心中絕佳的父母人選。他們爭相被領養，使得彼此之間的友情經歷嚴厲的考驗，彼此緊張的關係也浮現。

對他們來說，最重要、最在意的事莫過於擁有爸爸媽媽了。所以當有對年輕的夫婦有意願領養其中一個小孩時，他們便暗自較勁了起來。其實最先知道這件事是年紀最小的密斯提，剛開始他選擇沉默，並偷偷開始他的「得寵計畫」。密斯提的隱瞞，是因他渴望自己所沒有的親情，然而，在追求的同時，他卻忘了自己其實已擁有很多很多。

除了年紀稍長的麥普斯沒有意願想被領養外，密斯提、史帕克和史匹特這三個孩子誰也不想錯過這個難得的機會，互相較勁之中免不了衝突，最令人印象深刻的是當史匹特邊擦機車、邊和密斯提說他自己與克萊夫(那年輕夫妻的先生)有的共通點是他永遠都不會有時候，密斯提不悅地朝他潑了一身沙，他潑出去的，是瀕臨破碎的友情！



所幸他們的敵意在遇到困難時被友情的力量打垮，那一瞬間，什麼領養、親情都已不再重要，因為親情早已擁有，身旁的夥伴已是一輩子的兄弟。儘管克萊夫夫婦決定領養密斯提，但看清這點後密斯提也不再執著，放棄了擁有父母的機會，而選擇與他的「兄弟們」在一起。這是最最感人之處，競爭、比較永遠存在，卻永遠不比友情的羈絆來得重要，雖然曾經有過衝突，但如果之間的友誼夠堅定，如果對友情的信仰夠執著，那麼所有的陰霾將一掃而空，最後終將雨後天晴。

好書推薦

情緒這玩意兒

掌握情緒 改變命運

作者：李瑟

出版社：樸實文化

這本書鼓勵大家做情緒的主人，和「情緒」接觸，等於體驗自我。情緒是我們的資源，而非負擔。感受情緒，留意它們如何轉變我們的生命。

我們往往對情緒有錯誤的認知，甚至嘗試隱藏、壓抑。進入高中後，參加形形色色的活動，廣泛的認識朋友，同時面對激烈的同儕競爭比較與複雜的人際關係，所以便有更多五味雜陳的情緒。尤其當我們面對這些「負面情緒」時，會感到害怕而充滿罪惡感，因而自我批評、逃避。事實上，擁有情緒不見得是件壞事，只有在我們為它們貼上「負面情緒」的標籤時，才會開始懼怕，進而隱藏。

我們似乎都忽略了，情緒造就生命的喜怒哀樂，生命須有情緒才能構成一幅完整而豐富的圖片。或許是因為我們把情緒拒之門外，沒有給予自由發洩心情的空間，才會逐漸喪失主導權。我們應放下偏見，從自我批評改為內省，並留一些空閒時間給自己，了解自己深層的內在思考。

回歸主題，當我們面對同儕比較與競爭，也許會感到羨慕、欽佩或難過、忌妒。但換個角度思索，這不妨是個使自己努力向上的動力。我們可以接納並試著了解情緒，藉由內在的省思，反而能換個面向解決問題；我們可以學會傾聽自己，並自我肯定。我很喜歡這麼一句話：壓抑太多情緒，隱藏太多心事，只會讓自己壓力愈來愈大。傾聽自己內在的聲音，就是給自己一個隱形的聽眾。



打開一個發洩情緒的窗吧！當我們慢慢學會釋放情緒，就能「原諒」與接納自己。



有些事，這些年我才懂

作者：小野

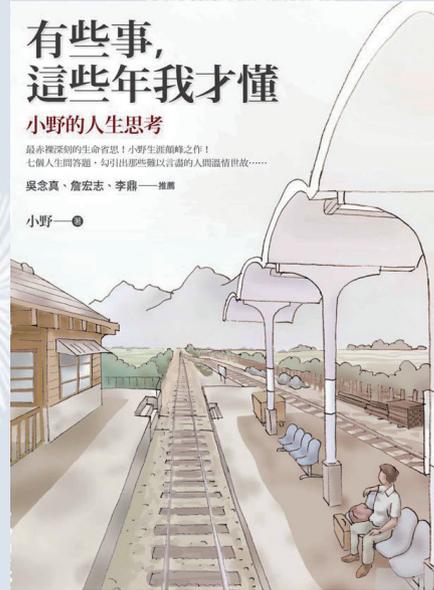
出版社：究竟

「人生有許多的『原本』與『後來』有些事，似乎真要隨著生命的經歷，我們才會慢慢的懂得。十六歲那年，我從第一志願的初中畢業，卻考上第六志願的夜間部。我以為人生從此黯淡無光，後來才發現，空出來的白天成了我未來創意的養分來源……原本我覺得有些人總帶給我痛苦和麻煩，後來，我才領悟到自己擁有很多，何必吝嗇？」

這本書中，小野說起許多家庭對他的影響。他寫著：『如果要用很簡單的幾個字來形容自己的人生，我想到「失敗」這兩個字。十六歲那年，我從第一志願的初中畢業後，考上了成功中學夜間部，在爸爸心目中，這是一次「無可挽回」的失敗，他跪在我面前，如同面對世界末日般痛哭失聲：「兒子，一切都完蛋了啊！」』

人為何而活？在〈失敗後，尋找快樂和信仰〉中，小野認為成功和失敗不應該是對立面，比較像白天和黑夜，兩者對生命而言是同等價值的。黑夜往往讓人得到休息和沉澱，白天的學習則仰賴黑夜充足的睡眠。黑夜也讓我們看到、聽到、想到嘈雜又忙碌的白天所看不到、聽不到、想不到的東西，而那個東西往往又是生命中最核心的價值。騎單車去西藏的謝旺霖說，他原本就懂得要接納失敗，但他要看自己是如何屈服於失敗的。失敗反而能讓他在落空後，真正認清自己的天賦與能耐，對於人生，這樣的失敗是比成功還有意義和價值的。

另外，在〈蒙古HAYA〉一篇中，小野認為我們一直在小小的筆記本上



記滿了密密麻麻的行程，在意著每一次得意忘形的成功，和每一次痛徹心扉的失敗。最後，人生就這樣枯萎了。

這些故事，皆切中一般人的要害，因為我們總是太想贏、太想證明什麼，於是總被波動的情緒牽著走，不是嗎？

陰暗情緒是毒也是藥

榮格【陰暗情緒】原型的自我轉化及療癒

作者：米莉亞·葛林斯潘

譯者：陳亭螢

出版社：人本自然

陰暗情緒是我們內心深處的傷口，也是集體潛意識千百年來，由情緒演化出來的化石坑洞。長久以來，我們不願碰它，它只好變成吞噬生命的黑洞，於是人們開始詛咒它……其實，唯有擁抱陰暗情緒才算擁有完整的靈魂。只要我們勇敢進入這個黑洞，我們會發現，原來，陰暗情緒是毒……也是藥。

每個人的心裡難免會有負面情緒，像是不安、恐懼、徬徨、絕望……有些人在面對這些情緒時會下意識的選擇逃避、壓抑、暴力。

逃避：這些情緒依舊存在，並不會因為無視而消除。壓抑：壓抑得太久，到最後會無法克制的爆發出來。暴力：將自己的情緒轉成暴力施加到別人只會讓這些負面情緒產生惡性循環。

社會不斷灌輸我們：「人要快樂、樂觀；擔心、惶恐等情緒是不好的，是不該被顯現出來的。」這讓我們不敢面對這些負面情緒。還有，作者在書中也提到：「當大自然水庫的水位超過警戒線時，水庫就必須作調節性洩洪，否則會危害到水庫的安全。倘若沒有洩洪，反而不斷有進水量時，水庫就會崩潰。」這是心理分析大師Freud利用水庫的觀念，來比

喻人類處理情緒的過程。他認為每個人的身體中都有一座情緒水庫，會將負面情緒存放在水庫中，如果水位累積至所謂的警戒線，人們就會開始出現脾氣暴躁，無法適當控制情緒的情形。如果再一直惡化，水庫崩潰的結果就是出現心理的毛病。因此，維持心理健康的重要觀念，就是不要讓自己的情緒水庫累積太多的水量，要定期將情緒水位洩洪。

有時人們未必能察覺在內心深處的負面情緒，我們總是把它們封閉起來，就像一個膽小的孩子，因為害怕衣櫃裡會有妖怪而不敢打開它。這些負面情緒，不過是天生自然的情緒，是因我們以負面的態度對待它們，而非它們必然帶來惡果。



八分鐘的溫暖

作者：夏茗優
出版社：尖端

醜陋。

看完書後在腦袋中喧囂的竟是這兩字。

如果說「一部好的小說要能反映真實的人生」，那麼它做到了。故事的背景與現在的我們相似，仍玩著「你愛我、我愛他、他愛他」，「友情與愛情之抉擇」諸如此類的愛情老梗，但它沒有「王子與公主最後過著幸福快樂的日子」的結局；甚至，連王子和公主也沒有。主角們都是有著光鮮亮麗的外表，但和我們相同的普通人。因為他們有情緒，而徹底的展現了人性的醜陋。書中嫉妒、虛偽、矛盾、懦弱是如此的真實，彷彿把平常大家在腦中不敢說的OS赤裸裸的搬上檯面一般。

作者並沒有明確的指示讀者，尾隨著



女主角的腳步，我們跟著她一步一步的釐清自己的思緒，逐漸明瞭自己真正想要的是什麼，儘管到最後她仍沒完全看清一切：譬如其實她一直嫉妒的姊妹也一直嫉妒著她，兩人竟是如此相似……但現實人生就是如此吧！你以為你已經懂得夠多、了解夠深，實際上卻遠遠不夠；當你深感現實的殘酷而想要放棄時，老天爺卻又好心的賜你溫暖；這是一場缺乏標準答案的考驗，你準備好接受挑戰了嗎？你準備好面對赤裸裸的自己了嗎？



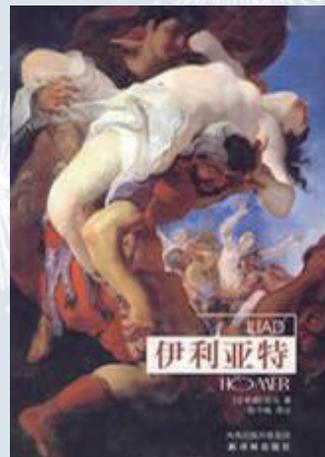
伊里亞德

作者：荷馬
譯者：陳中梅
出版社：議林出版社

故事開頭，珀琉斯和忒提斯婚時邀請了希臘諸神，唯獨漏了不和女神厄里斯。厄里斯非常生氣，於是找了能使神保持青春的金蘋果，寫上「獻給最美麗的女神」後扔在婚禮中。

女神們紛紛起鬨，互相比較。三位美麗的女神被拱了出來——天后赫拉、戰爭與智慧女神雅典娜、愛與美之神阿芙蘿黛蒂。女神們互相猜忌，向判決者王子帕里斯利誘賄選，最後承諾給他世上最美女人的阿芙蘿黛蒂雀屏中選。但最美的女人卻是斯巴達王妃——海倫。最終海倫隨著帕里斯私奔到特洛伊；而被搶走王妃的斯巴達則聯合希臘各城邦對特洛伊宣戰。

戰局百經轉折，無數神祇分邊站的狀況使得人界神界益發混亂，最後在特洛伊城完全消滅後宣告沉寂。



眾所周知希臘神話的特色為神的個性與人相近——男神風流、女神善妒；而說到善妒的女神們，最廣為人知的故事莫過於引起特洛伊戰爭的金蘋果之爭。

「獻給最美麗的女神」，只是這樣短短的一句話，配上女神們的忌妒，便造就一場長達十年的大戰。從最初，不和女神獨自一人的忌妒，到爭蘋果時互相比較的意味，直到王妃被搶的妒恨交織，整個故事由神祇們酷似人的本性而串在一起，將人性刻畫得淋漓盡致。

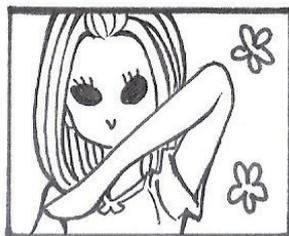
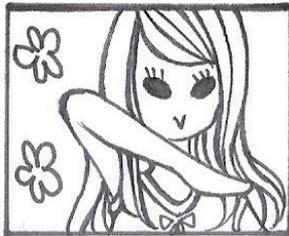
.....心扉54期回饋暨抽獎單(請沿線撕下).....

班級_____ 座號_____ 姓名_____

1. 整體而言，妳喜歡這期的心扉嗎？
 很滿意 滿意 普通 不滿意，因為_____
2. 你最喜歡是54期的哪一個單元：
 專訪 問卷 心情故事 藝文
3. 你想給下一期心扉的建議(主題、形式、風格、排版…等)：

請填妥後撕下本聯，於5月24日(五)中午前擲入輔導室心扉抽獎箱，我們將於5月24日心扉成果發表暨專題演講當天，抽出幸運同學。
獎品計有：讀書禮券兩份、合作社兌換券參份。祝妳中獎！

編後語



總而言之，終於，結束了。 -- [醜雞]

好心扉不加嗎？ -- [譬米]

啊哈，哈哈。出刊了。 -- [尋]

我們，於是成長。 -- [茵]

執著，不只是因為54這個數字，更是因為同屬54的你們。 -- [魚]

我相信每個對手都是使我們更好的朋友 -- [冥羽]

Are you happy? -- [E]

因為有競爭，所以要打開心扉 -- [材]

而與此不同的是愛，如此明確。 -- [嗜風]

今天心扉了嗎？敞開心胸快樂生活喔！ -- [烏呵呵]

因為下過雨，所以腳下的土地更堅硬，無法言喻我的超級快樂，無限滿足。 -- [彼得]

一個好地方待久了會覺得像家的。 -- [弦切]

在心扉的日子像轉圈圈一樣，頭昏腦脹之餘卻有種朦朧美。 -- [安安]

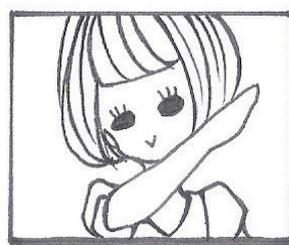
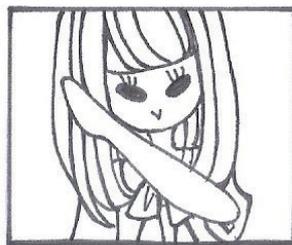
總算是為我在心扉的這段生涯留下一些印記了！
(笑) -- [行之]

化心為文，以文開心。 -- [雕龍]

感性的話語時間到了總會出現的(噢)。請細細品味這本心扉與往後的人生！ -- [亞莓]

看著心扉刊在每周小聚會中漸漸形成，有種小孩長大的fu(笑)，超有成就感的呢！XD -- [玖君]

看到這裡的，你是個大善人。 -- [煙]



心扉54

亦



北一女中輔導工作委員會 編印
中華民國 102 年 5 月