

<<米飯與麵條>>

图书基本信息

书名：<<米飯與麵條>>

13位ISBN编号：9789866175404

10位ISBN编号：9866175405

出版时间：凱特文化創意股份有限公司

作者：貝弗麗(Beverly) 著

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<米飯與麵條>>

內容概要

紐約大學人際溝通學碩士 貝弗麗與你分享情深易痛、淡然處之的情愛哲學！

人生就像米飯與麵條的抉擇一般，抉擇的目的在於讓我們的生命更形美好。

選對路走，如風振翅，如虎添翼、人生路走來輕鬆愉快；選錯路行，如石絆腳，如籬擋道，坎坷煎熬。
貝弗麗用既抒情又淡然的文字，緩緩分享生命歷練中關於情愛之間的矛盾與掙扎，痛苦又美麗的情境與關係。

貝弗麗洞悉婚姻安定的本質，瞭解愛情如水的變動性與神秘性，她相信智慧與擔當可以讓僵化的愛情活化；她認為：愛，實質上是探掘自我的旅程；而愛的歸向如果像葉落尋根，也該真切有緻、擲地有聲；而生命無常，愛要即時、愛要珍惜，也要拿得起放得下。

她瞭解到人性的複雜度，因此，從不用單一觀點或面向去看待一件人們在日常生活可能習以為常的模式或慣有的想法，她意識到女性在社會上負有既定的天職；久居美國的她感受到中西文化教育的不同；她知道：人們很容易就自己本身的體驗，來論斷對方個性或行為的良窳。

而拋棄成見，互相尊重，才能避免人際之間或文化上的誤解與衝突。

貝弗麗對人性也有高度敏銳的自覺，人性是矛盾又掙扎的。

感受性強的她分析情緒的面貌以及當人們面對這些情緒時又該如何自處？

為什麼會愛說謊？

為什麼要生氣？

為什麼龜毛、寂寞、捨不得……從而分享人際之間互動的基本哲學與藝術。

學佛的她相信以好心為出發點，說好話及做好事就不會是難事。

具有人際溝通學碩士學歷背景的貝弗麗，緩緩道盡她在親情、愛情與友情關係中的體驗與感悟，娓娓陳述她的「情深易痛、淡然處之」的生命哲學。

閱讀她的文章，心念一轉，生命將會更美好！

本書特色 當我們越覺幸福的時候，因幸福而加諸於我們身上的負擔，其實，也就越來越重；

對於世間讓我們留戀的人事物，我們能擁有多久？

誰都不能預期，也沒有把握。

是以，既然沒把握能擁有多久，何不學會把握當下、珍惜眼前所有？

抉擇人生路，人生抉擇路；人生的十字路口何其多？

！

學業、感情、事業、家庭；大至孩子們的教育方針、小至日常的食衣住行，莫不在抉擇之列。

既有抉擇，便有得失。

心念一轉，生命就會變得更美好！

「我開始發狂似地想他；每天上班時，總期盼著在辦公室的某個角落不期然地與他相遇……可我也知道那是不該有的感覺，畢竟他已有了家室……」落寞同時又躍上了她的神情。

當我們愛一個人的同時，我們也會希望對方能給與同等的愛。

付出與收受間必須要有個平衡點，否則，付出多的一方就會有求不得愛的苦惱。

大舅舅緩緩地說了一句話，話語輕飄飄然地迴盪在乾冷的空氣中。

此刻，接收他話語的，卻彷彿不是站在他身旁的我，而是大舅媽、是表姐，和那些曾經指責過他的人……他說：「她抓住了我的心。」

愛情之所以稱為愛情，乃在於愛情靈魂本質中的情緒性。

情緒一但被捆綁了，愛情便失卻了它那活脫脫、難以捉摸的神秘魅力。

主臥浴室需要一張供我梳妝用的凳子，而遷入新居以來，因為過於忙碌、無暇特別選購一張適合的凳子。

沒想到，他竟然細心地留意到了我的需要。

愛，不應只是嘴裡說的、手中寫的，愛，應該是一種行動，一種發自內心的、出於真情的表現與擔當。

<<米飯與麵條>>

她讀了一封前夫發給她的消息後，哈哈笑了幾聲，轉頭向她的同事們發佈了一條新聞：她的前夫兩小時後就要再步入結婚禮堂了。

在她聽似豁達、事不關己的語氣中，其實還夾雜著一些餘恨殘留的酸味。

分手後，妳還在期待什麼？

是期待對方負疚一生，持續彌補過去對妳的傷害，直到妳找到快樂的自己？

朋友夫妻吵架了，鬧得很兇，兩個人都來找我控訴對方的不是；公說公有理，婆說婆受氣。

在我看來，誰都沒有對與錯，關鍵在於，他們看到的面不一樣。

有人生起氣來像雷電；這種生氣的方式，最自私，因為身邊的人受殃最烈。

有人生起氣來像泡泡，胸鬱氣結，悶聲不響；這種生氣的方式，最自虐。

生氣不但有中醫理論上「傷肝」之慮，更有影響生活品質、破壞人際關係之虞。

更重要的是，生氣不但不能解決問題，還可能把問題攪得更糟糕。

推薦者：世新大學傳管系兼任講師 / 陳念初

<<米飯與麵條>>

作者簡介

貝弗麗 (BEVERLY) 處女座，心思細膩，對周遭的人、事、物有敏銳的直覺，善於觀察人性，洞悉人性，學佛多年的她，每每能在文章中提出朝向更良善的發展方向與解決之道。從小便特別喜歡以文字表達感情，曾任出版社文字編輯、報社新聞記者、報社新聞編輯。爾後，因台灣教育制度無法使她的才華得到發揮，於是毅然決然離開台灣的親朋好友赴美求學，從南伊利諾大學(SIU)口語傳播系(Speech Communication)學士一路唸到紐約大學(NYU)口語傳播與人際溝通學系(Speech and Interpersonal Communication) 碩士。

在美國求學時，幾乎與中文寫作絕緣，一直到二〇〇六年七月，重啟筆鋒，撰寫關於兩性之間的愛戀抉擇、中西之間的教育觀點以及人際之間的多樣關係，經營部落格《貝弗麗的風華日記》，五年來，在網路上逐漸得到許多肯定與網友的迴響。

貝弗麗的文章感性抒情中不失理性，經常登上中時部落格的嚴選好文榜，部落格經營三個月，就獲選為全球華文部落格《最佳年度生命紀錄部落格》初選入圍。

此後，部落格寫作每年都獲得肯定；並於二〇〇九年及二〇一一年榮獲全球華文部落格《年度最佳親子生活部落格》決選。

除了寫作，塗鴉也是她的興趣之一，現從事網頁及平面設計工作，為班比芙設計 (BenBev Design) 創辦人之一。

生命中最愛的寶貝是兩個兒子，現與同樣來自台灣的夫婿及兩個兒子僑居於美國紐澤西州，並持續她熱愛的寫作生命。

學歷：世新大學編輯採訪科畢業 南伊利諾大學(SIU)口語傳播系(Speech Communication)學士
紐約大學(NYU)口語傳播與人際溝通學系(Speech and Interpersonal Communication) 碩士
部落格寫作輝煌記錄 2006年9月 獲選中時電子報推薦部落格 2006年10月起 多篇文章作品獲選中時嚴選好文 2006年11月 獲選全球華文部落格《年度最佳生命紀錄部落格》初選入圍 2008年10月 獲選中時電子報嚴選部落格 2009年12月 全球華文部落格《年度最佳親子生活部落格》決選 2009年12月 獲選《親子天下》嚴選優格 2011年3月 獲選中時電子報嚴選部落格 2011年6月 全球華文部落格《年度最佳親子生活部落格》決選

<<米飯與麵條>>

書籍目錄

推薦序一 認識貝弗麗 / 周惠文
推薦序二 生活中的抒情 - - 世新大學傳管系兼任講師 / 陳念初
自序輯一 米飯與麵條外遇不值得鼓勵，撇開那些天生花心、性喜拈花惹草、特別多情愛流浪的男人不談，許多不是為遇而遇、也就是那些沒有預謀或特殊人為動機而主動發生的外遇，這些外遇的男人，其實，是值得同情的。

米飯與麵條她抓住了我的心男人外遇的理由女人，妳為什麼要站在出軌男人的身邊？

七年之癢離婚好嗎？

有伴真好命定與抉擇輯二 葉落有聲如果你能愛一個人，愛得像愛自己的子女一般，如此地深濃，即使對方負了我心，也猶能持續包容、無怨無悔地繼續釋放內心的深情愛意，那麼，那對方必然是你的真愛了！

葉落有聲雞同鴨講分手後，你還期待什麼？

分手竟是如此容易Mushy, mushy; Muddy, muddy一張凳子的感動唯一 喜歡與愛拿起與放下輯三 你看到的面不一樣人性是複雜而多面的，人際互動中，除非朝夕相處，我們很難僅就表面的互動，清楚地看到對方真實的其他許多面。

同時，因為人際之間利害關係及互動過程不同，我們對和我們互動過的人的評價也就有所差異。

你看到的面不一樣誰來煮飯？

處女與射手誰比較龜毛？

其實，美國中小學生也有壓力讀長春藤名牌大學是否值得？

數學零分淺談算命今日我不上線輯四 美好關係情人分手的苦往往不是捨不得的苦；讓情人在分手時深感痛苦的煩惱不是捨不得，而是試圖抽離記憶、忘卻苦樂兼參記憶的掙扎煩惱。

會讓人們感到不捨的愛情，其實是未完成的愛情；因為未完成，所以有遺憾也有懷念；也就是說，遺憾與懷念才是讓情人心中感到不捨的原因。

抱抱你的寶貝跟兒子學情緒管理生氣寂寞的美國捨不得 說謊是為了讓自己 feel good一千個對不起該不該說？

說話你感覺到我的痛嗎？

朋友燈的故事

<<米飯與麵條>>

章節摘錄

分手後，你還期待什麼？

她說，她已經一個人躲在陰暗的角落裡哭泣了好幾天，原因是，有人告訴她，她的前男友已經有了新歡。

當初決定提出分手的，是她。

她說，她打開一封電子郵件，讀了一封前夫發給她的消息後，回過神來，哈哈笑了幾聲，然後轉頭向她的同事們發佈了一條新聞：她的前夫兩個小時後就要再度步入結婚禮堂了。

而在她聽似豁達、事不關己的語氣中，其實還夾雜著一些餘恨殘留的酸味。

當初堅持要結束婚盟的，是她。

那時，是你左思右想、前後顧盼，認為彼此並不適合，而決意要離棄那一段情緣的；那麼，分手後，你們兩人之間，應該再也沒有任何瓜葛了，為什麼當你聽到他已經有了新女友時，你還會落淚？分手後，你還在期待什麼？

那時，是你信誓旦旦，認定滄海桑田、舊情難續；你無法再與一個背叛你的男人共處一個屋簷下，而毅然選擇簽字離婚，那麼，從此而後，理當他走他的陽關道，你過你的獨木橋，為什麼當你聽到他即將再婚的消息時，你的情緒依然受迫、雜感百出、舊恨排山倒海而來？

分手後，你還在期待什麼？

分手後，你還在期待什麼？

是期待對方對你死心塌地、非卿不愛，懷念你一生？

還是要對方忍耐一下，等你先找到新伴侶，他再另尋出口，這樣，你才會有一路贏到底的得意？

分手後，你還在期待什麼？

是期待對方負疚一生，持續彌補過去對你的傷害，直到你找到快樂的自己？

或者是希望對方從此潦倒，情事不振，以消你心頭的恨意？

女人，請誠實地面對自己，發掘那個讓你流淚、促你憤恨的真正原因，並且勇敢地面對那樣的情緒吧！

惟有如此，真正的快樂才會自然地從你的心靈中升起。

請記得，關於已經割捨的往事，越想越複雜，越憾越失意；關於曾經受傷的過去，越恨越傷心，越念越難癒。

既然已經分手，就不要再期待是否能從對方身上得到任何心理或實質上的補償了！

能夠祝福對方，是寬闊胸襟雅量的極致展現；而如果無法祝福，那麼，請儘量學會遺忘，以祈換得心靈的一方平靜吧！

分手後，你該期待什麼？

請期待一個重生後，如如意、全新的自己吧！

你看到的面不一樣 送孩子到校車站等候校車時，總會和鄰居媽媽們聊個兩句。

今晨，波蘭裔的媽媽問我什麼時候搬家，說她會想念我們。

我說：「這兒的鄰居都很友善，我們也會懷念大家。」

這時，這位媽媽臉色一轉，滿面愁容，既感慨又無奈地對我說：「不是每個鄰居都是友善的，我的左鄰就不是。」

我問她發生了什麼事了，她像找到一個情緒垃圾桶一樣，開始對我細數她左鄰蘇聯媽媽對他們不友善、妨礙他們的安寧等等自私無禮的種種行為。

她說：她試著和那位鄰居溝通過幾次，希望對方多體貼鄰人，結果無效；現在，她只要看到對方，心情就會變得很惡劣。

她的右鄰我也認識，平時照面，都很笑臉相迎、熱切地和我打招呼，看起來挺友善的。

但是，我知道，我看到的面不一樣。

前一陣子，朋友夫妻吵架了，鬧得很兇，兩個人都來找我控訴對方的不是；公說公有理，婆說婆受氣。

先生對我抱怨說：太太不接公婆的電話，見了面也不叫公婆爸爸媽媽。

<<米飯與麵條>>

他對他太太對待公婆的態度感到相當不滿。

其實，我和太太比較比較有交情，知道她是一個有禮有節、善解人意的好女人。但是，我知道，那位先生看到的面和我看到的面不一樣。

有一次，我的好友甲對我抱怨說，我的另一個好友乙對她言語犀利直接，不堪招架、讓她深感受傷；而我的這個好友乙，因為聰明多智口齒伶俐，一直是我遇事需解時傾訴求助的對象，所以，同樣是口齒伶俐，卻因為接受者所遭遇的立場不同，而產生了截然不同的結果；我很喜歡好友乙，好友甲卻對好友乙頗有怨言。

怎麼會這樣呢？

因為，我和好友甲所看到的面不一樣。

有位匿名者，在我的部落格謾罵批評某人已經有好長一段時間了；據我所知，匿名者也到某人其他朋友的部落格進行過類似的文字攻伐洩恨舉動。

前些日子，順著匿名者留下的連結，我拜訪了那某人一個朋友的部落格；某人的朋友在她的文章中大力讚揚某人為人熱心且把子女教養得很有禮貌，其對某人的評價，和匿名者對某人的指責，儼然大相逕庭、簡直是天與壤的區別；而到底誰對誰錯？

誰的話可信呢？

在我看來，誰都沒有對與錯，關鍵在於，他們看到的面不一樣。

人性是複雜而多面的，人際互動中，除非朝夕相處，我們很難僅就表面的互動，清楚地看到對方真實的其他許多面。

同時，因為人際之間利害關係及互動過程不同，我們對和我們互動過的人的評價也就有所差異。

對於以禮義待的人，我們通常會認定對方是好人，並且給予正面的評價；相對地，對我們失禮失義的人，我們通常會對對方產生厭惡感，而給予對方負面的論議。

人類是敏感的動物，因此，在人我互動的過程中，人對我的心態與情感如何，其實就如飲水一般，冷暖如何，是可以在當下立見分明的。

換言之，為什麼有人會特別讓人厭惡反感呢？

事出必有因，其背後必然有其肇由始末、內情另藏。

換言之，被厭惡的人一定做了什麼不合情理，甚至得罪傷害人之事，才會招來嫌惡與怨恨。

波蘭媽媽為什麼會討厭蘇聯媽媽？

朋友為什麼不願接她公婆的電話，連爸爸、媽媽的稱謂都叫不出來？

好友甲為什麼會懼好友乙如獅虎？

匿名者為什麼會到處文字討伐某人？

這些種種，必然有其一定的不為人知的背景因素。

換言之，我們看到的只是冰山的一角；平靜的海面下，其實暗藏著更多不為人知的黑盲面。

人皆有與生俱來的習性，而儘管那習性的存在是一致、不變的，但是，因為人際互動事件的性質與因緣作用的不同，其結果所激盪出來的相也會因此而有所不同。

簡單地說，人們很容易就自己本身的體驗，來論斷對方個性或行為的良窳。

對方對我好，在我看來對方的言行合情合理，那麼，我就很容易認定對方是好人；相對地，對方如果對我不好，或者其言行在我看來有失分寸，那麼，我們就會很容易去認定對方是個惡人。

舉例來說，傳說中，劫富濟貧的廖添丁，在那些被劫的富人的眼中，是大惡不赦的壞蛋；但是，在那些受他恩惠的窮人而言，卻是個替天行道的英雄，所以，他們稱廖添丁是「義」賊。

在瞭解這一層之後，每當有人對我抱怨某人的不是，或特別諂媚某人時，在分析他們彼此的利害關係後，我就可以把自己的立場變的比較客觀超然，而不會只聽片面之詞而趨炎附和，跟著一起一面倒了。

這世上，沒有絕對的好人或惡人，好人與惡人的分際，在於你看到的是哪一個面。

其實，美國中小學生也有壓力。小犬們在此地中文學校的演講比賽成績揭曉了，一年級的小小兒子兒子不論在演講技巧、儀態或內容的表現，得分都比同組其他小朋友高，然而，卻因為在時間的掌控沒有拿捏得好，超過規定時間八秒鐘而總分被扣了四分，最後沒能獲得前三名的成績；為此，我深感遺憾，同時，更認為比賽在時間控制部份的扣分比重太高，造成對好的演說表演者出頭機會的壓

<<米飯與麵條>>

制，而有怨言，因此在 Facebook 上貼了一段話抒鬱解悶。

我難過的不是兒子沒得獎，而是，他應該得獎，卻因為時間控制-而成績不如預期，而讓他錯失得獎榮譽的機會。

為此，我的內心深感自責。

那段文字在 Facebook 貼出後，一位同樣住在美國的朋友回應了；對於我的鬱悶與失落，頗不以為然；因為他的回應正與很多台台灣朋友對美國中小學教育現況迷思的反應類似，因此，我決定把我們的對話內容整理出來，與更多人分享，釐清許多台台灣人對美國中小學教育的錯知，同時也闡述我們教育的態度與理念，澄清朋友對我們教育小孩方式的誤解。

其實，美國的中小學學生也有他們的壓力，只是美國中小學生的壓力源與台灣中小學學生的壓力源不盡相同罷了。

這位朋友對我那段文字的回應是這樣的，他說：如果你還是把台灣這一套施行在這裡的小孩身上，我想他們一定很鬱卒。

以「大愛」的帽子來實行本地中文教育，是我對這一所學校「雖無法認同，但是也不反對」的地方。

如果有家長贊同，反對也是無聊的行為。

學習中文，得獎很重要嗎？

這是家長的「大問」與「大礙」。

美國教育也有競爭 就朋友的這段文字讀來，他對美國教育的迷思是，他認為美國教育中沒有競爭比賽的行為。

事實上，比賽的行為不是台灣教育體制的專利，比賽是多環教育方式中的一種形式，在台灣與美國的教育方式中，都有比賽形式的存在，其差異只在國情、文化不同，而產生了比賽應用深淺程度與執行方式的差異罷了。

美國各種比賽其實不少；球賽、各種才藝競賽、拼字比賽等等。

我們的小孩在此地的小學都體驗過了！

除此之外，我的孩子們在此地的學校每天都會有一些貼紙或可愛圖案印章來獎勵他們的學習成果或行為，那些，也正是一種比賽獎勵方式的顯現。

美國教育對學生、父母的壓力，並沒有輕鬆到「放任」的程度。

孩子們的學校，每學期同樣有兩次的考試測驗 (Assessments)，藉此來評估孩子的學習成果。

其他的隨堂小考也不少，只是，美國小學老師普遍認為學生在學校已經排滿了學習課程，回家後應該學習課堂外的事物，比如參加不同的課外活動等，所以家庭作業不多，考試也都在學校由老師複習準備。

一般而言，小學生的父母不會感受到孩子承受太多來自學校的課業壓力。

但是，美國中小學學生因為參與許多課外活動，他們在時間與各類學習上分配而來的壓力，其實不小。

美國的教育制度，大學入學評選標準除了學校課業成績、大學入學SAT測驗成績外，還相當重視社區服務、活動與才藝參與等項目，因此，學校的壓力是多面性的；相對地，台灣的教育比較容易只偏重課業成績，因而造成只有來自學業成績的壓力。

換言之，美國的中小學教育，是真正落實了「德智體群美」平衡發展的目的，而台灣教育制度，則將大部分比重放在「智」的培育方面。

雖然我不瞭解美國其他州的情況，但是，就紐澤西州的小學而言，從二年級開始，每年都會施行一次全面性的、由州教育單位主辦的測驗，藉以評量孩子們的學習成果，同時做為選取TAG學生的標準之一。

美國小學三年級以上就有TAG (Talent and Gifted) program，其性質類似台灣的資優班，成績好的小朋友會在每周特定的時間到TAG program 加強學習，學習的內容包括數學、自然科學與語文等項目。

許多比較重視成績的亞裔如中華人、印度人、韓國人等，都會送小孩去補習準備考試。

並不像朋友所說的，我把「台灣的那一套搬到美國來」。

鼓勵與讚美會讓孩子更好 其實，台灣的補習教育制度雖然受到質疑，但是，其鼓勵勤奮上進的內涵，是值得驕傲的。

<<米飯與麵條>>

而對於朋友的疑問：「得獎很重要嗎？」

我的看法是，如果孩子有能力有潛力可以得獎，就應該協助他獲得得獎的榮譽。

獎，可以激勵孩子的學習動力。

同時，「子不教、父之過；教不嚴，師之惰」，是放諸四海而皆準的道理，在孩子還幼小、不懂事的時候，在他們學習的過程中，如果沒有父母師長的鼓勵、協助與指導，如何讓他們達到學習的目的、發揮潛能，超越自己？

得獎是一種對學習努力過程與成果的肯定，比賽可以激發孩子的榮譽感；一個沒有榮譽感的小孩，就很難能預期這孩子能夠積極地對他生活、品德或其他各方面的學習有所成長！

天下父母心，只要是父母，都會期望自己的孩子表現良好，老美對於獎的重視尤有甚之；老美對獎的希冀，已經滲透到日常生活之中了。

聽聽美國人的生活對話吧，他們對人的鼓勵與讚美有多少？

再看看自己孩子作業、考卷上的「Great Job!」、「Terrific!」等獎勵的可愛印章吧！

美國人父母對「獎」的重視，非但顯現在學業成績表現上，而課外活動競賽中，美國人對獎的重視，更是如火如荼。

美國是一個非常重視運動精神 (Sports Spirits) 的社會，每一種體育競賽都有獎盃的設置，藉以鼓勵參與。

所不同的是，美國人的民族性中，有種相當懂得取悅自己的特色；一般而言，美國人很懂得讓自己自我感覺良好 (feel good)，開朗樂觀是他們的民族性。

同時，在取悅自己的同時，美國人也相當懂得尊重別人的感覺，所以往往就有「人人有獎」的結果產生。

我的兩個孩子，自從參加市政府辦的足球訓練以來，不管他們的隊伍在競賽中是否贏了，每個小朋友在季末球賽訓練結束後，都會抱一座獎盃回家。

教育除了是一種技能知識的訓練外，同時也是潛力才能發揮的磨淬過程；在準備及比賽的過程中，我們就很驚訝於孩子的記憶與台風的穩健，竟然超出我們的預期想像之外。

每個孩子的特長都不同，他們的特長，應該儘量讓他們發揮，不是他們可以勝任的事，就不要勉強他們去執行；在瞭解他們的能力、性向的過程中，如果不讓他們參加競賽、或考試評估，又怎能探掘他們的能力、激發他們的潛能呢？

在我們期望孩子們在成長踏出社會後，具備一份與人競爭的能力、成為一個有用的人的同時，我們也希望他們有個快樂的童年。

我們希望他們在學習和玩樂之間拿捏的尺度適度平衡；過於強調學習或者過於鬆懈，都不是教育孩子應有的態度。

適度的壓力 「適度」的壓力是鼓勵學習動機的來源；比賽，正好提供了這樣的機會。

在準備比賽的過程中，孩子有了更具體的機會去複習過去的學習內容、進而將學習內容吸收得更完整，並且藉著與同儕較量的機會，可以展生觀摩與見賢思齊的效果。

進而進步，這才是比賽的根本目的與意義。

總而言之，美國是個相當鼓勵個人表現的社會；而競爭與比賽便是鼓勵個人表現的最佳方式。

美國學校中各種形式的比賽並不亞於台灣。

甚且，不像偏重學業成績競賽的台灣，美國的比賽更是多樣，只不過，美國中小學教育的型態比較傾向「寓教於樂」的方式。

美國也是一個強調互相尊重的社會，常在教育中期望孩子體諒別人，所以競賽的過程相當君子。

舉例而言，孩子們在足球競賽當中，若見有球員受傷，不管是本隊球員或是友隊球員，所有的人必須單膝跪地、以示關懷，待教練處理好受傷球員後，才可站起、繼續比賽。

論語中的「君子無所爭，必也射乎。」

揖讓而升下而飲，其爭也君子。

我在孩子們的足球競技場中看到了中華文化的實踐，可見中西教育的內涵是相當一致的，只是實行的方式與貫徹的結果有所差異。

比賽不是台灣人的專利，美國的中小學學生不是沒有學習的壓力，只是他們的壓力源與台灣的學

<<米飯與麵條>>

生不同。

適度的壓力是鼓勵成長的基礎。

得獎，是一種激勵學習動力的機會；準備比賽的過程、乃至得不得獎時的心理體驗、以及勝不驕敗不餒精神的實踐等，在在都是生命與生活的實驗、實踐進一步學習與成長！

說謊是為了讓自己 feel good 以前任職的公司正值人事大搬風的多事之秋，因此，老同事相聚，總不免要當她們的情緒垃圾桶。

那天，大夥兒又聚在一塊兒時，J提到一位在不同部門任職的一位新同事的工作態度散漫，尤其是她那喜歡撒謊推諉的習性，常常讓我這位已經位高權重，卻對她沒有直接管轄權的老同事氣憤不已。

J說，有一次她實在氣不過，便向與她同部門的另一高階同事抱怨；結果，那位同事安慰J說：

「People like you and me need not to lie.」（像妳和我這樣的人，不需要撒謊。

） 謊言因說謊者心態的出發點不同，可被歸納成許多不同的型態，而其能被人接納的程度也因型態的不同而有所差距。

一般而言，善意的謊言其可被人接納的程度最高，因為，善意的謊言的出發點是為人，是體貼利人的表現，因此，說善意謊言的人，通常不會失去人們對他的尊重。

相對地，文過飾非的謊言，最叫人排斥，因為，文過飾非的謊言的出發點是為自己，是一種利己自私、缺乏擔當的表現，說這種謊言的人很容易失去人們對他的尊重。

J的同事對J說「像妳和我這樣的人，不需要撒謊」，說得更明白一點，就是他對文過飾非者的鄙視；他所要表達的理念是：「一個品格完善、行事規矩、心理健康的人，不需要文過飾，替自己脫罪。」因此，若不幸遇上這種人，其實也不必與對方太過計較，把自己氣壞了不說，對方還不是在他自築的謊言城堡中過著快樂幸福的國王皇后王子公主的「童話」生活？

前些時日，有個朋友對我抱怨說某某人的話都不能盡信，必須先打折扣後再考量其可信度；其實，這某人的謊話我也領教過，且剛開始也常被氣得暗地裡蹣蹣跳，最後受不了，只好與她保持距離。那時，我曾對一位好朋友抱怨說，怎麼會有這麼信口開河、愛說謊的人？

而這位剛歷經一段人生大風浪過後，已經很懂得用慈悲心去看癡愚眾生的朋友，語重心長地對我說：「現在，我已經不覺得說謊的人是在說謊了。

我認為那些人說謊是為了讓自己 feel good.

」 她的這句：「我認為那些人說謊是為了讓自己 feel good.」引發了我的思考。

為什麼有些人就是特別容易信口開河，動不動就說謊？

為什麼他們會如此容易地去低估人們天生解讀謊言的能力？

難道他們不知道人們不去揭穿他們的謊言，是基於仁心厚道嗎？

更重要的是，為什麼他們只求讓自己 feel good，卻不在乎是否失去人們對他品格的尊重呢？

此外，身為人母的我，特別關心的是，怎樣的成長背景容易培養出一個愛說謊的人？

而更重要的是，要如何去避免培養出一個謊言製造機？

夏瑞紅在她的媽媽經《醬子就可愛》中提到：「愛說謊人的背後，往往能追蹤出一個他極須安撫討好的、戒備森嚴的『大好人』」；她認為，一個對孩子過度關心與要求的父母，會造成孩子對來自父母壓力的恐懼，為了面對那份恐懼，「逃避、欺騙就成了理所當然的方便之計」。

仔細推敲夏瑞紅的話語，再揣摩那位比一般人喜歡說謊的朋友的成長背景，我認為夏瑞紅的觀察很有道理；一個愛說謊的人的童年，多有一個控制欲比較強、權威型的父母扮演著推手的角色。

同時，一個不敢面對現實的人，當他現實的人生越不符合他的期待時，這個人便越容易用謊言來掩飾他對生命的不滿。

心理學家孫明明在她的著作《做自己的心理醫生——打倒潛意識的魔鬼》中就提到：「當一個人的真實人生，與他的理想人生相距太大時，人為了自衛，會以奇奇怪怪手法來欺騙別人，其目的是為了欺騙自己易碎的心靈。

」瞭解了這一層，也就不難明白朋友所說的「那些人說謊是為了讓自己 feel good」的涵義了。

為了讓自己 feel good 而對人說謊，其實就是自欺欺人。

為什麼要自欺欺人？

不外是因為無法勇敢地面對失落的人生事實；如是說來，說謊者的行徑固然叫人厭惡，然分析其背後

<<米飯與麵條>>

促成他說謊的因素，卻也不免叫人同情了。

人道是「可恨之人必有可憐之處」，果然不是沒有道理。

然而，可憐或可恨都不是看待說謊者應有的態度，其關鍵在於，我們應該引以為鑒。

這種feel good、自欺欺人的應世方式終究不是解決人生問題的根本之道；姑且不論說謊者的人際關係會在謊言中轉劣，更重要的是，說謊者的心理健康也極可能在謊言中摧毀。

就如同孫明明說的：「常常扯謊的人，小心得病。」

面對說謊者，除了要有「像你和我這樣的人，不需要撒謊」的肯定與驕傲外，也應該學學我這位朋友的態度，用慈悲心去看待說謊者。

愛說謊，基本上就是一種病態，生病的人值得同情。

米飯與麵條 兩個孩子都入學了，早秋的白日，家，正靜謐地唱著寂寞的空城曲。

坐在臨窗的餐桌前，一個人享用著午餐，突然有種回到單身日子的錯覺；連入口的，數年來為了照顧好老爺少爺們的飲食，而不曾上過桌面的韓國泡麵，都帶著學生時代趕寫報告時的戰慄味道。

我的嘴裏啖著嚼勁十足的麵條，腦子卻充斥著經營設計工作室的計劃與策略；那認真，絕不亞於當年為了寫出一篇得A的報告而絞盡腦汁的熱忱。

電話鈴聲忽然響起，我沒接，因為「吃飯皇帝大」，不容打擾；而填滿腦際的點子亦正如火如荼地進展著，深恐一被打斷，就要費更大的勁兒重新營造。

我豎起耳朵，聽是誰的留言；竟是久未聯絡的B。

我忙衝向話機，拾起話筒，吞下了口中的麵，連連三聲「哈嘍」，把即將掛下電話的她給喚住了。

她說，她想來拜訪我，現在車已開到了香港超市附近……我忙緊收拾好桌面，煮了一壺水，等十五分鐘後，她來時，泡一盅她上回來時帶給我決明子茶，與她茶敘。

她的車果然在十五分後駛進了門前的停車場。

門啟時，進入眼簾的久違的她，身形瘦了，而清麗的臉龐襯著時髦的裝束，彷彿年輕了十歲，像個大學生。

我問：「是什麼風把你吹來的？」

她說：「是你的風！」

我宛然一笑；她指的是我的部落格刊頭中提到的：「分享是一件令人愉快的事，像風散播花兒的淡淡幽香」。

直覺告訴我，她應該是為了「七年之癢」一文而來。

數個月前，我便在她欲隱猶現的言止中窺見了端倪……我領她走進餐廳，坐在餐椅上，正好映著窗，把落地窗外的綠意美景，一起融入話題。

茶已沏好，我輕輕地把茶奉上，問她：「最近好嗎？」

她回說：「還好，工作上比較忙。」

我瞥見了她眼神閃過的一絲憂鬱，知道她確實有心事。

「是不是談戀愛了？」

看你變得更年輕漂亮了！

我逗逗她，試圖把氣氛調得活潑一點，並切入正題。

「是，也不是……」她說著，眼眶就紅了。

我強抑著心頭上逼人淚溼的不捨，又接著問：「怎麼了？」

！

「我，愛上了有婦之夫……」她的淚水終於決堤。

我抽了兩張面紙，一張遞給她，一張拭去了自己眼角的淚。

生平最怕見人流淚。

「怎麼這麼傻？」

！

「我也不是故意的；妳知道，感情的事，很多時候是由不得自己的！」

她哽咽地說著。

「你在「七年之癢」一文中不也提到了……我也是屬於無奈型的。」

<<米飯與麵條>>

」她強擠了一抹苦笑，接著解釋。

「是沒錯……」我不想馬上以大道理來喚醒她；此刻，她最需要的是聆聽。

我接著問：「怎麼認識的？」

「是我公司的同事。」

「認識兩三年了，最近幾個月才發現感覺不一樣了……」我不發一語，專心當個聽眾。

「他和我一樣，都很掙扎……」她又有點淚噎，吸了一口氣，接著說：「他是個顧家的好男人；而我，更不想背上破壞人家家庭的罪名。」

說著，淚又滑落她的臉頰。

「我可以理解。」

心裡想著，老天爺跟她開這個玩笑，太殘酷了；這麼善良的一個女子……「怎麼開始的呢？」

「明知道感情的事是無名酵素起的化學作用，我還是不免好奇地想探個究竟。」

「有一回，我們被編在同一個小組寫程式，連續幾個禮拜，我們一起加班。」

他是資深工程師，剛開始，我感受得到他的自負，說實在的，我甚至覺得他根本沒把我放在眼裏。

可是好強的我，當然也不甘示弱。

」她的嘴角揚起了一股傲氣。

「後來我發現，這樣明爭暗鬥對彼此都沒什麼好處。」

一個團體中，就我們兩個是華人，這樣爭鬥下去，只會落人笑柄。

而，很奇怪的是，他好像同時也有了相同的領悟。

漸漸地，我們突然發現彼此的默契十足，我想怎麼寫程式，他便能馬上意會……好像是我肚裏的蛔蟲一樣；嗯，我覺得他就是我的靈魂伴侶……」此時，她彷彿忘記了苦惱，正沉醉於被愛神親了一下時的甜蜜回憶中。

她接著說：「有一次，他的手不小心輕輕地碰了一下我的手，那一瞬間，居然讓我有觸電的感覺。」

」說時，臉頰飛紅。

「是真的不小心嗎？」

」我斜睨了她一眼，淘氣地逗她一下。

她會了意，作勢警告性地瞪了我一眼，要我別開她玩笑。

接著說：「可我也知道那是不該有的感覺，畢竟他已有了家室……」落寞剎時又躍上了她的神情。

「但是，我開始發狂似地想他。」

開始更留意自己的髮型裝束；每天上班時，總期盼著在辦公室的某個角落不期然地與他相遇……有時候，還會藉機繞到他在樓上的辦公區，偷偷地看他幾眼。

」她輕啜了一口決明子茶，目光落在窗外繁密的樹影上。

接著說：「但是我也害怕見到他……」我在她淚光閃爍的眼神中，讀到了矛盾。

「我害怕見到他，因為，我怕自己越陷越深；我知道，這是一段不可能有結果的戀情……」

「對方的態度呢？」

」我也輕啜了一口決明子茶，開始思索如何幫她解開她心頭的結。

「他也很掙扎，很矛盾。」

好幾回，我在他的眼神中看到了淚……」「看來，妳真的很喜歡他；他有沒有說過他也喜歡你呢？」

」我開始抽絲剝繭。

「沒有。」

其實我也想過這個問題；我很勇敢地對他說過，我好喜歡他，可是，我並沒有聽到他回說他也喜歡我……」她猶豫了一下，神情是一抹失落。

說：「他只是對我說過，他珍惜我對他的喜歡……」淚，又滾落了她的臉頰。

一陣沉默之後，我知道她在等我表達我的看法。

我揉了揉哽了淚、發癢的鼻子，開始分析：「你知道，有些男人因為成長文化背景因素的影響，而對真情的表達比較含蓄，或者說，不習慣以言語說出喜歡或愛；但有些則是有所顧慮、害怕承諾…

<<米飯與麵條>>

...你呢？

你覺得他是屬於哪一種型態？

」 「我覺得兩種型態都是！」她笑了笑，彷彿她真的很瞭解對方似的。

「那你覺得他喜歡你嗎？

」 「應該是吧！

他常常跟我分享。

」 「分享什麼？

」 「分享他專業領域中的心得。

」 「也許，他只把你當作是可以分享的朋友呢！

他關心你嗎？

」 她思索了一會兒，說：「我也問過自己同樣的問題。

」 「結果呢？

你覺得他關心你嗎？

」 「真的，我說不上來；好像有，可是事實上又好像沒有；基本上，我覺得他忙他的妻小忙得根本無暇顧及我。

」她也是個擅於觀照、分

<<米飯與麵條>>

媒体关注与评论

紐約大學人際溝通學碩士 貝弗麗與你分享情深易痛、淡然處之的情愛哲學！

中時嚴選好文、中時電子報嚴選部落格、《親子天下》嚴選優格、全球華文部落格初選、決選入圍
世新大學傳管系兼任講師 陳念初 專文推薦

<<米飯與麵條>>

编辑推荐

得獎紀錄 本書榮獲 中時嚴選好文 中時電子報嚴選部落格 《親子天下》嚴選優格
全球華文部落格初選、決選入圍

<<米飯與麵條>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>