

| 中一 | 倫理與宗教科 |

古智今用

釋衍空 主編



適用課程： 經訓科 | 德育及國民教育科（德育部分） | 生活與社會課程科（個人成長部分）

「古智今用」教材的編寫理念

本書是按照教育局2010年頒佈的「生活與社會科課程指引（中一至中三）」中「範疇一：個人與群性發展部分」編寫而成。其中內容除了介紹該學習範疇有關的現代相關概念外，亦善巧地運用了「儒」、「釋」、「道」的古人智慧，來回應該等現代生活與社會議題，從而達至古智今用。因此，這課本不但可以回應《生活與社會科課》個人與群性發展部分，亦可作為「經訓科」和「德育及國民教育科（德育部分）」的教材。

我們希望學生在修讀本教材時，可以同時學習到現代的知識，也可以認識到中國的傳統文化，從而能以古人的智慧來反思個人、家庭、社會和世界的各種問題，以及建立健康和積極的價值觀、人生觀和世界觀。

目錄

第一課	我是誰？	4
第二課	我的面面觀	20
第三課	自尊與自信(一) · 自尊篇	40
第四課	自尊與自信(二) · 自信篇	60
第五課	情緒管理	74
第六課	交友之道	100
第七課	朋輩壓力	120
第八課	正視欺凌	136
第九課	價值觀的含義和重要性	156
第十課	影響價值觀形成的因素	174
第十一課	不同價值之間的衝突	188
	附錄	202



宗教：神創造世人

聖經中的「創世記」認為耶和華是創造天地萬物的神。因此，信奉聖經的教徒會如此回答以下的問題……

我是誰？

「我是神所創造，我是神的兒女。」



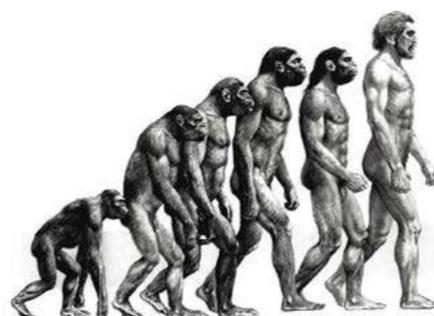
六道輪迴圖

宗教：因緣和合而生

佛教相信萬物都是因緣和合而生成，眾生在輪迴中流轉，受著自己的行為和業力的影響。因此，佛教徒會如此回答以下的問題……

我是誰？

「我是眾多因緣條件會合而成，不斷受著前世業力的影響。」



科學：達爾文的進化論

進化論是用來解釋生物在世代與世代之間具有變異現象的一套理論。其重點是「物競天擇，適者生存」。跟隨此進化論的人會如此回答以下的問題……

我是誰？

「我是猿猴的子孫，是經過進化而成的。」

為甚麼要問「我是誰」？

「我是誰」是一個令人回味的問題。它可以是個深奧的哲學問題，亦可以是個探究性的科學問題。無論從哪一方面入手，「我是誰」這問題都會引導我們更深入的認識自己。

作為一個人，我們是有需要去了解自己以及自己和世界的關係。因為有了這些了解，我們便可以整合出一套完整的世界觀、人生觀和價值觀，從而能夠理解人生的意義，以及掌握處理人生課題的手法。

古智今用

莊周夢蝶

莊子乃中國道家思想的代表人物，他在認識自我、理解人生的時候，提出了一個有趣的看法：

道

「昔者莊周夢為蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧¹蘧然周也。不知周之夢為蝴蝶與？蝴蝶之夢為周與？周與蝴蝶則必有分矣。此之謂物化。」

《莊子·齊物論》



白話解說：

有一次，莊子在夢中看見自己變成了蝴蝶，自由自在地在飛翔，忘了自己原本是莊子。其後，他在夢中醒過來，就懷疑究竟是蝴蝶造夢變成自己，還是自己造夢變成蝴蝶呢！

¹蘧：粵音「渠」。

省思.....

莊子在這裡提出了一個很深奧的哲學問題：「我是誰？」。即使是二千多年前的人，也會關注身份認同的問題，可見確立身份的重要性。莊子的問題提醒我們在確立身份的時候要從多角度思考，這樣才能對自己有深入的認識和了解。

為甚麼青少年在成長期要問「我是誰」？

成長心理學認為在人生不同的階段中，皆有其獨特的「成長任務」，若能達成這些任務，我們便可以健康成長。如果未能完成生命中某一個階段的「成長任務」，我們便會停滯不前，不能得到全面的成長發展。

青少年期的成長任務是達至「自我身份認同」。以探討「我是誰？」作為達成成長任務的開端，可讓我們從多方面觀察自己，探討自己不同的身份，進一步理解自己的興趣、能力和志向，繼而逐步建構出一個清晰的自我形象，再從中確立自我身份。

我們在成長期所確立的自我身份，是日後個人發展的基石。若我們能在這時確立一個健康和正面的自我身份，就可以順利步往幸福美好的未來。因此，我們要透過回應「我是誰？」來探討和確立自己的身份，使我們不會在成長期迷失人生的方向，同時亦有助我們尋覓自己的存在價值和人生意義。

自我身份認同的三步曲：

-  第一步 自我辨別
-  第二步 自我認識
-  第三步 自我認定



第一步 自我辨別

自我辨別是確立自我身份的第一步。首先，我們要區分出自己和他人的異同。每個人的身份都包含兩個特點：歸屬性和獨特性。辨別自己的歸屬性是要歸納出「我」和別人的相同之處，從而認清「我」所身處的群組，例如家庭、民族、組織、機構等。辨別自己的「獨特性」是要區分出「我」和別人的不同之處，找出「我」自己的特別角色，以及「我」所獨享的特別地位。

小文透過自我辨別，分辨出自己是學校足球隊前鋒的身份，而這身份包含了歸屬性和獨特性：



歸屬性：身為學校足球隊成員是小文和所有該足球隊成員的共通點。

獨特性：擔任前鋒的小文是在該球隊中的獨特角色。

古智今用

五倫

儒家很著重身份角色的問題，認為社會是由人倫關係所組成，我們在「五倫」之中都擔當著不同的角色，各有其應盡的責任和義務：

儒

「聖人有憂之，使契¹為司徒²，教以人倫：父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」
《孟子·滕文公上》

白話解說：

堯、舜這些聖人為人民的教育而感到憂慮，所以讓契做了司徒的官職，負責教育人民去認識人與人之間應有的關係：父子間有骨肉親情，君臣間有禮義之道，夫妻間有內外之別，老少間有尊卑之序，朋友間有誠信之德。



¹唐堯同父異母的弟弟，被舜帝委派去協助禹的治水工作。成功處理水患後，契被舜帝封於商，同時擔任司徒一職，教育人民。

²唐虞時代的司徒，地位相等於隋唐時期的宰相。司徒主要負責管理民眾、土地、教化等事務。

省思.....

「五倫」是傳統中國社會中的五種人倫關係，包括父子、君臣、夫婦、兄弟、朋友。在每種關係中，都有不同的規矩，同時亦有不同的行為準則。因此，每個人都應辨別出自己在不同情況下的身份，才能履行該身份的特定責任和義務。例如在家庭裡，一個人可能同時是父母的兒子、妻子的丈夫、哥哥的弟弟，因此要對父母盡孝、愛護妻子、為弟弟樹立好榜樣。在公司裡，這個人可能同時負責不同的崗位。作為高層人員，他要懂得領導自己的下屬；作為公司員工，他要盡忠職守。在不同的社交圈子裡，此人可能同時是很多人的朋友，此時就要以誠信待友，成為大家的知己良朋。由此可見，當一個人能達致自我身份認同，便能更容易辨別自己的多重身份，從而能夠處理好各種人倫關係。

2

第二步 自我認識

從不同的人倫關係，我們可以辨別出自己的不同身份及義務，藉此加深對自己的了解。在認識自我的過程當中，我們可以從多角度去觀察自己，並發掘自己的優點及缺點。經過不斷觀察，我們便可以清楚了解自己的「自我形象」。廣義來說，自我形象包含一個人對自己各種特質的理解和評價，並且會隨著自我認識的加深而不斷改變。



自我形象主要涵蓋「生理自我」、「心理自我」和「社會自我」三個部分：

生理自我：一個人對自己生理特質的理解和評價。這些特質包括自己的身高、形體和容貌等。例如小敏認為自己體格強健、身手靈活。

心理自我：一個人對自己心理特質的理解和評價。這些特質包括自己的智力、性格、氣質、需要和價值觀等。例如小敏認為自己是一個冷靜和勇敢的人。

社會自我：一個人對自己不同種類的社會角色的認知和評價。例如小敏認為自己是一個出色的排球隊隊員，並且能堅守紀律和配合團隊的需要。

3

第三步 自我認定

建構自我形象有助我們確立自我身份，讓我們不會感到迷惘混亂，在生活中亦不會失去動力和方向。可惜有些青少年在確立自我身份之後，由於未能接納這個身份，所以不停地否認自己。例如初為人父的人不想承擔父親這個沉重的身份，內向的青少年拒絕參與任何社群組織等等，這些心態、行為都反映他們對自己的身份產生疑問、抗拒。嚴重者，他們會因這些身份認同危機而變得悲觀、消極。因此，經過自我辨別和自我認識之後，我們需要自我認定來達致身份認同。透過接納、肯定和確認自己的身份，我們才得以健康快樂地成長。



古往今來，很多人都透過自我身份認同而找到自己的人生意義、目標和方向。他們都能夠善用自己獨特的潛能，創造幸福美滿的人生。

古智今用

自我身份認同對個人成長的影響

自強詩人唐汝詢

唐汝詢從小就是一個熱愛讀書的人，很早就跟著幾位兄長一起讀書認字。在他五歲的時候，不幸得了一場大病，自此雙目失明。面對困境，唐汝詢十分痛苦，但他本性好強，認為自己的眼睛縱使看不見，只要抱持「天下無難事，就怕不立志」的信念，以及決不向命運屈服的意志，就可以與命運抗爭。



自從失明後，唐汝詢在兄長誦讀唐詩的時候都會細心聆聽，把字字句句都牢記下來。兄長唸了很多遍都背不了的詩，他卻很快就可以背下來。他還利用結繩造成不同的標記，方便自己隨時以手摸繩結來複習詩篇。因此，唐代著名詩人的詩作，他皆能琅琅上口。

唐汝詢更會細味所熟讀的唐詩，從中掌握詩篇用字、押韻的技巧。隨後，他開始熱心創作詩歌，藉著詩的語句來表達自己內心的情感。他把自己的詩作朗讀出來，並交由兄長負責筆錄，以便日後傳閱。隨著不斷的創作，他的詩寫得愈來愈好，受到時人的讚賞和敬重。最終他成功克服了失明的痛苦，成為一位著名的盲詩人，成為了一個有用的人！

* 參考資料 1

省思.....

唐汝詢從小就知道自己有缺陷，卻沒有因此而感到氣餒。他順利運用自己的天賦才能，令自己成為了一名出色的盲詩人，成功達致身份認同。

首先，他透過自我辨別，發覺自己的背誦能力是勝人一籌的。然後，他再從自我認識當中，了解到自己那份堅毅的心理特質，於是便激發了創作詩歌的動力。其次，他在社會中漸漸建立了盲詩人的形象，並且得到了大眾的認同。就這樣，從別人的認同當中，他漸漸對自己有著正面的評價，並成功達到自我認定。

在現今社會亦有很多值得我們借鑒的例子。正如社會上某些殘障人士，他們雖然沒有一副健全的軀體，可是他們卻能辨別出自己的長、短處，取長補短，從而幫助自己融入社會，並且在社會中建立可尊可敬的形象。他們不但不以自身的殘疾為憾，而且還以自己的遭遇來鼓舞別人，以自己的生命來照亮他人的人生。由此可見，只要我們可以認同自己的身份，就可以步向一個精彩的人生，為美好、幸福的未來踏出一大步。

總結

「我是誰？」是一個很深奧的問題，古往今來都未曾訂定一個標準的答案。透過探討「我是誰」的問題，我們可以加深對自己的認識。從「自我辨別」、「自我認識」及「自我認同」這三個步驟，我們能夠深入分辨自己與別人的不同之處，認識自己的「自我形象」，從而了解自己的特質以及優點、缺點。

在清晰了解自己的優劣、特質之後，我們便可以進一步塑造正面的自我形象，從而確立自我身份。建構身份有助我們明白自己的社會角色以及該履行的職責、義務，同時也令我們產生一份歸屬感，使我們不會在人生的路途上迷失方向。

更重要的是，身份的認同代表著我們對自己的評價及肯定。只有肯定自己的價值，我們才可以繼續探索自己的志向和興趣，使我們得以在成長階段得到全面發展，繼而邁向積極、健康的人生。

詞彙

輪迴	是指人或動物在六道之中流轉生死，是一個循環不息的過程。六道分別指：天道、人道、修羅道、畜生道、餓鬼道、和地獄道。
業力	當我們起心動念，繼而引發思想、語言和行為，就會招感一些與這些行為相應的力量。這些力量，如種子般能生起未來的果報。這力量，就是業力。

因緣和合	當眾多因緣條件能夠互相配合和結盟，就能產生協調和催化作用，令到世間種種現象出現。
成長任務	艾瑞克遜(E.H.Erikson)在人生八階學說中，指出人生的八個階段中各自有其需要達成的成長任務，而青少年期的成長任務是自我身份認同。
心理自我	指對自己外表、體態的理解和評價。
生理自我	指對自己的思維、性格、價值觀等方面的理解和評價。
社會自我	指對自己的社會角色、權利、義務等方面的理解和評價。
自我辨別	指區分自己與別人的不同之處。
自我認識	指對自己作深刻的了解。
自我肯定	指對自己作出肯定和確認。



課堂參考活動

描繪自我形象

讓同學就著對自己生理、心理和社會特質的評價，填寫「我的自我形象」表。同學也可以結合以上三方面的特質，描繪出一張能代表自我形象的圖畫。最後，請同學在課堂中發表他的「我的自我形象表」，並從中反思自己的優點和缺點。



參考資料：

1 資料來源：《中國古代青少年成才史話》



學習重點

- 讓同學認識和明白「我」的不同面向，包括別人眼中的我、真我、理想我

古智今用

儒

- 有過則喜，仁、義

釋

- 緣起的我

道

- 自知之明

引言

經過「我是誰」的問題後，我們便要開始嘗試從多角度去了解自己。古今中外，都有人提出過一些方法來幫助我們認識自己，運用這些方法，我們可以覺察不同面向的「我」。在這課文，我們會介紹一些認識自我的方法，以及「我」的不同面向，其中包括「別人眼中的我」、「真我」及「理想我」，讓同學能更清楚地去了解「我」。



趣味切入點 自我知多少？

分組遊戲：



陳小明



張大文



李美兒



何淑賢

每組員獲分派一張「自我知多少？」卡及一張「他人知多少？」卡，先在卡上寫上自己名字，再把「他人知多少？」卡傳開去，請同組組員逐一在卡上寫上該卡所屬同學的六項特點。同時該同學亦在「自我知多少？」卡寫上六項對自己的看法。

圖1



張大文



李美兒



何淑賢

陳小明 他人知多少？

1. 喜歡足球
2. 喜歡 ~~狗~~ 小狗
3. 容易發脾氣
4. 豪爽，不計較
5. 無時停
6. 成日遲到。

圖2



陳小明

陳小明 自我知多少？

1. 喜歡足球
2. 豪爽，不計較
3. 成日遲到
4. 不喜歡唱歌
5. 怕黑
6. 不喜歡作文

各同學把自己的卡收回後，依卡內容填寫「祖氏窗口」表格。

(1)先看看其他組員所填寫有關自己的特點：（看圖1）

- 把當中自己亦覺察到的特點，填寫在「公開」一格內。
- 把當中自己未能覺察的特點，填寫於「盲目」一格。

(2)再看看自己寫的特點：（看圖2）

- 把當中未被組員覺察的特點，填寫於「隱藏」一格。
- 最後剩下空白的「未知」一格，這反映每個人都有一些特質是未曾被自己或他人發覺，而這些特質是有待發掘和了解。

現在從「祖氏窗口」檢測表上，看看自己有多少自知之明？



認識自我：祖氏窗口¹ (Johari Window)

祖氏窗口是幫助我們認識自我的工具，它能檢測出個人的四個面向：

- **公開** - 他人知道、自己知道
- **隱藏** - 他人不知、自己知道
- **盲目** - 他人知道、自己不知
- **未知** - 他人不知、自己不知

祖氏窗口的檢測結果和自我概念、自我形象、自我身份認同的關係



一、自己不知

若檢測結果以「盲目」為主，顯示我們欠缺自知之明。一個人欠缺自知之明，往往是由於過盛的自我中心作祟，以致不願聆聽別人的意

¹「祖氏窗口」是源自祖洛佛和哈里英漢的設計。

見，或是未能善於反思和檢討自己的思想與行為。沒有自知之明的人，處事往往一意孤行，或夜郎自大、妄自菲薄，想法容易流於偏激和負面，繼而難以建立健康的自我形象，最終導致身份認同失敗。

一般來說，「未知」的窗口都會被留空，因為要填寫的內容現在還未被他人覺察和知道！但如果我們常常感到混亂或迷失，甚至對自己的興趣、性格、志向等都掌握不清，這表示有些「未知」的因素正在影響我們，有待我們去發掘和了解。



二、自己知道



若祖氏窗口的檢測結果以「公開」為主，便顯示我們對自己已有一定的了解。假若自我概念和別人的評價互相吻合，即能做到表裡如一，表示出我們較容易和別人發展正面和良好的人際關係。

若結果以「隱藏」為主，則顯示我們雖然對自己有一定的看法，但可能不願意或不善於表露自己，甚至不能接受自己，以致其他人無法了解真正的自己。這樣可能會引致我們自信心低落，較難建立良好的人際關係。



有自知之明是達成自我身份認同的重要一步。當我們知道自己的長處和短處之後，就可以積極地去改進缺點、發展優點，並且要懂得以誠待人，虛心聆聽別人的意見，持續自省和修正，這樣才能成功地建立正面的自我形象。



自知之明

指我們能否客觀清楚地認識和了解自己，
而這項自知能力能幫助我們去建構
一個健康的自我形象。



古智今用

自知者明



「知人者智，自知者明。」

《道德經·第三十三章》



白話解說：

《道德經》提及：「了解別人的人，是有智慧的；了解自己的人，是高明的。」

省思.....

自知之明是老子於《道德經》中的教誨，指出若我們能覺察別人的是非、善惡，只是具備了一種淺薄的智慧和識別能力。反之，若我們可以覺察自己的是非、善惡，就能具有了解天地萬物的真知灼見，從而達到窮理¹、明心²的境界。因此我們要培養自知之明，以便破除自以為是的眼光，從而成為一個具備「知人」及「自知」能力的人。

¹窮理指徹底鑽研萬物的道理。

²明心指心思清明、純正。

如何培養自知之明？



若要培養自知之明，我們要學習虛心聆聽別人的意見，保持虛靜的心，細心辨識「我」的不同面向。然後我們要持續自省和修正，這樣我們便能培養自知之明，從而整合出一個健康、正面的自我形象，得以健康快樂地成長。

我們可以向道家的莊子學習「用心若鏡」²，去除心中的執著和偏見的灰塵，讓心像清明的鏡子如實地映照出自己真實的面貌。



我們也可以學習培養佛家提倡的「正念」。正念就是保持正確和清晰的覺察和觀照，時時刻刻清楚地覺察到身心的狀態，由「覺」而「知」，從而增強自知之明。有自「覺」的基礎，我們便可以進一步「覺」他，做到自覺覺他，在照顧好自己的身心健康之餘，也能了解他人，從而改善人際關係，並有助我們進一步關愛社會，以及整個世界。

²《莊子·內篇·應帝王》：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」這段說話指出人心要像鏡子般平坦、清明，這樣我們才能保持平靜而覺悟。

我的面面觀

別人眼中的我、真我、理想我

| 別人眼中的我 |

在祖氏窗口的測試中，我們可以了解到「別人眼中的我」。其實別人對自己的看法，就好像運用不同角度和鏡頭為我們拍攝的肖像一樣，可以為自我認識提供更多的角度和資料。

我的不同角度……



古智今用

有過則喜



孟子曰：「子路，人告之以有過，則喜。」

《孟子·公孫丑上》



白話解說：

孟子說：「別人指出子路的過錯，他本人就會十分欣喜。」

省思……

從別人的批評，我們可以覺察到自己的不足，從而能夠改善自己。除此之外，我們可以善用「別人眼中的我」所提供的資料，進一步了解自我、改善自己的不足之處。同時，我們亦需要保持開放的態度，客觀地審視他人的意見，從中辨別出客觀事實和主觀評論，並且了解評論者的立場。然後，我們應該在評論中篩選出善意、有益和有建設性的批評，據此以作參考、改進；對惡意或諂媚的批評則要提高警覺，避免受其影響。

接受批評、改善自己

北宋偉大的史學家司馬光³一生以誠為本，但在小時候亦與一般小孩無異，都會向家人撒謊。在首次撒謊後，他就痛定思痛，把這個不好的行為糾正過來了。

那一次，年少的司馬光不懂把胡桃去皮，他的姐姐對去皮一事亦束手無策。他趁姐姐離開後就請求一名婢女替他將胡桃去皮，等姐姐回來後便說謊聲稱是自己親自下手去皮的。司馬光的父親知道這件事後大為震怒，訓斥司馬光不應說謊，更狠狠批評他的不是。司馬光羞愧不已，自此他便謹遵父訓，不再說謊，一生都以誠為主，以不欺為本。

* 參考資料 1



省思.....

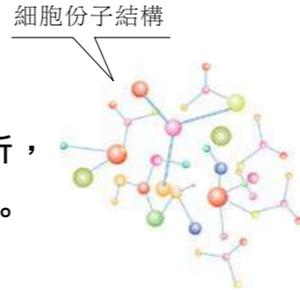
從父親的眼中，司馬光發現自己「說謊」的缺點。他決意痛改前非，全盤接受父親的正面批評，並改善自己說謊的缺點，決意一生以誠為本，不再以謊話蒙騙別人。

透過司馬光的故事，我們可以得悉「別人眼中的我」的重要性。他人就好像一面鏡子，從他們的眼中，可以映照出我們各方面的優點及缺點。正如唐太宗說過的一段話：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」由此可見，「以人為鏡」對於我們了解自己有著很大的幫助。一旦發現了自己的缺點，我們就應該把它糾正過來，以免自己重蹈覆轍。有時候，我們不妨放下憤憤不平的心情，細心聆聽四周的說話，認清自己的缺失。透過別人的批評，我們可以審視自己的缺點，從而作出改善。

³宋代著名的政治家和史學家，著有《資治通鑒》一書；年幼時因砸缸救朋友一事而成為家傳戶曉的人物，長大後又因其高尚的品格，而得到世人的讚譽。

| 真我 |

「真我」是客觀現實的我。如果我們能客觀去分析，便會發現「我」其實是由很多因素和條件組合而成。



在生理層面上，「我」是由眾多器官、血液、骨骼等組成，其中任何細微部分的變異，都會影響整個身體的運作，例如體形、外觀等方面。

在心理層面上，「我」是由情緒、感受、思想、心識等組成。這些心理因素會互相影響，令我們的精神狀態持續變化。

在社會層面上，「我」是由我們在社會中所擔當的身份和倫理角色所組合而成。例如我可能同時是中國籍人士、香港公民、中學生等不同的身份角色。這個組合會隨著自己的社會角色和人際關係的互動而不斷改變，例如，我們將來會改變在家庭中的身份，生兒育女成為父母；在社會中，我們會選擇擔任不同的職位階層，擁有不同的身份、地位。



古智今用

緣起的我



佛陀指出一切事物都是因緣條件和合而生，「我」也是由眾多因緣條件和合而成。「因」是指「主因」、「緣」則指「助緣」。例如一棵蘋果樹的出現，有賴蘋果種子（主因），與合適的泥土、陽光、水份、空氣等條件（助緣）和合而成。

構成「我」的因素主要分為物質身體（色）和精神活動（名）兩部分。精神的「我」又可再細分為感受（受）、思想（想）、意志活動（行）和心識（識）。佛家把物質身體的「色」，與精神上的「受」、「想」、「行」、「識」，合稱**五蘊**。

由於「我」是五蘊和合而生，會隨著因緣的改變而產生變化。因此「我」能否健康成長，就有賴「我」的因緣條件能否調和地結合在一起。所以，我們應該通過學習，去認識和了解影響我們的因緣條件，再致力去創造和維護這些**因緣**，照顧好「我」的身心，使「我」能健康成長。

省思.....

「我」是依靠因緣條件而生，當條件轉變，「我」亦會隨之而轉變，所以本來就無一個與生俱來就好或壞的我。若沒有一個絕對不變的我，生命自然可以依因緣的變化而改變。只要因緣和合，甚麼都可能成就。我們大可以運用因緣條件，進取地塑造出一個「理想的我」。

| 理想的我 |

「理想的我」是個人對自己的期望。「理想的我」可能與「現實的我」有一段距離，但只要我們訂立的目標是實際可行，繼而勇於去學習能夠達到目標的方法，並堅毅地持之以恆，不斷去除負面的因素，及培養正面的因緣條件，便能實現理想。

如果我們沒有目標，心中仍然在探索何謂「理想的我」，不妨以古今中外的成功人物作為借鏡。在中國的傳統智慧中，就有很多聖人的處世之道皆值得我們參考。例如萬世師表的孔子、慈悲與智慧的佛陀和無為自然的老子，都是世人敬仰的古代聖人，堪稱「理想我」的楷模。

儒家孔子



釋家佛陀



道家老子



古智今用

仁與義



仁與義是儒家思想的核心價值。孔子認為「理想的我」是一個仁者。孔子的學生常常向他請教「仁」的定義，而孔子對「仁」曾先後作出多方面的描述和解說，包括「愛人」，即對人慈愛，和「己所不欲，勿施於人」，即推己及人，意思為自己不願意做的事，不要強加別人。



「義」為孟子推崇的道德標準，解作公正的道理、正直的行為，是人與人之間應盡的責任，涉及承諾和承擔的勇氣。

省思.....

仁、義為儒家最高的道德標準，亦是古時候莘莘學子所追求的最高境界。中國有不少先賢、先儒都具備了這兩種德行，所以才能於歷史長河中得以名垂千古。要達到仁義的理想境界，我們必須實行品德的修養。

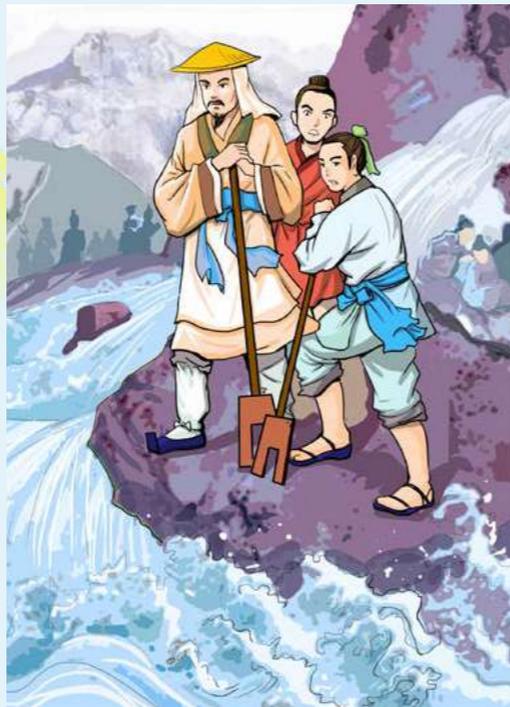
「理想的我」是一個崇高的目標，很多人從未嘗試追尋這個「我」，或於半途放棄達到這個理想境界。然而，我們若可以抱持堅毅的精神，逐步為「理想我」定立實際的計劃，並按部就班的實踐，就可以漸漸邁向「理想我」。「理想的我」就如一股推動我們進步、改進的動力，會引領我們更上一層樓，促使我們成為成功人士。

仁義的典範

禹是中國古代傳說中的治水英雄，他受命於舜，接受治理水患這項艱巨的任務。他親自走遍天下視察地勢，探明河道，並且只用簡陋的石斧、石刀等作治水工具，挖河修堤，企圖把洪水都疏導去大海。

為了治水，禹遲遲未婚。到了三十歲後，他就跟涂山氏的一位姑娘結婚。在成婚後四天就告別妻子，繼續治水的任務。只要一想到有人被水淹死的情況，他就感到淹死的仿如是自己的親人，所以對工作不敢怠慢。在治水的過程中，禹三過家門而不入，以表明自己治水的決心。經過十三年的奮鬥，禹終於成功開溝修渠，順利把洪水疏導入大海，消除了水患，使百姓能夠安居樂業，成就了流芳千古的偉大功績。

* 參考資料 2



省思.....

禹是實踐儒家「仁義」精神的最高典範，他把別人的痛苦當成自己的痛苦，即使要棄家人不顧，也仍以救治天下人為己任。他這種推己及人的精神是十分值得我們敬佩的，正正表現出儒家的最高道德標準：「仁」的精神。禹成功樹立理想我的榜樣，成為歷代人們爭相仿效的對象，更被稱為聖君，其事蹟成為傳誦古今的美談。

反觀現今社會，所有關於環境保育和虐畜的問題，都是源自人類的私心。因此我們的社會不再標榜仁義，也不再履行「仁」的精神，所以才會問題叢生。當下人們都把自己的痛苦加諸別人身上，將自己不想要的東西施予別人。他們只會考慮自己的利益得失，不再顧及他人的感受，與儒家的「仁義」精神漸漸背道而馳。「己所不欲，勿施於人」，既然我們不想遭到暴力對待，那麼我們就不應該對其他生命施以暴力。若果我們想要成為一位具備先賢德行的人，我們便要從仁義入手，再漸漸提升自己的道德水平，向「理想的我」邁進。



實踐仁義、推己及人，你還會做出欺凌、虐畜和損害地球的行為嗎？



總結

在個人成長的過程中，「自知之明」是能夠幫助我們達成個人成長的重要元素。因此我們需要從「別人眼中的我」汲取更多意見，虛心聆聽，反思檢討，探索自己的興趣，評估自己的能力，取長補短。

另一方面，我們也應認清「真我」乃由因緣和合而成，是有可塑性，繼而定立理想和目標，製造和培養有利目標的因緣條件，從而建立一個正面和健康的自我形象，達成身份認同，塑造出「理想的我」。

| 詞彙 |

自知之明	指我們能否客觀清楚地認識和了解自己，而這項自知能力能幫助我們去建構一個健康的自我形象。
自覺	對自己進行觀察，從而增強對自己的了解，轉化迷執，培養正知正見的智慧。
覺他	對他人進行觀察和深化了解，從而能善巧地引導他們步上覺醒的道路。

五蘊

是佛家的用語。「蘊」有積聚或同類相聚之意，例如說山中蘊藏著金礦。五蘊有屬於物質的色蘊，和屬於精神範疇的受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。狹義來說，五蘊和合是指人的精神和物質身體互相依存而成為一和合體，假稱為「人」或「我」。廣義來說，五蘊是指宇宙人生一切事物。

因緣

「因」是事物出現的主要條件或種子，它決定了將來會衍生甚麼事物；「緣」則是令事物出現的輔助條件，有孕育和輔助「因」成長和發展的作用。

仁

是儒家最高的道德標準，含有「仁愛」、「慈愛」的意思。

義

是一種與「仁」相輔相成的道德標準。「義」包含公正、正直的行為，以及一份承諾、承擔的勇氣。



在以下的情況，你會如何面對別人的批評？

試想想……



- 1) 在老師的眼中，「我」是一個懶惰、不守時的學生。
- 2) 在某個同學的眼中，「我」是一個思想愚鈍、衣著落伍的怪人。

參考資料：

- 1 資料來源：《聞見後錄》
- 2 資料來源：《成語故事三百篇》



學習重點

- 認識自尊對個人成長的重要

古智今用



- 顏回之樂，中庸之道



- 高有高平，低有低平



- 域中有四大，而人居其一焉

引言

自尊和自信是我們精神健康的重要支柱，對我們的個人成長、人際關係、學業成績等方面都有一定的影響。但是，擁有過高或過低的自尊、自信，都會令人喪失自知之明。反之，擁有適度自尊與自信的人，則更容易認清和接受自己，也較容易達至「自我身份認同」。同樣地，擁有適度自信的人，也更能掌握做事的尺度，不會畏首畏尾，亦不會夜郎自大，因而更容易取得成功。由此可見，自尊和自信對我們有很大的影響力。以下我們將會首先探討自尊感的重要性，以及建立自尊感的重要條件。

趣味切入點

校園小神探



辣手疑案揭發「自尊感」 (假設案件)
 小明一向沉默寡言，最近還向好友訴說自己情緒低落，欠缺為人處事的動力，並覺得生命毫無意義。你能夠查探出他失落的原因，幫助他健康地成長嗎？

小明的檔案：小明身材高大、成績優良，待人有禮；兄長是學生會會長，父母是專業人士。



生理自我	身材高大		符合現實
心理自我	讀書聰明		符合現實
社會自我	待人有禮		符合現實

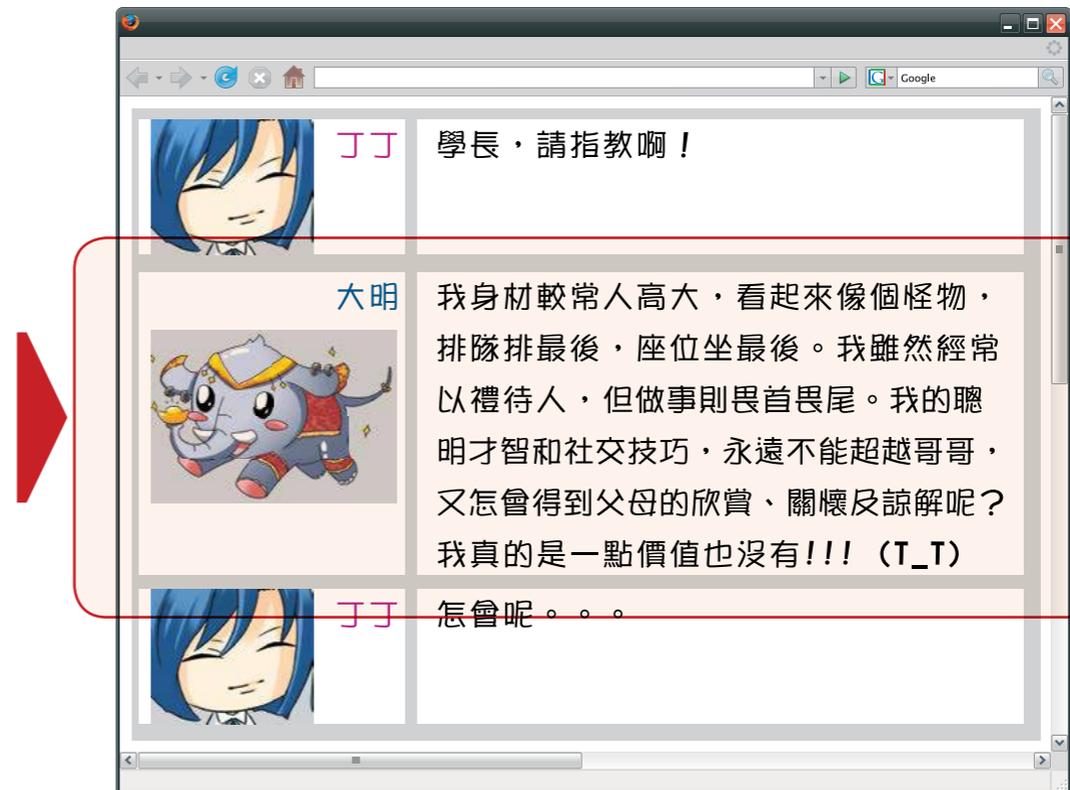


從以上的探究，我們知道小明的先天條件是很不錯的，為何他會情緒低落呢？



(小明在網上的匿名留言)

以下有一則小明在網上討論區的留言。試看以下的留言，然後解答下列問題。



- 從以上的留言，你認為小明出現了甚麼問題？請於適當的方格內加上✓號。
 自卑 高自尊感 有自知之明 低自尊感
 自戀 自大 對自己存有偏見 不了解自己的實力
- 為甚麼小明會對自己作出負面的評價及審視？
- 從上則留言，你認為小明欠缺了甚麼素質才令他變得情緒低落？

自尊感的定義

「自尊」是指個人能否對心中的「自我形象」給予接受、尊重和肯定的價值判斷。

自尊感的形成

自尊感是個人對自己主觀的感覺和評價。一個人的自尊感最早建立於孩童時期，而這時他們的情感、思想都會受到家人影響。隨著年齡的增長，自尊感便會隨著個人對自己的外貌、能力、品德等因素的評價而有所改變。例如一個持續失敗、時常受到惡意批評、經常被取笑或被欺負的人，便會覺得自己的形象和能力低，以致自尊感低落。反之，一個有能力克服困難和挑戰，能堅持理想，不受誘惑的人，往往自我感覺良好，自尊感亦會較健康穩定。

考考你……誰的自尊感較高？



小晴

- 總括來說，我對自己感到滿意
- 我覺得自己都有許多優點
- 事情雖然困難，但我能夠把它們做好
- 我會為理想而堅持
- 我是好人，不會做壞事



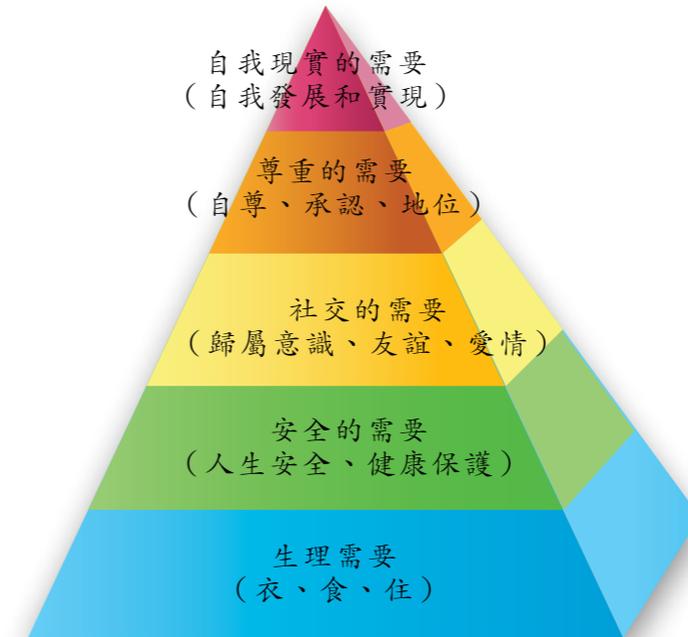
小雨

- 有些時候，我會覺得自己是一無是處
- 我覺得自己沒有可以值得引以自豪的地方
- 有些時候，我真的感到自己沒有用
- 我時常被誘惑，無法控制自己
- 總括來說，我覺得自己是一個失敗者

舉例：卷卷

自尊感的重要性

自尊感對我們的情緒健康非常重要，它猶如情緒上的免疫系統，有助增強我們面對逆境的抵抗力及復原力。著名心理學家馬斯洛 (Maslow) 更認為自尊是人類的心理需要，它猶如食物和氧氣，是每個人的必需品。



馬斯洛需要層次理論圖

自尊感高的人較有自信，他們不但具備個人尊嚴，而且懂得喜歡並接受自己，同時亦會肯定自己的存在價值。自尊感能成為一種積極的推動力，激勵我們合理地維護自己的尊嚴，並幫助我們克服自己的弱點和遇到的各種困難，以實現自己定下的目標。因此，自尊感是會影響個人的思想與行為，包括我們在學校的表現、面對朋輩壓力時的反應和處理人際關係的手法。

古智今用

顏回之樂

孔子的學生 — 顏回，是一個有修養的人，且孔子對他的賢德和安貧樂道的精神深感佩服。

儒 子曰：「賢哉回也！一簞¹食，一瓢²飲，在陋巷，人不堪其憂，回不改其樂。賢哉回也！」
《論語·雍也》



白話解說：

孔子說：「顏回真有賢德啊！吃簡單的一碗飯、一瓢水，住在簡陋的小巷之中，別人在這樣的環境都顯得愁苦，但顏回卻自得其樂。顏回真賢德啊！」

省思.....

透過孔子的讚美，我們可以看到顏回自尊自重的精神。顏回雖然生活在惡劣的環境中，卻活得比其他人快樂，亦不會因窮困的生活而變得意志消沉，皆因他對自己的「自我形象」給予接受、尊重和肯定。由此可見，健康的自尊感有助我們面對人生之中的困難、挫折，對我們有著積極、正面的影響。

¹盛飯的圓型竹器。
²舀水器。



自尊感對我們如此重要，如果有方法能夠建立自尊感，你願意試試嗎？

如何建立自尊感

寶帕博士 (Michele Borba) 認為只要培養以下的五項素質，便可以提升個人的自尊感：

五項素質	素質的特點	培養的方法
安全感	<ul style="list-style-type: none"> 感到安全、舒適和受保護 能信賴別人和處境 	<ul style="list-style-type: none"> 理解自身處境的規則和局限，凡事保持中庸之道
獨特感	<ul style="list-style-type: none"> 感到有獨特的自我、具備自知之明 	<ul style="list-style-type: none"> 準確和現實地辨識自己的長處和短處 清楚地知道能夠影響到自己的各種因緣條件
聯繫感	<ul style="list-style-type: none"> 感到有所歸屬，被認同、讚賞和尊敬 感到與別人緊密聯繫 	<ul style="list-style-type: none"> 誠懇地與別人建立密切的關係 多包容、接納和溝通，改善人際關係的技巧
使命感	<ul style="list-style-type: none"> 感到在生命中有理想和推動力 	<ul style="list-style-type: none"> 透過訂立現實和可行的目標，激勵自己 勇於承擔自己的決定和使命
能力感	<ul style="list-style-type: none"> 感到自己有效率和有能力 在重視的事情上感覺到自豪和有成功感 	<ul style="list-style-type: none"> 欣賞自己的優點和成就 接納自己的弱點，並從錯誤中學習，自強不息

古智今用

中庸之道

儒

子曰：「中庸之為德也，其至矣乎！民鮮久矣。」

《論語·雍也》

白話解說：

孔子說：「中庸作為道德標準，可算是至高無上的了！而人們缺少這種道德修養很久了。」

省思.....

甚麼是「中庸」呢？東漢經學家鄭玄對「中庸」注有一番解釋：「中庸者，用中以為常道也。」「中」是不偏不倚、適得其宜的意思；「庸」則是可施行的用法。

根據《中庸》一篇，指出：「故君子和而不流；強哉矯。中立而不倚，強哉矯。」君子要有強大、矯健的樣子，更要做到與大眾和合，而不隨波逐流；保持中立、不偏不倚。因此，我們要抱持不偏不倚的態度來培養自尊感。

每個人的背景和成長經歷都不同，所以自尊感亦會不同。有些人因自尊感太高而變得傲慢，在做事處事方面就會顯得過於自我中心；有些人因自尊感過低而變得自卑，繼而否定了自己的價值。過高或過低的自尊感都會對我們造成負面影響，所以我們要秉承儒家的「中庸」精神，建立均衡和適度的自尊感，協助我們健康快樂地成長。

古智今用

高處高平、低處低平

在唐代，來自仰山的慧寂禪師和來自瀉山的靈祐禪師是情同父子的兩師徒，他們在日常生活中都不忘討論佛法。有一天，二人在對答之間，指出所有事物本皆平等，並沒有高低之分的概念：

釋

瀉（山）一日指田問師（仰山）：「這丘田那頭高，這頭低。」

師曰：「卻是這頭高，那頭低。」

瀉曰：「你若不信，向中間立，看兩頭。」

師曰：「不必立中間，亦莫住兩頭。」

瀉曰：「若如是，著水看，水能平物。」

師曰：「水亦無定，但高處高平，低處低平。」

《指月錄·卷十三·袁州仰山慧寂禪師》

白話解說：

有一天，瀉山對仰山說：「你看，這塊田那邊高，這邊低。」仰山聽後則說：「你錯了，是這邊高，那邊低。」瀉山繼續說：「你不相信的話，可以站在田的中間，看看哪邊比較高。」然後，仰山指出他無需站在田中間，也不用兩邊看。瀉山聽後，仍不甘示弱的提出意見，說：「那麼就拿水來衡量吧！水可以分別和評定出高低。」仰山卻說：「水也是不能用來評定高低，因為在高處，水有在高處的平；在低處，水亦有在低處的平。」



省思.....

我們各自擁有不同的因緣條件，繼而現出高矮肥瘦等不同的外表。可是，在個人的本位上，我們都有自己的價值，並具備可以進步、發展的潛能。所以仰山禪師指出，田雖然分有高低，但無論在高處或低處的田，水也同樣是平的。因此，我們不需要與別人作比較，要懂得自尊自重，努力發揮自己的潛能。

古智今用

道

「故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。」

《道德經·二十五章》



白話解說：

《道德經》提及：「道本身是大的，而道所生成的天、地、人，也是一體皆大的。人處於四大之一，與道、天和地並列。」

省思.....

老子的這段說話指出了人應該抱持著自尊自貴的精神。「道」是至高無上，而天、地也是無可取替的。「人」的存在能夠與道、天、地並列，就說明了人在宇宙萬物之中的崇高地位。我們既然享有如此崇高的位置，為何還要妄自菲薄呢？

人作為萬物之靈，就應當學會自尊、自重，不宜過分貶低自己的存在價值。道家這種尊天尊己的精神，告訴我們「人」是可尊可敬，有著不可取代的重要地位。因此，我們應該建立適度的自尊感，肯定自己的地位及價值，發揮我們「大人」的精神。

古智今用

醜女的自尊

許允是東晉時期的一位名士，在與阮女新婚當晚，他以為自己娶得的是如花美眷。在揭開頭帕的時候，他發現自己的結婚對象是一名奇醜無比的婦女，就嚇得從新房逃了出來。



友人得悉後，反而勸說許允不應以貌取人，要以品德、學識為重。許允幾番思量後，鼓起勇氣再次踏足新房。無奈只看到阮女的相貌，他又嚇得要往外跑。此時，阮女突然拉住許允，向他質問：「女子應有的德行（即**三從四德**），我樣樣皆有，獨欠美貌。讀書人擁有的品德（即**百行**），你又可有多少？」許允當然自稱品德皆備，而阮女再質問：「百行以德為首，你只貪圖貌美的妻子，又何德之有呢？」面對阮女的指責，許允覺得無地自容，於是對阮女慢慢改觀，並感覺到她的德行非一般女子能及。此後，他們二人相敬如賓，白頭偕老。

*參考資料1

省思.....

阮女雖然貌醜，但她擁有很高的自尊感。在新婚當晚，即使被丈夫嫌棄貌醜，仍然理直氣壯地指出內在的修養遠勝外在的容貌。她沒有因生理「自我形象」而影響自尊心，並且懂得欣賞自己其他的內在優點，不側重自己的外在形象，給予自己正面的評價，尊重自己比容貌優勝的內在價值。在人與人相處中，彼此的關係並不建立於外表，而是著重心靈交流及互相尊重。貌醜並不代表一無是處，內在的修養才是我們的無價寶。

反觀現代社會的一群隱蔽青年，既把自己的價值貶低，又對自己欠缺信心。他們只會借助網絡遊戲來打發時間，並將自尊感建立於遊戲積分之上。一旦回到現實世界，在沒有積分的扶持下，他們就不敢與人交流，繼續過著隱蔽的生活。由於他們未能給予自己正面的評價，所以在現實生活中，都會欠缺適度的自尊感，並嚴重妨礙他們的成長。



總結

無論在為人處世，或是與人相處的時候，適度的自尊感都有助我們取得成功；在面對逆境時，我們亦因此有足夠的信心克服困難。自尊讓我們給予自己正面的評價，深深影響著我們的價值觀，以及在人生路途上的抉擇。由此可見，建立適度的自尊是很重要的。

但青少年在成長時期很容易因過高或過低的自尊感，而建立了錯誤的價值觀，以致他們作出錯誤的價值判斷。例如他們會把自尊建立於自己的外觀之上，用外貌、身形來衡量自己的存在價值，而對自己的內在優點一概無視。一些青少年因自己的外觀未能達到一般的時尚標準，於是便採取瘦身、整容等偏激行為。這樣不但嚴重影響自己的發育成長，同時亦損害了自己精神上的健康。

有見於此，我們需要參考古人的智慧，培養適度的自尊感，學會珍惜和欣賞自己，從而建立一套正確和健康的價值觀，成為一個自尊自重的人。

詞彙

自尊	是指個人能否對心中的「自我形象」給予接受、尊重和肯定的價值判斷。
價值判斷	以自己的主觀準則對事物作出分析及評價。
中庸	是儒家所提倡的德行。「中」是不偏不倚、適得其宜的意思；「庸」則是可施行的用法。
三從	古時為人女兒、妻子和母親的婦女應有的行為規範：在家從父，出嫁從夫，老來從子。
四德	古時代婦女應具備的四種修養：婦德、婦言、婦容、婦功。
百行	指君子應有的品格、德行。



試閱以下資料，然後與鄰座同學討論以下有關問題。

軒哥派錢

中二學生於學校內向同學派發金錢及iPhone，以換取同學的一聲「堅哥」，這是自尊感高或是低的表現呢？

中二生的堅哥將祖母給予的四萬元零用錢帶回學校分發，並且把錢派給願意稱呼他為「堅哥」的同學，其後大批同學聞風而至，紛紛向他大喊一聲「堅哥」，以換取金錢。另外，堅哥更大派iPhone予同學。於一日內，堅哥便成為校內的風頭人物，無人不曉。有同學表示堅哥向來在校內並沒有任何誇張表現，是次派錢行為實屬突然。

*參考資料2



校園號外專題報導



老師	堅仔這次的行為真的太狂妄！胡亂派錢是不對的！日後，我們校方會好好管教他。
同學	有錢收的話，要我日日叫他「堅哥」也不錯呢！
被追求的女生	我不覺得派錢就代表「威」啊！用錢收買人心，這樣的男生真討厭！
社會人士	堅哥真的是一位善長人翁，直接還富於民，將來長大必有成就。



課堂反思題

1. 堅哥是為了提升自尊感而派錢嗎？
2. 你覺得堅哥是由於自卑而引發出反常行為，企圖得到別人的尊重嗎？
3. 你覺得自尊過高或過低的人會有怎樣的行為表現？
4. 如果你是堅哥的朋友，你會怎樣運用中國傳統智慧去幫助他建立正面的自尊感？

參考資料

1 資料來源：《世說新語》

2 資料來源：中二生4萬現金校內豪派，另贈8部iPhone換同學排隊叫堅哥。
2010-11-29 明報A04港聞特稿（人物名稱已作出修改）



學習重點

- 學會如何建立自信，了解自己的長處和缺點
- 確立自信以面對失敗與挫折

古智今用

- 儒** - 不卑不亢
- 釋** - 佛性無南北
- 道** - 無用之大用

引言

了解自尊感的重要性後，我們進一步去認識與自尊感相關的**自信**。之前我們提及要秉承「中庸」的精神，以免自尊的水平過高或過低。其實過高或過低的自尊和自信都會扭曲我們對自己的評價和判斷，令我們失去自知之明，變得**自大**或**自卑**，負面地影響我們的成長及社交生活。以下我們探究建立自信的方法，以及過強或過弱的自信對我們產生的不良影響。



趣味切入點



哲學家愛因斯坦說過：「自信是向成功邁出的第一步。」
由此可見，自信對我們是十分重要，擁有影響我們成敗得失的力量。

試看下列資料，然後與鄰座同學討論有關問題。

大仔細仔是一對孖生兄弟，大仔在學業和運動方面都有卓越的成就。縱使是兄弟，細仔覺得自己沒有能力追上哥哥。加上細仔做事欠缺動力，甚至覺得自己沒有能力勝任任何工作，把父母、老師所交託的事情都推搪給哥哥。今天，體育老師安排細仔加入學校的籃球隊，可是哥哥亦是籃球隊的代表，細仔不想讓大家有比較他們兩兄弟的機會。細仔打算拒絕老師的邀請，然而老師卻拋下一句話就離開了……「你的運動潛能不比你哥哥遜色啊！」



1. 你認為細仔所欠缺的特質是甚麼？
2. 如果你是細仔，你會如何面對眼前的這個機遇？為甚麼？

| 自信的定義 |

「自信」是指個人能否對自己解決問題的能力和辦事能力，給予信心和肯定的價值判斷。

| 自信的重要性 |

古今中外，不少名人都提及自信是成功的原動力，認為自信心能夠推動我們奮發向上。況且自信心的確對我們的學業、工作、人際關係等方面都有正面的影響，例如有自信的人工作起來皆不會過於瞻前顧後；同樣地，有自信的人亦不會因別人的惡意批評而變得意志消沉。此外，有自信的人在為人處世方面都比較獨立、果斷，做事也較為有魄力和熱忱，很少生起悲觀或焦慮等負面情緒。

其實，自信並不是人人皆有，而是依靠後天逐步培養，從我們歷年來的成功經驗累積而來的。從成功的經驗當中，我們會給予自己正面的評價，繼而肯定自己的能力。另外，在步往成功的過程中，我們會面對一定的挑戰或困難。只要我們成功克服困難，自信心就得以更穩固的建立起來。

| 如何建立自信 |

自信是我們邁向成功的力量泉源。若要建立自信，我們就不能停留在虛空的想像之中，要向自己的目標、理想前進。同時，我們必先客觀地了解自己的長處和缺點，繼而取長補短，以免因缺乏自知之明而墮入過於自大或自卑的極端陷阱。

阿信的故事——新版



阿信雖然字正腔圓，說話時又表情生動，但總是缺乏自信，害怕站在人前說話。可是老師和同學卻十分欣賞阿信，推舉他參加校際講故事比賽。

阿信如何能在短短的一個月之內，建立自信呢？



第一個星期……

阿信先為自己設定踏實的目標——不計較名次、獎賞，但要把自己的實力和潛力展現出來，承擔作為班代表的責任。



第二個星期……

阿信提醒自己不能停留在虛空的想像上、要付諸行動，所以開始熟讀將要演說的故事，做好充足的準備。



第三個星期……

阿信定下每天練習演說的時間表，並持之以恆、按部就班地努力練習。



第四個星期……

在練習的過程中，阿信開始了解到自己的長處和缺點，於是取長補短，盡量加插合適的抑揚頓挫以突出自己優美的聲線，又跑步練氣，以改善自己聲量不足的問題。



比賽前……

阿信保持平常心，避免生起自大或自卑的極端情緒，只把注意力集中在將要演說的內容上，並準備享受演說的過程。



比賽後……

阿信很快樂，他很慶幸自己沒有逃避這次比賽。阿信提高了自己的演說能力，成功地從累積經驗中建立起自信，日後亦能憑著逐漸確立的自信去面對失敗和挫折。

古智今用

無用之大用

很多年青人都認為自己一無是處，對自己的能力嚴重缺乏自信。然而，透過莊子的一席話，卻帶出了無用的東西也有其內在的用處與價值。

道

惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗。其大本擁腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩。立之塗，匠者不顧。今子之言，大而無用，眾所同去也。」莊子曰：「子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不避高下；中於機辟，死於罔罟。今扶輦牛，其大若垂天之雲。此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」

《莊子·逍遙遊》



白話解說：

惠子對莊子說：「我有一棵大樹，人們稱它為樗。它的樹幹臃腫而不合於用來做量度平直的工具；它的樹枝捲曲而不合於用來做畫圓、方的工具。把它種在路旁，木匠也不屑一顧。依你所說的話，內容廣博而毫無用處，大家都會棄而不顧的。」

莊子說：「你難道沒有看過野貓與黃鼠狼嗎？牠們彎曲身子埋伏起來，等著要抓住出遊的小動物。牠們東跳西躍地，不避高低，最終卻踏中機關，死在陷阱中。再看那犛牛，牠的身軀大得像天邊的雲。牠能力這樣大，但卻沒辦法捉老鼠。現在你有一棵大樹，擔心它沒有用，何不把它種在空虛無物的地方、廣闊無邊的曠野呢？然後你再無所事事地徘徊在樹旁，逍遙自在地躺臥在樹下呢？它不會被斧頭砍伐，也不會被外物傷害，沒有任何可用之處，又會有甚麼困難苦惱呢？」

省思.....

很多時候，我們只會著眼於過人的優點及成就，卻忽略了每個人本身的內在價值。當青少年察覺自己比朋輩較為遜色，就會懷疑自己的能力，繼而削弱其自信心。可是，根據莊子的一番話，我們可以知道看似「無用」的事物終究都有其用處。正如樗樹一樣，木匠都不屑一顧，然而這棵樹因其無用而得以保存性命，甚至於廣漠上為人遮蔭，又豈能說它無所可用呢？

正如一個普通的人，看似不成材、一無是處，但在「無用」、「普通」的包裝之下，總會發掘到一些我們能夠做到的事情。之後，我們要積極運用自己那項技能，再從基礎上建立自信。唐代詩人李白有云：「天生我材必有用。」，這句話可是意韻深遠的。世上沒有無用之物，也沒有無用之人；只要理解「天生我材必有用」這個道理，我們自然能夠尋找到自己的價值和自信。

擁有適度的自信心，可使我們遇上失敗和挫折的時候，不會因此而感到沮喪，反而會越戰越強。即使面對別人的批評，只要我們能夠確信「無用之大用」，保持適度的自尊和自信，自然能夠經得起別人的蜚語，從而達至「自我身份認同」。

| 自信心對我們的影響 |

自信心的強弱會影響我們對自己能力的價值判斷，繼而影響我們的思想與行為。過強的自信會令我們變得自大、目空一切，過弱的自信則會令我們變得自卑、妄自菲薄。因此在建立自信的時候，我們要如實去了解自己，以及保持中庸之道。



現代社會新添了一種流行病症：「公主病」或「王子病」，患者是一群活在自己世界，以自我為中心的人。他們沒有自知之明，未能對自己有如實客觀的評價，而且又喜歡誇大自己的優勢。遇到難題時，他們總會慣性歸咎於他人或外在環境，不願作自我檢討，只會以逃避的方式應對問題。這樣的人，通常都欠缺協調的能力，既不懂得配合別人和與他人合作，更不擅於管理情緒，輕易動怒。無論是生活、工作或人際關係，都不會順利和如意。



另一方面，除了自尊心偏低，終日足不出戶的隱蔽青年之外，社會上又出現了一群嚴重缺乏自信的「口罩族」。他們是一群藉著戴口罩，而企圖從中獲得安全感的青年人。在沒有戴口罩的時候，他們會非常自卑，甚至不敢與別人溝通。久而久之，他們不敢再以真面目示人，只能依靠口罩作為社交的假面具。由此可見，過於自卑的人無法享受正常的社交活動，他們既容易意志消沉，亦會扼殺自己的潛能，嚴重影響其學業和前途。

古智今用

不卑不亢：君子不自大其事，不自尚其功



「是故君子不自大其事，不自尚其功，以求處情。」

《禮記·表記》

白話解說：

《禮記·表記》提及：「君子不會誇大自己所做的事情，也不會炫耀自己的功勞、名望，以求達至符合實際情況。」



省思.....

儒家教義不提倡君子居高自傲，反要求他們要如實的表露自己。君子並不需要炫耀自己的功績，皆因他們具有自知之明，能夠如實客觀地審視自己的長、短處，從而給予自己恰當的評價。即使沒有別人的認同、讚賞，他們也不會變得自卑。因此，君子在面對不同的情況，都會顯得不卑不亢，務求自己能夠達到「以求處情」的境界。

從此可見，自信並不是別人給予的，而是源自我們內心的價值判斷。只要我們能夠如實地給予自己正面的評價與肯定，而這些評價是合乎現實、不偏頗的話，就可以有助我們建立強而堅定的自信心。

古智今用

自信堅定：佛性無南北

惠能是中國歷史上最具有影響力的佛教高僧之一，為禪宗的第六代祖師。雖然惠能的父親早逝，家境貧窮，自幼靠賣柴為生，但生活上的困難並沒有消磨他追求佛法的意志和決心。惠能在向禪宗五祖弘忍禪師求教的時候，表現出堅定的自信：

釋

祖問曰：「汝何方人。欲求何物？」惠能對曰：「弟子是嶺南新州百姓，遠來禮師，惟求作佛，不求餘物。」

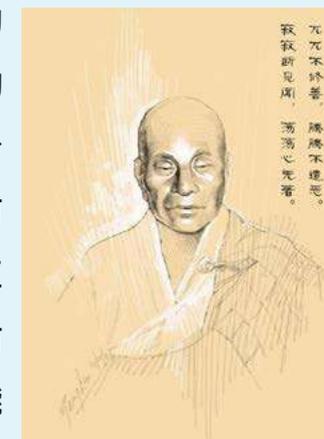
祖言：「汝是嶺南人，又是獍獠，若為堪作佛？」惠能曰：「人雖有南北，佛性本無南北；獍獠身與和尚不同，佛性有何差別？」五祖更欲與語，且見徒眾總在左右，乃令隨眾作務。

《六祖法寶壇經》

白話解說：

五祖問惠能：「你是哪個地方的人？來此想求得甚麼？」惠能就恭敬的回答：「弟子是嶺南新州的一名平民，遠道而來是為了拜會大師，只求成佛，不求其他東西。」

五祖聽後，說：「你是嶺南人，屬於未開化的番民，又怎能作佛呢？」惠能則回答：「人的出生雖有南北之分，但佛性卻沒有南北的分別。我雖然是一個番民，與師父的身份大有不同，可是佛性就會有不同的地方嗎？」五祖聽後，本來想再多說幾句話，但看見左右附近已圍著很多徒弟旁觀，於是便命令惠能跟隨大家去做一些事務去。



禪宗六祖惠能大師

省思.....

惠能面對五祖的揶揄，不但沒有被嚇到，反而提出一番論述，指出自己是有作佛的條件。由此可見，擁有適度自信的人，會時刻認同自己的才能。在遇到困難或障礙時，亦會堅持自己的信念，勇往直前，絕不會受外界事物或他人的說話所動搖。

自信是一項十分重要的成長條件。它除了影響我們對自己能力的評價，也影響著我們做人處世的態度。擁有堅強自信的人會有異於常人的堅毅精神，有助他克服所遇到的困難或困境。自信就像一種幫助我們排難解憂的力量，試想想一個沒有自信的人，在遇到挫折或批評的時候，會否有能力堅持走下去？再想想一個充滿自信的人，在相同的情況下，又會有甚麼反應？由此可見，自信在我們的成長路途中是佔有很重要的地位。

總結

我們與生俱來皆有與人不同的特質和潛能，只要好好培育它們成為我們值得自豪、欣賞的地方，就能有助我們建立自尊和自信。有些低自尊、自信心弱的人礙於一兩次失敗，就認為自己並沒有才能，不但把自己從內到外徹底否決，而且將自己關進隱蔽的世界之中。

反之，擁有適度自尊和自信的人，則會遇強越強，他們既懂得發揮自己的長處，檢討短處，還會朝著自己的目標按部就班的前進。正如莊子提及的「無用之大用」，即使我們覺得自己一無是處，其實內在是蘊含著一定的潛能，只是我們未能適時察覺到它的存在；只要多加嘗試新事物，並有效引導出自己的才能，相信及肯定自己的能力，這樣我們就能踏上自尊、自信的道路。

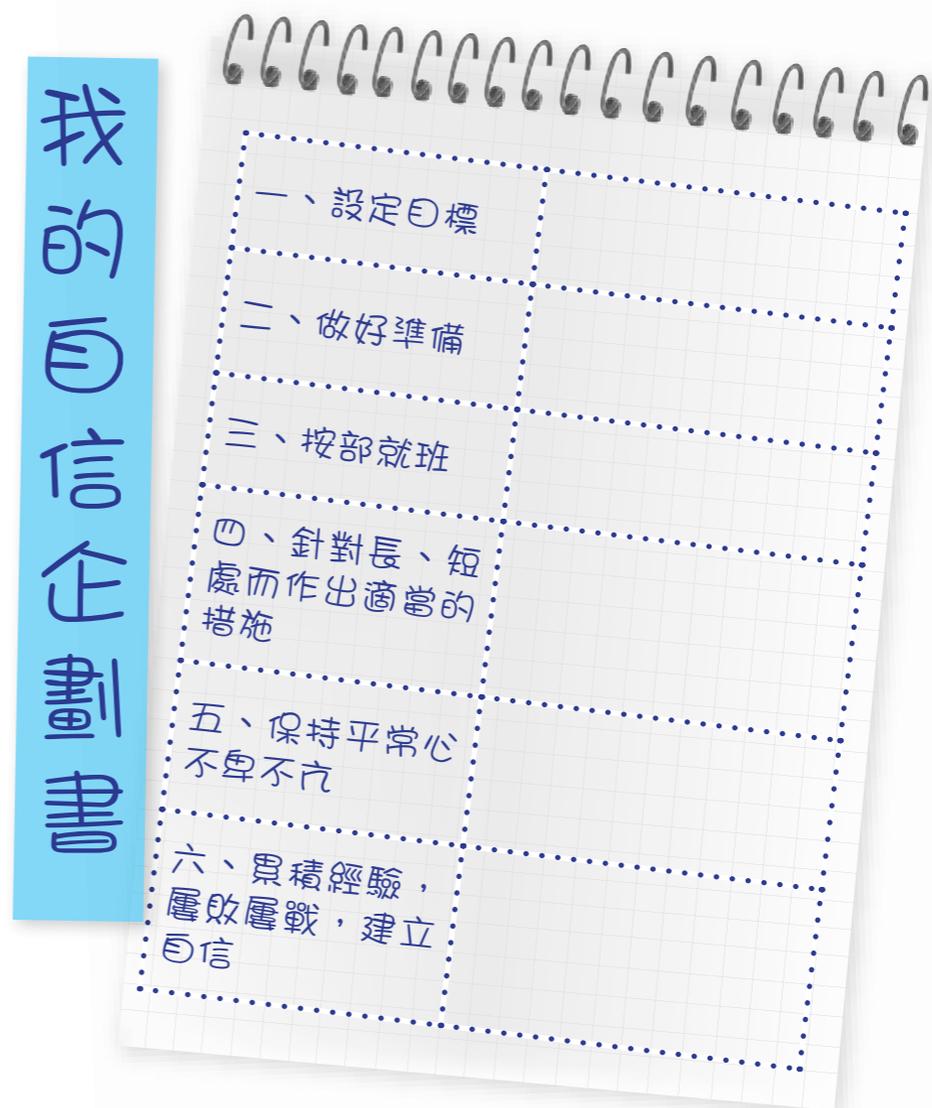
詞彙

自信	指個人能否對自己解決問題的能力和辦事能力，給予信心和肯定的價值判斷。
自大	自以為了不起，誇大自己的價值；自我評價偏於過高。
自卑	指個體對自我評價偏低。
不卑不亢	形容一個人的性格既不傲慢自大，也不妄自菲薄。



我的自信故事

每個人都會有不足的地方，試檢視自己最無自信克服的地方，然後參考「阿信的故事」，設計屬於自己的「自信企劃書」，以便逐步建立自己的自信心。





引言

情緒是人類與生俱來的，我們都會因應不同的思緒和情境而產生不同的情緒反應。青少年在受著成長期的生理變化影響，以及逐漸增多的責任和壓力，難免會有情緒的波動、起伏。可是，過於強烈或未能被疏導好的情緒，是會對自己 and 他人造成傷害，所以我們要認識情緒，並學習管理好情緒，從而促進個人成長和改善人際關係。

趣味切入點



1) 請同學為以下的情境配上適當的情緒，並在橫線上填上該情緒及其代表的英文字母。

外在環境處境題

例子



沒有禮物收



派成績表



生日派對

..... D. 妒忌

.....

.....



A. 沮喪



B. 滿足



C. 憤怒



D. 妒忌



E. 緊張



F. 驚喜

學習重點

- 認識自己的情緒
- 疏導負面情緒的方法

古智今用

儒

- 弗學而能，中和之道

釋

- 志能自制，自覺、覺他、覺行圓滿

道

- 虛靜觀照

思緒處境題

例子



■ 旅行會下雨嗎?



■ 假如比賽得獎



■ 不想再被同學欺負

B. 擔憂



A. 害怕



B. 擔憂



C. 憤怒



D. 厭惡



E. 挫折



F. 高興

省思：我們在不同情境和不同思緒之中會有不同的情緒



2) 課堂討論：試列舉出各種不同的情緒



■ 四川地震生還者



■ 在供養出家人的同學

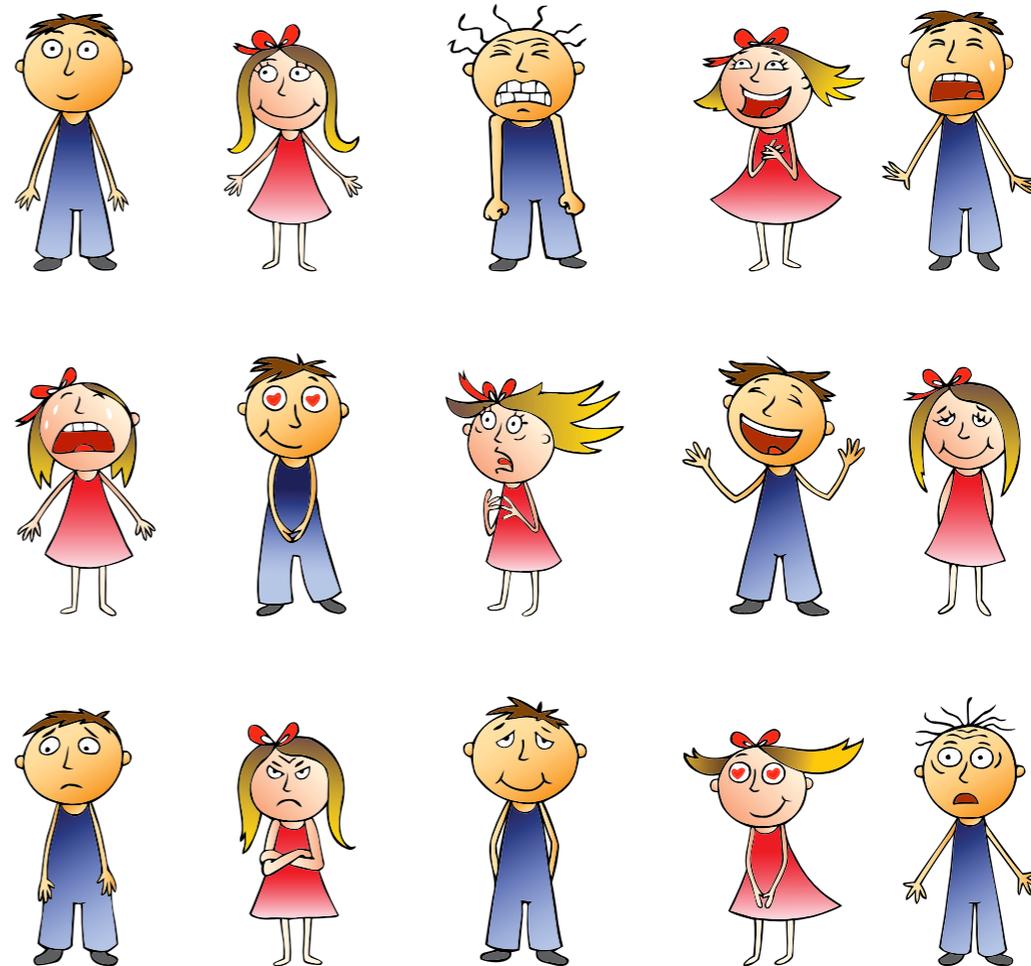


■ 期待女兒出生

情緒是甚麼？

情緒的定義

情緒是人類因外境刺激或思緒起伏而生起的心靈動盪，是一種天生而有的自然反應，「弗學而能」；例如：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲等心靈動盪均屬於情緒。



古智今用

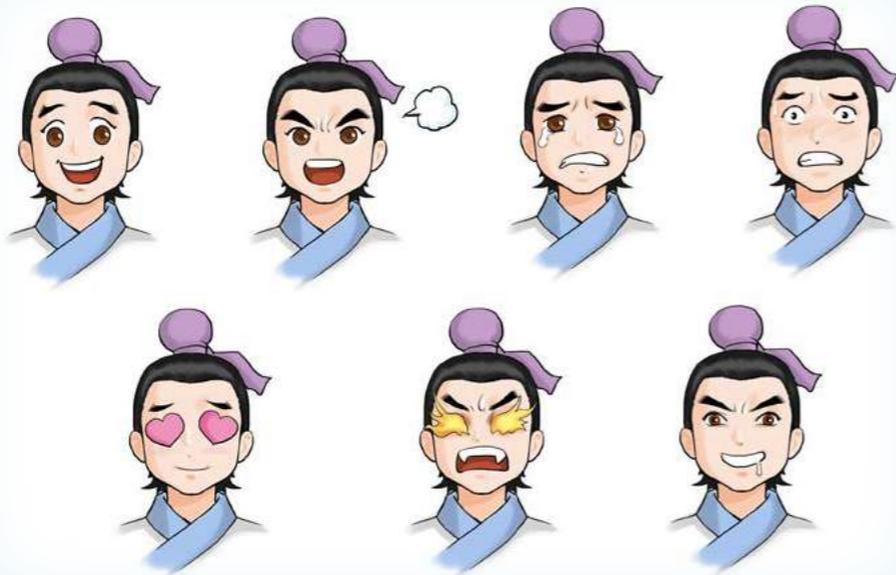
弗學而能

儒家認為情緒是與生俱來的，不需要後天學習：



「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者弗學而能。」

《禮記》



白話解說：

儒家經典《禮記》提及：「喜樂、憤怒、悲哀、恐懼、鍾愛、厭惡和欲望這七種基本的情緒，是不用學就會的。」

省思.....

平靜的湖面受到飄石的觸動，便會激起陣陣漣漪。當我們心靈受到外在環境的刺激，或因思緒的起伏，都會產生動盪，而這些心靈的動盪就是情緒。

你還記得自己第一次泛起情緒波動的情境嗎？當時的你是快樂還是悲傷呢？當你不斷追索，便會發現我們早在孩提時代已經具備情緒，無需透過後天的訓練或學習。當一個嬰兒受到驚嚇，便會心生恐懼，大哭起來。但若被慈母抱在懷內，就自然會心生喜悅，甚至臉泛微笑。這些情緒都是嬰兒受到外在環境的刺激而生起的自然反應。

當我們日漸成長，環境與思想便會變得愈來愈複雜，內心的思緒起伏，就會引發出各種不同的情緒。如果我們的腦海常常出現：「哥哥甚麼都比我好」或「父母總是偏愛妹妹」等念頭，內心自然會產生妒忌的負面情緒。若我們心中時常存有正面的思緒，如「父母為養家而辛勤地工作」，內心便會生起孝順和感恩的正面情緒。

情緒的種類很多，從喜怒哀樂等基本情緒，我們可以分別出更多相關的情緒。例如快樂可以細分為滿足、幸福、愉悅、興奮、狂喜、如釋重負等；憤怒則可以細分為生氣、微愠、怨恨、不平、煩躁等。

情緒並沒有善惡、高低之分。親人去世時我們會悲傷，遇上不公義的事情我們會憤怒，這都是人之常情，乃自然反應。因此，我們只能坦然地去接受和面對自己的情緒。



古智今用

中和之道

儒 「喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。」
《中庸》



白話解說：

儒家的經典《中庸》提及：「當喜怒哀樂的情緒還未被觸發，內心平靜自在、無所偏倚的時候，就稱為「中」，是一種寂靜的心靈狀態；若果所生起的情緒都能合符常情，不會過猶不及，恰如其分，就稱為「和」，意即一種適得其宜的狀態。」

省思.....

儒家認為「情之中和」是情感抒發當中最恰當、最理想的境界。若無外境和內心思緒起伏的影響，我們的心是應該保持平靜安穩，不偏不倚；若受到外境或是內心思緒起伏的影響而生起情緒，這些情緒就應該合符尺度，合符常情，這樣才能符合中和之道。

青少年常見的情緒



焦慮
(承擔太大的責任)



情緒化
(自我中心、缺乏管理情緒的技巧和經驗)



沮喪
(理想與現實不符)



妒忌
(開始與別人比較)



困擾
(青春期的生理變化)



寂寞
(受朋輩的排擠)

情緒的重要性

情緒的力量



.....試試幻想.....

閉上眼，想像你正身處四野無人的深山，天色漸暗，薄霧漸濃。你與遠足同伴失散了。沒有水、沒有糧食、沒有電筒、沒有地圖，而你發現自己迷路了！思緒很混亂的期間，想起同伴較早前說此山中有野豬出沒的痕跡.....

突然，在你身後的叢林傳出了低沉的野獸叫聲，而且聲音愈來愈近！



檢視一下現在的情緒狀態：

- 呼吸正常嗎？
- 心跳可有加速？
- 臉上的表情是怎樣的？
- 肢體的動作是怎樣的？
- 身體哪些地方繃緊？
- 你有任何衝動嗎？
- 你覺察到現在生起的情緒是甚麼嗎？

從以上的練習中，我們了解到情緒會引申一連串的表情、身體語言、生理變化和衝動。例如恐懼的情緒會讓眼睛睜大，緊盯著危險的事物。身體僵立以避免不必要的肌肉活動，好讓我們能全神貫注，進入戒備的狀態。呼吸和心跳會加速，提供更多的養份和血液，以應付突如其來的挑戰。此時我們有一股迎戰或逃跑的衝動，催逼我們在短時間內採取行動。

由此可見，情緒的力量是可以很大的，其中蘊含著人類求生和適應環境的功能。科學家指出情緒可以激發人的活力，提高效率。愉快的情緒會提高認知和學習能力，因為當人處於樂觀、積極的情緒之中，便會較樂於接受外界的事物。而適度的焦慮和緊張，則有助我們提高警覺，促進敏銳的思考及解難的能力。



情緒也是重要的社交語言，促進人與人之間的相互了解和關係。愉悅的情緒是人際關係的潤滑劑，由愉悅所牽動的微笑表情更是肯定對方、接受對方的一個重要訊息。反之憤怒的情緒會引發揮拳、謾罵等敵意的行為和表情。如果憤怒的情緒不適度、不恰當，不但妨礙人際溝通，甚至會激發對方憤怒的情緒，導致大家都不肯讓步，最後演

變成衝突。容易產生強烈情緒的人，若其情緒無法得到紓解，除了傷害別人之外，也會傷害自己。中國傳統的醫學認為情緒必須適中、調和而有節制，若激烈的情緒過於持久，便會損害五臟六腑¹之間相互滋生、相互制約的平衡關係，繼而引起疾病。而現代醫學診斷的「經常焦慮症」和「抑鬱症」等，也是由情緒誘發的疾病。患者會較容易疲倦、失眠，不但記憶力變差，而且會難以集中精神。他們亦會對平常喜歡的活動失去興趣，甚至無法應付一些以往能夠處理的事情；嚴重的患者更需依賴藥物，或萌生自殺的念頭。

除此之外，情緒失控也可以衍生很多社會問題，例如家庭暴力、校園欺凌、濫用藥物、自殺他殺、甚至大規模的暴亂、戰爭等。



¹「五臟六腑」是中醫學的學說。「五臟」是指心、肝、脾、肺和腎這些身體器官。「六腑」則指膽、胃、膀胱、三焦（脊椎神經）、大腸和小腸。

古智今用

恚能自制

佛家提倡保持心境自在平和，為管理「負面」情緒作了生動的描述：

釋

「恚能自制，如止奔車；是為善御，棄冥入明。」

《法句經·忿怒品》



白話解說：

《法句經》有述：「憤怒但能自我控制的人，猶如能止住奔馳中的車。這樣的人可稱為善於駕車之人，他們能捨棄幽暗而進入光明大道。」

省思.....

若以駕車為喻，我們應該常常保持警覺，管理好自己的情緒。因為只要一次意外，便足以造成致命的傷害，讓我們本來光明的前途盡毀，甚至失去寶貴的健康、財產、親友、以及整個國家。古今很多個案都值得我們借鑒，從中反思妥善管理情緒的重要性。

古智今用

劉備怒為關羽報仇而戰敗

劉備是三國時蜀國的皇帝，他向來予人冷靜的形象。在他未當皇帝前，曾經與當時的名將呂布有過一場爭鬥。以劉備當時的實力，他自然敗於呂布，甚至連妻子也被擄去。但劉備能忍耐和克制屈辱、憤慨的心情，並且部署了周詳的計劃，聯合曹操共同消滅呂布，奪回妻子。

可是，在劉備登上帝位後，卻因義弟關羽被孫權殺害一事而鑄成大錯。當時他既憤怒，又傷心。他在群臣面前說：「朕自桃園與關、張結義，誓同生死；不幸二弟雲長，被東吳孫權所害。若不報仇，則是背信棄義之舉。朕欲起兵攻伐東吳，生擒逆賊，以雪此恨！」隨後群臣力勸劉備不應意氣用事，應以大局為重。但劉備卻被憤恨之心所蒙蔽，決意起兵。

不久，蜀軍大舉侵吳，卻大敗而回。劉備甚至在軍旅中染病不起，在永安宮遺詔託孤。在臨終時，他才向諸葛亮訴說那一刻的遺憾之情，指出自己當日不應不聽取群臣的諫言，如今自取其敗，亦與人無尤。身為一國之君，劉備都不禁老淚縱橫，悔恨當初的一時意氣衝動、魯莽行事。

* 資料資料1



省思.....

劉備能適當地駕馭情緒，不但有助他救回妻子，亦成就了他的建國大業。但義弟的突然死訊，卻令他產生激動的情緒，從而未能作出準確的判斷。最終蜀軍大敗，劉備自己亦身染頑疾，他才悔不當初。從此可見，當情緒處於不穩的時候，便會影響我們的思考及判斷力，甚至導致我們犯下不可挽救的錯誤。因此，我們應該時刻留意自己的情緒，不要讓失控的情緒影響思維、抉擇和人際關係。

| 情緒智商 |

情緒智商是我們管理情緒的能力，亦是我們建立成功事業和人際關係的重要因素。因為情緒會主導我們的思想與行為，而當行為變成習慣，就會影響性格，繼而影響我們人生中的得失成敗。

情緒智商這個概念是由心理學家丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)推廣弘揚，其中包含以下五個主要的範疇：



一、認識自己的情緒

自覺是情緒智商的基礎。我們要時刻覺察到自己的情緒，並能掌握和調節它們，從而培養出自知之明，避免淪為情緒的奴隸。我們若能清楚認知情緒，對我們升學、就業、婚姻等大事都會有正面和良好的影響，進而幫助我們創造幸福的人生。

二、妥善管理情緒

情緒管理不是壓抑情感，而是在自知自覺的基礎上，能夠於適當的場所、適當的時間和以適當的手法及程度去抒發情緒。這與以上提到的「情之中和」是如出一轍的。能夠妥善管理情緒的人，較能調適自己的情緒，並且能較輕易擺脫焦慮、暴怒、情緒低落等窘局。

三、自我激勵

自我激勵的要訣，是能指揮和鼓動情緒來激勵自己朝往目標而努力。當然我們還要學會忍耐、克制衝動或延遲滿足，不要因目前一些好處而放棄長遠的理想。一般而言，能自我激勵的人處事較進取、有效率。

四、認知他人的情緒

認知他人情緒亦是建基於自覺和自知之明。當一個人無辦法認識到自己的情緒，他不可能有同理心去理解他人的情緒和感受。同理心就是指站在對方立場，設身處地、感同身受地思考和理解事情。有同理心的人往往能夠藉著觀察他人隱晦的訊息，從而了解到他人內心的渴望和想法。

五、人際關係的管理

管理人際關係的技巧，就是在於管理他人的情緒。若我們能影響，或幫助他人管理情緒，自然較能處理好人際關係，成為一個受歡迎的人。而管理他人情緒的先決條件，就是能管理好自己的情緒和建立同理心。

總括來說，情緒智商主要包括覺知和管理自己的情緒，以及覺知和管理他人的情緒兩部分。透過認識自己及他人的情緒，我們才能進一步改善自己和他人的互動關係。在提升情緒智商的整個過程中，培養自覺、自知之明和「覺醒」，皆是不能缺少的核心技巧。因此，若想成為一個情緒智商較高的人，我們要先學習「覺醒」。



古智今用

培養覺察力的方法：虛靜觀照

道教講求「虛」與「靜」，認為在「虛靜」中觀察萬事萬物，才能覺察到事物最根本、最自然的面貌。雖然這是修煉得²道成仙的最高境界，但若把這種修行方法應用到情緒管理，也可以有效地培養我們的覺察力，提升情緒智商。



「致虛極，守靜篤。」

《道德經·第十六章》



白話解說：

《道德經》提及：「要達致『虛』的最高境界，並一心一意地守住『靜』的狀態。」

²老子指出「道」既是宇宙萬物的本源，又是萬物生滅變化的規律。道教認為通過修煉，我們便能回歸「道」的本源，與道合一，得道成仙。在日常生活中，只要遵從「道」的規律，就能夠順應自然，逍遙自在、社會和諧。

省思.....

甚麼是「虛」呢？「虛」就是虛無、虛空的狀態。以杯子為喻，若杯中早已盛滿水，就不能再把額外的水倒進去；若勉強為之，水則會滿溢。同樣地，若我們的心中早已充斥著偏見或紛擾的念頭，則很難覺察到此時此刻的情緒。於是，我們的心要保持「虛」的狀態，而且要「虛」到極致，以便排除一切雜念。這樣自然能夠提高自己的覺察力，在認知和管理情緒上得以變得更靈活、更準確。



而「靜」是寧靜、澄明的狀態，意指我們的心要像湖水般平靜無波，平滑得像鏡子一樣。只有平靜的心境才能夠映照出事物的本來面目，令我們可以探索、欣賞萬物的美妙。你可曾發現每當我們平靜下來，便能夠覺察到房中空調、或牆上掛鐘等平時被忽略了的聲音？這就是「靜」的力量。維持「靜」的狀態，便能夠覺察到自己和他人的情緒，從而有效地建立良好的人際關係。



古智今用

自覺、覺他、覺行圓滿

釋

「佛者梵語。應言勃陀。自覺覺他覺行圓滿。具三覺人。故名覺者。」

《金剛般若經旨贊》

佛

白話解說：

《金剛般若經旨贊》說：「『佛』這個字是古代印度梵語，音譯為『勃陀』，是『覺者』的意思，指自覺、覺他、覺行圓滿三者俱備的聖人。」

省思.....

佛教非常重視「覺」。人在熟睡的時候會迷醉於夢境，以致不能覺察到夢境的虛幻，繼而在夢中生起種種情緒。只有清醒後，才能醒覺，了解到夢境的虛幻，而那時情緒亦會釋然。同樣地，在日常生活中，我們常常沉迷於事物，被私利、偏見和感情蒙蔽了，因而引發許多不必要的執著、紛爭及痛苦。只有在「覺醒」的時候，我們才知道世事的真相，懂得取捨，進而能管理情緒，去除煩惱。

「自覺」、「覺他」、「覺行圓滿」是佛教的修行綱領。若應用到情緒管理上，即意味著我們需要時刻正確、清晰地覺察自己和他人的情緒，包括情緒生起的原因、由情緒推動的行為和這些行為所造成的影響。

假如我們不能做到自覺、覺他，就很容易被情緒和他人主導自己的思想；當我們能自覺、覺他，反而就可以主導他人和自己的情緒。若我們持之以恆地訓練自己的心，向著覺行圓滿的境界進發，情緒智商便能達到更高的水平了！

總結

情緒是我們與生俱來的自然反應，它的存在猶如呼吸般自然。在我們清醒或睡夢之中，情緒都會無時無刻的產生，繼而影響我們的心理狀態，甚至行為模式。同時，情緒也是人際互動的溝通媒介，可反映出我們內心喜惡的心情。因此，我們要學會管理、調節自己的情緒，使情緒成為我們強而有力的溝通工具。

除此之外，情緒也會影響我們的生理、心理健康。現今有不少人罹患情緒病，大多都是由於他們未能好好疏導負面情緒，亦不能有效地調節自己的情感，以致有異於常人的失控行為。他們正因為未能做到「情之中和」的境界，才會受情緒問題的困擾。

有見於此，我們有需要培養自知之明和自覺，並運用古代智慧來幫助我們調節自己的情緒。只要我們能順利駕御情緒，並以正面、恰當的情緒去影響他人，為別人帶來正面的能量或感染力，就可以促進人與人之間的交流與溝通。

| 詞彙 |

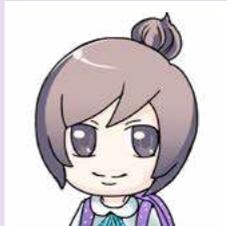
情緒智商	指我們認識情緒和管理情緒的智能，當中包括：「認識自己的情緒」、「妥善管理情緒」、「自我激勵」、「認知他人的情緒」及「人際關係的管理」五個範疇。
道	是宇宙萬物的本源，又是萬物生滅變化的規律。道教認為通過修煉，我們便能回歸「道」的本源，與道合一，得道成仙。
自覺	是指對自己進行觀察，從而增強對自己的了解，轉化迷執，培養明白因果關係的智慧。
覺他	指對他人進行觀察和深化了解，從而能善意而巧妙地引導他們步上覺醒的道路。
覺行圓滿	指我們自覺和覺他的能力和行為都得到完善發展，能夠全面覺醒的時候。



情緒管理考考你.....

在日常生活當中，你最常用甚麼方法去管理情緒？試根據例子，把答案填在下表。

管理情緒的方法	方法的類別	方法的特點	後果
不肯透露自己的情緒困擾	例： 壓抑、否認	將情緒隱藏或壓抑，否定負面情緒的存在	例：抑鬱症 
	1.	逃避處理情緒問題，甚至用消極的態度面對	
發脾氣 校園或家庭暴力 毀壞公物	2.		
	3. 補償		信用咭債務問題

運動 義工	4.		
	5.	向外界透露負面情緒，以尋求幫助	
	6.	藉著負面情緒來加深對自己的了解，並從多角度進行分析、思考其中的因緣條件，選擇最有效、合適的方法來排解情緒	更有效管理自己的情緒，成為情緒的主人 

省思.....

你認為在以上方法中，哪一種是管理情緒的最佳模式？為甚麼？透過上述的練習，我們會發現不同的情緒管理方法會引致截然不同的後果，有些方法能促進我們的成長，有些方法則會令我們沉淪或陷入「負面」情緒的惡性循環。因此，我們需要培養出管理情緒的智慧，在選擇管理方法之前得三思。

參考資料

1 資料來源：《三國志》、《三國演義》



學習重點

- 認識友誼對個人成長的重要性
- 明白交友的意義
- 認識朋友種類，從中學會如何擇友
- 懂得與同性及異性建立友誼及認識其重要性
- 學習與朋友相處之道，健康地滋養友誼

古智今用

儒釋道

- 交友之道
- 友有四品
- 君子之交淡若水，小人之交甘若醴

引言

自古以來，中國人都非常重視人倫關係，並以五倫「父子、兄弟、夫妻、君臣、朋友」作為其核心。當中父子、兄弟、夫妻都是與家庭有關，是我們最親近的人倫關係。然而，人生活在社會中，就自然會與家庭以外的人接觸和相處，故五倫中亦有朋友之倫的出現。

朋友的地位很特別，因為它的形成純粹是個人的選擇，既無血緣關係，亦無需用法律條文來維繫和保護雙方的利益。但是，由友誼相築而成的互信和感情，有時可能比手足更親切和長遠。

有不少研究報告指出，有朋友的人傾向於有一種幸福感，如果一個人擁有滿意和親密的人際關係，他們通常在身體與心理上比較健康，而且會活得比較長久。由此可見，友誼關係是對我們很重要的。



| 友誼對青少年的重要性 |

隨著青春期的生理和心理快速成長與改變，青少年開始渴望自主，尋求獨立，對父母和家庭的依賴減少，當他們遇到問題時，便會轉而向朋友分享和尋求情緒上的支持。他們會覺得朋輩更能理解和同情自己的問題和處境，亦不用擔心長輩的規管和責罵。與此同時，青少年也會開始尋求自己的身份，希望得到朋輩的認同和接受，從而確立自己在朋輩之間的身份和地位。

根據統計，在青少年時期，我們用了近三分之一的時間與朋友相處，反而在其它人生階段，與朋友在一起的時間平均不到10%。



其實，人生中很多重要的友誼關係，也是在少年時發展出來。有研究報告指出，擁有好友的青年人之自尊和自信都比較高，在學校表現亦較好；反之，交友困難，時常與朋友衝突的人，在各種測量上的分數都較低。由此可見，在青少年的成長和學習過程中，與朋輩的互動是非常重要的，影響亦很大。

古智今用

交友的重要意義：化氣質、增德性



曾子¹曰：「君子以文會²友，以友輔³仁。」

《論語·顏淵第十二》

白話解說：

曾子說：「君子應透過文章學問來結交朋友，再憑藉朋友的幫助來培養仁愛的品德。」

省思.....

古人透過詩書禮樂等有益心身的文藝活動來陶冶性情，並藉著與朋友在文藝上的切磋和分享，培養自己的仁德。這種「以文會友」的方式，為提升自己的涵養品德提供了有利的環境和條件，亦能結交到一些有文化素質和志同道合的益友。

真正的益友，會以寬容、善意和真誠的心和彼此交往，大家會在提升學問和德行上互相促進和勉勵。因為彼此都是真心為對方著想，所以也會善意地指出彼此的不足，希望對方可以親善離惡。同樣地，當被朋友指出不足之時，因為知道對方是真心為自己好，所以不會心存忿忿，更樂於改進。朋友之間互相勉勵、督促，成為「益友」，交往之間沒有了隔閡，建立了信任，在人生路途上互相扶持，共同實現向善的心志。這便是「以友輔仁」。

¹曾子：曾參，字子輿，是孔子的弟子，為人正直，以孝聞名。參：粵音「心」。

²會：結交。

³輔：輔助。

古智今用

交友的重要意義：互相扶持，紓難解困

儒

朋友死，無所歸，曰：「於我殯⁴。」

《論語·鄉黨第十》



白話解說：

有一次，孔子的朋友死了，卻沒有親人打理喪事，無可歸葬，孔子說：「喪事由我來料理吧。」

省思.....

中國社會特別重視生養死葬，喪葬之事應該由至親來辦理，但是孔子的朋友卻沒有親人可以代為處理，孔子視友如親，便義不容辭的負起這個責任，把朋友之死看成是親人過世一般，哀傷盡力的為朋友治喪，不僅保存了朋友的最後尊嚴，而且更展現了友情的真諦，那便是朋友在有困頓危難之際，願意伸出援手，為對方提供幫助，不論對方的生死與榮辱。

⁴殯：停放靈柩和埋葬都可以叫殯，這裡是指一切料理喪葬等事務。

古智今用

朋友的種類

釋

友有四品

友有四品，不可不知。有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地。

何謂如花？好時插頭，萎時捐之，見富貴附，貧賤則棄，是花友也。

何謂如秤？物重頭低，物輕則仰，有予則敬，無予則慢，是秤友也。

何謂如山？譬如金山，鳥獸集之，毛羽蒙光，貴能榮人，富樂同歡，是山友也。

何謂如地？百穀財寶，一切仰之，施給養護，恩厚不薄，是地友也。

《佛說孛經抄》



白話解說：

佛陀在佛經裡說過，朋友可以分成不同類型，他以「花」、「秤」、「山」、「地」（如下表）作為比喻，告訴我們要懂得結交真正的朋友。

古智今用

釋

友情一繩牽：失明跑手與領跑員的故事

來自肯尼亞的失明跑手尹約基(Henry Wanyoike)及「領跑員」基賓拿(Jaseph Kibunja)，靠一條黑繩牽引，用友誼與毅力，克服跑道上的障礙，共同參加多項長跑比賽，這對老朋友更於二〇〇四年以破世界紀錄的成績，成為雅典傷殘奧運會兩項長跑冠軍。

好友引導重新起跑

尹約基在21歲時因中風而突然失明，起初感到很痛苦，但兒時好友基賓拿鼓勵他，最終更成為他的領跑員，一同接受長跑訓練，一起參加多項長跑比賽。

基賓拿表示，跑步時合作很重要，二人的速度要一致，以往手拖手跑步會令二人不協調，後來採用黑繩，才能有效帶領尹約基跑，他們在訓練和比賽時更會互相鼓勵，支持彼此完成目標。



每一次在衝線的一刻，基賓拿都會微微傾後，讓尹約基可以率先衝線。作為領跑員，永遠只當「阿二」，基賓拿可有不滿？基賓拿明確地說不，反而開心地表示：「我十分享受在比賽中與他交談和唱歌」！

在每一次的頒獎典禮上，基賓拿都會小心地扶著尹約基上台，那一刻叫旁人感到，若有知心朋友在旁，身邊很多事物都不再重要。

省思.....

尹約基與基賓拿的故事，正正指出了世上有「如地」的好友。基賓拿不但鼓勵尹約基從失明的悲傷中走出，還成為他的領跑員，陪伴尹約基一起練跑，幫助對方成長。雖然基賓拿擁有奪取冠軍的實力，但他卻沒有這樣做，反而每次都會讓尹約基先衝過終點，這種無怨無悔的付出和不求回報的精神，便好像予給予取的大地，默默地承托著對方。朋友的可貴之處，不只在於有福同享，更在於有難同當，我們不但要懂得結交「如山」、「如地」的好友，自己也要努力精進，成為別人的「山友」和「地友」，在人生的路途上，互相支持。

* 參考資料1

古智今用

擇友之道：

朋友好比一面鏡子，善友可以規過勸善，惡友可以引以為鑑，作為自我警惕。世上有人因為交友不慎，不辨善惡，而誤入歧途，因此不可不慎。

儒

子曰：「益者三友，損者三友：友直⁵，友諒⁶，友多聞⁷，益矣；友便辟⁸，友善柔⁹，友便佞¹⁰，損矣。」

《論語·季氏第十六》

白話解說：

孔子說：「有益的朋友有三種，有害的朋友有三種：和正直、誠信、見聞廣博的人交友，這便是有益的；和慣於逢迎、阿諛奉承、只懂得花言巧語的人交朋友，便有害了。」



⁵直：沒有私心、正直。

⁶諒：誠信。

⁷聞：學問廣博，見識豐富淵博。

⁸便辟：裝腔作勢。

⁹善柔：善於和顏悅色地騙人，為人缺乏誠信。

¹⁰便佞：慣於花言巧語卻無聞見之實。佞：粵音「令」。

省思.....

在青少年時期，我們大部分的時間會與我們的朋友在一起，正所謂「近朱者赤，近墨者黑」，朋友對我們的成長有很大影響，所以在選擇朋友上，我們要懂得慎辨益損。孔子告訴我們，益友本身有很多值得學習的優點：他做任何事情都會以身作則、擇善固執；當你有不對的地方，他會包容你，並且善意的勸導你，陪著你一起成長；他見聞廣博，有積極的學習態度，可以增進我們的學識和德行。

但是若結交到所謂「損友」，凡事以利益為考慮前提，所言所行，違背「仁義」，這樣的朋友便無益於在彼此的學業和道德上，不能共同精進。

但是我們要知道，「好朋友」和「益友」是不一樣的，好朋友會和你一起玩，但是他的品德、學習態度不一定是好的典範，所以我們在選擇朋友時，一定要清醒和理智，明辨善惡。如果我們能有「友直、友諒、友多聞」這樣的朋友，便好像獲得世界上最珍貴的禮物，在人生路上更容易獲得進步。

同性與異性友誼的建立

根據心理學的兩性人際發展研究顯示，在每一個人成長的過程中，隨著年齡的增加，在不同階段會發展出不同的的友伴關係。

兩性人際發展的歷程：

成長階段	人際發展的歷程	人際互動各階段的发展任
幼兒期： (約0-5歲)	「無性期」	
兒童期： (約6-11歲)	「同性群友期」	發展個體的「社會感」， 拓展人際關係
青春期： (約12-17歲)	「同性密友期」	充實自我的內涵，發展人 際情感
青年期： (約18-22歲)	「異性群友期」	培養兩性社交技巧，學習 與異性相處的技能
成年期： (約22歲以上)	「異性密友期」	學習兩性溝通技巧，建立 婚姻關係厚實的基礎



在幼兒時期，我們對性別的概念還是相對模糊，因此在玩耍時，並不會對男女有特殊的選擇及區別。

在兒童期時期，我們已清楚性別的意義，遊戲時會出現男生一邊，女生一邊，壁壘對抗或各自玩屬於自己性別的遊戲。「同性群友期」主要是發展個體的「社會感」，以拓展人際關係。

約十二歲至十七歲青春期的少男、少女，生殖器官已成熟，並開始分泌性荷爾蒙，性慾及性衝動甦醒，雖會對異性感到好奇並產生興趣；但仍喜歡在同性友伴中，找尋志同道合的朋友結為至交或死黨，彼此了解，互相傾訴、分享與支持。同性密友期的發展非常重要，也很健康，正是成為日後與異性(或戀人)發展親密信任行為的基礎。

青年階段人際生活中的一個重大變化，就是從同性友誼的型態轉為以異性朋友的友誼關係。約十七到二十二歲的青年，常透過聯誼、郊遊等活動，進行兩性交往，從而認識「戀愛」對象。「異性群友期」的發展重點是積極培養兩性社交技巧，學習與異性相處的技能。



二十歲以後的成年人，異性群友群中特別處得來或特別相互吸引的就會形成異性密友，進入戀愛階段。「異性密友期」必須學習兩性溝通技巧，以建立婚姻關係厚實的基礎。

有研究發現，一個人如果擁有較多的同性或異性朋友，並能夠經常與這些朋友聚會談心，那麼他傾向會有一種幸福感，身體通常比較健康，而且相對長壽，與同性朋友相處，可以發展人際關係，獲得安全感；和異性朋友相處，可以提高我們兩性的人際關係技巧，由此可見，同性的友誼與異性的友誼，在個人成長上同樣地扮演了一個重要的角色，因此我們應該好好珍惜各種友誼，並要學懂如何去滋養友誼。



古智今用

相處之道

朋友是我們人際交往中的重要一環，然而，有時候我們會發現一些人與朋友交往會有始無終，有的甚至反目成仇。和其他的人際關係一樣，友誼也是需要適當的滋養才可以健康地發展，無論是和同性和異性朋友相處，我們必須懂得把握分寸，才可以令友誼更長久和穩固。



子夏曰：「與朋友交，言而有信。」

《論語·學而第一》

白話解說：

子夏說：「與朋友交往，必定要做到誠實不欺。」

省思.....

人與人交往的大前提，便是信，若沒有信，根本不可能交往。這也是朋友之間和諧相處的必要前提。

古智今用

道

君子之交淡若水，小人之交甘若醴¹。

《莊子·外篇·山木》

白話解說：

君子的交誼淡得像清水一樣，小人的交情甜得像甜酒一樣；君子淡泊卻心地親近，小人甘甜卻利斷義絕。

省思.....

我們在選擇與人交往時，要保持一顆單純、不含任何功利之心，就好像君子之間的交往淡泊得如水一般，水雖然無味，但卻能滋養生命。君子之交淡泊卻親切，這樣友誼才可以長久而親切；相反，小人之間的交往甘美得如甜酒一般，卻易斷絕，因為他們把友誼建立在相互利用的基礎上，包含著濃重的功利之心，如果滿足不了對方的功利需求時，友誼便會馬上斷絕。同時，如果彼此過份親密，那麼磨擦的機會也會相對增加，所以我們在交往時要時刻保持對朋友的尊重，無論是同性還是異性的朋友，都應該以禮相待，以誠相交。

¹醴：粵音「禮」。

古智今用

儒

子貢問友，子曰：「忠告而善道之，不可則止，毋自辱焉」。

《論語·先進第十一》

白話解說：

子貢問交友之道。孔子說：「朋友有不對的地方，應該誠心地給予忠告，善巧地將他導入正軌，如果不能聽從就要停止，暫時不要再勸了，以免自取其辱。」

省思.....

當認為朋友有不對或偏差的地方，可以適當的給他建議，將他引導回正途；如果他不能認同或聽不進去，那就適可而止，不要勉強，否則很可能自取其辱，朋友也將反目成仇。如朋友習慣借錢不還，自己就要認清不要再借他，勸他與人相處應該有借有還，若是不聽，就不必再多說甚麼，惡行自有惡果。

這也說明了對朋友的尊重，因為每個人都是獨立個體，有獨特的個性，即使如何親近，也需要為自己 and 對方留有空間。

總結

友誼是人生的一大支柱，對青少年的成長，乃至於人生的發展過程有著重要的影響。朋友是人際關係中甚為重要的交際對象，透過和朋友交往，可以讓我們更清楚了解自己，當我們在高興或悲傷時，朋友可以為我們提供情感上的支援，在人生學習的路途上，朋友是我們一起探索世界的夥伴，使我們的人生變得更豐富。

在我們人生的成長過程裡，我們會遇到不同的人，但並不是每一個人都值得我們深交。朋友也分為很多種種類的，就如佛陀所說，有的會

以利益作為交往的前提，當沒有利用價值時，友誼便會自動斷絕；有的會以真誠、諒解、寬恕的心與人交往，默默在身邊支持對方，不求回報。所以，我們要學懂結交真正的「朋友」，就像孔子所說的，要多親近正直、誠實、見聞廣博的「益友」，遠離只懂逢迎、阿諛奉承、花言巧語的「損友」。更重要的是，我們要懂得與朋友健康地交往，以誠相交，實行如莊子所說的君子之交，尊重每一個朋友都是獨立的個體，以禮相待，這樣，友誼才能長久。

參考資料：

1. 資料來源：2004-02-09 明報 港聞
友情一繩牽暖化渣打馬拉松 失明跑手領跑員奪冠亞
2010-10-14星島日報教育
冠軍失明跑手身教小學生堅毅





引言

友誼乃人生的一大支柱，特別在年少時，朋友關係對我們來說特別重要。在這期間，青少年的身體有了快速的改變，同時也開始內努力地在建立自己的形象，並期望能夠獨立自主。於是很多青少年都渴望擁有自己的朋友，亦期望能從中找到認同和歸屬感。因此，青少年為了能融入朋友的團隊，即使違背了自己的意願，也會跟隨大隊的意見，例如：班上要進行投票，如果大部分人支持舉辦某活動，即使自己不認同，但是為了避免和班中的大部分同學有所衝突，自己也會表示贊成，這便是受制於朋輩壓力的其中一個例子。朋輩壓力無所不在，有正面的，也有負面的，所以我們必需學懂怎樣順從正面的朋輩壓力和回應負面的朋輩壓力，讓自己能健康、快樂地成長。

學習重點

- 認識朋輩的定義
- 辨別正面與負面的朋輩壓力
- 學習如何面對及處理負面的朋輩壓力

古智今用

- 蓬生麻中，不扶而直

- 用心若鏡



| 甚麼是朋輩？ |



朋輩指的是同輩份的朋友，或是一些志同道合的友人，例如同學，以及一些年紀相若，興趣相同的朋友。



| 朋輩對青少年的影響 |

有研究指出，青少年有一半以上的時間，會和其他青少年（朋友、同學）一起，和父母相處的時間只佔5%，當他們被問及最喜歡與誰人共處時，他們認為最高興是和朋友在一起，其次才是與家人共處。從此可見，朋輩團體在青少年成長的階段，佔據了非常重要的地位。再者，朋輩團體對青少年發展自我概念、建立自尊心極為重要。他們會：

透過和朋友的交往，不斷地去對應和修正個人的言行、想法、感覺和態度；

學習從朋輩的眼光來看自己，從而建立自我；透過和朋友的相處，學習待人接物的處世之道；

藉著朋輩給予情感上的支持、滿足感和安全感，來建立和提升自尊心。

所以，我們交往的朋輩，往往對我們的言行舉止、外表裝扮、興趣、人生觀和價值觀都有一定的影響。

古智今用

古人說：「近朱者赤，近墨者黑」，正是指出朋輩間正面和反面的影響，都會大大影響個人的發展。

蓬生麻中，不扶而直



蓬生麻中，不扶而直。白沙在涅，與之俱黑。
《荀子·勸學》



白話解說：

如果蓬草生長在麻田裡，不用特別去支扶它，它也會依隨著麻樹，長得又挺又直；如果晶瑩潔白的沙子，混在污濁的爛泥裡，不久之後，便被染得又濁又黑了。

省思.....

當我們踏入學校，甚至長大後到社會工作，我們都無可避免受到朋輩的影響，然而，朋輩的影響不一定是負面，正如荀子所說，如果我們身邊的朋輩都是善知識，透過相處，學習到對方良好、合理的價值觀和言行（例如：誠實不欺、待人有禮、努力學習），那麼我們便會像「蓬草」一樣，在不知不覺間，變成一個正直的好人，健康幸福地成長。

相反，如果我們身邊的朋輩都是惡知識，透過相處，沾染了對方不良的價值觀和言行（例如：酗酒、沉迷賭博、服食精神科藥品），我們便會像落在污泥中的白沙，在不知不覺間，扭曲了自身的價值觀和言行，從而步向不幸的道路。

因此，為了能夠健康地成長，我們要懂得親近能對我們產生正面、積極影響的好朋友，使我們可以培養出更好的品格和人際關係。

甚麼是朋輩壓力？

朋輩的影響無時無刻都存在，雖然有些青少年可以獨排眾議，不受影響，但仍有不少青少年是會深受朋輩影響，甚至變成一種壓力，主宰著他們的生活。

朋輩壓力指的是朋輩之間互相施加的一種影響力。朋輩之間是會透過不同的方法，對成員加上一些無形的力量（例如：當團體的某成員的表現不能符合團體的規範，便會受其他團員排斥），令團員遵守團體中的規範；這些無形的力量往往令個別團員改變其原有的態度、想法、行為和價值觀，以符合團體的共識。

有研究指出，我們在青少年時期因為生理上的快速改變，以及有尋求獨立自主的傾向，往往渴望朋輩給予支持，於是會經常模仿彼此的語言、行為、外貌、服飾，並且跟從朋輩中多數人的意見或主流的做法行事，以期望獲得別人的接納。他們會擔心如果不跟隨其他朋輩的做法，不但會失去朋友，更有機會被嘲笑、排擠，甚至欺凌。



朋輩壓力的幾個特徵

1. 朋友有要求，我不得不接受



2. 朋友有需要，我不喜歡／不願意也要做



3. 朋友有請求，不應做也會去做



4. 只要是朋友的要求，我都會不計後果去做



古智今用

心不隨境所轉的孟子

孟子（前372年—前289年），名軻，是戰國時期儒家的代表人物。他身處的時代，戰亂頻仍，諸侯割據稱王，窮兵黷¹武。為了能稱霸中土，各國諸侯積極招納賢才；其時學人士子都爭著迎合諸侯的喜好，宣揚推行外交和軍事政策，讓權謀之士都得到了重用。孟子身為其中一員，卻不向現實低頭，他想把世風扭轉過來，在遊說各國君主時，始終堅持自己的理論，認為王侯當實行仁政和德治，要使人民富足，百姓安樂，做到「保民而王²」，而非透過用武力去得到天下。

有一次，孟子由齊國到魏國，晉見梁惠王，希望說服魏國行仁政。梁惠王一見孟子便問：「老先生，你不惜千里迢迢³來到魏國，是不是有甚麼好建議，可以為我的國家帶來巨大的利益呢？」

孟子回答說：「大王，您何必一見面就談到利益？我們可以先說仁義啊！您要是能行仁義的話，那才是真正對您國家有利益。」

但是這樣的思想並不受王侯的歡迎，因為當時的社會風氣，都是急功好利，要是對自己有利的事情，就不擇手段想要得到這個利益，以致孟子一直無法得到重用。雖然沒法在政治上一展抱負，但他沒有氣餒，他收了很多學生，把自己的思想傳授給弟子，著有《孟子》一書。由於孟子不斷努力，不但贏得世人的尊敬，還將儒家思想和道理加以保存、補充及傳承，對中國文化的發展作出了不可磨滅的貢獻。

¹ 黷：粵音「讀」。

² 王：粵音「旺」。

³ 迢迢：粵音「條條」。



省思...

在戰國時代，學術思想發展蓬勃，出了不少傑出的思想家，他們周遊列國，希望自己的思想學說，能得到君主的重用。不少學士為了討好君主，都會主張用兵來征討其他國家，而朝廷掌權的大部分都是權謀之士，以致當時的學士一窩蜂的去鑽研權謀之術，以求一官半職。但是孟子卻沒有屈服於當時這種利誘和朋輩壓力，他選擇「擇善固執」，因為他知道，戰爭的結果最終只會令百姓受苦，所以孟子力排眾議，堅持宣揚仁政，即使結果未能在官場上大展拳腳，但他的思想卻流芳百世。

同樣，當我們在面對負面的朋輩的壓力時，我們要學習孟子「擇善固執」的態度，即使面對惡劣的外在環境，我們也要懂得堅持正面、積極的價值觀，不隨波逐流，因為我們才是自己的主人，不要為了迎合他人而放棄自己的理想和決定。

古智今用

如何戰勝負面朋輩壓力

無論在古代還是現代，只要是在生活中，我們每一個人都不可避免地遇上不同種類和程度的朋輩壓力。那麼，我們可以嘗試從古人的智慧裡學習，看他們教我們怎樣從容地回應這些壓力。

用心若鏡

道

至人之用心若鏡，不將不迎，
應而不藏，故能勝物而不傷。

《莊子·內篇·應帝王》

白話解說：

得道的人的心就像鏡子一樣，對外物的來去，既不抗拒，也不渴望，只反映而不保留，所以能夠承受萬物而沒有任何損傷。



省思.....

當我們面對朋輩壓力的時候，我們要學習莊子所說的，保持自己的心像鏡子一樣，有種種問題出現時，內心平靜光明、無貪戀、不抗拒，無分別地去應對遷流變化的外境，男來照男，女來映女，景來照景，景去不留，是故不會被景所牽制和壓迫，安然自在。

心理學家指出，一個情感獨立的人，不會害怕被別人排斥而改變自己的想法和立場。青少年踏入青春期，開始減少對父母的依賴，學習情感獨立，雖然朋輩的認同對我們建立個人身份有重要的影響，但我們要學習與同伴自我區分，了解自己的意願，對朋友的無理要求、引誘，我們要擁有抗衡的勇氣，否則便容易因迷失自我，而隨波逐流。



獨立、自主，而不隨波逐流的人生

拒絕妙法——處理負面朋輩壓力的技巧

妙法	方法	例子
堅持拒絕	直接說不，可以禮貌地解釋原因	我不會參與，因為這是違反校規的 我拒絕參與，因為這是不符合道德的
轉移話題	改變話題，分散對方的注意力	你猜我昨天回家時碰到誰了？ 奕臣出新專輯了，歌曲很好聽，你聽過嗎？
自我嘲笑	適當地貶低自己，以藉口來達到拒絕的目的	沒辦法啦！誰不知道我膽子小嘛！ 全世界都知道我天怕、地怕，做甚麼都怕！

遠離現場	用適當方法脫身，離開現場	不好意思，我有緊要事情要處理，先行離開！ 對不起，我約了人，趕時間，要先走了！
反客為主	以其人之道，還治其人之身，給予對方壓力	我不會參與，如果你是我的朋友，你也不會想我被父母責備吧！ 我不會做的，如果是朋友話，你也會尊重我的選擇，不會強迫我的吧！
說之以理	把事情的危害程度說清楚，讓對方認識到嚴重性	如果我們高買被抓，不但要面對法律制裁，更會留下案底，影響我們以後的生活、例如：求職、出國外遊
呼朋引伴	找其他朋友作支援，加強說服力	我不會做的，我的朋友都不喜歡我去做 我不會嘗試的，我不會違背對朋友的承諾
投礮引珠	提供其他更好的建議，鼓勵對方進行有益身心的活動	我不會參與的，你那麼聰明，肯定有其他更好的建議！ 我不會加入的，有時間不如一起去打球、爬山，既可消磨時間，也可強身健體
動之以情	以某人（對方也認識且自己重視的人）的不悅，作為拒絕的藉口	這樣子的話，我的媽媽一定會很傷心，我不想看到她流淚 絕對不行，我一定會被爸爸痛罵一頓
重複播放	重複推卻，以示堅定的立場	對不起，我不會做……真的，我不會做的，請不要再游說我了

總結

在青春期的階段，青少年因為生理和心理上的急速變化，特別需要朋輩的支持，從而得到認同感和歸屬感，因此在處理問題時大都會附和朋輩的意見。所以，若我們身邊的朋輩是善知識，那麼我們便容易受到正面、積極的影響，如「蓬生麻中，不扶而直」，可以健康地成長；相反，如果我們身邊的朋輩是惡知識，那麼我們便容易受到負面、不良的影響，如「與之俱黑」的白沙，妨礙我們的成長。

可是，我們是沒有辦法令到身邊的朋友都是善知識，亦不能完全脫離朋輩的影響，因此我們必須要明確地知道，絕不能因朋輩的壓力而做出一些違法、違規或傷害自己或他人的行為。當我們面對負面的朋輩壓力時，我們可以學習道家所說的，保持自己的心像鏡子一樣，明辨是非，不被外在的負面力量所牽制和壓迫，同時也要懂得拒絕朋輩之間的不良建議。我們必須有自己的立場和看法，不應該為了迎合他人而迷失自己。

| 詞彙 |

自尊心	是指個人能否對心中的「自我形象」給予接受、尊重和肯定的價值判斷。
人生觀	是個人內心對生命、人生、生死等問題的理解和評價。例如：「人是萬物之靈，所以做人要有良心」；「人生無常，應該珍惜光陰」等。
價值觀	價值觀是個人內心衡量和判斷事物的價值之標準，有了這個標準後，我們便可以決定事物的輕重、對錯等，繼而能作出取捨。例如：「公平公正是重要的」；古人常說的「唯有讀書高」等的價值判斷。
善知識	「知識」是指知見、見解。善知識是指一些能為我們帶來好的知見和見解的人，例如：良朋、嚴師等。
惡知識	一些會令到我們生起一些錯誤知見、或邪惡見解的人，例如：損友、惡友。



學習重點

- 欺凌行為的定義和成因
- 欺凌者及被欺凌者的行為表徵
- 處理欺凌行為的對策

古智今用

傷

- 人之四端

釋

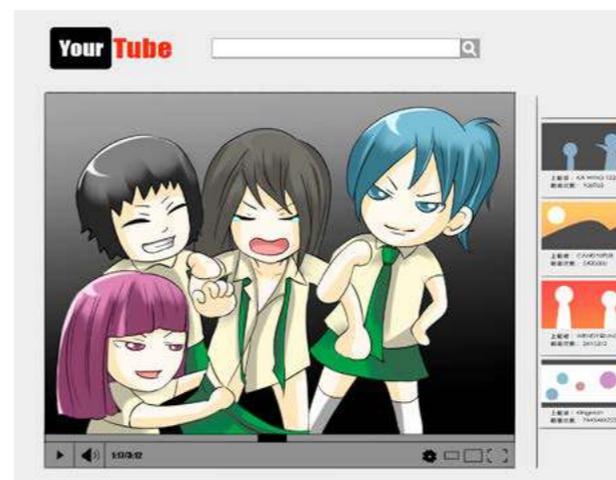
- 自通之法

道

- 不武、不怒、不與

引言

近年來，**欺凌行為**正逐漸入侵我們的社會，往往出現於我們的身旁，例如鄰里之間、球隊、學校等。網絡上流傳一段「香港女學生校園暴力」的短片。片中，一名少女被四名女生威逼認錯，並被連環掌摑近二十次，伴隨著不斷的辱罵。之後，該女生還被強行脫光上衣羞辱。期間有男生在旁吶喊，出言挑撥少女還手。整個過程被人用手機攝下，放到網絡上，廣為流傳。事件公開後，警方介入調查，認為欺凌者已涉嫌觸犯傷人及恐嚇罪，而被欺凌的女生因此事受到極大傷害，覺得無法抬頭做人，從此閉門在家，不願上學。在這人為的事件中，欺凌者和被欺凌者都深受傷害，欺凌行為的禍害由此可見一斑。



為了維護自己和社會的健康發展，我們需要進一步認識欺凌行為，繼而學會正確應對的方法，並採取適當的措施制止。以下，讓我們對欺凌行為進行詳細了解。

甚麼是欺凌行為？

欺凌行為是指惡意地重複做出欺壓、凌辱和打罵別人的行為。

欺凌行為一般包括三個元素：

1. 刻意去傷害別人



2. 在一段時間內重複發生



3. 雙方的力量不均等



欺凌行為的成因

欺凌行為的產生，有外在環境和個人內在心智兩方面的成因。若一個人所處的客觀環境和社交圈子是充滿欺壓和凌辱事件，他的心智就會受到影響，而種下欺凌行為的種子。同樣地，若一個人內在心智不成熟，思想不正確，缺乏同理心和自知之明，當他受到不良的影響時，亦可能會做出欺凌的行為。

外在環境的影響

外在環境對個人的價值觀、品格及行為都有潛移默化的作用。通過觀察、互動、學習和模仿，我們便會受到父母、老師、朋友、社會風氣以及宗教信仰等外在的人和事所影響。例如，自幼生活在一個充滿暴力的家庭，受到父母粗暴的斥責、懲罰；或年幼時



受到欺凌；或經常收看一些暴力殘殺的刊物和影視作品等，這些環境因素都會令人種下暴力和欺凌行為的種子。

內在心智的重要

外在環境雖然會影響個人的價值觀、品格及行為，然而，內在心智才是最重要的。一個人若擁有**智慧**，心智成熟，他的情緒便不會慣性地隨環境因素而轉動，反而能堅持自己的思想和理念，不隨波逐流，最終能建立幸福有意義的人生。欺凌者之所以做出欺凌行為，正是因為他們缺乏成熟的心智，以及缺乏同理心和自知之明。

當一個人缺乏覺知別人感受的能力，便會缺少同理心。所謂同理心，又稱「換位思考」的能力，也就是能夠站在別人的立場設身處地去感受、思考和面對問題。欠缺同理心的人，因為無法體會他人的感受、思想和立場，當看見他人做出一些自己不喜歡的事情，便不能諒解和接受，繼而會產生不合理的**瞋心**和憤怒。

同樣地，當一個人缺乏自知之明，便會容易變得自卑或自大。當他生起瞋怒時，自己不會覺察，更不懂得以恰當的方法去處理這負面情緒。所以他們心中的瞋怒情緒不斷會積累，當達到一定程度時，就可能以欺凌弱者的方式發洩出來。



欺凌者和被欺凌者的行為表徵

欺凌者的心理



- 強勢的人物
- 情緒衝動
- 自我中心
- 瞋心較重
- 只能接受與自己相同的想法和行為，而不能了解或接受他人的角度和感受

性格特徵

- 一旦遭遇到不如意的人或事物時，瞋心就會立刻發作，繼而產生不合理的抗拒、仇視和憎恨的情緒
- 以欺凌他人的行為作為發洩方法

行為特徵



欺凌行為可有四種不同的表現形式：



言語欺凌 指以侮辱性的言辭嘲笑及攻擊被欺凌者、替被欺凌者起綽號或散播關於他的謠言等。

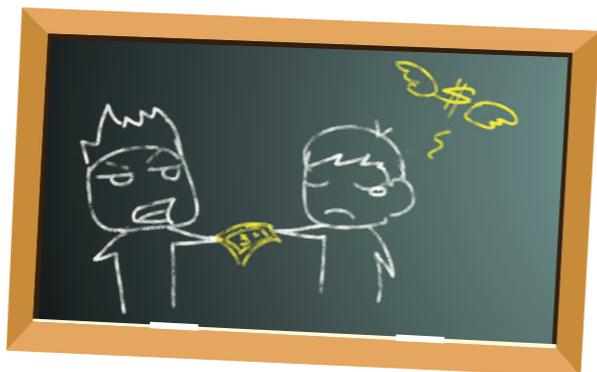
肢體欺凌 指肉體上的欺凌，包括推撞、拳打腳踢或向被欺凌者投擲東西等暴力行為。



排擠欺凌 指在社交關係方面的欺凌，例如故意忽視被欺凌者的存在、聯合他人不與之交往、不許被欺凌者參與某個團體或某些活動等。



強索欺凌 指向被欺凌者勒索財物、脅迫別人為自己服務、肆意破壞他的財物等。



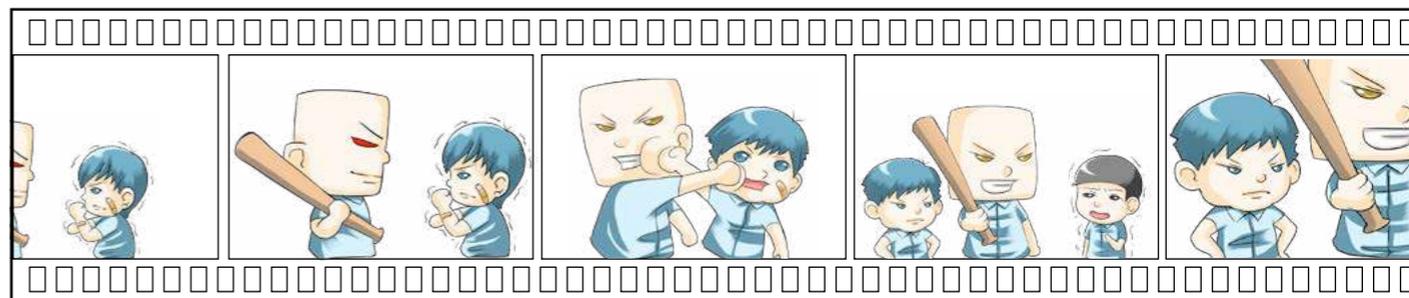
被欺凌者的反應

面對欺凌，被欺凌者一般有兩種反應

反應	行為	結果
唯唯諾諾型	由於怯懦害怕，所以對欺凌者提出的無理要求無不順從	使得欺凌者獲得成就感，並更加看不起被欺凌者，從而變得更肆無忌憚，欺凌行為愈加嚴重



反應	行為	結果
以暴易暴型	以暴力反抗，或轉而去欺凌比自己更弱小的人	自己也成為欺凌者



如何面對欺凌行為

欺凌行為是一種害人害己、野蠻、沒有文化的行為，實在應為我們不齒。因此，當我們遇上欺凌的時候，我們必須懂得用正確的態度和方法去處理，這樣才能保護自己和別人，免受欺凌之害。



當受到欺凌時，我們建議「被欺凌者」：

應該	不應該
<p>✔ 表現得不卑不亢，冷靜的告訴對方欺凌行為的不當，清楚地說「不」</p>	<p>✘ 表現軟弱，默默忍受</p>
<p>✔ 如果環境對自己的人身安全不利（例如對方身上持有攻擊性武器），要懂得忍辱，等待脫身的機會</p>	<p>✘ 盲目和衝動地去反抗，避免受到更大的傷害</p>
<p>✔ 保持距離，防止發生身體衝突，並迅速離開現場</p>	<p>✘ 以暴力對抗</p>
<p>✔ 將事件告訴可信任的人（如家人、朋友、師長、社工），如身體受傷，應報警求助</p>	<p>✘ 一直順應欺凌者的無理要求</p>
<p>✔ 廣交好友，彼此成為互相支援的伙伴</p>	<p>✘ 採取逃避態度，躲在家中</p>

當見到欺凌事件發生時，我們建議「目擊者」：

應該	不應該
<p>✔ 在能力和情況許可之下，阻止欺凌事件</p>	<p>✘ 袖手旁觀，因為這等同默許欺凌者繼續作惡</p>
<p>✔ 勇於揭發事件，將事件如實地向師長報告，幫助同學盡早遠離身心的傷害</p>	<p>✘ 維護欺凌者，加入欺凌行列，助紂為虐</p>
<p>✔ 鼓勵被欺凌者將事件告訴值得信任的人（如師長、社工等），尋求幫助</p>	<p>✘ 鼓勵被欺凌者報復</p>

在遭遇欺凌時，我們不僅要學會保護自己，還應諒解欺凌者的苦惱和心理不平衡，以慈悲的心去協助他們：例如，以溫和的態度，告訴欺凌者他的行為不但會傷害他人，也會損害自身的人格、聲譽和人際關係，嚴重時更會演變成違法行為，需承受法律制裁；同時，還應及時向老師和社工報告，請他們給欺凌者提供幫助，以免他在錯誤的道路上愈走愈遠；而身為被欺凌者，應認識到世上沒有人喜歡被欺壓和凌辱，自己如是，別人亦如是，所以不可轉而去欺凌別人。



古智今用

欺凌不單是一個現代的概念，在古代也有一些相關的故事和智慧值得我們借鑒，讓我們學習如何處理欺凌事件。

胯下之辱

韓信是西漢的開國功臣，擅長帶兵打仗，但他年輕時的生活卻非常貧窮，所以經常被家鄉的流氓集體欺負。有一次，他又受到一群流氓圍攻，其中一個帶頭的流氓當眾羞辱韓信說：「你雖然長得高大，喜歡帶刀配劍，可是卻是一個膽小鬼，如果真的有本事，那你敢拿你的配劍來刺我嗎？如果不敢，你就要從我的胯下¹爬過去！」韓信自知形單影隻，硬拼肯定吃虧。於是，韓信當著許多圍觀的人，從那個惡少的胯下鑽了過去。當時在場的人，都認為韓信是懦夫，都一起恥笑他。



¹胯下：兩條腿之間。

省思.....

一個普通的人，在被人當眾羞辱時，很容易便會失去理智，小則反唇相譏，大則動手打人或者傷人，很多時候會引發流血事件作為終結。

然而韓信在這次的欺凌事件中，他清楚地分析了自己的形勢，並發揮了智慧，為自己尋求脫困的機會。他知道如果單打獨鬥，自己可能還有勝算，但對方人多勢眾，無法反抗。為了避免受到更大的損傷，他選擇了「忍耐」，決定按對方的說話去做，從對方的胯下爬了過去。

很多人會嘲笑這是懦夫的行為，但其實這是需要很大的勇氣才能做得到的，因為他必須承受旁人的嘲笑，背負「懦夫」之名。而在當時的環境下，這是最恰當的做法，如果韓信真的因為衝動，拔劍刺傷帶頭的流氓，不但可能被他的同黨傷害而丟了性命，也可能同時犯下殺人罪，被官府逮捕，在牢中渡過餘生。

因此在處理欺凌事件時，被欺凌者必須要審慎評估自己所身處的形勢，適當的「忍辱」是重要的，不要因為被別人挑釁而失去理智，更不應因此而小看自己。韓信雖然受辱，但他沒有放棄自己，反而因此努力向上，後來更成為漢朝的開國功臣。

古智今用

自通之法

釋

「若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是。云何殺彼？我若不喜人盜於我，他亦不喜，我云何盜他？我尚不喜為人所欺，他亦如是，云何欺他？我尚不喜他人離我親友，他亦如是，我今云何離他親友？我尚不喜人加麤²言，他亦如是，云何於他而起罵辱，我尚不喜人作綺語，他亦如是，云何於他而作綺語？」

佛經《雜阿含經卷三七·一〇四四》

白話解說：

有一次，佛陀在北身怨林為婆羅門長者講解「自通之法」。佛陀說：「每一個人都不想死，所以不喜歡被殺害。如果我自己不喜歡被殺，那麼其他的眾生也同樣不會喜歡被殺害。這樣，我怎能去殺害眾生呢？同一個道理，我不喜歡被別人偷東西，不喜歡被別人欺騙，不喜歡被別人挑撥離間，不喜歡被別人以粗話謾罵，不喜歡別人對我說話輕薄等，其他眾生也不會喜歡別人這樣對待自己，因此，我們便會要求自己，不偷不搶，不欺騙別人，不做挑撥離間之事，不罵粗話，言語不輕薄。」

²麤：同粗。粵音「粗」。



省思.....

「自通之法」有己所不欲勿施於人的的意思。佛陀教導我們在與人交往時，要有慈悲心和同理心，懂得設身處地，將（己）心比（他）心。如果我們明白到每一個人都會愛惜自己的生命，就應站在眾生平等的立場，不要隨意去傷害其他生命，並體貼他們受傷害時的痛苦，這便是「易地而處」的同理心。

由此推論，因為沒有人會喜歡被別人欺負，所以我們也不應該去欺負別人。當和別人相處時，我們應該把自己的身份跟對方替換一下，便自然會知道哪些行為和言語是適當，哪些是不適當的。

古智今用

不武、不怒、不與

道

「善為士者不武，善戰者不怒，善勝者不與，善用人者為之下。是為不爭之德，是為用人之力，是謂配天古之極。」

《道德經·第六十八章》



白話解說：

老子說：「善於當將帥的人不用表現武力，善於帶兵打仗的人不輕易發怒，善於克敵制勝的人不會與敵人硬拼，善於用人的人能謙虛低下。不武、不怒、不與，這就是不與人爭的美德，而居下是擅用別人的能力，這就是符合自然的道理，是古來最高的法則。」

省思.....

此章經可以分別給「欺凌者」與「被欺凌者」作為處理欺凌事件的建議：

欺凌者作出欺凌行為的其中一個重要原因，是希望給旁人一種「強者」的感覺，於是藉著欺凌他人的方法來提高自己的地位；又或者他們不懂得控制自己的情緒，便藉著欺凌的行為來發洩心中不快，但是老子告訴我們，真正的勇士是不會以武力解決問題（不武），他們冷靜從容，不會容易生氣（不怒）。

「不怒」、「不與」也可用在被欺凌者身上，被欺凌者應該冷靜小心面對逆境，嘗試用智慧去解決當前危機，不可以暴易暴，亦不應被對方嚇倒，自亂陣腳；同時，被欺凌者也要勇於尋求別人的幫助，發揮團隊的力量，不用「孤軍作戰」或選擇「逃避」來解決問題。

古智今用

人之四端

儒 孟子曰：「無惻隱之心，非人也，無羞惡³之心，非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。」
《孟子·公孫丑章句》



白話解說：

孟子說：「沒有同情的心，不能算是人；沒有羞恥憎惡的心，不能算是人；沒有謙辭禮讓的心，不能算是人；沒有是非善惡的心，不能算是人；同情心，是仁的發端；羞恥憎惡的心，是義的發端；謙辭禮讓的

³惡：粵音：「噁」。

心，是禮的發端；辨別是非善惡的心，是智的發端；一個人有仁義禮智這四端，就如同身上有手足四肢一樣。」

省思.....

因為我們有「惻隱心」，不忍見到受害者心靈和身體受到傷害，所以我們會幫助和保護他們，並且向他們伸出援手；因為我們有「羞惡心」，知道羞恥，知道不可以大欺小，以強凌弱，自然就不會去欺凌別人，負上欺凌者的惡名；因為我們有「辭讓心」，懂得人與人之間應互相尊重，互相禮讓，所以我們會與同學和平相處，以禮相待；因為我們有「是非心」，明白到欺凌和以暴力解決問題是錯誤的，所以我們不會加入欺凌者的行列，並會勇於將欺凌事件舉報，使被欺凌者和欺凌者儘早得到幫助。

孟子相信每一個人天生便有「惻隱」、「羞惡」、「辭讓」、「是非」的善心，如果把這四種善心，引申到人際的交往上，同學間能互相尊重、幫助，那麼我們便能創造一個友愛團結的學習環境。

總結

生活在同一個社會，在同一間學校讀書，我們需要學到和諧共處、互相合作、互相支持，建立一個良好的學習和成長的環境。然而欺凌行為卻會破壞和諧互信的環境。因此，我們應當對欺凌行為心生警惕，學會正確的應對方法，既要保護自己不受欺凌，也要幫助其他受欺凌的同學；當遭遇或目擊欺凌行為時，應當靈活運用智慧加以制止，並盡快尋求老師、同學和社工的幫助，讓他們能介入，幫助自己和欺凌者。同學之間應當團結友愛，學習互相尊重、諒解和互愛互助，從而創造和諧融洽的校園風氣，使自己與他人能健康快樂地成長。

更重要的是，我們每一個人都應當尋找正確的方法，化解自己的瞋心，培養同理心和自知之明，使自己、他人及整個社會免受瞋心的傷害，從而能在一個和諧友好的環境中學習和成長。

| 詞彙 |

欺凌行為	欺凌行為是指以傷害他人為意圖而重複做出的攻擊行為，是對他人的一種欺壓和凌辱，目的是為了獲取凌駕他人之上的權力。
價值觀	是個人內心衡量和判斷事物的價值之標準，有了這標準後，便能決定事物的輕重、對錯等，繼而作出取捨。例如：「公平公正是 重要的 」；古人常說的「唯有讀書 高 」等。
同理心	所謂同理心，又稱「换位思考」，指站在對方立場設身處地思考問題。
智慧	以正知正見和對事物清楚了解為基礎而生起的判斷力。人有了智慧，便能作出正確和恰當的抉擇。
瞋（瞋心）	是指對痛苦的感受或不如意的人、事、物生起過分的仇視、抗拒和憎恨。
言語欺凌	指以侮辱性的言辭嘲笑及攻擊被欺凌者、替被欺凌者起綽號或散播關於他的謠言等。
肢體欺凌	指肉體上的欺凌，包括推撞、拳打腳踢或向被欺凌者投擲東西等暴力行為。
排擠欺凌	指在社交關係方面的欺凌，例如故意忽視被欺凌者的存在、聯合他人不與之交往、不許被欺凌者參與某個團體或某些活動等。
強索欺凌	指向被欺凌者勒索財物、脅迫別人為自己服務、肆意破壞他的財物等。
慈悲	「慈」的意義是給與他人快樂，令他歡喜、滿足；「悲」的意義是拔除他人的不幸，令他安樂和幸福。



抉擇的困難

引言

我們平常生活中所做的抉擇，都是會直接或簡接影響我們的生活素質、人際關係和前途。所以，我們應該弄清楚，到底有甚麼因素，會在不知不覺間影響我們的抉擇。

其實，我們的思想和抉擇，以及對事物的反應和生活態度，是會不斷地受到自己抱持的價值觀所影響。因此，我們有需要知道價值觀是甚麼，以及它的重要性。



趣味切入點.....你會怎樣做？

學習重點

- 明白價值觀的含義
- 知道培養價值觀的重要性
- 了解缺乏價值觀的禍害
- 從古人的智慧中了解價值觀

古智今用



- 君子與小人、孝
- 離苦得樂、慈悲
- 萬物為一



有朋友向你示愛



好朋友在考試時作弊



在四下無人的情況下，你在地上發現了一個錢包



超人：我現在穿超人短褲，你呢？
 Ling：我穿Hello Kitty短褲
 超人：=“超短”+“蝦短”
 Ling：哈哈，爛gag:P
 超人：不如出來見面鬥爛gag吧！
 Ling：hmm...

網友約你單獨會面

| 甚麼是價值觀？ |

價值觀的定義

價值觀是個人內心衡量和判斷事物的價值之標準，有了這個標準後，我們便可以決定事物的輕重、對錯等，繼而能作出取捨。例如：「公平公正是重要的」；古人常說的「唯有讀書高」等的價值判斷。

| 為甚麼我們要培養價值觀？ |

| 定方向 |

一個人心中的價值觀往往是會建築在**人生觀**（例如：人是萬物之靈，所以做人要有良心）和**世界觀**（例如：以科學為依的世界觀）之上，三者環環相扣，不斷影響著我們生命中的抉擇和所選取的方向。

在面對同一個問題的時候，不同的價值觀，會導致我們有不同的行為和選擇，然後把我們導向不同的結果。



如果我們的價值觀不正確，繼而引導我們作出錯誤的抉擇，那麼我們的未來就要面對無奈和痛苦。反之，正確的價值觀，是會引導我們步向幸福的未來。

所以為了要掌握自己的未來和幸福，我們便要培養和建立良好和合理的價值觀。

| 分輕重 |

價值觀能幫助我們去決定自己生命中，甚麼東西是重要，哪些沒有那麼重要。當我們確立了心中的價值觀後，我們便可以對生命中的事情，訂立輕重、先後次序，從而作出相應的抉擇。例如有些人會覺得財富是最重要的，所以他們會用盡一切辦法來賺取金錢，而放棄了一些其他的事情，例如愛情、健康；有些人會覺得家庭是最重要的，照顧家人是他們的責任，所以在讀書、工作等事情上，他們選擇為家庭付出。所以當面臨抉擇時，良好和合理的價值觀是可以幫助我們做出良好和恰當的選擇。



古智今用



君子與小人

不同的價值觀，會導致我們作出不同的行為和選擇，然後把我們引向不同的結果。在三國時代，關羽和呂布都是武功高強的猛將，然而，後世對他們的評價卻相差甚遠，其中的關鍵就是在於他們抱持不同的價值觀。

建安五年（公元200年），曹操進攻劉備的據點小沛，劉備不敵曹軍，獨自逃生，他的愛將關羽則戰敗被生擒，為保劉備的妻兒而投降於曹操。



關羽

曹操為了招攬關羽歸順曹營，賜他黃金美女，又送袍贈馬，封他為偏將軍。

關羽雖然身陷敵方的軍營，又受到敵方主帥曹操的利誘，然而關羽之心終不為財色所動，仍然堅持效忠蜀國，表示就算赴湯蹈火，也一定會追隨劉備，他說：「我知道曹公對我的厚愛，但我受劉備將軍的厚恩，發誓共死，不可背棄。」後來，關羽將曹操的賞賜封起，然後留書告辭，雖然曹操極力挽留，但仍不成功，只能讓關羽回到劉備身邊。

呂布的父亲很早便過身了，荊州刺史丁原待他甚好，收他為義子。然而，呂布卻被丁原的敵人董卓以財寶收買，他殺了丁原後，投降

董卓，拜為義父。但是，過了一段時間，呂布又與董卓反目，最後更殺了董卓。



呂布

建安三年（公元198年），曹操與劉備一同在下邳圍攻呂布，呂布戰敗，被網縛至曹操面前。呂布說：「曹公如果得到我的幫助，由我率領騎兵，曹公率領步兵，統一天下便指日可待。」曹操聽後頗為心動，但劉備在一旁說：「難道您忘了丁原與董卓的下場嗎？」，一言驚醒了曹操，最後曹操命人把呂布給殺了。

省思.....

關羽懂得回報劉備的知遇之恩，不接受曹操的重金誘降。他重義輕利的行為，是儒家所推崇，亦令他名垂千古，歷代都奉他為忠義的化身。相反，同為猛將的呂布，雖然驍勇善戰，卻因為見利忘義，三易其主，「利」字當頭，是儒家摒棄的小人所為，他見異思遷的人格終為世人所唾棄。

關羽和呂布的故事告訴我們，如果我們能像關羽那樣明確和堅定地抱持良好的價值觀，無論在順境或是逆境，都可以堅定地朝著目標走下去，踏向幸福的人生；相反，如果我們抱持像呂布那樣「見利忘義」、「隨風擺柳」的價值觀，那麼我們的人生便容易出現偏差，最終步向不幸的結果。由此可見，不同的價值取向，是會引導我們作出不同的行為和選擇，最終把我們引向不同的人生結果。

古智今用

釋

佛教的核心價值—離苦得樂

佛陀認為每一個眾生都有離苦得樂的願望！然而，眾生對於「苦」與「樂」的定義都有不同的標準與體會。為了契應不同眾生對「苦」的體會，以及對「離苦」的願望和需要，佛陀的教導可以大致歸納為「人天乘¹」、「解脫乘」、「菩薩乘」三個不同深淺的層次，各有不同的目標和核心價值：

修行目標	核心價值	修行方法	果報
人天乘	追求人間天上的福樂	五戒、十善	能享受天上人間的福樂
解脫乘	斷除一切苦惱，得到真正的解脫和安樂	戒、定、慧	能了斷生死，證得阿羅漢的果位
菩薩乘	求取最高的覺悟，救度一切苦難眾生	四攝、六度	能證得無上正等正覺，究竟成佛

雖然佛法本身無大小高下之分，但因學佛者的發心、根基和領悟能力的不同，修學佛法而得到的果報就有所不同。為了祈求人間天上福樂而發心皈依學佛的人，能得人間天上的福樂。為斷除一切苦惱，得到真正的解脫和安樂而學佛的人，能證得阿羅漢果位。為了求取最高的覺悟，救度一切苦難眾生而學佛的人，能證得圓滿佛果。

由此可見，當一個人擁有不同的目標，他心中便會抱有不同的價值觀，繼而會選擇不同的修行方法，得到不同的果報。

¹乘：有車乘和運載的意思，這是譬喻佛法如車乘，能運載有情到不同的目的地。

人天乘



解脫乘



護衛的戒、堅定的舵手、不落二邊的智慧

菩薩乘



扭曲價值觀的禍害

現代的社會鼓吹消費和物質享受為主導的價值觀，令不少青少年都認為要擁有時下流行的電子用品和名牌服飾，才是合符社會的潮流。更可惜的是，有些沉迷和意志薄弱的年輕人，不惜犧牲自己寶貴的身體來換取這些虛華不實的奢侈品。

星期日日報 星期日 第一三八期 A1

「援交為名牌電話繩」

香港一名14歲少女，為了買一條價值數千元的名牌電話繩，進行了第一次援交的工作。自此以後，她以為賺錢容易，於是甘心被集團操控，一直沉淪於援交的工作，而掙到的錢亦全部揮霍散盡。兩年後，少女被警方拘捕，當時她的身體和心靈都已受到了摧殘，身上僅剩那條電話繩。



生果日報 星期五 第六二五期 A1

高中生賣腎買 平板電腦

中國安徽省17歲的高中生小鄭，為了購買平板電腦，在網路上與不法集團接觸，以人民幣2萬2千元的價格賣掉了自己的一邊腎臟。事後身體每況愈下，並出現了併發症，他手中的平板電腦很快被其他的新型號所淘汰，但他永遠失去了一個腎臟是不爭的事實。現在這名高中生後悔莫及。



缺乏合理和良好價值觀的問題

如果一個人缺乏良好和合理的價值觀，是會很容易被外在環境所迷惑，以致在人生路上迷失方向。對於故事中的這些青少年來說，身體的價值及尊嚴，皆比不上名牌及新潮科技產品的吸引力。他們選擇以自己的身體來換取物質上的富足，卻無法彌補心靈上的空虛和悔疚感。或許在同伴面前炫耀其「戰利品」的一刻，他們的心靈會得到強烈的滿足感，但他們大部分人都可能因為出賣身體，而產生失落或厭惡感，好像那位為了名牌電話繩而援交的少女，認為援交是「一件污、兩件穢」，雖然自己身心皆殘，但是自己的生命裡已經有了污點，唯有繼續錯下去。而那位賣腎少年在事後非常後悔，可他卻要承受永遠失去一個腎臟的事實，同時亦要承擔身體受感染的風險。

古智今用

古人一直強調人是應該擁有良好和高尚的品格和價值觀，若我們能學習和發揮古人這些知識和智慧，那麼我們的人生和社會便會趨向更平衡、可持續，以及和諧的方向發展。

儒

儒家的核心思想是「仁」，而最簡單有效地實行「仁」的方法便是行「孝道」，強調子女要孝敬父母、關懷兄弟姐妹，尊敬長輩，這樣家庭便會和睦。

黃香溫席

漢朝的時候，在一個叫江夏的地方，住了有一個孝子，名叫黃香，他雖然只有九歲，但已懂得孝順長輩的道理。在炎熱的夏天，他會待在父母的床前，拿著扇子，把蚊子趕走，然後又把父母的枕頭和床席扇涼，好好讓父母晚上可以睡得涼快、安穩；在寒冷的冬天，他會先鑽進父母的被子裡，用自己的身體溫暖被子，好讓父母休息時有暖和的被子可蓋，不會著涼。後來，黃香的孝行流傳到了京城，大家都被他的孝行感動，城裡更流傳了「天下無雙，江夏黃香」這句話來讚美他。



省思.....

「孝」是中國古代重要的倫理思想，是國民的核心價值，而「黃香溫席」是眾多有關孝道的故事之一。故事中的主人翁黃香，年紀輕輕便已懂得去關懷和照顧自己的父母親，做出「夏涼枕席，冬暖被褥」的體貼舉動。其實，孝順父母，是為人子女應具備的品德，我們應該學習黃香的細心和體貼，懂得關懷和照顧父母，理解到他們的困難和壓力，不要令他們為我們擔心和費心。

古智今用

釋 佛教提倡「慈悲」，除了對人「慈悲」外，亦會把這種平等心伸延至天地間的一切生命。

捨身餵虎

很久以前，有一位修行人，住在深山裡精進修道。有一天，修行人在尋找食物時發現一隻剛剛生產完的老虎，牠骨瘦如柴，既沒有力氣去覓食，也沒有辦法產生乳汁來餵育幼虎，只好吃牠剛生下的一隻幼虎充饑，才能哺育其他幼虎。

修行人看到這種情形，感到非常哀傷，思忖道：「眾生的苦，無量無邊，母子相互吞食，這種痛苦，難以形容。」便流著眼淚，想尋找食物來餵母虎，以保全幼虎的性命。修行人心想：「我精進修道的目的，就是為了要解除眾生的煩惱，使眾生能夠離苦得樂；我以後也會老、會死，身體也會爛壞，不如現在布施給這隻老虎，救護老虎母子。」思量已定，便將自己的頭靠近老虎的嘴邊，把自己布施給老虎食用。結果，老虎母子都得以生存下來。因為這樣無畏的布施，這位修行人圓滿了布施波羅蜜的功德，最後六波羅蜜圓滿，終於在娑婆世界成佛，為天人師，廣度眾生，這位修行人便是佛陀的前身。



省思.....

慈悲是佛教的核心價值，「慈」有給予他人快樂的意思，「悲」就有祈望別人能夠離苦的意思。佛教認為一切眾生都是平等，都渴望能離苦得樂。故事中的修行人，把「慈悲」推廣到動物身上。其實，只要我們能活生生地接觸到其它動物，我們都會很容易生起關懷和愛護之心。例如，我們都會對家中的寵物特別疼愛和照顧。但是，當動物變成了食物，牠們的犧牲就好像變得理所當然。所以，若要培養慈悲心，我們就應該去了解 and 關心地球上其它的動物，不應罔顧牠們的合理利益，因為大家都是地球的一份子！

古智今用

道

道教認為「天地與我並生，萬物與我為一」，人應與「天地萬物為一體」，因為每一個人都不能單獨存在，萬物原來就是一體的。所以，明白事理的人，都不會破壞大自然，以及傷害其它生命，因為那樣就是等同於傷害自己。

昆蟲草木猶不可傷

從前，有一個叫郝¹寬的人，心性仁厚，從不殺害生命。他住的地方白蟻極多，但他也不願意飼養白蟻的天敵「竹雞」



來解決問題。這些白蟻不但會咬破衣服和書籍，而且還會吃銀子，郝寬有千金放在箱子裡，卻被白蟻吃掉三百金，後來他家人找到了蟻穴，打算把白蟻放進火爐裡燒煉，從中提煉被吃掉的銀子，但是郝寬禁止家人這樣做，說：「為了那三百金，而要傷害數十萬的生命，我實在是不忍心這樣做啊！」夜裡，他夢見數十個白衣武士駕著馬車來迎接他，說是國王請他進王宮。郝寬到達王宮，國王更是親自迎接，並感激地說：「本王住在恩公家中，不曾受過竹雞的騷擾，得以保全了性命。昨天又得到你的保護，避過了一場火劫，這

樣的大恩大德，不能不報答。您家左邊槐樹下邊有一窖銀子，您可取出歸您所有。本王聽說麒麟不吃生物，不踐踏生長的野草，您可算是人中麒麟！」說完，便令武士將郝寬送回。郝寬夢醒後，他讓家人到槐樹下去挖，果然挖出一窖銀子。

省思.....

故事中的郝寬，不因為白蟻細小，便輕視牠們的生命，結果白蟻報恩，送給他豐厚的財富，答謝他的仁心。有仁愛心的人，不會忽略任何細小的生物，他們都會抱著仁愛的心，平等地去對待他們，不會為了一己的私慾而傷害別人。反觀人類自工業革命以來，社會不斷進步，人們的生活水平愈來愈高，但是在發展的同時，亦大量砍伐森林，導致森林面積快速減少，生態遭受嚴重的破壞；又不斷開發石油、煤等能源，排放大量二氧化碳，造成溫室效應，令氣候變得異常。這是因為我們以自己的利益為先，犧牲了大自然環境，結果地球環境變差，出現飢荒，資源減少，國家與國家之間為了爭奪珍貴的資源而引發戰爭，最終受害的還是人類自己。如果我們能以「天地萬物為一體」的見地作為我們的價值觀，懂得愛護大自然，實踐環保工作，那麼我們生活的世界也會更趨美好的。

¹郝：粵音「確」。

總結

不同的價值觀有著不同的導向作用

價值觀好像我們人生的嚮導，為我們的人生作出判斷和取捨作出指引，也是我們在逆境時，支撐我們走下去的後盾。不同的價值觀，會帶領我們作出不一樣的抉擇，然後把我們引導向不同的結果。如果我們能以良好和合理的價值觀作指引，便會引領我們前往一條光明、幸福的道路；如果我們缺乏良好和合理的價值觀，那麼我們可能便會走向黑暗、不幸的不歸路。

故此，我們應當深入和清晰地了解自己、人生和世界，從而培養出良好和合理的信念和價值觀，繼而堅持發揮這價值觀的力量，好讓它能幫助我們在日常生活中作出明智的選擇。

詞彙

人生觀	是個人內心對生命、人生、生死等問題的理解和評價。例如：「人是萬物之靈，所以做人要有良心」；「人生無常，應該珍惜光陰」等。
世界觀	是個人內心對宇宙人生問題的一種整體的理解。這些問題包括：存在問題、差異的問題、賞罰的問題、人與大自然的關係等。例如：「以科學為依的世界觀」；「以宗教信仰為依的世界觀」等。

佛陀	「佛陀」兩字是印度方言的譯音，有「覺者」和「已經覺悟的聖人」的意思。
五戒	是佛教的根本戒律，其內容包括不殺生、不邪淫戒、不妄語戒和不飲酒戒。
十善	是十種善行。其內容包括不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不兩舌、不貪、不瞋、和不癡共十項善行。
戒、定、慧	「戒」是指生活的規矩、做人處事的準則；「定」是指堅持和專注；而「慧」則是指正確的理解、方法和抉擇。
四攝	是菩薩修行的法門，其內容是布施攝、愛語攝、利行攝、同事攝。
六度	是菩薩修行的法門，其內容包括布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若（智慧）。
阿羅漢	依照佛法修行，斷除貪、瞋、癡，而達到涅槃的聖者。
慈悲	「慈」的意義是給與他人快樂，令他歡喜、滿足；「悲」的意義是拔除他人的不幸，令他安樂和幸福。
布施	將自己所擁有的廣行施予，以利益他人的行為。
六波羅蜜	「波羅蜜」是「波羅蜜多」的簡稱，解作「到彼岸」，也就是「度」的意思，亦有圓滿成就的含意。因此，又稱為「六度」。「六度」就是指菩薩能夠憑藉布施、持戒、安忍、精進、禪定、般若這六種修行法門，得以從生死煩惱的此岸到達菩提涅槃的彼岸，證得圓滿的成就。

引言

價值觀，不是我們天生而有，而是會受到「外在環境」和「內在心智」兩大因素的影響。在這兩大因素的影響下，我們便會形成一套相應的世界觀、人生觀和價值觀，而這三觀，則會不斷地影響我們的思想與行為，並最終決定我們處世做人的態度。因此，我們所面對的外在環境，以及擁有的內在心智，對我們人生的成敗得失有著關鍵的影響。

| 外在環境的影響 |

外在環境是指我們在生活中接觸到的人和事，例如：親友、師長、文化習俗、傳媒廣告、宗教等。通過觀察、學習、模仿和互動，我們便會被這些外在環境所影響，例如：在家庭裡，父母的言行身教會直接影響我們的成長，如果父母注重禮貌的培養，我們在耳濡目染下，也會以禮待人；又如在現今社會，傳媒在不知不覺間影響我們的思想，好像電視、廣告、雜誌上充斥了身材纖瘦的演員和模特兒，令不少尚在發育中的少男少女誤以為「瘦」便是社會對「美」的定義，繼而盲目進行減肥。由此可見，人際的交往和日常的生活經驗，都會影響我們對事物的認知和見解，進而影響個人價值觀的建構。



學習重點

- 有系統地認識影響價值觀形成的因素
- 堅守正面價值觀

古智今用

儒

- 君子慎其處

釋

- 聞、思、修 - 善財童子五十三參

道

- 我命在我不在天

古智今用

君子慎其處

儒

「日與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香，即與之化矣；與不善人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，亦與之化矣。」

《孔子家語》



白話解說：

孔子說：「和品行優良的人交往，就好像進入了擺滿芳香蘭花的房間，久而久之會聞不到蘭花的香味，這是因為自己與香味融為一體。和品行不好的人交往，就好像進入了放滿臭鹹魚的地方（比喻污濁的環境、惡人聚集的地方），久而久之也會聞不到鹹魚的臭味，這是因為自己與臭味融為一體了。」

省思.....

這一段《孔子家語》強調了「外在環境」對個人的影響，亦說明了一個道理：我們的生活環境，如家庭、交友、社會等，對我們的人生觀、世界觀和價值觀有潛移默化的作用。因此我們必須留意自己的生活環境對自己的人生觀、世界觀和價值觀的影響，並應該多親近有益的人和事，避免自己受到不良的「外在環境」影響。

古智今用

「孟母三遷」

孟子自幼喪父，與母親相依為命。孟子小時候居住在墓地附近，時常會看到一些喪葬出殯的事，久而久之便和小朋友玩起辦喪事的遊戲。孟母看到這個情形便皺眉道：「不行，這裡不是教養我兒子的好地方。」

於是，孟母便帶著孟子遷居到熱鬧的街市上，孟子天天看著商人做生意，很快又學起商販屠豬殺羊、叫囂做買賣的樣子。孟母看見了又皺眉道：「不行，這裡不是適合我兒子成長的好地方。」

最後，他們搬到學校的附近去住，孟子天天看學生們讀書，耳濡目染，很自然的便模仿起他們朗聲唸書、寫字、互相行禮的行為，學習彼此間以禮相待。孟母看見了，很高興的點頭說：「這裡才是適合我兒子居住的地方！」孟子後來成為一位偉大的思想家，他的思想，被後人與孔子的思想合稱為「孔孟之道」。



省思.....

孟母為了孟子能在一個風氣良好的地方生活和成長，不惜三易其居，從墓地、到市集，最後定居於書院附近。我們可以發現孟子的言行隨著成長環境的改變而產生變化，他通過觀察、模仿和學習，不斷改變，由街頭的小混混變成知書識禮的文人。由此可見，我們是會不斷受到環境的影響，而我們身邊的家人和朋友的品行、思想和愛好，亦會影響我們的思想和行為，並直接影響我們的人生觀、世界觀和價值觀。

| 內在心智對價值觀的影響 |

在日常的生活中，我們無可避免必定會遇到一些壓力和挑戰，需要我們作出抉擇和處理。我們能否善巧地處理和作出恰當的抉擇，就取決於我們的對事情的理解和心中抱持的價值觀。內在心智是指我們能否對事物有清楚和恰當的理解，繼而能善巧和恰當地去面對和處理生活的壓力和挑戰。

如果個人的心智發展得不成熟，就只會盲目地跟隨環境轉變，不能看清事實，隨波逐流，那麼最終便會遭受痛苦的結果，例如那位為了買平板電腦而賣腎的少年，他接受了商家鼓吹的消費主義，認為自己一定要擁有一部平板電腦才算是「潮人」，盲目地追捧電子產品熱潮，最終他要承擔身體受感染的風險和接受永遠失去一個腎臟的事實，而他現在擁有的平板電腦，也會被其他推陳出新的電子產品所淘汰。

如果個人的心智能清醒，便不會輕易地因環境的影響而動搖，能看清楚事實、獨立思考、堅持正確的思想理念和、不隨波逐流，最終締造出幸福和有意義的人生。



古智今用

我命在我不在天



「我命在我，不屬天地。」
《老子·西升經》



白話解說：

老子說：「我的命運掌握在自己的手裡，與天地無關。」

省思.....

「我命在我不在天」是道教的重要思想，強調上天雖然稟賦個人的命運，但個人的努力卻是最關鍵的原因，因為人與天地同由大道而生，只要通過自己的努力，以主動進取的精神去把握生命，便可以改變自己的人生走向。這種「我命在我不在天」的自主能力，是對於自己有能力掌控命運的肯定。

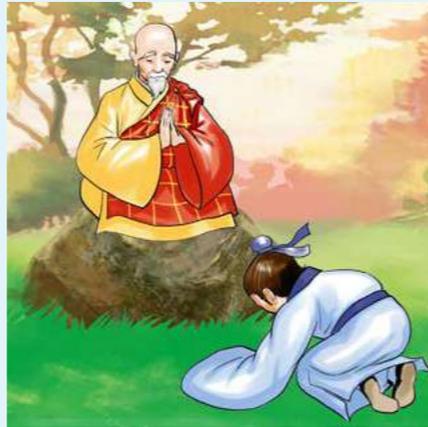
同樣地，當在面對問題的時候，我們是有自主的可能，而不受外在環境主宰。例如，當你的朋友圈子要求你和他們一起服食軟性藥品，你可以不受朋友（外在環境）的影響，拒絕他們的要求，因為你知道服食軟性藥品是一項危害身心健康的活動（內在心智）。

古智今用

釋 聞、思、修 - 善財童子五十三參

從前，有一位巨富的兒子，名叫「善財」，有一次，他在聽到文殊師利菩薩的教導後，頓然心開意解，便立下了成佛的大願，決心修行菩薩道。文殊菩薩教他廣泛訪求善知識，汲取他們的教導和修行經驗。於是善財便尋訪了不同的善知識，有的是菩薩，有的是居士，亦有其他社會上的種種人士。

當善財童子四出尋訪這些善知識時，他們都會不約而同地先問：「你發了菩提心嗎？」，善財都會堅定地回答：「我已發了菩提心，決定要上求佛道、下化眾生」，聽後，老師們才教授他不同的修行方法。善財童子前後拜訪了五十三位老師，學習了這些善知識的不同的修行方法和經驗，最後徹底體證佛陀所說的真理，得到甚深的智慧。



省思.....

從善財童子五十三參的故事可見，一個人的內在心智是很重要的。他堅守著「菩提心」的願望和學習態度去求學，這「菩提心」便是維繫他「內在心智」的關鍵，即使面對不同老師的不同教授，他都會以「上求佛道、下化眾生」的願望作為自己的價值觀和人生觀（內在心智），不會因外境的轉變而偏離此理想和願望（外在環境）。

在建立價值觀的時候，我們的定位和態度都是重要的，因為這會影響我們的決定。例如：我們希望不但自己的人生可以活得有意義，也希望別人活得幸福，那麼我們便會以「自利利他」作為我們行事的價值觀，不會做出傷天害理的事。相反，如果我們以「自利」作為處世的核心價值觀，我們便會不擇手段的去賺錢，不顧良心道義，社會便會引發出像「毒奶粉」、「地溝油」等危害公眾的事件。如果我們能學習善財童子，本著上求佛道、下化眾生的菩提願，懂得運用「內在心智」去幫助自己建立良好、合理的價值觀，那麼我們便不會輕易被「外在環境」所影響。

古智今用

拒不受魚

公孫儀是魯國的相國，他很愛吃魚，因此全國上下聽說他的愛好後，紛紛買魚前來討好他，可是他都一一婉拒了來送禮的人的好意。

公孫儀的學生見了，不解地問：「老師，您不是愛吃魚的嗎，為何又不接受別人送來的魚呢？」



公孫儀答道：「就是因為我愛吃魚，我才不接受人家送的魚。如果我現在接受別人送來的魚，他們日後若有求於我，我便不能秉公辦案，那不就成了貪贓枉法之徒嗎？我是這個國家的執法人員，如果我知法犯法，就會被罷免相國的職務。一旦我被罷免了，這些送魚的人也不會再送魚給我了。而那時我也沒錢去買魚。但是，如果我現在不接受這些人送的魚，就不會貪贓枉法，不會徇私，那麼也就不會被罷官免職了。這樣，就算我不接受別人的魚，我照樣可以用自己的俸祿買魚吃。只有廉潔公正，辦起案子來才能理直氣壯。更何況，自己買來的魚，吃起來會特別美味呢！」

省思.....

從這個故事，我們可以推敲出當時的社會是流行送禮給官員以作巴結，而有些官員也會接受別人的好處（外在環境），但是公孫儀面對別人所送的魚，不是歡喜若狂，隨俗收禮，而是懂得透過分析，權衡利弊，得出如果接受別人的禮物，雖可享一時的口腹之慾，但長遠來說，可能會丟掉官職的結果，最後決定「拒不收魚」（內在心智）。

公孫儀把「廉潔公正」作為內心的衡量和判斷事物的價值標準，並不為「私利」（好魚）而放棄自己的價值觀，作出了「拒不收魚」的決定，結果是為官的能在辦案時心安理得，為民的可以受法律保護。

由此可見，我們的思想、抉擇，不但影響個人的人格和未來幸福，亦會影響他人、社會和世界，所以擁有正確、良好和合理的價值觀是非常重要的！

總結

我們可以把影響價值觀形成的因素分為「外在環境」和「內在心智」兩大因素。在我們的成長初期，個人的價值觀主要是受到「外在環境」的影響，因為我們首先要通過觀察、模仿、互動和學習身邊的人和事，來建構價值觀。

由於我們是會不斷受到環境的影響，所以我們應該依從儒家的教導，要懂得選擇有利於自己成長的環境，親近良好的人和事，遠離不良的環境，使自己接受正面的影響。同時，也要去檢視這個受外在環境影響而成的價值觀，是否合理和適合自己，最後才將積極、良好和合理的價值觀，作為自己人生的導向及對待事物的標準。

| 詞彙 |

人生觀	是個人內心對生命、人生、生死等問題的理解和評價。例如：「人是萬物之靈，所以做人要有良心」；「人生無常，應該珍惜光陰」等。
世界觀	是個人內心對宇宙人生問題的一種整體的理解。這些問題包括：存在問題、差異的問題、賞罰的問題、人與大自然的關係等。例如：「以科學為依的世界觀」；「以宗教信仰為依的世界觀」等。

價值觀	價值觀是個人內心衡量和判斷事物的價值之標準，有了這個標準後，我們便可以決定事物的輕重、對錯等，繼而能作出取捨。例如：「公平公正是重要的」；古人常說的「唯有讀書高」等的價值判斷。
聞	「聞」是指我們通過聆聽和閱讀其他人的經驗和智慧，以增進知識。
思	「思」是指對「聞」所得到的知識，再反覆思維，深化了解，從而培養出更透徹和全面的認識。
修	「修」是把「聞」「思」獲取到的知識和智慧，於現實生活中觀察、實習和實踐，進而培育出更高深的智慧。
佛	「佛」是佛陀的簡稱，「佛陀」兩字是印度方言的譯音，有「覺者」和「已經覺悟的聖人」的意思。
修行	依從正知正見，不斷修改自己的行為；亦即將佛陀的教導予以實踐。
善知識	「知識」是指知見、見解。善知識是指一些能為我們帶來好的知見和見解的人，例如：良朋、嚴師等。
菩薩	菩薩是梵語「菩提薩埵」之簡稱，「菩提」的意譯為「正覺」，「薩埵」是指眾生、有情之意。所以菩薩就是發了大願——菩提心，立志「上求正覺，下化眾生」，篤志成佛之修行者。
居士	皈依三寶（佛、法、僧）後，在家學佛的人。
菩提心 (菩提願)	菩提心是指求取無上菩提的心。「菩提」有正覺、覺悟的意思，猶如人睡醒或從沉迷而覺悟。佛陀究竟的覺悟，稱為無上菩提。
智慧	以正知正見和對事物清楚了解為基礎而生起的判斷力。人有了智慧，便能作出正確和恰當的抉擇。



學習重點

- 價值觀對個人抉擇所產生的關鍵性影響。
- 能在有價值衝突的情況下，釐清個人價值取向。
- 能理性地分析不同抉擇對不同持份者帶來的影響，作平衡及理性的決定。

古智今用



- 君子和而不同



- 佛陀的啟示



- 不自見、不自是

引言

不同人士，即使面對同樣的事情，也會作出不同抉擇，從而引申不同後果，影響未來的幸福。從上兩課的課文，我們已經認識到個人所作的抉擇，是會受其抱持的**價值觀**影響。那麼我們怎樣才可以有效地去釐清個人所抱持的價值觀呢？其實，我們可以從**法、理、情**三個角度來審視這些價值觀是否合理和適當。

| 甚麼是法、理、情？ |

法、理、情是我們可以用來評價行為的一套標準，以下是它們的解釋：

評價標準	解釋	例子
法規（法）	有法度與規則的含意，可以是指個別團體制定的規則，亦可以是自然的法則，一般而言都是有客觀的標準，不涉及「人情」的考慮	團體制定的規則：人權法、基本法、基督信仰的十誡和佛教的五戒 自然法則：萬有引力、四時的變化
道理（理）	有條理、次序、根據的含意。當考慮事情和作出抉擇時，我們應有條理、有先後次序和有根有據，亦即有所憑據而作出抉擇	因果論、義務論、效益論
人情（情）	即感情，是個人對人、對事的主觀感受，其中往往牽涉很多複雜的個人經驗和想法，亦可包括家庭與人倫之間的親情考慮	家人的親情、夫婦的愛情、大眾的群情

價值觀與法、理、情的關係

每個人心中所認定的法、理、情標準，往往都是會受到其抱持價值觀的影響。若我們審視一下那些自以為是，或漫不經心的抉擇，便會發覺背後其實都是隱藏著一套相應的價值觀和法、理、情的標準。

因此，為了清楚自己所作出的抉擇是否合理和恰當，我們是有需要去了解 and 審視自己心中抱持的價值觀，以及相關的法、理、情。

以下我們會通過「網上友誼」的案例來帶出這一點的大意。



〈案例一〉：網上友誼	
志明：	奕臣的新專輯真的很棒！你有聽過嗎？
小美：	有啊！想不到你也是他的粉絲！我們好多方面都很合拍啊！
志明：	真的呢！小美，其實我們網聊了這麼久，不如這個星期六晚約出來見面，順便一起去唱K吧？
小美：	………？

「網上友誼」小資料

特徵	匿名、短暫、無拘束、無責任、可暢所欲言
價值	打破地域局限，擴大交際圈子，讓人有機會結識各種各類朋友，開闊眼界，增長知識
危機	容易因交友不慎而被欺騙、被傷害，甚至誤入歧途，作出終生後悔的行為

擁有不同價值觀的人顯然會作不同抉擇，面對應否「與異性網友於晚上見面」的處境，我們會以三個價值觀為例，分析它們會如何影響我們的法、理、情，以及相應的選擇。



例子：「網上聊得很投契的異性網友相約晚上外出見面唱K，應否赴約？」

	一	二	三
價值觀	多一個朋友多一條路，所以朋友多多益善 抱持這一價值觀的人，最重視交朋友帶來的利益，將其餘因素視為次要	小心為先，安全至上 抱持這一價值觀的人，將自身安全看得最重要，願意犧牲其他好處來保證自己的絕對安全	朋友和安全都很重要 抱持這一價值觀的人，既重視朋友，亦重視安全，所以為了兩者兼顧，他會避免走極端，而考慮兩全的方法
法	現時香港法例對網友見面並無禁止	現時香港法例對網友見面並無禁止	現時香港法例對網友見面並無禁止
理	效益論：這是一個擴大社交圈子的好機會。朋友眾多，則以後於事業上互相幫忙和合作的機會也更多	效益論：與網友相見有風險，對方也許是騙子，而且與陌生人相約晚上唱K是十分危險的 義務論：並無必須與網友見面的義務	效益論：網友見面唱K既可以玩得很開心，還可以交到一些新朋友，增長見識 然而在晚上見面，卻存在一定危險
情	在網上既然聊得投契，相約見面可作更深入面對面的直接交流	網友不過是打發時間的泛泛之交，沒有太深的友情	網上交往已久，已經產生友情，如果拒絕，十分傷感情
抉擇	答應見面	拒絕見面	與對方相約在白天人多熱鬧的地方見面，同時請自己相熟的朋友陪同前往，避免單獨行事
後果	有可能因此認識更多有利將來發展的朋友，但亦有可能因碰上不良分子而蒙受損失	此抉擇可能幫他避免了一些風險，但也有可能使他失去一些潛在的好友	此抉擇既有助於結識新朋友，也相對安全

如何培養恰當的價值觀和法、理、情標準

從「網上友誼」的例子可見，我們的人生是否幸福，是會受到抱持的價值觀和法、理、情的影響。因此，我們需要培養恰當的價值觀和法、理、情標準，從而指導我們作出適當的抉擇，建構幸福的人生。

然而，要選定恰當的價值觀和法、理、情標準殊為不易。尤其面對一些熱門議題，人與人之間便會因抱持不同價值觀而產生衝突。因此，我們便需要時常檢視和釐清自己抱持的價值觀和法、理、情，有沒有做到尊重客觀事實，以及考慮長遠利益和大眾利益。

培養恰當的價值觀和法、理、情標準的要求

尊重客觀事實

世事的運作自有其規律，有很多事情我們是沒法改變的，好像四季變遷，水向低流。我們只有尊重事實，設定實際可行的目標，並依照規律去努力，才能達成理想。我們若忽視客觀事實，而去追求一些高大空或不切實際的理想，例如，渴望考到好成績，卻疏於溫習，那麼成功的機會就很低了。因此，我們在選定價值觀和法、理、情時，一定要考慮到客觀事實，不能一廂情願，自以為是

要考慮長遠利益及大眾利益

我們要有長遠的眼光，不能為了當下的蠅頭小利而犧牲長遠利益。例如自工業革命以來，經濟發展模式便帶有短視的缺點，人們為了獲得短期經濟利益大肆破壞環境，導致資源迅速枯竭，環境質量惡化等嚴重後果，最終令地球人自嚐惡果。我們共同生活在一個社會、一個地球，必然是互為依存，榮損與共。例如社會的繁榮和財富增長，必須儘量均分，讓大眾都能獲得社會進步帶來的利益，從而保持社會的穩定和持續發展

古智今用

尊重客觀事實是培養恰當的價值觀和法、理、情標準的其中一種要求，那麼到底怎樣才可以做到這一點呢？讓我們一起看看古人教我們的方法吧！

不自見、不自是



不自見，故明；不自是，故彰。

《道德經》 第二十二章

白話解說：

若不自以為中心，處處自我表揚，反而能顯現出內涵；若不自以為是，也不強執己見，反而能讓自己彰顯出來。



省思.....

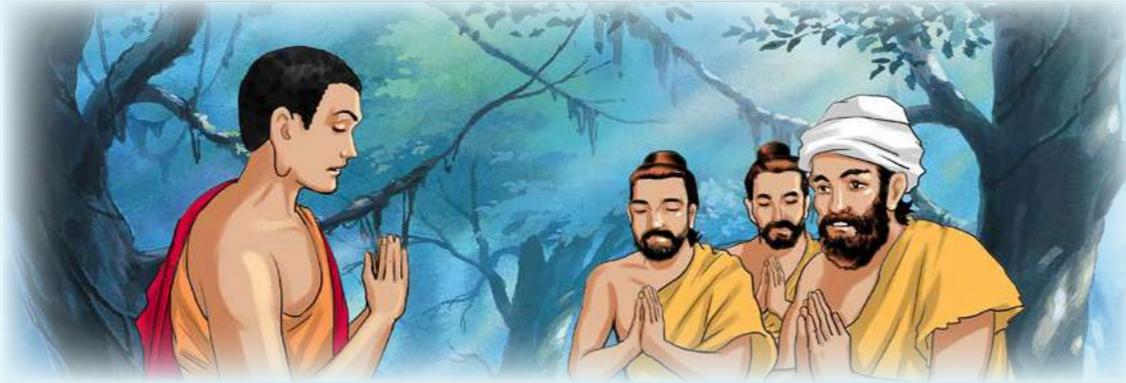
從老子的教導中，我們知道不應以自我為中心，處處為了顯露自己的聰明才智，以及希望獲得別人的讚美而去處世做事，因為這樣是會令我們執著，失去正見，無法客觀和清晰地去理解事情。我們只有在去除了「以自我為中心」和「自我表揚」的價值觀時，才能顯現出智慧的內涵。

同樣地，只有去除「自以為是，強執己見」的傲慢，才能客觀地了解并接受實情，彰顯無私的智慧，達到以理服人，這樣才可以受到別人的尊重。

古智今用

釋

《佛陀的啟示》：信受奉行



有一次，佛陀到一個小鎮去訪問，鎮上的居民聽說佛來了，就去拜見他，並向他請教：「世尊，很多修行人來過這裡傳教，但他們只解說和弘揚他們自己的教義，而蔑視、排斥其他教義。可是我們一直都存有疑惑，因為不知道在這些可敬的修行人中，到底誰說的是真實語，誰說的是妄語，我們為此而感到迷茫。」

於是，佛陀給了他們如此的教誡：「你們的懷疑、迷茫是正當的，因為對於一件可疑的事，是應當生起懷疑的。你們要注意不可被流言、傳說左右，也不可依據宗教典籍，也不可單靠論理或推測，也不可單看事物的表象，也不可溺好由揣測而得的臆見，也不可因某事物之似有可能而信以為實，也不可作如此想：『他是我們的導師。』。只有在你自己確知某事是不善、錯誤、邪惡的時候，你才可以革除他們……而當你自己確知某事是善良的、美好的，那時你再信受奉行。」

《佛陀的啟示》

省思……

從以上的故事可見，在面對熱門的議題和眾說紛紜的論點時，我們應先釐清個人的價值觀（例如：「確知某事是不善、錯誤、邪惡的時候，才可以革除他們……當自己確知某事是善良的、美好的，那時你再信受奉行」），因為價值觀是可以作為我們判斷是非的依據，以及幫助我們在爭論紛歧的問題上，選擇自己的立場和定位。

同時，佛陀在以上的經文，亦指出當我們在進行審視和分析議題的時候，要慎選、慎用資料，如：資料的來源是否可靠？資料有沒有對事實有選擇性的演繹？報道中的觀點是否有偏頗等？切忌人云亦云。

古智今用

在面對同一個具爭議性的議題時，總會牽涉到不同持分者的利益，所以不同人往往是會抱持不同的價值觀，這難免會導致有分歧的出現。作為一個有見識的決策者，我們在面對議題衝突時，不應只考慮自己的利益，也要顧及長遠及大眾的利益，因為人與人，人與萬物都是互相依存的。那麼，究竟如何可以有效地處理不同價值之間的衝突？讓我們一起看看古人所建議的幾個原則！

君子和而不同



子曰：「君子和而不同，小人同而不和。」

《論語·子路》



白話解說：

孔子說：「君子能夠調協和解，卻不會盲從附和，以致能做到和而不同；小人則盲從附和，卻不識協調和解，以致不能和睦相處。」

省思.....

一個有遠見和道德的君子，是會從大局著想，知道協調以及和睦共處的重要。同時，亦能諒解和包容他人的不同見解和立場。反之，一個眼光短淺，心胸狹窄的小人，是不會有自己的見地，只能人云亦云，卻又著重私利，不能為大局著想而去付出和協調。

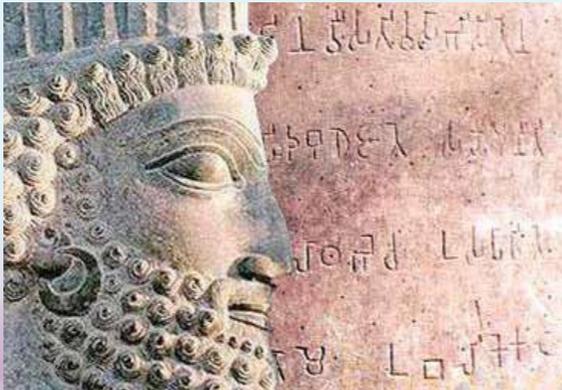
古智今用



《佛陀的啟示》：阿育王的訓示

在西元前三世紀頃，印度的佛教大帝阿育王¹，遵照佛陀寬容、諒解的模範，恭敬供養他國境內所有的宗教。在他雕刻於岩石上的許多誥文中，有一則原文到今天仍保留下來，其中阿育王說：「不可只尊敬自己的宗教，而非薄他人的宗教。應如理尊重他教，這樣做，不但可幫助自己宗教的成長，而且也對別的宗教盡了義務。反過來做；則不但替自己的宗教掘了墳墓，也傷害了別的宗教。凡是尊重自教而非難他教的人，當然是為了忠於自教，以為『我將光大大自宗』，但是，相反的，他更嚴重地傷害了他自己的宗教。因此，和諧才是好的。大家都應該諦聽，而且心甘情願地諦聽其他宗教的教義。」

《佛陀的啟示》



省思.....

佛教這種對其他宗教的寬容、平等精神，不只適用於宗教方面，也可應用在其他方面。例如，當我們的價值觀和別人的價值觀有衝突的時候，我們應該尊重客觀的事實，不以吹噓自己、貶抑別人來抬高自己。相反，我們應該聆聽不同人的意見，接受多元化的觀點，以開放和理性的態度和別人討論，集思廣益，平衡各方的利益，制定出實際和可行的方案，而非作出意氣之爭，這樣才是有效解決問題和負責任的做法。

1. 阿：粵音「柯」。

總結

我們所作的抉擇，對自己的人生幸福是有關鍵性的影響，而個人抱持的價值觀和法、理、情標準，是會直接影響我們的抉擇。要選定恰當的價值觀和法、理、情標準，便要做到尊重客觀事實，以及考慮大眾利益和長遠利益。只有做到這三點，我們的價值觀和法、理、情標準才能引導我們作出恰當的抉擇，最終能令自己和他人都獲得幸福的生活。

當我們在釐清了個人的價值觀後，也要懂得妥善處理不同價值之間的衝突。作為一個負責任而有識見的決策者，我們要反思自己在議題上所持的觀點，避免主觀和先入為主的偏見，應懂得以開放、理性、謙虛的態度，與不同的持份者討論議題。若對方言之有據，我們也應接受；若對方不願意接受自己的觀點，我們也要尊重他人可以有不同的見解，而不作意氣之爭，這樣才可以共同創造「和而不同」的和諧社會。

詞彙

價值觀 是個人內心衡量和判斷事物的價值之標準，有了這標準後，便能決定事物的輕重、對錯等，繼而作出取舍。例如：「公平公正是重要的」，古人常說的「唯有讀書高」等。

法、理、情 法、理、情是我們據以作出抉擇及評價抉擇的一套標準。

因果論	因果論是一種論證方法，根據事物之間的聯繫，揭示論點和論據之間的因果關係。因果論分析事理的次序是雙向的，包括從因推斷出果，及從果追溯出因。
義務論	義務論是一種倫理學說，主張以行為本身的好壞作為道德的最終標準，而不考慮行為的目的和結果。例如，「誠實」本身是一種美德，保持誠實乃我們的基本義務，因此善意的謊言被視為不道德。
效益論	效益論是另一種倫理學說，以行為產生的整體結果去判斷行為是否合乎道德。效益論講求效果和利益，包括主張以自我為中心的「利己主義」，及以最大多數人享有最大幸福為最高道德標準的「功利主義」。
妄語	即說不真實、欺騙別人、顛倒是非的說話。
議題	指具爭議性的討論題目，其內容通常涉及不同價值觀和所得利益的矛盾，有時亦包含尚待解決的問題。

參考資料

1. 羅喉羅·化普樂 著，顧法嚴 譯：《佛陀的啟示》。



請以一時事議題為例，以不同的價值觀，填寫下列法、理、情的方格表，分析事件，並說出你最終的抉擇。

	一	二	三
價值觀			
法			
理			
情			
抉擇			
後果			

附錄

生活與社會課程科指引（個人與群性發展部分）（中一部分）

範疇一：個人與群性發展

核心單元（一）：個人成長（一）					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD01	認識自己，做個自尊自信的人（6節）	「我」的不同面相，包括別人眼中的我、真我、理想我 自尊與自信對個人成長的重要性 情緒管理及疏導負面情緒的方法 確立自信以面對失敗與挫折		我用甚麼來評價自己？身材外貌？學業成績？家庭背景？ 如果重新活一次，我還會否選擇做自己？抑或是做其他人？	個人獨特性、自尊、自省、自律、自決、獨立、進取、簡樸、堅毅
延伸部分 PSD01-X	過樂觀、積極的人生	個人資源的管理：時間 選擇恰當娛樂的原則 終身受益的生活習慣，包括良好膳食、作息定時、適量運動 建立積極人生的方法，包括接納自己、接受挑戰、正面思考		娛樂也有正當和不正當之分嗎？怎樣分辨？ 假如能糊塗快樂地過一生，我已經覺得很幸福了，何必事事全力以赴，令自己那麼辛苦呢？	

核心單元 (三) : 人際關係 (一)					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD03	攜手互助，彼此尊重 (5節)	友誼對個人成長的重要性 同性及異性友誼的建立和滋養 面對朋輩壓力 (包括從眾) 的方法 欺凌行為的定義和成因 欺凌者及被欺凌者的行為表徵 處理欺凌行為的對策		為甚麼我很難結交朋友？ 同學取笑我、排擠我，應如何是好？ 跟同性和異性建立友誼，有分別嗎？ 我重視自己的朋友嗎？我需要事事都跟朋友行動一致嗎？ 先發制人是否避免被別人欺壓的最好方法？	思想開闊、尊重別人、敏感、情感、勇氣、自省、信任、同理心、真誠、善於應變
延伸部分 PSD03-X	發展潛能，確立自我	發展個人潛能的方法 性別角色與定型對個人成長的影響 發揮個人特質的方法		我可以怎樣發揮個人的潛能，過美好的人生？ 性別怎樣影響一個人在不同方面，如性格、學業、社交的發展？	

核心單元（八）：價值建立與應用					
	課題	學習要點		建議導入問題	價值觀和態度
基礎部分 PSD08	價值觀的建立（4節）	價值觀的含義及它的重要性 影響價值觀形成的因素 在熱門議題中釐清個人價值觀的技巧 處理不同價值之間的衝突所需考慮的原則		為甚麼有時我覺得只是一件小事，其他人卻認為十分嚴重？ 媒體近日的頭條是甚麼？我對事件的看法和其他人是否一致？為甚麼？ 當不同的抉擇各有利弊時，應如何取捨？ 大多數人都滿意的結果就是好的結果嗎？為甚麼？	理性、自由、平等、公義、多元化、批判性、負責任、尊重證據、真誠
延伸部分 PSD08-X	實踐誠信，作負責任的抉擇	抉擇可能帶來的後果、影響和責任 抉擇時應有的道德考慮，包括合乎道德地獲得資訊、考慮抉擇對不同持份者的影響		為甚麼我害怕做抉擇？抉擇錯了怎麼辦？ 資訊有道德與否之分嗎？要是資源比別人優勝，我可以透過任何方法得到所需的資訊嗎？	

中一 | 倫理與宗教科 | 古智今用

適用課程：經訓科

德育及國民教育科（德育部分）

生活與社會課程科（個人成長部分）

生命教育科

宗教教育科

顧問

王永平
伍瑞球
李三元
淨因法師
黃浩潮
陳慎慶
楊國強
楊耀忠
鄧小虎
鄧立光
鄭煒明
駱湛才

主編

釋衍空

編著

釋衍空
釋法忍
胡曼音
鄭可萌
簡敏兒

文字編輯

黃玉華

美術設計

何敏珊

排版

何敏珊、謝冠蘭

插圖

Davis、何敏珊、Kit Leung、黃裳、葦瑤、容學賢

版權查詢

香港大學佛學研究中心

香港薄扶林道香港大學

電話：3917 2847

傳真：2549 3040

網址：<http://www.buddhism.hku.hk>



此書版權屬香港大學佛學研究中心所有
歡迎學校下載作非牟利教育用途

贊助單位

嗇色園

