

聖湖「心」葉 第2期

主題：心理健康月

發行人：陳永峰 編輯群：輔導室

2024年11月4日

<大家一起來當自殺防治守門員>



1



2



3



4



5



6



7

不管是在現實生活中，或是在隱匿性高的網路世界中，我們都有機會成為，或者是發現，那個身心狀態正在水深火熱的人。如果我們能夠做些什麼來幫助這個人的話，也許他的世界就有機會變得不一樣。讓我們一起學習，當個自殺防治守門員。

<本次心理健康月輔導室新購書籍清單>	@歡迎至輔導室借閱@
1. 好事即將發生：史努比 SNOOPY 陪你找到自我認同，激勵低潮人生	2. 青少年使用說明書：當孩子「轉大人」，父母如何讀懂他們的內心話？
3. 今天不會都是壞事：已發生的讓你牽掛、未發生的讓你擔憂？SNOOPY 史努比的定心禪智慧	4. 青春不是突然就叛逆：校園心理師第一手觀察，看懂青少年憂鬱、難相處、無法溝通背後的求救訊號
5. 即時情緒修復：2分鐘告別壞情緒，透過50個小練習，讓你擺脫焦慮、恐慌和壓力	6. 先陪伴，再教養：讀懂孩子不愛念書、手機滑不停背後的困境，校園心理師給青春期父母的27則心法
7. 你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！	8. 陪你度過情緒低谷：用150個活動增進青少年的自信心、溝通力和人際關係
9. 情緒掌控，決定你的人生格局：別讓1%的情緒失控，毀了你99%的努力	10. 有病的其實是我媽，卻要我去諮商：寫給青少年和家長的心理圖文書
11. 讓這本書抱抱你：每一天練習自我照顧，學會愛自己	12. 正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力
13. 脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書	14. 這世界，總有人惦記著你：練習好好生活的66則詩語錄
15. 此人進廠維修中！為心靈放個小假，安頓複雜的情緒	16. 晨讀10分鐘：幸福的正向練習
17. 外界的聲音只是參考，你不開心就不參考	18. 在哪裡跌倒，就在哪裡躺好

人生難題：談道歉這檔事。

前言 輔導室 內文 網路資訊

人生有幾道難題：道謝、道歉、道愛及道別。如何學會表達心中這些常出現，很真實卻不一定常說出口的情感，是每個人一生的課題，因為若是沒有文字具象化的陳述，他就只是一種抽象的感覺，也許你就不會明白自己正在經歷些什麼，也許慢慢也就隨著時間消逝而去，但更可惜的是，與這感覺有關的重要他人，會因為你沒說出口，不會了解你的心意，生命也因此多少留下些遺憾。因此，讓我們一起學習這「人生四道」的功課。

這次我們要談的是「道歉」。生活中難免有失誤，相處上多少有摩擦，當生活千頭萬緒時也常出現誤解。還好，我們總是有顆柔軟的心，也許帶著些許矛盾或不情願，但我們都能理解，能夠說出口的道歉，會是人際關係中很好的良藥。而良藥苦口，需要練習，如何在適當的時機，用正確的方式表達歉意。

「怎麼樣的道歉才算得上一個好道歉呢？」

有天，我跟朋友開了一個比較過分的玩笑，他很不開心，我該怎麼跟他道歉，才能讓他原諒我呢？

◎常見 NG 說法一：「好啦，我道歉就是了，別生氣啦！」

哪裡 NG：硬在道歉最後加上一句「尾巴」，讓道歉聽起來比較輕鬆。比如在表達歉意之後，勸對方「別生氣啦」之類的。而這條「小尾巴」，其實是會讓人很抓狂的。因為在被你冒犯的人聽起來，這是在暗示問題出在他身上，是他不懂放輕鬆，喜歡小題大做，才導致關係緊張的。可是，被傷害的人明明是他，你憑什麼要求他就必須大器一點，必須看開一點呢？

◎常見 NG 說法二：「如果你覺得不舒服，那我可以跟你道歉。」

哪裡 NG：在道歉的時候，加上了「前提」。比如：「如果你覺得不舒服，那我可以跟你道歉」，這個邏輯聽上去好像沒什麼問題，畢竟對方的「不舒服」，是你道歉的直接原因。可是追根究柢，對方的不舒服，是因為你做錯了。你是在為自己的錯誤道歉，這時候強調「對方不舒服」這個前提，只會讓人覺得，你是在怪罪他太敏感脆弱。

◎常見 NG 說法三：「我很抱歉，但我不是故意的，我不知道你這麼在意。」

哪裡 NG：在道歉時還要加上「但是」，試圖為自己開脫。最常見的情況，是說完抱歉之後再加一句「(但是)我不是故意的」。從你的角度想，這是為了讓對方心裡好受些。但是從對方的角度來看，完全不是這個感覺，他會覺得你不是在道歉，而是在自我辯解，甚至是找藉口。一個最本能的反應是：「不是故意的？不是故意的就可以這樣嗎？」所以，即使你沒有說出「但是」這兩個字，只要存在辯解的成分，在對方聽起來，這樣的抱歉就是沒那麼真誠和純粹。

以上這三種錯誤，並不一定是因為道歉者存心狡辯。恰恰相反，這很可能正是因為他們內心被羞恥感壓得喘不過氣，所以才去找各種機會，替自己緩和一下氣氛。但是，如果你要讓對方感受到真摯的歉意，就必須克制這種本能的衝動。不要怕，讓你的羞恥感自然表現出來就好。

★比較好的說法：「我知道我的話傷到你了，真的很對不起。」★

誠摯的道歉，說來容易做來難。因為我們通常會覺得，說出「對不起」這三個字，是件特別尷尬的事。而為了降低自己的尷尬，道歉的時候，人們就很容易出現三種錯誤，導致對方接收不到我們的歉意。

另外，有些人會在道歉後馬上問對方「能原諒我嗎？」，但通常事與願違，因為對方不一定能在短時間內放下，致使道歉者有受害者心理，認為「我都道歉了，為什麼你不能原諒？」，間接造成了第二波的爭執。

請理解「不是一句道歉，就氣消」，緩和情緒需要時間

我們都以為道歉完，事情就解決了，但其實對方正承受著我們犯錯的後果，心裡的難過與怒氣不一定會迅速因一句道歉而消散。當對方並沒有正面回應我們的道歉，而是說出自己的苦楚，如果可以就讓他一吐為快。情緒抒發了，也就能慢慢放下了。若想讓道歉更有誠意，可以這麼說：「我想讓你知道，你今天所說的話，我會銘記在心。」但也請務必要說到做到，否則這句話也失去了重量，沒了效果。

先成為「願意好好道歉的人」，關係才有修復的可能

人生難免犯錯，道歉這件事是一定要學習的。我們雖然無法要求別人按照這樣的方式道歉，但至少先成為能好好道歉的人，自己心裡的愧疚與對方的情緒，都能好好被接住。道歉有效果，關係也才有機會被修復。

2021年李洋和王齊麟在東京奧運拿下了台灣羽球史上的第一面奧運金牌。2024年巴黎奧運「麟洋配」再度擊敗中國組合，成為奧運史上第一對羽球男雙衛冕者。頒獎台上，李洋站在搭檔王齊麟身旁燦笑。個頭明顯矮了一截的他，在過去近20年的羽球生涯中，曾因無法升上甲組，決定讀企管系而不再打球，誰能想到，這樣的李洋竟有稱霸體壇最高殿堂的一天。

「我從來沒有立志成為職業選手，」這是李洋在正式採訪時說的第一句話。

時間倒轉回到小學五年級那年，李洋在擔任中央銀行羽球社主力球員的父親李峻洵安排下，被逼著接受羽球訓練。當時畢業後，他告訴爸爸「我不想打了。」結果，國一才過了半年，他就意識到自己在場上比在書桌前更開心，在家人支持下，一連換了3間學校，最終落腳於讀書、訓練並重的中山國中，就此展開邊讀邊打的生涯。

從被逼著打球到愛上羽球、長年接受高密度訓練，李洋未曾把職業球員作為目標，主因在於載浮載沉的比賽表現。

走過「不上不下」，激發自我鬥志

「有很長一段時間，很難定義我的成績是好還是差。」李洋國高中時的掙扎，依然歷歷在目。論羽球，國三時他拿下全國中等學校運動會第7名、高二也有全國第3名的表現，卻遲遲升不上甲組；論課業，李洋基測數學只錯一題，英文卻一塌糊塗，學測只有35級分上下，即便比多數運動員高分，卻仍難以和專心讀書的同學競爭。

被問起如何克服什麼都「不上不下」的階段，李洋語氣堅定地說：「沒有克服，只能咬著牙。後來跨過那個檻的原因是，我覺得我沒救了，這個心態對我來說反而是好的。」

「反正大不了考零分、大不了輸球，我就爛、我就做不到。但如果今天被我拚到，那就是賺到。」

當李洋開始把姿態放到最低，只求在每件事情上試探自己的極限，反而養出了他的「盡力」哲學。

看在前搭檔江聿偉眼中，李洋的拚勁從來沒變。在與李洋搭配前，江聿偉曾是王齊麟的搭檔，「我感覺得出來，那時李洋很想跟上我，練習時教練排20顆，我自己多練5顆，他也一定會跟上。他不只不願意輸給對手，也不願輸給搭檔。」



大學時期，李洋與搭檔李哲輝共同奮戰，最高排名曾經登上世界第7。

圖片來源：Badminton Photo

江聿偉回憶，即便只是在隊內比賽輸球，李洋常不斷要求「再來一局」，至少要打成平手才罷休。甚至大家在賽前胡亂放話賭飲料，李洋總是當真，賽後還會在記事本中記錄誰欠他奶茶。

「他就是一個做什麼都很認真的人，所以才有今天的他。」江聿偉笑說。

結果，李洋的奮力一搏，讓他在高三下的體保生保送考拚上全國第3，錄取台北商業大學企業管理系。原本決定不再打球，卻意外在同年7月的排名賽中過關斬將，領到苦等已久的甲組門票，更被球團簽下。

白天練球晚上念書，不被前輩看好

「其實大學開學第一天，我就準備去辦休學。」由於企管系沒有體育系的「彈性修讀」制度，李洋為了接受球團訓練，原本只能暫緩學業。但系主任一聽說這件事，便主動替他找辦法，最後以專案形式，破例准許李洋在白天練球、晚上再修習夜間部課程。

經過眾多行政手續，李洋直到期中考前才開始上課，結果第一學期就慘遭二一。不過，辛苦的還在後頭，大學四年的時程表，若用李洋自己的話來形容——非常刺激。



圖片來源：卓杜信 攝

每天早上 7 點吃早餐，8 點半～12 點在天母練球；吃完中餐、午休後繼續練到 5 點半。晚上的課從 6 點半開始，李洋得從天母趕到北商大，常常在公車或機車上塞一、兩根巧克力棒當晚餐。

「因為整天都在練球，晚上常常兩眼迷茫地看著講台，但該抄的筆記還是要抄。」李洋一路上到 9、10 點下課，再返回中和的家，隔天又得繼續在 7 點前起床。

反覆循環瘋狂的行程，他坦言也有過放棄的念頭：「為什麼別人可以練完球就耍廢，只有我要這麼累？」但在自我質疑過後，他仍決定堅持下來，關鍵還是他對「盡力而為」的執念。

李洋還記得，大一時有天在球場上遇到自己非常敬重的男雙前輩，對方聽到他讀企管系，直接回應：「又讀書、又打球，你這樣沒有用啦！」

前輩這番話，讓還是新鮮人的他備受打擊，但他很快又轉念：「哇，今天我沒讀體育學校就不行了？沒道理吧？」李洋自嘲，只要面對不合理的言論，他就想挑戰。「如果我盡力了，讀不過就讀不過、被笑就被笑，我不是要證明給人家看我多厲害，只是想告訴自己，有嘗試就有機會，如果連嘗試都不敢，就不要騙人說我盡力了。」

咬著牙、咬著巧克力棒，李洋在後來的每個學期中，都成功 All Pass。



李洋（前排左二）在夜間部修課期間，結交到一群舒適圈外的摯友，也是他大學 4 年最寶貴的收穫。圖片來源：李洋提供

提醒自己的角色，不被掌聲迷惑

身為 2021 年台灣奧運代表隊中，唯一非體育系出身的選手，李洋的大學生活圍繞著統計、會計、微積分，以及數不盡的上台報告。

「運動比較像是跟自己對話，但企管需要讓大家懂你。」接觸有別於一般選手的學科訓練，讓他在奧運聲名大噪後，能在鎂光燈前精確地表達想法，甚至出版自傳《夢想前場：李洋》，發揮正向影響力。

不過，回顧大學 4 年最寶貴的收穫，李洋想了一會兒，說出「朋友」二字。

「這些在日間部、夜間部的朋友，在我艱難的時候，給了我很大的動力。」那些一起苦讀、互借筆記、甚至是上台表演的回憶，都成為李洋在比賽低潮時的心靈支柱，若有同學約聚餐，李洋只要人在國內，一定會到。

而大學時接觸運動圈外的世界，也使李洋在比賽表現不佳被批評時，更能夠坦然面對。「如果只活在運動的圈圈裡，你只能躲在你被認同的地方，沒辦法接受不認同你的人，或是你不被認同的環境。」每一次和企管系的朋友相聚，都再一次提醒李洋，每個人都有自己的觀點、擅長的領域，在舒適圈外就得從零開始，放下光環、虛心學習。

「離開羽球場後，你還剩下什麼？」

這句話是李洋放在心上，不斷思考的問題。

「職業球員聽起來更像是，這是我的工作、要靠這個賺錢，可是我希望可以聯想成，是因為『我喜歡做這件事』，所以我才做這件事，不會因為一個負面打擊就放棄。」2021 年 9 月取得台北市立大學體育學系碩士學位的李洋，持續以不放棄的精神，面對課堂中、球場上的每個挑戰。

未來的人生路，也許還有數不清的撲接、倒地救球，但他已預備好，要為己所愛、盡力而為。



圖片來源：Badminton Photo