

嘉義縣人力發展所講師授課大綱及學習目標	
課程名稱	面對溝通挫折 — 莊子幫幫忙!!!
課程日期及時間	115 年 5 月 6 日 星期三下午 14:30-16:00
授課對象	本府與所屬機關公教同仁及民眾
授課模式(各比重)	<input checked="" type="checkbox"/> 講授 80% <input checked="" type="checkbox"/> QR-Code 問題互動 20% <input type="checkbox"/> 測驗 ___% <input type="checkbox"/> 實務演練 ___% <input type="checkbox"/> 其他 ___%
學習目標	<p>1 透過問題引導，共同思索民主社會，人際溝通理念與現實之差距。</p> <p>2 從兩位講者哲學交談的內容，開展溝通的層次與多元的面向。</p> <p>3 運用東方人文思想，以莊子為例，提供人際溝通的不同思路。</p>
課程大綱	<p>透過製作提問單的網路連結，邀請現場夥伴共思，何謂溝通及挫折的感受。從兩位講者的哲學交談，進行哲學面對溝通、挫折的思考。</p> <p>運用西方哲學家面對民主社會人際溝通之議題，淺談溝通行動理論及非暴力溝通原則，與東方思想莊子學說進行對話。</p> <p>莊子談挫折：</p> <p>挫折感源自我們自身的執念，尤其是所謂的「二分」之思考所營造出的意識窠臼，例如真假、是非、對錯、善惡、美醜、勝負、成敗、得失，苦樂、禍福，以至於有無、高下、正反、智愚、強弱、小大、優劣、分合、聚散、成毀、生死等等對立與對反之概念，而解決之道乃在於以「齊物」為基礎原理，進而經由「物無非彼，物無非是」、「因是因非，因非因是」、「彼亦一是非，此亦一是非」、「可乎可，不可乎不可」、「惡乎然？然於然，惡乎不然？不然於不然」（《莊子·齊物論》）等等對偶思考、動態思考、通貫思考、整全思考以及開放之思考，而終養成「和之以是非而休乎天鈞，是之謂兩行」的眼界、心胸與襟懷——如此，「以彼明此，以此明彼」的「以明」與「兩行」之道，無疑就是人我之間思想溝通與意見交流的優質平台與良好之管道；而由此進一步以「共生、共在、共利、共善」為共</p>

同願景，在自他之間來往自如，相互照應，並且大方包容，慷慨接納，進而彼此扶持，攜手前行，則已然是人間無盡之關懷及無私之大愛。

莊子談溝通：

不管是思想的溝溝通或是情意的交流，都必須以尊重、信任、開放、寬待，接納、奉獻等等「互為主體」的素養及態度為前提，而在溝通的過程中，如何能真正地尊重彼此之間的差異，又如何能維繫好彼此之間的關係，實為溝通是否能夠有效且成功的關鍵所在。對此，莊子提出「心齋」的德性涵養，作為有效溝通、良好溝通的先決條件：「若一志，無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」（《莊子·人間世》）由此看來，「心齋」乃善聽之德，它甚至是一種奇妙的人格屬性與生命能量——看似無所聽，其實是無所不聽；其間，聽者因放下一己之存心，擱置個人之成見，而顯揚出無盡的包容、無比的寬待以及不自我設限的接納與付出，這正是世上一切溝通行動的原動之力。原來，良好的溝通者，不僅要能善言，更要能善聽——也許，在莊子心目中，理想的言談與理想的溝通是「雖有言而終無言，雖無言而不妨有言」。然而，言有盡而意無窮，得意且須忘言，言則終歸於默。因此，各種型式的溝通行動在言與不言的交替輪轉的意義流動過程中，言者與聽者若能時時「相視而笑，莫逆於心」（《莊子·大宗師》），而經由良好且有效的溝通，人人竟都成為彼此的「莫逆之交」，那可是難得一見的人間美景啊！

莊子談愛：

莊子很少直接談愛，而如同老子一般，他也同樣地在「自然」與「無為」兩大原理護持之下，強調天性至真之情以及自然無私之愛，他一方面強調「子之愛親，命也，不可解於心」（《莊子·人間世》）的至親之愛，另一方面則倡言「至仁無親」（《莊子·天運》）的普世之愛，以至於「以鳥養養鳥」（《莊子·至樂》）的自然之愛。由此看來，莊子之所以較少正面地談愛，應是他發現許許多多的人倫之情與人間之愛都出現了問題，也都產生了流弊，以至於一些人因為愛得不自由，愛得不自在，愛得不真誠，而因此身心飽受煎熬，甚至人格遭到扭曲。其實，大愛從來不偏私，大公而後纔能行大仁、施大恩。或許，「魚相忘乎江湖，人相忘乎道術」（《莊子·大宗師》），在任何生存環境與生活

	<p>情境中，都能彼此相互尊重，一起珍惜共存共在的難得機緣，而不去干擾或干預任何一個同在者、陪伴者以及任何一個協力者與合作者，便是普世之愛與自然之愛水乳交融的無間契合。</p> <p style="text-align: right;">（葉海煙 2026.04.08）</p>
課程講師	<p>葉海煙</p> <p>高毓智</p>