

菩提辅导

季刊

BODHICOUNSELLING
1
JUL-SEP
2010
QUARTERLY
BULLETIN

创刊号!

人与人之间
因为有爱与角色的牵连
而不时心生烦恼,
但是
也因为这份爱
人生变得更加缤纷亮丽...

到
化园 走一趟
辅导心得分享

心理小辞典:
学习策略

心灵小品:

「生命在等待中消失」

缘起

菩提辅导中心隶属于古晋佛教居士林，成立于公元1999年，在2000年正月开始提供电话辅导、书信辅导与面谈谘商服务，同时设立了一间综合性的面谈与电话室。本中心秉持着取之社会，回馈社会之宗旨，在得到社会大众热心资助和辅导义工义务奉献之情形下，所有服务皆为免费。自创办至今，常年都举办公开辅导课程予公众参加，并且不分种族和宗教信仰，每年举办一届超过50个小时的辅导义工培训课程。现已培训超过百位辅导义工，除了提供谘商辅导服务，我们也接受社团和学校的邀请提供心理辅导和激励课程讲座。

服务说明：

1. 本中心的服务以维护案主之最高福祉为宗旨，所有谈话的内容皆受保密和提供专业化辅导程序。因此，来谈者不需要告诉我们您的真实身份和姓名，因为我们关心的是您的成长。
2. 我们的任务是陪伴案主以客观和理性的心态地去检视个人的困扰。透过谘商过程协助案主面对问题与其环境的资源。
3. 寻求协助者可先拨电话到本中心作初步谘商，视情况需要将再进一步的安排面谈服务。
4. 服务的主题包括：情绪问题、学习技能、夫妻关系、情感困扰、亲子关系、婆媳问题、人际问题、沟通困扰、精神压力、生涯抉择和自我了解等等。有些问题可以在1~2次的谈话里得到解惑，而有的须要4~8次的谘商过程。

现任督导

林明申老师

台湾国立彰化师大咨商与辅导系教育学士
曾任台湾彰化市「张老师中心」辅导义工与讲师
现任砂拉越广播电台Red FM「成长空间」主讲嘉宾



要为菩提辅导季刊写一些东西，脑子里就浮现几件事：菩提辅导中心如今已迈入第十个年头了，从开始的区区几位辅导义工发展到今天的三十多位，这要感恩林孝琦博士以及林明申督导每年用心为中心培训的成果。从过去，辅导义工只是在谘商室里等电话（电话谘商辅导），到面对面谘商辅导和书信辅导。如今随着义工人数的增加和科技的进步，以及时代的需求，我们增加了电子信箱和手机询问服务，让更多的人更方便与我们联系。除此之外，近年我们义工也走出谘商室，进到校园，为学生们办激励课程、辅导工作坊和公开讲座等，好让更多的社会大众对辅导有深一层的认识。菩提辅导中心就像从一只蛹慢慢的蜕变成美丽的花蝴蝶。

这是菩提辅导中心的第一本季刊，如果不是得到义工们全心投入及支持，事情也不会如此顺利，水到渠成。这本季刊里面所收集的文章，以及所记录的人事物，见证了中心走过的足迹。

特书此文感恩一切成就此事的殊胜因缘，祝福大家身心自在，妙心吉祥。



“生命在等待中消失”

生活小品



注：作品出自网络流通文章

“等到我学业完成以後，我定要好好地放松自己。”

“等到我生意上了轨道以後，我定要出国旅行，到处遊玩，开开眼界。”

“等到我赚了钱以後，我定要好好地孝敬父母，让他们過上好日子。”

“等到我买了房子以後，我就会停下忙碌的脚步，好好享受人生。”

“等到我孩子结了婚以後，我就可以安心打牌，毋需再顾虑那么多。”

等到.....等到.....我們总是这样对自己說，也总是这样把享受人生寄托在遙不可知的未來。似乎我們所有的生命，都消耗在等待上。

曾有這麼兩個年青人，一位是中国人，另一位是美国人。

他们同在某个大城市的一家公司上班，职位相同，薪金相同，然而所過的生活卻迥然不同。

那位美国人在他上班一年後，用所賺的薪金分期付款买了一套非常漂亮、舒適的房子，日子過得称心如意；而另外那位中国人，卻是租住在一栋非常破旧的公寓裡，房子又黑又小又旧，彷彿稍微用力一點，整个房子就会倒塌似的。

那位中国人省吃儉用，他告訴自己，等到賺夠了錢，就一定要买棟漂亮的房子，让自己住得舒服一點。二十年后，他终于如願以尝，在那位美国人所住的公寓裡買了一套與他一樣漂亮的房子，与美国人毗邻而居。结果不幸的是，那位中国人住进新房子还不到一年，就因多年來营养不良、积劳成疾而撒手西归。

这就是中国人的悲哀，也是東方人与西方人最大的区别。中国人顾虑太多，总是把生命用在等待上；而西方人卻是秉持“把握現在，及时行乐”的人生态度。

如果那位中国人也像那位美国同事一樣，用分期付款的方法買一套房子，那他不一樣可以在二十年前就让自己過得舒服一點了嗎？

人人都願意牺牲現在，去换取不可知的等待；牺牲今生的辛苦錢，去换取來世的安逸。

其实我們毋須等到生活完美无瑕，也毋須等到一切穩定下來，想做什么，现在就可以开始。

每个人的生命都有尽头，许多人往往在生命即將結束時，才发现自己还有很多事沒有做，这实在是一種遺憾。

人生是一張单程车票，失去的便永远不会再拥有。

千万別把美好的生命浪費在等待上，把握現在，享受現在，才是最重要的。



书信回函



您好，

我今年26岁。我不知道自己是不是患了忧郁症，因为常常情绪一来，就会想去自杀。

我跟妈妈常常吵架。可是吵完，我就会后悔，躲起来哭。因我知道，我心里有根刺。我恨我妈，否定我不能读独中，只能上政中。两个哥哥成绩再不好也都是独中毕业。我恨他们，恨到今天。

五年前，我交了一个男朋友。我们的感情真的很好，从不曾吵架。交往了一阵子，我才发现原来他已经有女朋友，所以决定和他分手，因为我不想成为一个后备胎。前年，他们奉子成婚。实际上，前男朋友一直有来找我，说他还爱我，要我回到他身边，会养我一辈子。我几乎心软接受了，是妈妈再三劝我考虑清楚，说这是影响一辈子的决定。

最后，我选择离开了他。

我觉得人活着根本没意义，我简直快要崩溃了。再加上工作的压力，不顺心，我真的服药自杀，没死...可以教教我怎么做比较好？谢谢。

小雪

小雪您好，

你在来信中提到“自己是不是患了忧郁症”？其实，有句话说，“病由心生”，有些人容易认为自己的身体有病的倾向，自己擅自安上病名，越是在意它，因而情况反而会越变越糟。不妨鼓起勇气去找心理医生，请他帮你诊断，做个确认，那么你也不需胡思乱想了。

船只航行在海上时，未必每天都会很顺利。暴风雨来袭时，每天都会触礁。有时候，路程会很艰苦，因此，人生路也不是一路都平坦的。所以，不要因为面临痛苦和遇到挫折而有自杀的念头。请你不要灰心，跌倒了再站起来。到了30岁，40岁的时候，再回头看看，你会发觉“其实，因为曾经经历过这些种种的真实痛苦，所以才会有现在的我，这都是由于当年的人生体验所致”。好好地继续生活下去吧。

母女之间难免会发生误会与闹不合。虽然有恨的部分，但是也有让你怀念的部分，不是吗？母亲为你所做的一切，相信也有出于「爱」。先不要去在意双亲对于兄弟姐妹之间的公平与否，因为同在一

个屋檐下的家人，就要同心协力，互相帮助。人生只有一次，不能重来，要把生活变得更加有意义。其实，有很多人即使出生在不和平的家庭中，也过着充实而美好的人生。人生不是出生之后，就被决定的。问题是生出来以后，要如何地生活，对于人生采取何种态度，这一点很重要。

很开心你听从母亲的劝告选择离开前男友，因为三角恋是很难有好结果。既然如此，那就当他是个过客，就像你走过路边，曾经抚摸过的一棵树，一棵让你看着不舒服的一棵树。当爱已成往事，请你深深呼吸，不要抱怨，也不要憎恨。这个时候最需要的是理解、放手和祝福。请你活得自信些，开心些，把最美的微笑留给伤你最深的人，聪明的人知道自己要快乐。一生的路上，铺满了爱的花蕾，相信总有那么一朵会是属于你的。

祝福你...





- 吴幼顺

(笔者为退休小学校长, 退而不休地默默在贡献所长)

到花园走一趟

我在2001年参加了菩提辅导中心的辅导训练课程后, 总觉得对辅导见树不见林, 没信心加入辅导义工的行列。第二年再次接受同样的课程后, 才正式成为菩提辅导义工的一分子。

我对辅导会产生这么大的兴趣是因为我曾在1999年远赴台湾参加一项为期两周的辅导课程。短促和紧迫的课程使我惊叹辅导的奥秘, 更使我产生一种欲望要在广阔的辅导领域中去探索和学习。

辅导有助人助己之功效, 有如送人玫瑰手留花香。我常把学到的辅导技巧应用在校内的人事问题上, 换来的是同事给予的美妙比喻: “校长会带你到花园走一趟。”

记得在2003年, 由于学校要派学生参加由九所中小学校联合组成的百人合唱团, 在一个游艺会中演唱, 个别学校就只好先进行练唱所要演唱的歌曲。

某一个早晨, 当我踏进我的办公室时, 发现合唱团的负责老师把教唱时使用的伴唱音乐卡带搁在我的办公桌上。这情景让我马上意识到这位老师在教合唱时碰到问题了。不久, 这位教唱老师出现在我的办公室, 劈头一句话是: “校长, 我不行了, 你找另一位老师来代替我, 好吗?”

我请她坐下, 然后使用同理的技巧, 以平和的语气, 不正面回答她的提问, 说: “早上, 我进来时就发现到桌上的这片卡带, 我知道你一定碰到很多问题了。” 没想到我把话一说完, 她就稀里哗啦地把所有的问题向我倾诉。我在倾听的当儿, 也逐一地替她分析难题并提供意见让她参考, 还加上一些鼓励的话语。最后, 我递上一句: “老师, 你还是最佳人选。” 随即, 我把卡带交回她的手中, 没想到她二话不说, 拿了卡带就离开, 坦然地接受了。结果, 练唱和演出都顺利地进行, 成功完成任务。

我想如果当时我以埋怨的口吻对那位老师说: “怎么半途而废, 你不做谁来做呢?” 肯定会出现不同的结果。

受辅者在辅导义工使用各种辅导技巧来进行辅导之下, 感觉到犹如走进一座大花园。花园里有各种各样的花草树木让他欣赏, 鸟语花香的环境令他赏心悦目, 心旷神怡, 思路清晰, 给问题找到了答案。带人去花园走走的人也能闻到扑鼻的花香。



活动看板

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

图解:

1. 9月份焦点解决短期谘商工作坊讲师许维素教授与全体学员合照
2. 卫塞节义卖会一隅
3. 祝林督导生日快乐!
4. “你是怎么做到的??” 许教授上课时精彩的演说
石隆门湖滨政府中学华文协会主办
<<我的未来不是梦>>激励营
5. 同学分享心得
6. “达浪, 达浪, 达浪...” 热情的暖身操
7. “看, 真的行叻! 原来平衡点是这么重要的!”
8. “要我用嘴巴衔着笔写字~ 好难哦~ 口水都流出来了啦!!”



心理
小辞典



学习策略

[learning strategies]

9月份开始便是UPSR、PMR和SPM接踵而来的考试季节，谈到考试成绩，除了学习者的动机之外，影响最大的莫过于考生的学习策略。

什么是学习策略呢？它常被解释成「用什么有效的方法来记忆」，而在正规的心理学词典里的诠释是「学习者为了提高学习的效果和效率，有目的、有意识地制定的有关学习过程的复杂方案」。

因此，学习的方法例如：背诵法、笔记分类法、图像记忆法，而学习的策略即是如何运作达到学习的目的。

学习策略的特征

1. 主动性 一般学习者采用学习策略都是有意识的心里过程。学习时，学习者先要分析学习任务和自己的特点，然后，根据这些条件，制定适当的学习计划。对于较新的学习任务，学习者总是在有意识、有目的地思考着学习过程的计划。只有对于反复使用的策略才能达到内化的水平。
2. 有效性 所谓策略，实际上是相对效果和效率而言的。一个人在做某件事时，使用最原始的方法，最终也可能达到目的，但效果不好，效率也不会高。比如，记忆一列英语单词表，如果一遍又一遍地朗读，只要有足够的时间，最终也会记住。但是，保持时间不会长，记得也不是很牢固；如果采用分散复习或尝试背诵的方法，记忆的效果和效率一下子会有很大的提高。
3. 过程性 学习策略是有关学习过程的策略。它规定学习时做什么不做什么、先做什么后做什么、用什么方式做、做到什么程度等诸多方面的问题。
4. 程序性 学习策略是学习者制订的学习计划，由规则和技能构成。每一次学习都有相应的计划，每一次学习的学习策略也不同。但是，相对同一种类型的学习，存在着基本相同的计划，这些基本相同的计划就是我们常见的一些学习策略，如PQ4R阅读法。



我们的服务

电话辅导·星期一和星期四·晚上七点到九点·服务专线：082-256429·082-256428

面对面辅导·请预先拨电预约·服务专线：016-8722453

书信辅导·P.O.BOX 1775·93736 KUCHING·SARAWAK

电邮·putifudao@gmail.com