



我的善意

如何才被看見？

『我是一個好人嗎？』

不曉得大家有沒有想過這樣的問題?人們通常會用善良這個標準來自我評估，懷抱善意是一種美德，這是一種社會的共識，我們對善良的理解常常建立在「對方需要幫助，而助人方提供適切的協助上」，比如：那些能夠在你沒鞋帶沒繫好時提醒你的人、或在傷心時能夠陪伴與協助你的人，在我們心中也會有「對方真是個善良的人」這樣的印象。



『我是一個好人嗎？』

但又有一句話說：「通往地獄的道路是由善意鋪設而成的」，這說明善意的舉止有時是充滿爭議的，例如:所謂的正義魔人，便是拿自己自認為的善意去對待別人，反而對他人造成了傷害，我們如何覺察自己的舉止是帶有善意的呢？若是我們立意良善卻傷害他人時又該如何看待自己的行為呢？這篇文章想分享一些觀念給正在閱讀的你。



為何我的善意不被待見？

俗話中「好心沒好報」、「好心被雷親」指的是：我們去幫助了別人卻遭到對方強烈的拒絕，或許大家曾經聽聞或是親身經驗過類似的事情，我們嘗試鼓勵一個低潮的人，但這個低潮的人卻婉拒了你的善意，這種狀況不僅讓伸出援手的你覺得尷尬，甚至有點受傷或生氣，然而這樣的現象是怎麼產生的呢？



為何我的善意不被待見？

常見的情況之一是，展現我們的善意的同時對方不這麼認為：可能會猜測我們別有企圖，或有時我們提供協助的舉動給對方一種被瞧不起的感受，畢竟接受幫助好像讓彼此有了一種權力不對等的感覺。

尤其對較年長的成年人來說，被別人過度的協助，某種程度上是一件傷害尊嚴的事情。換言之，在這種狀況底下，一廂情願的去釋出善意可能造成對方的痛苦。



為何我的善意不被待見？

另一種狀況是對方尚未清楚自己的需求，這時貿然的給予建議與鼓勵自然會造成對方的混亂，即便確切滿足了對方的需求，但也否定了對方澄清與處理問題的能力。



為什麼建議或鼓勵不管用？

建議與鼓勵常常是我們看到他人遇到困難時最直覺的回應方法之一，而當中最有名的例子無非是所謂「心靈雞湯」式的格言了。

心靈雞湯原本一系列美國的出版叢書，針對不同的族群給予不同的正向建議。自然我們現在想到心靈雞湯，不免就會想到一些對於情境的鼓勵。



為什麼建議或鼓勵不管用？

然而在當代文化中，這種寓意式的建議反而給人一種膚淺、不諳世事的評價與感覺。而讓人有共鳴的作品常常是用貼近人生的寫實方式呈現的，這些作品透露著哀傷、憤怒或所謂不正向的言語，卻往往更加能揮灑出情感。舉例來說J. D. Salinger的麥田捕手或者是太宰治的人間失格，都通過書寫主角對於自己遭遇的不滿，讓讀者獲得更深層次的共鳴，有一種心情被說中的感覺！

這種共鳴支持的力量，往往給人比給對方建議及鼓勵要來的管用。



如果別人遭遇困難

我可以怎麼做？

我們如何適切的去關心那些可能會需要幫忙的人呢？

1. 給予對方足夠的表達機會

先嘗試靜下心來聽對方把整件事情講完，這是件困難也了不起的事情。我們常常太急著講話了，忘記主動去陪伴傾聽對方，或用好奇的心態去探索對方的感受。



如果別人遭遇困難 我可以怎麼做？

2.想一下聽了以後，內心有什麼感覺？

在試圖了解對方需求的過程中，我們也可以問看看自己有怎樣的感覺？是為對方感到難受？還是覺得自己有這樣的責任？

又或者對這樣的狀況有其他感覺呢？

探索這些自身的感覺有助於我們區辨對方的需求與意圖，以及弄清楚自己為什麼想要幫助對方。



如果別人遭遇困難

我可以怎麼做？

3.做出決定

如果你願意的話，告訴對方你對他狀態的理解與疑問，這是一個提供對方情緒支持與展現自己善意很好的方法。或許我們不一定都有能力協助或能給予正確的建議，但這會是一個好的開始。



結語

我們不一定要為了證明自己是個好人而過度苛責自己，夠好就好(Good enough)是一個我們可以設立來自自我檢視的目標，如您在生活中仍然覺得不知如何表達善意協助他人，人際關係上有些受挫，或是遇到了沒有辦法處理的狀況想找人進一步討論，歡迎使用EAPC提供的員工協助方案進一步澄清自己在這些過程中的經驗。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/name/eapcenter)

EAPC官方Line@

