



面對不同性向的人，我們都得學習尊重對方，也使自己愉快。

生活中，我們都有切身的經驗，會碰到一些生性好客，生性易怒，或好批評，或是好好先生……等等，各色各樣的人。所以台灣俗語，有謂「一樣米飼百樣人」。真是形容得非常貼切、適當。

面對不同性向的人，我們都得學習如何去應對，去瞭解對方，建立相處的好方法，不只尊重對方，也學會使自己愉快。那麼兩個人相處起來，自然容易得心應手，可以享受人情之樂。

相反的，如果不能認識對方本然之個性，不能尊重對方的行為方式，不能體會對方情緒反應，兩個人就不可能建立良好的情誼，不僅不能享受人情之樂趣，更會形同宿敵，比陌生人還嚴重，不是天天吵鬧，就是天天怨天尤人，這是人世的不幸。

■台大醫學院精神科教授 胡海國

一樣米飼百樣人
每話有多樣意

爲什麼會有百樣人？

爲什麼會有多樣意？
頭腦在腦海中。

語言只是人際溝通的第一步



人和人之間的講話，一定要懷著體諒對方的心情，要體諒對方可能「話」會講錯，「話」會講得不達意。因此，不能針對當下的「一句話」，就認定對方的真意是如此。

在生活中，我們也都有切身的體驗，有時我們要委屈地承受被他人講「閒話」，想與對方溝通、溝通，但是越溝通卻是越不通。惱怒中，卻也委屈重重。總是覺得生活中，沒有被瞭解。如果您是追求別人的瞭解，但是他總是不瞭解您，那您一定是天天不愉快，嚴重者可能自信心下降，情緒憂鬱，覺得自己是不成功的人。

人和人之間的相處，看來似乎相當的困難。然而，如果瞭解語言溝通，只是人與人之間溝通的第一步。語言只是一個符號。講話，不是一句話就可以把真意講清楚的。「一句話」可能代表許多不同的意思。

人與人之間，不只是「話」容易講錯，更易於講得不對頭，或講得不達意。所以，人和人之間的講話，一定要懷著體諒對方的心情，要

體諒對方可能「話」會講錯，「話」會講得不達意。因此，不能針對當下的「一句話」，就認定對方的真意是如此。

人與人相處的心理衛生原則

最好是在互相信任的基礎上，引導對方多講些不同的句子，多表達他真正要表現的真意，真正澄清對方的意思。因此，兩個人相處的基礎，有三個基本的條件：1.雙方互相的信任，2.要有相處的時間，3.

相互間要多多以不同的句子，講一件兩個人都關心的事情。

如果經由這三個基本的動作之後，真正瞭解對方之意思，也就是雙方沒有誤解，沒有不清楚對方的意思，就可以有共同的基礎，處理兩個人間的矛盾或差異。

兩個人之間的差異，有兩種性質，其一是個性之差異，另一是看法或價值觀之差異。如果能懷著「尊重他人」的心情，就可以尊重對方

是有這樣的個性，有這樣的看樣。尊重對方，並不能強求對方，卻可以順利地讓對方瞭解您自己有和他不同的性格（個性）和不同的看法。

我們生活在一個「民主」的時代

裡，尊重他人有他個人的看法，有他個人人生追求的目標，是很重要的生活態度。政治上所講的「民主」，就日常生活的心靈意義來說，應是「一個人要做自己的主人」，也就是每個人要有他自己的生活態度與看法。

體認民主的生活方式，應是尊重每個人做為自己主人的生活方式，也就是尊重他人有他自己的看法。所謂的看法，也就是一個人的意見、價值取向。每個人有每個人特定之好惡標準與好惡取向。他認為好的，就是他認為有價值的，他會以他的生命去追求，會覺得生命因此而有意義，有所貢獻，活得有價值。因此，人的價值是最高的生活取向標準。如果去觸犯他的價值，他

尊重對方，並不能強求對方，
卻可以順利地讓對方瞭解您自己與他不同的特點
(個性)和不同的看法。



因為和您有不同意見，就有道不同不相為謀的論斷。若兩個人價值取向相同，就會有相見恨晚之慨，是志同道合之結合。
人的生活價值取向，對人際關係的影響，是不可忽略的因素。在民主生活之時代裡，瞭解對方的價值

取向，尊重對方的生命價值是起碼的認識。如此，兩個人相處起來，不相為謀，也可以鐘鼎山林

各有天性（各有價值、目標），而互相尊重，各有所屬，兩個人均過得有意義。以上是人與人相處的心理衛生原則。

政治溝通不良催化人心不安
最近媒體報導，有一則值得以心理衛生觀點來加以討論的消息。陳水扁總統在一次演講裡，講到一句話，大意是「當前新政府的施政，已經把礙路的石頭搬開，新政府可以更順利的施政……」。

剎那間，在台灣的媒體裡出現許多有關「石頭」的不同報導。有尖銳的批評，說「在野黨黨籍的行政院院長唐先生，辭去行政院長職務，是總統請話裡的搬開礙路的石頭」，進一步說，「陳總統不尊重鞠躬盡瘁的唐先生」，又說「唐先生是

重地說明，所謂搬開礙路石頭的真正用意是什麼，但是反對黨仍在立法院殿堂上，說「石頭」之用語是如何不敬云云。一時之間，台灣大眾在媒體的「一句话多樣意義」之多方解讀下，搞得人人霧煞煞。更進而發揮言語之符號功效。

台灣媒體充斥著多重意義的種種報導，催化台灣社會之多元意見，造成台灣社會人心極度不安，天下本無事，真是庸人自擾之。目前精神科門診患者之心理不健康，有很多是社會人心不安引起的焦慮與憂鬱症狀。而台灣股票市場，也因此跌破了應有之市價，語言符號的威力，確實不可忽略。

基於大眾心理健康的考慮，有必要從心理衛生的觀點來分析政治人物與媒體語言符號之濫用及對心理健康之不良影響。

政治是眾人之事。台灣人很熱衷政治活動，但對政治語言的多重含義較難釐清，對一語多義之揮灑，



每個人都希望人將定之好惡標準與好惡取向。
他認為好的，就是他認為有價值的，他會以他的生命去追求，
會覺得生命因此而有意義，參與實踐，活得有價值。

不易透視政治人物之用意。政黨輪替引發的社會不安定感很難掌控，因而人心惶惶。把石頭搬開，以利走路，是很清楚的話，但是有太多的解讀。根據不同的解讀，引發了社會的不安。

執政黨與在野黨之間的對話，就如兩個人相處時的溝通與對話。某人講「甲句話」，對方卻硬說是「乙意思」。如此，互相難溝通是必然的，社會當然不安定。身為社會的一份子，身為選民的每一個人，是政治人物語言中的「主人」、「頭家」，因此，對於兩造政黨人物的對話，應鼓勵、要求他們講清楚。當有任何一方講不清楚，就可以不理此方的語言，而強調身為「主人」的看法與判斷。每一個人都要判斷從政者的誠心與做事的誠意，不可由表面「語言」來評判。而媒體以大字報的手法大事渲染，也可不必去理會。「心頭抓得穩」，政治人物與媒體在「語言符號」之

誇大效果自然會萎縮。

就如兩個人語言溝通不良一般，如果是因為價值觀不同，雙方看法互異，很難要求對「同一句話」，有「相同的意念」。政黨雙方的互相罵（如立法院立法委員）是幼稚之必然行為，是政黨雙方不健康的行為。身為社會一份子的每一位「頭家」，除了不理會雙方叫罵之外，要呈現社會正義的批判力量。

如果每個人均有批判的意見，立法委員幼稚而無效的行為，自然會在時間的沖刷下，趨於平靜，自然沒有興風作浪的效果，而大字報似的媒體，不會只求情發洩，而不重視理性的批判。

彼此尊重增進民眾心理健康

根據前述解決人與人間語言溝通困難的三個基本原則：1.雙方要有基本信任感，2.要多一些時間相處，3.對一個用意，讓對方用較多的不同句子加以說明。在這三個原則

上，要呼籲社會上每個人，有必要要求政治人物放棄較幼稚的非理性論斷式「話語」，不要濫用反應式的叫罵，而要信任對方之誠意，要多給些時間，讓對方以多幾句話做相叫罵（如立法院立法委員）是幼稚之必然行為，是政黨雙方不健康的行為。身為社會一份子的每一位「頭家」，除了不理會雙方叫罵之外，要呈現社會正義的批判力量。

如果每個人均有批判的意見，立法委員幼稚而無效的行為，自然會在時間的沖刷下，趨於平靜，自然沒有興風作浪的效果，而大字報似的媒體，不會只求情發洩，而不重視理性的批判。

根據前述解決人與人間語言溝通困難的三個基本原則：1.雙方要有基本信任感，2.要多一些時間相處，3.對一個用意，讓對方用較多的不同句子加以說明。在這三個原則

上，要呼籲社會上每個人，有必要要求政治人物放棄較幼稚的非理性論斷式「話語」，不要濫用反應式的叫罵，而要信任對方之誠意，要多給些時間，讓對方以多幾句話做相叫罵（如立法院立法委員）是幼稚之必然行為，是政黨雙方不健康的行為。身為社會一份子的每一位「頭家」，除了不理會雙方叫罵之外，要呈現社會正義的批判力量。

如果每個人均有批判的意見，立法委員幼稚而無效的行為，自然會在時間的沖刷下，趨於平靜，自然沒有興風作浪的效果，而大字報似的媒體，不會只求情發洩，而不重視理性的批判。

根據前述解決人與人間語言溝通困難的三個基本原則：1.雙方要有基本信任感，2.要多一些時間相處，3.對一個用意，讓對方用較多的不同句子加以說明。在這三個原則