

培育有自信作決策的孩子

作 ■ 羅姬娜
譯 ■ 文山

唐娜有次引用一段話如此說：「我最佩服某些人可以很果斷就下決心，縱使所做的決定並非上策，但至少還是作出了一項決定。」雖然，這個哲理看上去很明顯，但練習做決策所需的技巧並不是每個人都精通的。

這個做出一項決策的概念，傾向於含有更崇高的內涵。我們往往假設某些事情要我們「拍板定案」，就等於是做一個攸關生死的重大決定，所以當然不會是無關痛癢的情況啦。有能力發出聲音和有自信做決定是身為一個父母、工作伙伴和團體裏負責任的成員的義務。一般來說，我們常遇到無數狀況是要我們做某種程度的抉擇。不論是決定選穿什麼，吃什麼或如何安排你一天的程序，絕大多數的人都毫不經意就作出上百個決定，並且根本不需思量就下了決策。對一些人而言，如何信任自己有能力做判斷是一種自然的反應能力。但是對另一些人來說，就連最簡單不過的決定都會成爲一種痛苦不堪的事情。

優柔寡斷的特徵：

孩子掙扎於不知如何做決定，常常會被貼錯標籤像是：總是愛挑剔，愛引人注意，很難侍候或不易討好。父母會很心煩，當一個孩子無法決定午餐要吃些什麼食物；不能忍受別人無法下定決心要坐車裡的哪個位子。同儕們將優柔寡斷誤認爲是想要使性子耍脾氣；老師們發覺當一個學童無法下決心要用那枝鉛筆，或選那本書讀才好時，往往會變得無所適從。

有些青少年和成人爲不同款式的起居室家具而舉棋不定；或者爲決定買哪一款式，而猶豫幾個小時，甚至幾天。有些人則遇到生命裡的重大抉擇時才會如此鄭重其事。通常要到成年，許多人才會發覺自己的優柔寡斷是出自不能做出決斷，而不是想要攫取別人的關注。

一個有助於下決定的環境

因為有能力做出一項決定，不是依循一套固定不變的模式，兒童必須學會估量不同的情況，確定個人的需要和整個狀況的需要，然後才能釐出有那些選項可供抉擇。

多數家庭裡讓孩子面對的決定都不外是各種的食品、服飾和玩具等的選擇。如果提供太多的選擇給孩子，可能會超過他小小腦袋所能負荷的壓力，導致他們無法作決定。

一個無法決定早餐要吃什麼的小孩，可能被誤會爲愛挑剔，因為他不確定是吃脆穀片好還是選乳酪好。實際上，他可能是卡在所喜好的口味與嘗試新鮮食品之間。

你可以提供一套指導原則作建設性選擇，培育你孩子充滿自信地做決策。最初可以從做一些小決定著手，像是早餐吃些什麼或穿哪件襯衫上學，讓你的孩子開始感覺到可以輕鬆自在的做決策。只提供兩到三樣的早餐食物、襯衫或閱讀的書籍

給孩子選擇，容許你的小孩能有某種程度的最後決定權，使他不至於因有太多選擇而大感吃不消。

對不能果斷做決定的孩子，不論年齡大小，可以堅持他們作某些決定。要求他自己選擇上學要穿的衣物，鼓勵孩子運用「刪除法」的技巧來做最後的決定。建議他每一次刪除掉一項最不可能選的項目，或專注於他最鍾意的特性，這樣可以幫助一個小孩開始作抉擇。

除非你孩子所作的決定被證實是毫無建設性或具危險性，容他去經驗一下他所做決定的後果。如果他決定不吃他的晚餐，他就不能享用飯後點心。如果他決定偷穿他哥哥心愛的襯衫，就得負責洗乾淨並道歉……

增進他們的自信

當做決策時，擁有強烈的自信非常要緊。如果一個小孩對自己的能力或直覺沒有自信，在決策過程中，他或許不會自提供意見。支持你孩子的決策力並讚美他所作的決定，是很容易做到且有效增進他們自信心的方法。好主意！你選這件藍襯衫或「太棒了！你做了個明智的選擇，選了土司和酸乳」提供「再增強性」的肯定能幫助做更多好的決策。

練習就會更完美

擁有自信做決策的能力，不可能在小孩成功地作出二兩個決定後就可養成。一個年輕人必須意識到，在他生命中的每個層面都有許多的決定等著他作。到運動場決定跟誰一塊兒玩耍或午餐吃些什麼……都會幫助孩子作出更明智的決定。

提醒你的孩子：「懷疑自己是否做了對的決定」是很正常的疑慮，但最終他得依據他所相信的做最正確的選擇。他每天都作出了許多決策，這些決定都訓練他在將來，面對更重大事件時有能力做出最好的判斷。

別批評挑剔

當孩子剛完成一個決定，從房間出來，你馬上就批評挑剔他做的選擇，會讓你的努力功虧一簣。批評他選的衣服不對，他心中的不爽會抹殺了你原本想提醒他改進的地方。

運用正面增強原理先稱讚孩子做的決定，如果你接下來是要指出他應該要試著穿另外較正式式的衣服或做另外的決定。建議你先認可他的決定，然後溫和地提供另一個可能性，讓他知道他可以考慮一下其他的可行性再做選擇。

~羅姬娜 Gina Roberts-Grey 他的家庭在親子教育、寵物和婦女議題上經驗豐富，她是位有名作家，文章經常刊登在親子教育刊物上；也在上百個國內外的出版刊物有專欄，如 Her work 她的作品已有阿拉伯文、中文、法文和西班牙文譯本，也在教育性教材上轉載。

當風速變強時，我是否仍能保持原有的美態？」

珍惜每一刻：

薇彤頰在她的作品——「家鄉」中寫著：「大地啊！你的美麗沒有人可以完全了解……人活著的時候，有誰能真正了解生命呢？……生命中的每一分鐘。」

去年我和丈夫橫跨北美，當我們經過南達科他州時，那片美麗的橙紅秋色叫人幾乎窒息，在梅桃海灘我們享受著從大西洋吹來的海風。是的，人生的旅程豈不也一樣風光旖旎！我學會了欣賞每個季節的精華，同時也爲身為女性所經歷的每個不同階段而感到歡欣雀躍。我媽媽只要是跟爸爸在一起就高興，我的朋友珍妮華是在百慕達研究海洋生態學的，另一個朋友潔蒂是身兼數職而面不改色。至於我自己呢，結婚五年了，還在躲避人家問我爲甚麼還沒有孩子？每個人的生命都有她的季節；有很美時刻，也有不如意的時候。無論如何，這些季節都帶來生命的活力、氣質和動感。你是否覺得夏天草莓成熟的季節很短呢？孩子長得太快了，有些呢？噢！就讓我們都用一顆愉悅的心來擁抱每一個新的季節的來臨！

美德：蘭茜·雷根曾說：「女人就像一個茶包，若不放到熱開水中，你就無法知道她有多濃多香！」我最喜愛棕櫚樹，它那高貴的姿態，粗壯的樹幹，在風中搖曳生姿的樹葉。最近我遇見的伊麗莎白就像一棵棕櫚樹，她那烏黑的頭髮、海水般的碧藍眼睛，儘管她有點輕微口吃，但她是一個身材修長、體型優美的舞蹈家。當她半年前發現丈夫有了外遇，挽救婚姻的努力又告失敗時，她就毅然決然地帶著兒子，離開丈夫自食其力。雖然她的心靈是破碎的，她顯然受傷慘重，仍在尋求復原，但她勇敢地走出陰影，展開了教授舞蹈的事業，並盡所能地作出積極又正確的抉擇。她的靈魂正像一棵棕櫚樹，既美麗又強壯。看到她，我不禁要問自己：「我需要作怎樣的抉擇，才能使自己剛強呢？」

生命的交織

作 ■ 韋蒂斯

譯 ■ 吳怡靜

發揮我的影響力、創作力；也可以放情地嘻笑或哭泣，可以表達自己，克服困難，敢愛、放膽過日子。同樣地，你也可以如此，因為我們都走在人生的旅途上。在我的人生路上，願與你分享三點我所領悟出的人生真諦。

歷史點滴：

歐羅路說過：「循規蹈矩的女人甚少會留名青史。當我告訴父母我立志要當太空人，氣象學家、空中服務員……的時候，不論我說甚麼，我的父母總是說：『很好，你可以作得到！』他們總相信我有天一般高的潛質。鼓勵固然重要，才幹和機會也不可少，我們可以從許多著名的女性中發現一個最具決定性的成功因素，就是她們都具備一種特殊的精神。正如從特瑞莎修女身上，我們看到她那份強烈的愛心；在阿拉巴馬州爲黑人民權挺身奮鬥的派克羅

美德：

莎女士，看到她那份不屈不饒的精神。第一位單獨橫越大西洋的女飛行家奧科美亞女士，緬甸民王之聲翁山蘇姬女士，這些婦女都是抱著滿腔熱血、義無反顧地爲自己的理想獻身，但願我們也能效法她們的精神。

二十三歲身患乳癌

作 ■ 簡菲澤

譯 ■ 小瓦

被診斷患乳癌的那一年，我二十三歲。

我十三歲時，媽媽開始告訴我一些基本的性知識，也教我怎麼做乳房自我檢查。我外祖母曾因乳房腫塊而作手術摘除，媽媽也曾被摘除乳房囊腫。因此媽媽想要確保我能儘早知道自己的乳房有變化，以便早作檢查。我也知道如果我不瞭解什麼是「正常」的乳房，就談不上發現什麼變化。所以我每月按時做自我檢查，誰知這竟救了我一命。

我還記得發現第一個乳房腫塊的那天。

我一遍又一遍地感覺著那個腫塊，只想確定它是不是真的存在。然後我馬上告訴了媽媽，她叫我去看醫生。我那時正在上大學，所以去了一家不必預約的診所。謝謝地，接待我的是個女醫生。她說那個腫塊只是我體內荷爾蒙改變的結果，可以先觀察兩個月；如果到時候還在，而且我還擔心，再去家庭醫生不遲。

於是我等了兩個月，可那個豌豆大小的腫塊依然如故。我爲此禱告，盼望時間能證明這其實是小事一樁。兩個月後，媽媽還惦記著這事，催我去看家庭醫生，再跟家庭醫生要求看專科。所以儘管家庭醫生告訴我不要緊，我還是和專科醫生約了時間。

專科醫生認爲我的腫塊是由於攝入了過多咖啡因。

大學時代由於課業緊張，一般學生都會睡得很晚，所以必須喝大量的咖啡、可樂及茶提神；我也不例外。因此當醫生說咖啡是病源時，我深信不疑。有一段時間我試著戒掉咖啡因，但那個腫塊依然如是；於是我想這腫塊對我來講可能是正常的，就又恢復了喝那些含有咖啡因的飲料。

兩年後，當我在同一個乳房發現第二個腫塊時，我以爲又是因爲咖啡因，於是盡全力戒掉有關的飲料。我仍然堅持每個月做乳房自我檢查，但每次都發現那第二個腫塊又大了一些。不久後，我因這第二個腫塊十分不適，就又去看醫生。醫生告訴我根本不用擔心，他肯定這是個良

性的纖維腺瘤。我跟他說這個腫塊確實在變越大，他就讓我三個月後再來復查。

我束手無策，只能眼看著這個腫塊繼續變大。

腫塊又大了三倍，現在有雞蛋那麼大了。於是我被安排去作超音波檢查，又預約了外科醫生。到了這個時候，所有的人還在跟我說沒什麼可擔心的。

我從沒動過手術，連聽說打針都害怕，但外科醫生考慮到腫塊一直在變大，爲我的利益著想還是決定摘除腫塊。但他也並不認爲會是癌症。那時我最好的朋友快結婚了，我直等到婚禮過了二天後才作手術，一是怕影響這個婚禮，二是醫生的態度也讓我覺得不必著急。

四天後，我接到電話，醫生要我當天就到診所去。

我從沒動過手術，所以還以爲這樣的術後檢查只是常規步驟。可是我一到診所就知道不是常規檢查，護士把我直接帶進去，醫生正等著我。檢測臺上散放著些檔案，上面標著「乳腺癌」，「切除手術」，和「乳房重建」等字樣。我坐了下來，醫生第一句話就是：「我很抱歉。」

他們從我乳房裏摘除的腫塊，實際上是一種罕見的、發展速度極快的惡性乳腺腫瘤。我想我和醫生震驚的程度不相上下。陳述病情後，醫生問我他可不可以爲我禱告。我說「可以」，於是他當場在辦公室裏爲我禱告。那天開車離去的路，我簡單地做了個禱告：「主啊，不論我是生是死，只求你使用我。」神真的使用我了。

如果沒有和神的個人關係，我不知道怎麼才能走過這日子。

當我疲倦的時候，神是我的力量；儘管我完全不明白爲什麼會遇到這樣的事情，但我知道神通曉萬事，就覺得很平安。到如今，我患乳腺癌已有六年了。生活仍在繼續；我仍期待著以後的年月裏，神爲我積存的福份。

作 ■ 韓佛瑞·安

譯 ■ 徐萊

電子郵件的使用禮節

我們都應當講求有關電子郵件的禮節，而這是需要下一番功夫的。尤其在商業界，我們崇尚信譽、掌握時機及合作分工，並常高唱「顧客至上」，著重與顧客的溝通，以達成促銷、增產與營利的目的。但我們常忽視了有關電子郵件的禮節；一些邇邇懶散的習慣，不僅會引起員工的竊笑，更容易在顧客面前鬧笑話。

以下是一些很新進的電子郵件技巧及應注重的禮節：

1. 要提綱挈領。切忌使用涵義不清的標題，例如：「嘿！」或是「單單給你的！」
2. 須簡明扼要。針對需要回覆及轉寄的電子郵件，一定要清理回覆的內容。在美國加州有一位傳播學專家摩根女士曾舉例說：「我最近收到一份電子郵件，其中包括了輾轉收送的十二個人

之姓名，我實在沒有必要知道這些訊息。有一個妙方就是寄信時採「匿名附件收信者」(BC)取代「附件收信者」(CC)方式，或是在轉寄之前刪除一切無關緊要或重複的內容，例如：原件中「摘要」(memo to)部分之主題、位址及日期等。

3. 回答問題的技巧。當回件答復問題的時候，最好只把相關的問題抄到回件裏，然後附上答案。不要自動回應鍵，那樣會把來件所有內容都包括到回件中。

4. 合宜地稱呼收件者，並且在信尾簽名。雖然電子郵件本身已標明了郵自哪方，寄與何人，但在郵件中註明收信者及寄件者大名乃是必須的禮節，包括在信件開頭稱收信者的姓名，在信尾

也註明寄件者的姓名以及通訊地址。電話，以方便收信者未來與你的聯繫。

5. 切忌全文使用英文大寫字母，這寫成的郵件太強勢，甚至暗示寄件人懶得使用正確的文法。畢竟，這仍是種文字溝通方式，遵守標準的文書規範是一種職業禮貌。

6. 定期重新審查你發過的電子郵件，評估其對商業往來所產生的影響。

——本文作者韓佛瑞·安是ETICON公司的總裁（該公司專門提供商業禮節顧問服務），首創「禮節是值得驕傲的」教育課程，通訊地址：PO Box 69530, Columbia, SC 29229 USA，電話：803-736-1934，電傳：803-736-0673，網址：<http://www.eticon.com/>

找到理想的女孩 下一步該怎麼辦？

答 ■ 蓋靜哲 譯 ■ 小瓦

問：我是個二十七歲的男子，從事專業性工作。一次工作上的合作計劃中，我結識了一個女孩。在我眼裡，她的一切都令我心動。我認爲她正是我在尋找的那一位。我的老闆（也是女性）和我們兩個一起去吃中飯，飯後她建議我約那個女孩出去。我不知道該怎麼辦。我很想約她，而且也覺得她在給我暗示。我下一步該做什麼呢？我喜歡跟她一起工作，但害怕如果是我誤解了她的暗示，我會毀了一段事業上良好的合作關係。

答：如果你跟女孩子約會的話，能不能保持不越界發生身體上的親密關係？與她約會兩年試試看。你們雙方要是都覺得合意就可以結婚。假如因此而使工作局面複雜化，那麼其中一方可以轉到別的公司。遇到一個跟你心智相當又讓你心動的女孩，並不總是這麼容易的事情。而且，一般在工作場合下最有可能遇到你的另一半。如果你老闆都給了你通行證，那麼至少約會一次試試看。但是要避免過多的身體接觸和愛撫，以免越界。

蓋靜哲博士是一位持執照的治療師，也是位倍受尊敬的作家。他在美國加州擔任家庭輔導師。

