

# 1 成長處方

在7-11便利商店門口，當那位年輕送貨員，從摩托車上卸下他運來的物品時，我發現他色彩鮮明的T恤背後，印有「XX食品，成長處方」幾個大字。

很有趣的一件汗衫！可是，如果由我來設計，或許會把那句廣告詞改成：「XX食品，成長處方」

自動自愛，成長處方——「吧！」

因為再滋補的營養食品，只能照顧我們的身體，卻無法強壯我們的心靈。

我們年輕，卻猶懵懂、渾沌的心靈裏，實在需要加進一點點愛自己的觀念，加進一點點「自動不求人」的意識，才算健康！

所謂愛自己，就是學習著不去做對自己生理、心理有害之事。

所謂自動不求人，就是養成時時鼓舞自己、肯定自己、稱讚自己的好習慣。

只要對我們的生理、心理有益，所有富建設性的思想、作為與事物，啊，都算是

成長處方！

中央日報 81.11.30

# 2 你的護身符

仲夏黃昏散步，偶然經過一所高職。

校門口一座紅漆金屬屏架上，很醒目地刷以兩行楷書白字：

「步出校門，處處留神！」  
這真是再懇切不過的叮嚀了。

我想起余光中先生的詩句

「潑雨酥酥，出門一步就江湖。」

出門一步就江湖！  
許多青少年問題或危險，豈不都在學校與家庭之間的空檔中發生？

處處留神，所提醒的，無非是另一帖成長處方——一種自我保護的精神啊！

「江湖」雖險，但只要處處留神，還是可以毫髮無傷地一再安然穿越！

在步出校門與家門之際，處處留神，確實，是我們應掛在心裏的一記護身符！

# 3 街頭買不到的溫馨

有一次，到臺北縣福和國中去與一群學生「結善緣」

輔導室裏，我看見許多被滾起來的學生書法，高懸四壁。

這些學生書法功力如何？我無從斷定，但不少文字內容本身卻頗耐人尋味。

我印象最深的兩則是：「多讀好書使自己芳香，多做好事使別人快樂。」以及

「與家人促膝談心，是街頭買不到的溫馨。」

第一則中的「芳香」，近乎蘇東坡詩句「腹有詩書氣自華」的「華」字，是煥發、雋永的意思。

因為好書使人智慧！至於做好事呢？

除了「使別人快樂」外，我們自己又何嘗不由衷感到喜悅？

——多讀好書，是豐富自己的方法。

# 明珠

# 我有

# 一顆

陳幸意

成長處方十帖

——多做好事，是我們喜歡自己的一個途徑。

於是，經常與好書、好事掛鈞的「好好哲學」，遂又成爲另一帖管用的成長處方了。

至於第二則——

「與家人促膝談心，是街頭買不到的溫馨」，本身即是「非常溫馨」的句子、溫馨的思想。

雖然，我們很可能經常與家人之間產生衝突、誤解與不快，但居住在相同的屋簷下，我們豈不也有許多機會，可以進行溝通、化解不快、重新開始？

當然，與父母、兄弟姊妹相處不睦，若真已惡化成爲

一種生活壓力、困擾或負荷，完全超出我們所能解決的範圍時，那麼，打電話查查詢「張老師」、「生命綫」、「少年輔導委員會」等青少年諮詢專線求助，我們還是可以得到許多建設性的建議，去改善現況。

在提昇與家人相處品質的過程中，每一個人都是一個重要的、具影響力的關鍵角色！——只要我們真正有心、願意，且肯拿出具體行動來

的話！街頭買不到的溫馨，家，卻是它的製造廠與生產中心呢！

## 4

### 嚼青草的 狗狗和舔傷口 的貓咪

觀察動物行爲，常是有趣的一件事。

童年時代，我所豢養的貓咪，有一次自外負傷歸來，便立即躲進床底暗處，任憑你萬般呼喚，柔聲相引，甚至以它最喜愛的魚鬆誘惑，它都不肯出來！

在那個安全的角落裏，只見貓咪一次又一次，非常仔細、溫柔地舔舐它身上的血痕。

而我所養過的狗兒們，每逢消化不良，也常自行禁食，並且，幾乎毫無例外地，這些從不吃素的小傢伙，會在院子裏四處嗅尋，嚼食一種青草。……

——如果，自療，也是動物的一種本能，那麼，在我們的情感、心靈受傷的時候，我們是不是也該自我治療一番呢？

悲傷、沮喪、鬱悶、自怨自艾等負面情緒，是很容易像細菌一樣迅速繁殖、擴增，並侵蝕我們健康的內在的

所以，如果平日便能多接觸開朗、樂觀的書與朋友，多在心靈的容器裏添注積極思想，我們便已爲受傷時的自我治療，預先儲存了有效的抗體，也完成了足夠充分的準備。

然後，當傷心的感覺真正來襲，讓我們想想那些聰明的貓咪和狗狗，想想它們舔舐傷口、照顧自己的專注與認真吧！

自我治療，難道不是我們通往堅強、獨立與豁達的一帖成長處方？

## 5不是neat ，是neat.

「不是m，是n；不是三cat，是neat！」

花了一分鐘時間解說，那愛吃肉的男孩終於微笑著弄懂這兩個字的區分了。

——並非「每日一字」的例行功課，但如果那麼困難，讓我們記得「neat」之外，也經常記得「neat」這個字吧！

因爲在許多時候，neat是一種令自己、令別人都舒適的狀態。

而如果你，衣櫥裏經常出現顆顆粒粒的蟻糞尿；

如果，抽屜、書包老是見不得人，找不著東西的一片亂象；

或者，如果，枕頭底下搜得出難聞的臭襪子和早該洗的手帕、毛巾；睡出一層汗漬油垢的床單，不待媽媽催促，就不自動換洗；

甚至，冬日晨夜，看蒼床上拱成一座穴狀小丘的棉被，心裏總是很阿Q地想——「反正晚上還要鑽進去睡覺，幹嘛整它？遂心安理得，一走了之，離家上學……」

如果，這些行徑屬於我們，且經常發生，那麼，我們便不算neat。

我們需要另一帖成長處方——自我管理。

這是一門有點煩人，但卻必須學習的學問！

因爲它將非常關鍵性地影響我們的生活品質、自尊、自我形象與日常情緒！

因此，向neat靠攏，是聰明的選擇。

學習去做一個neat的人，是永不後悔的決定。

認清這層道理之後，讓我們再複習一次——

是n，不是m，是neat，不是m，是neat！

## 6 兩塊可以 砸死人的磚頭 及其他

高二那年寒假，我讀大學的姐姐從北部返家，曾帶回一些她買的書：包法利夫人、基督山恩仇記、西潮……等等。

冬日午後，閒閒無事，好奇地從架上取下這些書，或坐或臥之間，囫圇吞棗，竟也都把它們讀完了。

尤其「基督山恩仇記」，厚厚兩巨冊，怕不有幾十萬甚至近百萬言？——細字密排的書，每一本都像可以砸死人的磚！但由於實在「精彩」，倒也很沉得住氣地一舉終卷。

事後，我一直想找機會重讀，或重溫當年美好的閱讀記憶。但，一個文學人如我，廿年來，竟再也抽不出足夠一氣呵成的時間，拼湊不出足夠瀟灑的勇氣、豪情與心境，再把這皇皇鉅著，重新跋涉一次！

感嘆之餘，於是，我不免想，如果不是那個平凡的寒假，信手掀啟了一本書的扉頁，啊，我與大仲馬這最具代表性的小說，或許將永遠失之交臂！

而那樣一個一頭栽進閱讀的寒假，想不到日後對於我選擇走上文學道路，竟也產生了某種程度的影響！

——學生時代每一個假期，對於我們未來，確實都可能具有微妙的、難以想見的暗示或指引作用。

因此，若論及自我管理，那麼，這帖成長處方，尤該適用的一個生活領域，便是假日的規劃與管理吧！

——不論是學期間短暫的連續假日，還是學期結束後的寒、暑長假，都有必要在假期開始之前，先預作計畫，才不致漫無目標，難有所獲。

民國八一年暑假結束時，臺北市少輔會曾對部分青少年做過一份問卷調查，發現一般青少年在假期中，除了上輔導課和補習外，平日最常做的事便是看電視，其次是睡覺。

至於最常從事的休閒活動，則分別是打球、游泳、到公園玩、打電動玩具、撞球、逛街、唱KTV等。

在並無規劃、管理的情況下，結果，開學後，部分學生由於適應不良、或「在假期間結交了壞朋友」，而發生逃學、打架……等「假期後遺症」，遂使得九月成為全年中青少年暴力行為的次高峰（最高峰是在畢業典禮前後）。

——假日時光的浪費、流失與墜落，豈不是青春生涯中可嘆惋的一種損失？

它實在需要被管理，才能運用得更豐富多元，也才能更有益於我們的良性成長！

所以，在下一個假期來臨之前，親愛的男孩女孩，讓我們發揮管理精神，想想看——除了看電視、睡覺之外，怎麼做、怎麼安排才能讓假日過得精彩充實、不留遺憾吧！

## 7 遠離體罰

一個初秋的晴朗下午，石牌國中校刊社幾位編輯聯袂至我家小坐。

例行的採訪過程中，一位男同學提起了贊不贊成取消體罰的話題。

我想起自己在學生時代的體罰經驗——大部分都很不愉快；有些，雖如當頭棒喝，頗為受益，但，為數極少。那麼，我贊不贊成取消體罰呢？

我記得哲學家羅素是反對對少年施以體罰的。因為他認為一個人在少年時代或成人之後遭到體罰，往往會產生「把自己曾嘗到過的痛苦加諸他人的慾望」；而所有

暴力與野蠻行為，也都有觸發另一個暴力與野蠻行為為報復的傾向！

——羅素之言，很可以供許多施行體罰的人做為參考。

但是，若體罰的存在，是為了矯正不當行為，那麼，從其他角度來看，這問題尚可注意的另一個焦點或許便是：

如果，我們不去做會導致體罰的行為，那麼所謂體罰制度，對我們來說，其實根本也就不取自消了！

那天，石牌國中的編輯群對這個話題非常認真，面對他們專注期待明確答案的眼神，我忍不住想，哎體罰是否應該取消的問題，如果是單純的是非或選擇題就好了！

但它畢竟不是數學，不是贊成與不贊成的簡單回答，便可滿足一切狀況。

不過，在並無絕對答案的情況下，再三思考，我想，我們仍然可以確定一點，那便是：

民主社會裏，身為學生，只要自重自律，我們是可以遠離體罰的。

## 8 另一面鏡子

一位學者曾指出，現代青少年性格上的四個缺點是：

對人不感激。  
對己不克制。

對事不盡力。  
對物不珍惜。

——身為青少年，你同意這樣的評斷嗎？

不論同意、服氣與否？當我們以「有則改之，無則嘉勉」的態度去面對，我們便發揮了反省精神。

自我反省，是值得我們銘記在心的另一帖成長處方。

蘇格拉底曾說：「未經反省的生活是不值得活的！」因為沒有反省，便沒有謙遜，也沒有進步。

如果，我們經常需要明亮的鏡子來整飾儀容，那麼，我們便更需要另一面鏡子來映照內在。

一顆反省的心，就是那「另一面鏡子」。

鏡子就在我們心裏。只是，它的使用率高不高呢？

## 9 我有明珠一顆

一直很喜欢茶陵郁和尚的一首短詩：

「我有明珠一顆，  
久被塵勞關鎖；  
今朝塵盡光生，  
照破山河萬朵。」

——明珠一顆，究竟指的是什麼呢？

一般都認為是我們內在的那個最真實的自我。

自我，由於受到客觀環境的蒙蔽、引誘，再加上我們不夠了解自己、親近自己、照顧自己、反省自己等主觀原因，於是，就像一顆沾滿灰塵的明珠，任憑它有再豔美的質地，看來也不免晦暗無光！

明珠一顆，必須經常施以「塵盡光生」的保養，才能豁然開朗，照澈我們內在「山河萬朵」。

只是，「塵盡光生」的門道究竟是什麼呢？如果，在決定做任何事之前，我們都能自問——

我這樣做，是否違法（違反校規）？

是否具有傷害性？

是否有助於成長？

那麼，這檢驗自我行為的三大原則，或許也算是明珠的「擦拭法」與「簡易除塵法」吧！

理性的發揮與運作，是使明珠生輝最好的光亮劑！

準此，那麼，假設全班同學一致決定考試作弊的情況下，我們應出賣自我，加入這樣的聯合陣綫？還是堅持原則，獨排眾議？遂也不辯自明。

——忠於自我、維護內在明珠的清亮完整，遠比虛偽的滿分獲得來得重要，並且重

要許多！

孟子說：「學問之道無他，求其放心而已矣。」

放心，是失落的心，也就是那顆被人性灰塵遮蓋得已失去本來面目的明珠！

於是，平日我們所苦苦追究的一個大問題——「為什麼要讀書？」遂也終於可以在此找到終極的回答。

——求取知識、充實內在、獲得一技之長之外，我們「為什麼要讀書」的原因，還包括了學習「如何擦拭這顆明珠」！

換言之，如何重返內在的那個真誠樸素而真正可愛的自我！

你有明珠一顆。

是否久被塵勞關鎖呢？

讓我們找出明珠的位置。並且，讓它發光吧！

## 10 幸運草之歌

曾聽過一位國中女孩，很陶醉地唱一首旋律輕快的歌，歌詞是這樣的：

「是否曾尋找，那可愛的幸運草？  
是否曾建造，那用沙做的城堡？  
是否曾問過，蝴蝶如何自由地飛舞？」

陽光裏繽紛的世界，你是否知道？

這世界屬於你！

如果你好好珍惜，會發現幸福總是圍繞你！

我們不必輕問，蝴蝶如何自在地飛舞？

不必堆築，用沙做的城堡。更不必四處尋找，美麗的幸運草！

陽光裏繽紛的世界，只要我們願意，並且努力——

我們便是那自在飛舞的蝴蝶。

我們便真正矗立起不被摧毀的城堡，在精神的國度。

我們的心田，便開滿了紫花醉漿，那可愛的幸運草！

「幸福總是圍繞你」的美景，需要我們付出代價，那便是——好好珍惜，好好開拓，好好耕耘，好好成長！

啊，我仍不免要想起那位

7——送貨員的七彩丁恤

成長處方，不該只穿在身上，更應放在心中，實踐在我們的生活裏。

成長處方，也不該只是一件汗衫的圖案，一句動人的廣告辭。

在同時充滿生機與危機的成長路上，那是我們免於迷失的一個安全依靠。

以及迷失時，可供參考的一份備忘錄。

一份備忘錄。