



愛一個人，就對他好；但是這「好」必須建立在符合他的標準之上，而不是你所認定的好。

他喜歡什麼，你給他什麼，是對他好；你喜歡什麼，卻不問他喜不喜歡，硬是要給他，並且冠上「我對你好」的大帽子。結果，他不一定領受到這份情，甚至連原本善意的「好」，也轉化為令人不悅的負擔了。

這中間最重要的關鍵，在於未能溶入一個很具體的元素——尊重。

尊重是人際關係中很微妙、很特殊的一種，也是人類才有的獨特品質，更是男女相愛必備要件，卻往往是最容易被忽略的一種個人情操。

尊重的意義，可以解釋為：我關懷另一個人，讓他依照自己的本然去生長、去發展。因此，尊重含著我對他人沒有剝奪的欲望，承認他人的存

在，並且認同他人存在的價值。再延伸出去的說法是，他是個什麼樣子的人，我就照他原來的樣子認識他、接納他，認知他獨特的個人性。

對自己所愛的人，則意味著，我希望自己所愛的人是為他自己而成長、而發展，並且繼續按他自己的方法成長、發展，而不是要他合我的意、合我喜歡並配合我。

如果你愛一個人，你渴望與他合而為一，但必須按照他所希望的樣子與他合一，並非把他當作一個合你意願的物品、形式來需要他。

要想擁有尊重這項美好的能力，必須先有獨立精神，唯有當你達到獨立階段，才懂得尊重之可貴；也就是說，若是要尊重他人，你必須先能自己站立、自己行走，不仰仗別人，也不控制他人、侵占他人。只有以心理的自由為基礎，尊重才能建立起來。

古老的法國歌曲裡說：「愛是自由之子」，尊重則是自由的學生兄弟；而絕不是由統御、掌控的欲望所生。

愛，原本是一種最崇高、最自由、最美的人間情懷，它融匯了所有人性中最美好的部分，而不應摻進那些粗劣、醜惡的雜質。


愛一個人就對他好，這「好」便是尊重，尊重他的人格、喜好、選擇及生活。而真正相愛的人，絕對應該相互尊重。

—— 節錄自健行文化出版《每天給自己一個希望》，楊小雲著



與你談心

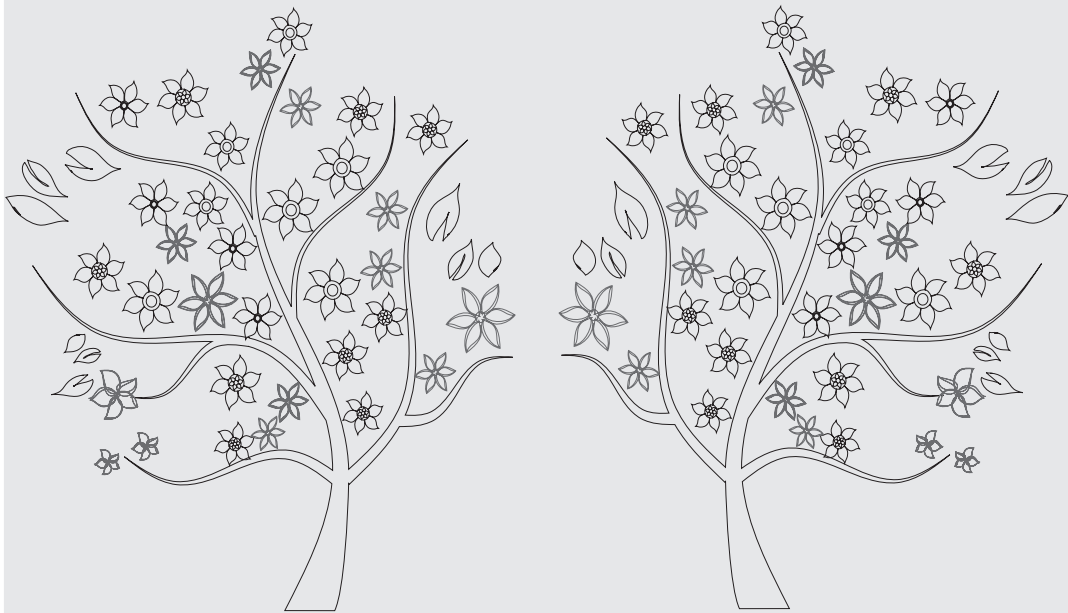
臺灣第一位無國界醫師（MSF）宋睿祥，至非洲賴比瑞亞服務回國之後，曾經分享一個觀念：當人們付出時，到底是做自己想做的、讓自己感覺好一點的，還是做對方真正需要的事呢？如果你可以站在對方的立場，想一想對方真正的需要，而不是給對方「自己認為的好」，就是尊重的第一步了。




還記得文章中提到「相互尊重」的精神嗎？讓我們一起試試看，體會一下什麼是別人和我的差異。

●請選一個自己最喜歡的顏色，將樹著色。


●邀請五位同學，一人選一個最喜歡的顏色，用色筆一起將大樹著色。一個人只拿一個顏色喔！



看看上面兩張圖畫，哪一張比較吸引人呢？找一下，看看右方的圖有什麼美好的部分，是左方的圖所沒有的呢？



一張是用自己最喜歡的顏色所畫出來的，另一張是大家貢獻自己最喜歡的顏色一起完成的，雖然每位同學最喜歡的顏色不一定是我所喜歡的，但是我能不能發現彼此的差異



呢？看見每個人的獨特，欣賞我們之間的不同，這樣才能算是「相互尊重」的小高手！讓我們尊重並欣賞彼此帶給我們的美好吧！

最後，請你找三位最欣賞的同學，想想看，你最欣賞他的能力或特質是什麼？為什麼呢？

例如：

😊 同學 黃 小 美

我最欣賞他的 幽默感，因為 有了幽默感，就不會把關係鬧僵。

😊 同學 ● ● ●

我最欣賞他的 _____，因為 _____。

😊 同學 ● ● ●

我最欣賞他的 _____，因為 _____。

😊 同學 ● ● ●

我最欣賞他的 _____，因為 _____。