



生涯規劃

焦點報

第 9 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 106 年 10 月
發行所：龍騰文化事業股份有限公司
地 址：248 新北市五股區五權七路 1 號
電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766



編輯室小語

生涯抉擇是一件不太容易的事，這不像我們點餐點到了地雷，可以不吃，看了場無聊的電影，就當作殺時間，「生涯抉擇」是個特別難、特別讓人謹慎而讓人懷抱焦慮的課題，大千世界的所有選擇所導出的一百萬種可能，太過炫目，讓人看不清、讓人害怕自己選錯了什麼，而 22K 也成了初入社會的新鮮人魔咒，綑綁著現實生活中的經濟壓力，但若換算成我們餘生的日子，這 22K 的日子，侷限你的，會是什麼？

媒體分享站

你的人生剩不到 22K (廣告導演盧建彰)

這陣子網路流傳著演員金士傑主演的微電影〈下一個十年，你會在哪裡〉(<https://goo.gl/bo5a6F>)，敘述一對爺孫的對話。片中主角勉勵自己的孫子，不要怕領 22K，要怕的是另一個 22K——所剩的生命天數。

這部影片來自於擅長說故事的廣告導演盧建彰，盧導演常用簡單的文案，引起觀眾思考人生意義，而〈下一個十年，你會在哪裡〉這部影片源自於盧導演常問年輕人的一句話：「唉，你想要活到幾歲？你人生還有幾天？」大家往往不曾思考問題，大多回答希望活愈久愈好，而且我們還有很多時間可浪費，但實際上算一算，我們能活的日子不到 22K。而另一方面，在這低薪時代，老闆常常勉勵年輕人不要怕領 22K，盧建彰就常建議自己的朋友不要這樣勉勵年輕人，反而要建議他們思考在僅剩不到 22K 的日子裡，「你今天還要做你正在做的事嗎？」「你覺得做這件事情真的有意義嗎？」

透過這部作品，我們可以帶領學生思考現況是否為自己所希望的，而在未來僅存的日子裡，又希望「創造些什麼呢？」而這些都需要好好的規劃，才能妥善利用僅存的 22K。
搭配單元：第 8 章 生涯抉擇



掃我看影片

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
陳永隆	交通大學科管所兼任副教授	自我成長與學習
林靜君	匯知動能國際培訓機構	人際溝通
白建倫	專職講師	敘事取向、個別諮詢及團體帶領、健康卡片——生涯卡片個別諮詢及團體帶領



次感元的穩心調整——談慌亂中的陪伴

生涯規劃，對於年輕的孩子，常是一種大哉問。回想過去，也曾常常陷入那種慌亂與不知所措的情緒，總覺得未來好遠，而現在能做的事情卻很少。實務現場常會聽到孩子說：「老師我覺得好焦慮」、「我想做這個……但是我媽要我……」對於未來常是迷迷糊糊的，有時身旁又有許多聲音，讓孩子陷入了困境。在輔導學生的過程中，「情緒」的陪伴，是很重要的一環。當心穩定了，力氣有了正確的施力點，就有機會回到生活中札實行走。

談 NLP 神經語言學經典技巧——改變次感元

在陪伴情緒的部分，NLP 裡有個很好用的經典技巧是「改變次感元」。所謂的「次感元」，指的是在我們的感元（視、聽、觸、味、嗅）底下，更進一步再去細分，比如說視覺底下又包含了顏色、大小、亮度……等；聽覺則包括音量的大小、快慢、節奏……等；觸覺包括質地、味道、溫度……等。人的大腦，對於不同的經驗事件，會有特定的次感元編碼方式，如邀請你閉上眼睛去感受有壓力的感覺像是什麼？出現的次感元可能會像是石頭一樣硬硬、灰灰、大大、很沉重……。而去想開心的感覺，次感元可能就轉成一種輕飄飄，像彩虹出現、輕盈、流動……。

我們運用大腦具備這樣的特性，細緻地去了解一個孩子，他困擾事件背後的次感元是如何編碼的，充分具象化之後，就可以陪伴他一起調整次感元，同時關注他身體的變化為何。改變次感元，常可以很驚喜的發現，身體感受也跟著不同了！知道為何，就可以知道如何，能開始練習有「控制感」的應對。

原來我的焦慮長這樣喔……

在諮商室，一個孩子面色凝重的進來。他覺得自己對於未來感到相當的焦慮，不管是學業或社團，當任務一交辦下來，鋪天蓋地的緊張焦慮就會席捲而來，常常一不小心又把事情拖延到了死限，感到更焦慮，不斷的惡性循環。他說：「老師我真的不知道該怎麼辦，覺得我好像完全沒辦法控制我的焦慮……」孩子很沮喪的在我面前哭著說。

在過程中，我先陪著他聊聊那些壓力，帶他做了放鬆練習。孩子仍然止不住他的焦慮。我靜靜的和他說：「是呀、是呀，我發現你好像把你所有的精力，都放在了這個焦慮上了欸，好像就被卡死了……」接著我俏皮的和他說：「如果呀，這個焦慮，它有一個形狀，你覺得它會是怎麼樣的形狀啊？」孩子愣了一下說：「大概就是這樣一坨……橢圓形的吧。」於是我開始好奇，這個「焦慮」，離他身體的位置的遠近大小、質地、顏色、氣味、重量、聲音……請他描繪出來，就好像讓我可以一起看見、聽見、感覺到一樣。

這孩子就在引導下一邊用手比劃著他的「焦慮」一邊說：「它就黃黃ㄍㄨㄌㄍㄨㄌ的，很像那種黏土、鼻涕的感覺，很大很醒目、常常就會壓在身上，重重的，很不舒服。」我心裡想的是：「唉唷，原來是長這樣子喔，這麼貼近，難怪會很難受啊！」同時心中一

邊暗自竊喜，因為當這孩子可以這樣「看得到」、「聽得到」、「觸摸得到」這個焦慮，就有很大的機會可以做調整了！我說：「它原先都會壓在你的身上喔？那我們來試試看，把它移遠一點好不好？試試看移到前面那個角落？」我先從距離開始調整。孩子試了一下，表情明顯放鬆。我問他：「移過去後，現在感覺怎麼樣？」孩子說：「好像沒這麼壓迫了。」接著我們就繼續對這個焦慮，開始做不同的調整，變得像螞蟻一樣小啊、用清水沖沖洗洗、改變它的顏色、變換它的質地，甚至還可以加裝滾輪，出現時就自動咻咻的滾走，讓這個焦慮看起來也挺可愛的。

每做一個調整，我都會問孩子一句話：「現在感覺怎麼樣？」讓這孩子可以在這過程中，很精細的去感覺每個次元元的改變，如何影響他身體狀態。孩子在許多不同嘗試中常常不知不覺就噗嗤的笑了出來，而本來低迷無力的氛圍，慢慢的隨著活潑有創意的元素加進來，變得有笑聲有能量。

孩子說：「我從來沒有想過可以用這種方式看待我的焦慮欸！」我說：「是呀，以前它好像是瀰漫在你身體的每個細胞，不知道它在哪裡卻又影響著你，而現在你知道它長什麼樣子了，我相信回去後，它又出現時，你就可以有很多法寶和它一起相處。你現在可以動一下身體，再重新回去感覺一下你的焦慮，有什麼不同嗎？」孩子說：「蠻奇妙的，再回想起來，好像沒這麼排斥了，可以把它移到旁邊，繼續做我的事情。」

和這孩子就只有一次工作，過了半年，他突然回來找我，和我說從那次的晤談之後，他終於比較知道怎麼跟他的焦慮相處了！現在他成功的考上他所想要去的學校，很感激有那一次的談話，明明只有一次，卻影響了他很深很深。

我聽了很感動，我想助人工作，是可以陪著孩子搭鷹架，架好後，信任他可以好好長。鷹架終會拆落，而那美麗的樣子，卻已可以用他自己的速度穩穩悄悄地綻放。

作者簡介

許庭韶 諮商心理師

學歷：國立臺灣師範大學心輔所碩士

現任：國立臺灣師範大學專責導師、工作坊專業訓練講師

專業背景：1. NLP 專業執行師

2. 催眠、潛意識、隱喻解夢相關訓練

3. 完形專業訓練

4. 後現代取向專業訓練

5. 李侖存在主義無結構團體訓練（500hr 以上）

開課主題：NLP 專業訓練課程、生涯規劃全系列牌卡訓練、放鬆紓壓課程、無結構團體。



我的父親
是木工，從小
圍繞著木作
我希望長大後
學習設計，製
作出有設計感
的家具
國中時參加兩次
比賽，獲得很大
的信心與樂趣

我的休閒活動
是踢足球
我從事志願工作
以鍛鍊心智、
服務人群
任何事情都要
試試看，每一
個經驗都是學習



電子備審時代來臨 您希望孩子被看到什麼!!

Himelight school 電子備審資料平台