

12Q 輔導理念與生涯發展

蔡 鴻 輝

今天非常高興可以跟各位來分享，我今天跟各位談的題目，在台灣沒有人談 12Q，這 12Q 的理念，如果大家把它學上來的話，我想對大家會有另一更深的生涯發展。

報上有一篇文章提出他很有錢，但他不一定快樂，人的快樂在那裡？就是「給、奉獻」，那才是快樂，所以施比受有福！報上刊載邱義仁是前行政院副院長，官做的那麼大，但他不快樂，記者採訪時，家裡大門深鎖，穿短褲拿著一堆裝著食物的塑膠袋在吃，這樣的官當的不是很快樂。

人的價值是什麼？就是我們的想法。我歸納出以下四方向來剖析人的價值

一、自己的觀點

- (1) 自己潛能能發展。
- (2) 自己活得身心健康、平安喜樂。
- (3) 自己活得有成就感等三點。

二、父母的觀點

- (1) 父母生我、養我、育我，沒有白費
父母親把我們生下來，把我們養育，把我們教育，有沒有白費？
- (2) 父母以我為榮
- (3) 父母有我不一樣
你的長輩有生你，我的長輩有生我，都一樣，有你這個女兒，有你這個兒子，父母親不一樣，那就有這個價值，如果有這個

小孩，跟沒有一樣，像有的人就會說，生這個小孩要幹嘛，不如他出生的時後就把他掐死，那這樣我們就沒有那個價值。

三、家庭觀點

- (1) 家庭幫助我潛能發展
像我們結婚的人，我們在這個家庭中，家庭能夠幫助我發展
- (2) 自己對家庭有貢獻
- (3) 家庭有我不一樣
這個家庭是不是有我就不一樣？

四、國家社會觀點

- (1) 我能對國家社會有貢獻、有成就感
- (2) 國家社會有我不一樣

我會想說，我們人的價值在哪裡？我想各位在思考的當中，會去想我活在這世上是否有價值，我相信各位應該跟我一樣有同感，都是有價值的！

一個人的發展，我們不能決定生命的長度，但可以決定生命的廣度，我現在的生涯發展是想說我應該可以活到八十歲，因為我爸爸今年九十二歲還在，我媽媽活到八十歲才去世，我想我八十歲應該沒問題，因此我把生涯發展訂在八十歲，但我想應該會超過，我太太那邊的爺爺奶奶也都活到九十歲。我們的生涯發展不一定要活很久，我兩個月前跟某校的校長媽媽一起吃尾牙，他媽媽一百零一歲，坐在

我旁邊，我看她什麼都吃，從十二點半坐到兩點半，而最後一道菜是蛋糕，他兒子跟她說：「媽媽，這不要吃」，但她說：「不行，我吃完才能走」，結果就真的動手夾起來吃，實踐吃完才走的「承諾」。

生涯發展乃指一個人生涯過程中妥善規劃，達成個人認知自己優缺點，像我也有我的優點，也有我的缺點，我們應該將優點盡量發揮，然後把自己的位置擺對。我知道我個人不適合當官，但我適合當教授，也認為我當教授是對的，我教書已經教了三十幾年，發展自己的潛能，成功的過快樂日子，因此個人生涯發展的關鍵在於有正確的理念在領導，我今天有一點小小的成就，也是被自己的理念所影響，我跟各位分享一下我自己的理念，我一直講 1 跟 0 的理念講了二十幾年：1 代表身心健康、家庭幸福，0 代表每一項成就。你有二十個 0，1 拿掉，全部都是 0，人生這半都已經輸掉了，賺再多的錢又能怎樣！因為 1 不見了，這是健康，像我們的准內政部長—廖風德，再幾天就當內政部長了，但卻過世了，真的很可惜，所以健康真的很重要。

李姍姍教授說：「年輕人最黑暗的時光就是每天坐下來想如何賺取更多的錢」不是不可以賺錢，而是取之有道，林山田教授也說：「不怕懷才不遇，只怕無才可懷」。所以不要去怨嘆我有這麼多才華，為什麼不用我？我們應該去煩惱，別人要給我們一個位置做，我們能否將之做好？我的一生中，從來沒有找過工作，我去中正、銘傳，都是校長找我去，我當校長時，大家爭著做，但我卻不做，因此當時的張博源部長覺得我很奇怪，我的工作都是長官邀請我去做的，因此我認為人生的經營是：Everything is possible. 只要盡心盡力，都可達成目標。這裡說個經驗給各位參考，以前我住嘉義，家裡很窮，初中畢業後就去考嘉義師專，

但沒考上，也代表著我不能當小學老師，於是我想，那我就當中學老師，只是，也沒考上，但是後來我教授卻當了三十五年，所以只要用心用力，這個願望還是會達到。我創了一個名詞為「戀愛經濟學」，我大一就和我太太認識，追到後來便成我的老婆，所以我這輩子只談過一次戀愛，之前花的心力、錢財，現在來看都是回收的，這就是戀愛經濟學！不像現在的年輕人，一下交往這，一下又交往那，但是，都沒有回收。因此今天提出對我影響很重要的理念：「只要盡心盡力，任何事情都能成功」來跟大家分享。

再來提出 12Q 的理念，我常告訴學生如何學習，以 12Q 為例，此 12Q 分別是 SQ、MQ、AQ、RQ、TQ、PQ、IQ、GQ、BQ、EQ、CQ、HQ，你可以這麼記：SMART PIG BEACH，一隻聰明的豬在海邊。如此 12Q 就輕而易舉的記起來了。

一、SQ (Smile Quotient)：微笑商數

1. 這是可提升人生平安喜樂、快樂人生。
2. 人生來到這世界就是要痛苦快樂的，有那麼痛苦，才能襯托出那麼快樂的價值，好比 Smile=Smart +Modern +Intelligence +Leisure + Enjoy Your Life。

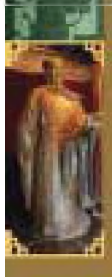
3. 笑可抒解壓力、提昇免疫力

我以前的校長當過東海十四年的校長，今年已經九十歲了，還要我陪他去美國開會，而且還在飯店吃牛排，全部吃完喔，而這話也是他說的：「每天想快樂的事微笑三次，可增加 10 年壽命」，我們就姑且相信，因為他是個很好的例證。

4. 喜樂乃是治病良藥

我覺得一個人要常常笑，而開心的事是需要自己找的，相信我們的志工都很快樂，因為





你們一直在奉獻，而奉獻當中就能獲得快樂。

二、MQ(Morality Quotient)：道德商數

1. 提升自我控制，強化社會倫理及社會秩序
2. 尊重倫理長輩、師長、孝敬父母
3. 品格決定一生勝負的關鍵
4. 道德是教育的基礎
5. 澳洲學者 Braithwaite 的羞恥整合理論—羞恥心教育

三、AQ(Adversity Quotient)：處逆境商數

1. 可提升面對壓力、挫折及處理問題能力
2. 神未應許天色常藍
3. 人生道路有順境也有逆境
4. 跌倒不要白白站起來，應看看路上有什麼可撿的

我曾經問過大學生，這輩子有沒有沒遇過失敗的？還是有人舉手，這也是我比較擔心的地方，因為他們從小念到大學，都還沒有跌倒過，他們沒有處理失敗的經驗，等到有天失敗來到他們面前，他們就會顯得不知道該如何去處理，那這樣就糟糕了，所以我們不要怕失敗，因為人生的道路有順遂也有不順遂的時候，失敗了還能站起來，這才是厲害。

四、RQ(Relationship Quotient)人際關係商數

1. 可促進人際互動和諧，以及相加相乘、相輔相成效果
2. 人際關係不好原因：自私、本位主義、溝通技巧不好

我發現人際關係不好的人都不快樂，而我研究他們後發現，這些人都很自私，其次是溝通技巧不好，以前我當教務長時有個原則，只

要是新來的老師輩分比校長低，我會帶這個老師去看校長；反之若老師的輩分比校長高，我會請校長到教師研究室去看老師，有一次一位新來的老師，我覺得他的輩分比校長低，因此帶他見校長，當時有一男子看到，脫口而出：「啊，校長沒去看你喔！」他說這句話的同時等於打了我們三個人巴掌，因為我帶他見校長，等於是校長不尊重老師，沒去看老師，這種人就是不會說話，說了一句話卻傷了三個人，所以說，說話的藝術很重要，身為輔導人的我們也要時時注意，千萬不可因說話技巧而傷了個案的自尊心。即使是同樣的意思，我們用很溫馨的方式來表達，讓他們覺得我們是在關心他，如此效果會大大不同。

3. 促進人際關係方法：將心比心、為別人著想，培養欣賞別人能力

五、TQ(Time Quotient)：時間管理商數

1. 可充分運用時間做好生涯規劃

一般在社會上成功的人，都是時間觀很好的人，時間管理好比一個水桶中將水倒滿，一次只能做一件事，這種人是最不會時間管理的，相反的，能做好時間管理的人，還會將大石頭、小石頭及砂放入，因此一次就能夠做四件事。

2. 先後有序、輕重緩急
3. 一天 24 小時的運用
4. Relax by Keeping Busy

這是很喜歡的一句話，很多人都說，我要紓解壓力等等的話，但越做呢，身體卻越糟，我們要讓自己忙碌起來做有意義的事情。

六、PQ(Patience Quotient)：耐心商數

1. 可促進定力及智慧

2. 耐心：排隊、開車、傾聽
3. 耐煩：處理各項雜務
4. 老化徵兆：應睡時睡不著，不應睡時而睡著

七、IQ (Intelligent Quotient) : 智力商數

1. 可知已知彼，為人處事有方法，創造快樂人生
2. 成功的人找方法，失敗的人找藉口
3. 對過去感恩惜福、對現在有能力面對壓力、為未來生涯發展有規劃，作為要成功的人，現在有五個 a，為以下
 - (1)aware：了解自己的優缺點
 - (2)accept：接受、面對現前的問題、環境
 - (3)adjust：調適
 - (4)AQ
 - (5)appreciate：經常感恩、感謝

八、GQ (God Quotient) : 宗教 商數

1. 追求平安喜樂，可減少憂鬱發生
台灣重大憂鬱症有一百五十萬人，輕度憂鬱症有五百萬人。
2. 內心平安喜樂
3. 晚上不會背著書包睡覺
4. 追求生命意義與價值
5. 再多的財富不如內心的平安

九、BQ (Bliss Quotient) : 處順 境商數

1. 才能謙卑、不驕傲、不招人忌、減少阻力
2. 處順境要謙卑—不驕傲
3. 處逆境要忍耐—不增憂

十、EQ (Emotional Quotient) : 情緒商數

1. 積極、樂觀、豁達、有愛的人生
2. 學習情緒管理—控制情緒、調適壓力、提昇挫折忍受力
3. 樂觀豁達的人生觀—三個夢的啟示

有人要去考高考的前一天晚上做了三個夢，第一個夢是看見自己在牆上種白菜，他去問一個較悲觀的人，悲觀的人詮釋著：「完蛋了，因為站在牆上種白菜，不就是等於白種了嗎！因此這夢是不好的。」而他又去問了一個較樂觀的人，那人解釋著：「好啊！這意味著你會高中！這是好的預兆呢！」

另一個夢是他跟他女朋友睡在一起，背對著背，有人解釋著，這表示沒有機會沒有希望；樂觀的人卻解釋著，轉過身就有機會，表示還有希望。

最後一個夢是他夢見一個人在下大雨的天氣，穿著雨衣，撐著雨傘，悲觀的人解釋著：「多此一舉！所以你不用去考了，因為你是多餘的！」，樂觀的人卻有著不同的看法，認為穿雨衣又撐傘，表示淋不到雨，也意味著自己百密無一失，已做好了萬全的準備，因此會有絕佳的成績。

以上三個相同的夢，看在不同的人眼裡卻有不同的解釋與看法，因此我們人生也要樂觀，樂觀的人看待任何事都能往好的方面想，而創造出正向情緒，擁有好的期待，一步一步實現理想。

4. 謝坤山與楊恩典

我很佩服謝坤山與楊恩典，大家都知道謝坤山是口足畫家，他少了一隻眼睛，少了兩隻手和一隻腳，而他出過一本書，名為「我是謝坤山」，天阿，我覺得他好不得了，我到現在還不敢出一本書名為「我是蔡德輝」，而書中我最喜愛他的一句話，知道這句話的人表示你有讀過這本書，他是這麼寫的：「我只看我自己所擁有的，我不去看我自己所沒有的」，這



是書中最重要的一句話，然而社會中有太多人是相反的，只去注意自己所沒有的，如我缺這少那，當然因此而不快樂。

楊恩典小姐有次來我們學校義賣畫，我用五千元買她的畫，但當時我身上沒帶錢，是由鄧煌發教授先出資代墊的，而這楊小姐讓我很佩服，因為一個禮拜後，我收到高雄龜山育幼院所寄來的感謝函，上面寫著感謝蔡德輝先生的照顧，捐了五千元給本院。讓我覺得很不好意思，因為當初想說出價五千元作為對楊小姐的幫助，然而楊小姐卻是用我的名字而非她的名義捐出這筆錢，讓我覺得這小姐真偉大！

我們人因為有愛，而什麼是愛？我對愛用三個詞來解釋：愛即是能夠感受別人的感受，愛就是我們能感受別人的需要，愛就是我們能為他人服務。

十一、CQ (Creativity Quotient) ：創造商數

1. 促進人生進步的原動力
2. 創新才會進步
3. 創意讓生命與生活產生更多可能
4. 銘傳大學啦啦隊比賽強調創意
5. 警察大學校園裡的創意

十二、HQ (Health Quotient)： 健康商數

1. 投資健康經營，促進快樂人生

2. 1 與 0 的理念

如同之前我跟大家所說的，1 是健康，0 是成就，並非指成就無用，而是只有成就卻沒有健康才是沒用，可惜之處。

3. 健康的飲食管理：少吃多吃，多吃少吃

即每個人少吃一點東西，這一輩子會吃很久很多，若每天都想著多吃一點，這一輩子便會少吃很多東西。

4. 養身要動、養心要靜

結論：

我們一個人不要只是埋頭苦幹，也要抬頭看看方向是否正確，就像不要傻傻的衝勁拚命，而是要看方向對不對，其次要有正確理念，妥善規劃生涯發展，追求有價值、快樂人生，並且不埋怨昨天，不對明天感到憂慮，只要活在當下！以上這些和大家一起分享、共勉之。✍

（本文作者現為銘傳大學安全管理學系教授，美國弗羅里達州立大學犯罪學博士）



何清吟 油畫 炎天赤日鹽埔女 132*76cm 2002 年