

青春情事・與心對談

聊心書

To Heart

作者◎ 臨床心理師

游乾桂

林清玄 序文推薦



青春書系 Y24

聊心書

作 者／游乾桂

編 輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 4F 之 4

電話：(02)2332-0430 (02)2339-2500

傳真：(02)2332-9817

郵政劃撥：18324544

排 版／普林特斯資訊有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／2001年 7 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

定 價／190 元

I S B N／957-0360-96-8

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

B844.2
157

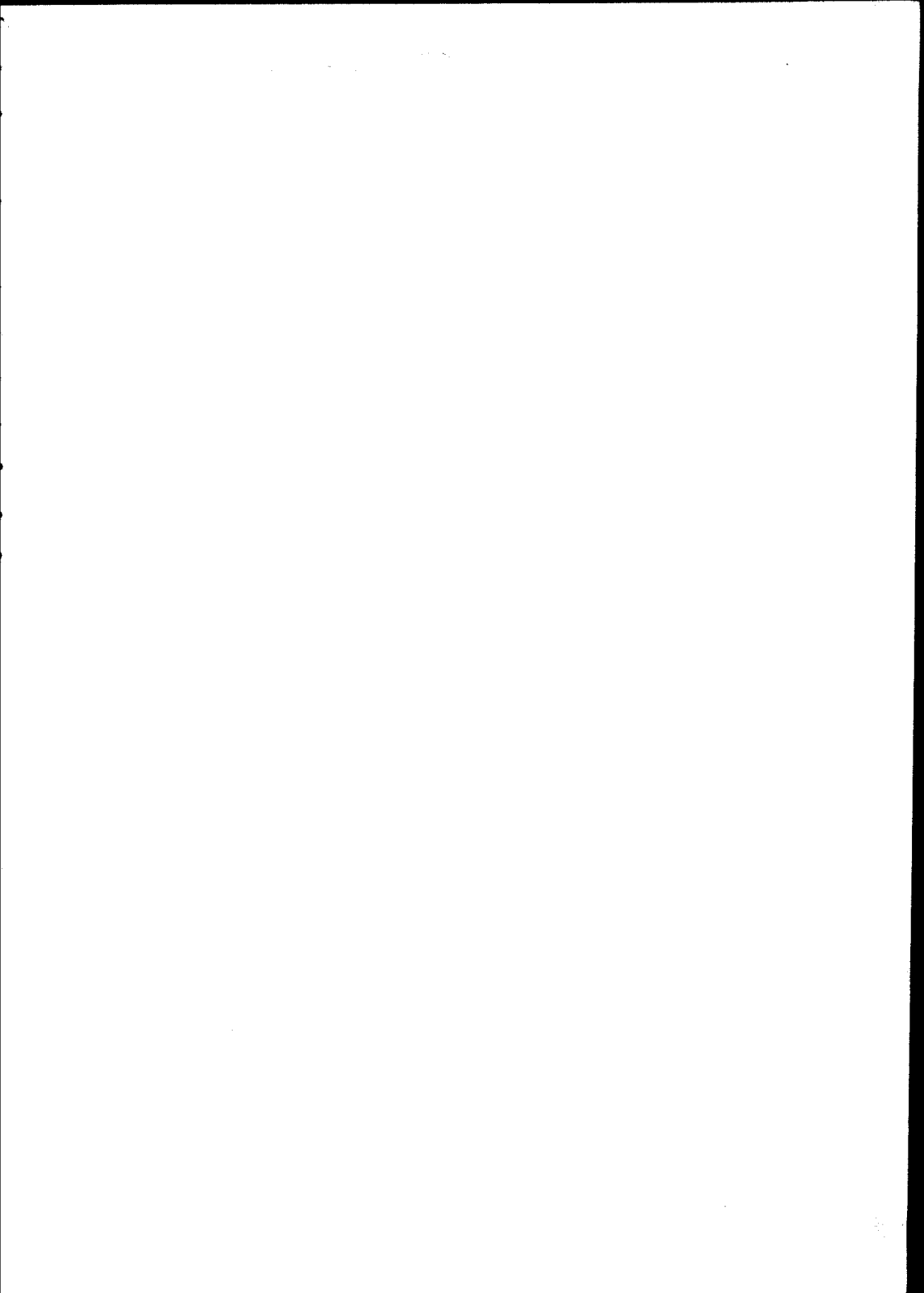
聊心書

To Heart

作者 ◎ 臨床心理師

游乾桂







【推薦序】

了解少年純情的心

讀高中的時候，我很喜歡低我們一年級的一個女生，於是花了將近一星期的時間，寫了生平的第一首情詩，趁清晨的時候，偷偷放在她的抽屜。

當天下午，那一封情書被貼在學校訓導處的佈告欄裡，我的名字赫然被用紅筆圈了兩圈，那是我第一次成為「公眾人物」，才一天的時間就沒有人不認識我了。

接下來，導師的訓示，訓導人員的冷言冷語，還有教官的粗聲粗氣，外加記了一次警告，當然，還有學校女生的竊

竊私語，以及看到我的那種奇怪的表情……，這一切加諸在我身上的，我覺得都是無辜的。

到現在我還依稀記得我寫的詩，大意是這樣：

當妳坐在庭前，

我願是撫過的清風

當妳洗手，

我願化成水，

當妳睡眠，

我願是妳的夢。

我願是月光，

在夜裡看守妳的房子。

我願是青石，

每天讓妳輕輕踩過。



我願是空氣，

在妳的胸臆進進出出。

現在回想起這首詩感覺很爛，當時自己滿得意的，可是那最後兩句，竟被教官與訓導人員看成是髒話，這是最令我傷心的，因為他們竟然不能了解一個少年的純淨與純情的心。幸好，我本來就不在乎別人的看法，使我差不多在一個多月就度過心理的難關，並且就在那時候我立下了成為作家的誓言——以後讓你們忍不住看我的文章，而且不只貼在佈告欄，要在最大的報紙發表，給最好的出版社出版。

沒有多久，我的情詩紛紛出籠，果然登在報紙上。

這二十年來，我時常擔心青少年的問題，那是由於我讀初高中時有過一些切身的痛楚，當時頗感無助與無奈，可惜學校和家長都從未重視這些問題，他們從來不管「我們」的

心理狀態，也沒有興趣要理解或輔導「我們」，只管「我們」會考幾分，是不是考得上大學。他們最常給的回答是：「等考上大學再說吧！」現在不准交女朋友，不准讀武俠小說，不准跳舞，不准這個，不准那個。

很遺憾的，許多問題都不能等，當時當刻沒有解決，很可能再回首已百年身。

當我在報紙上讀到游乾桂「青少年門診」時，就覺得這些問題是多麼必要而切身，卻往往被我們的教育體制硬生生的折斷了。處在這個體制下的青少年，從長遠的角度看來，問題重重幾乎是必然的。

因此，我很敬佩游乾桂，他以專精的心理分析來解答一般青少年都會面臨的困境，裡面沒有教條或法規，也沒有訓誡和警告，而是表現手法活潑，有許多他個人的現身說法，令人倍覺親切，我相信，這樣的效果一定比「不准這樣，不



准那樣，沒有理由」，更能說服和感動青少年。

他的心理學素養和誠摯的態度，使他的「門診」裡面有笑有淚，真實動人，不只對青少年有用，學校的老師與訓導人員，還有家長都應該看看，畢竟誰沒有過青少年的時光呢？可是我們總是對自己青少年的青澀與幼稚死不認帳，並且故意漠視自己孩子或學生的心理問題，總認為他們生來就應該是身心平衡、讀書用功、毫無問題的聖哲。

事實上，情形並非如此，反而由於我們的壓抑與漠視，青少年問題一代比一代更嚴重了。

游乾桂現在把他的「青少年門診」結集為《聊心書》出版，如果我們願意坦誠的讀這本書，相信大家都會更了解和重視青少年的問題，而解決青少年問題正是解決社會問題的基礎工作。

我喜歡游乾桂面對問題時那種正面、毫無隱瞞和毫不避

諱的態度，在我這幾年和中學的輔導室接觸，發現這正是現在青少年輔導的趨勢，游先生的方法與技巧有許多可借鑑之處。

我們都希望這個社會能培養身心和諧平衡的青年，特別是那青少年若正好是我們的孩子。那麼，我們就有必要花更多的心血，來投注於青少年的心理建設，甚至大家齊心合力，來重頭改變教育的制度和體質。

因為唯有優秀的青少年，才会有好的明天！

林清玄



【自序】

你是主角

知名作家沙登說：「寶石縱使落在泥土中，仍舊燦爛無比！而塵埃即使飛上青天，也不可能成為美麗的彩霞。」

森鷗外則說：「與其成為藉著太陽而大放光芒的月亮，不如做一隻能自己綻放閃光的螢火蟲。」

我懂兩位名人的想法：凡事靠自己，你是不是寶石，由你決定。每個人的的人生舞台，自己都身兼導演、編劇、演員、製作人與道具師等等，你有可能把角色詮釋得光彩奪目，也可能像個跑龍套的沒沒無聞，但無論如何你都不能從

舞台上退出，因為你是你的唯一。

在這一片廣大的舞台中，只有演活自己的人，才有資格叫做主角！

怎樣演活自己？

有人把成就與成績相提並論，稱這種人前途光明，事實上心理學家的研究早已證明，成績只配當作參考指標，可信度只有一〇%，價值不大；智商，也就是聰明才華，也不大可靠，沒有人相信IQ一四〇的人，一定比IQ一一〇的人容易圓夢，那麼什麼才是關鍵？

執著是條件之一。波比說：「執著的人擁有未來！」執著可不是頑固不敏，它是一種堅持到底的特質，像愛迪生，想找出一種讓世界大放光明的鎢絲，共做了三萬一千次以上的實驗，當助理紛紛辭職時，他仍獨立完成這項夢想。執著也可以解釋成不放棄希望，也許你現在的表現不佳，但誰也



又能料到未來如何，我的高中同學來訪，開口便說：「你並非以前班上成績出色的人，但現在很傑出。」是啊，人是會蛻變的，誰說我永遠是那個高中說話口吃，上台發抖，下台沉默的醜小鴨；大學被喊著「尷尬」的害羞人。

我堅持我行，於是我行！

信心是條件之二。老期待別人肯定的人，只會失望，不大有希望，靠人不如靠自己；我覺得自己是最沒有理由看扁自己的，自信比他信有用多了，別人可以不了解你，但你必須了解你自己，甚或肯定自己。

尺庵禪師說：「前方有障礙，跳過便是了。」

這得仰仗能耐，能力多半來自「興趣」的發揚，它是演活自己的第三要素。找著自己的興趣，用心學習，假以時日，變成了可以養活自己的「專長」，這才是生活的保障。缺乏一技之長的人，空有學位也很難混得光彩，反倒有些光

怪。

把興趣美化成專長，需要的是時間；太多學問得靠時間加以修飾，沒有它的沉澱、反芻、醞釀，絕不可能鑽閃鏡明。幼稚園的孩子喜歡說：「父母說」；小學生會說：「老師說」；高中生時常問：「誰說的」；再長一點，你一定會說：「我說的」。

心理學家說，我們的腦袋只負責兩件事，一是記憶，二是遺忘；當記憶多於遺忘時，你便成長；只要每天都進步，天天不浪費，未來勢必是專家。

我很想提醒你，體力很重要，並不因為我已老到沒什麼體力才有感而發，舉凡世界的成功者，都有一項好習慣：天天運動。王永慶如此，比爾·蓋茲也是如此，不運動不健康是鑽石定律，沒有健康即使才華洋溢，富可敵國也沒啥用，四十歲事業成功，四十一歲便掛了，我寧可不要。



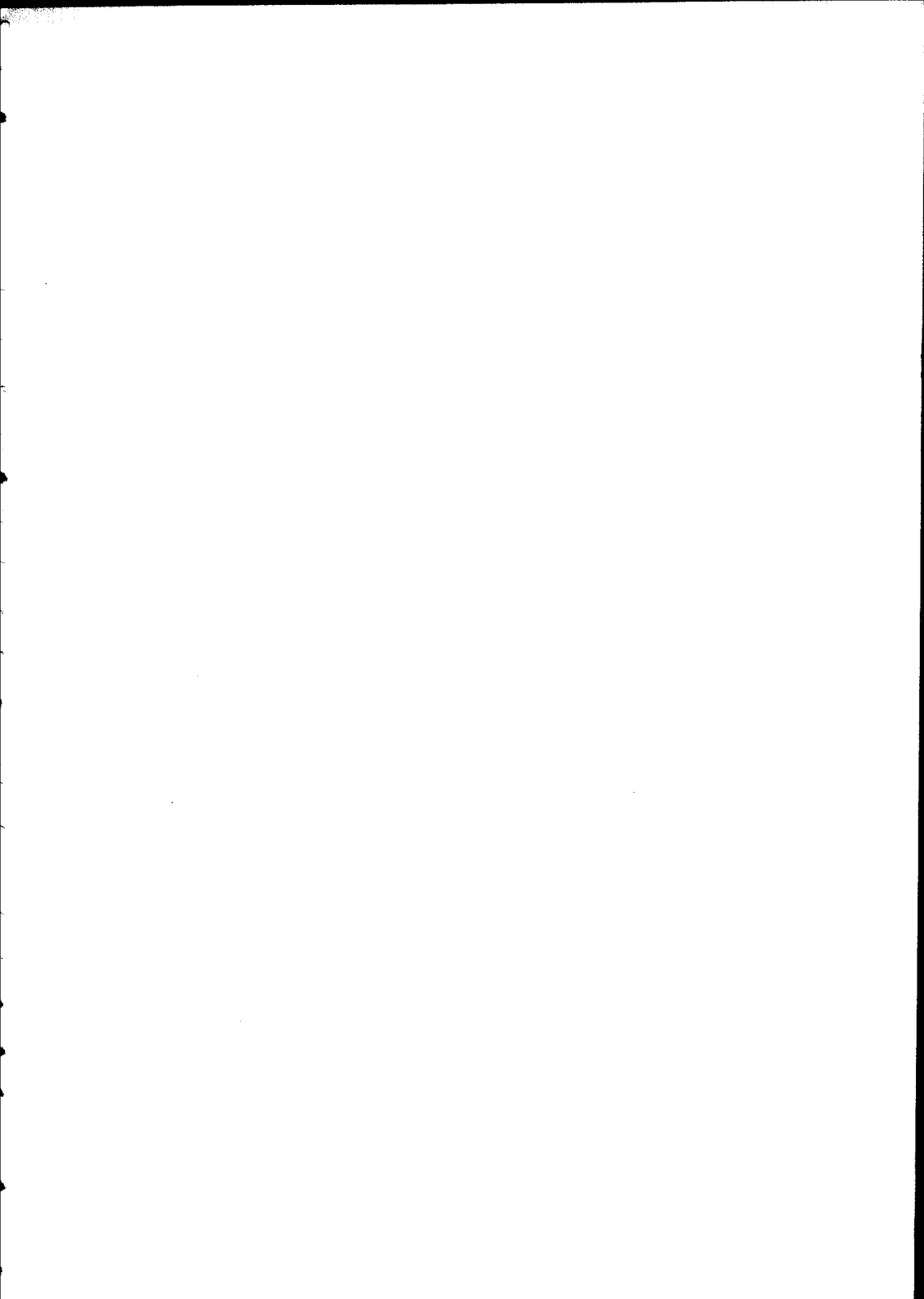
人最好活得如航空母艦，很有續航力，不必太像戰鬥機，弄得體無完膚，你苦別人也苦。

只有讀書永不運動的人，人生路上註定會跌一跤。

最末別忘培養樂觀的特質，實驗得知，樂觀的人比悲觀的人容易成功，這彷彿說出，快樂是成功的保證這類信條。生活中別忘找一點樂子，比方說學得幽默一些，凡事一體兩面，老用悲慘看世界，不如改用希望待人生。

太多想法，很想與你分享，一篇序實在寫不完，就用這本書吧，當做我們共同編織的生命禮物。

游乾桂寫於閒閒居



目錄

推薦序 了解少年純情的心

自序 你是主角

Part I 純純的愛

愛像什麼？
誰在喜歡你？

真有一見鍾情？
感情試驗劑

3
9

29
32