



# 生涯規劃

## 焦點報

第 16 期

發行人：李枝昌  
出刊日：民國 107 年 11 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

你想擁有什麼超能力？本期媒體分享站中的荷莉，挑戰家庭主婦與女英雄之間的角色衝突，展現女性自信。人生如戲，當我們在舞臺上迷失自己的角色與定位時，心理師在此提出四個助人問句，包括「現在我們的關係如何？」、「他要什麼？」、「他現在已經做什麼？」、「還有什麼其他的選擇？」，這或許也不失為幫助自己釐清的提問。如此，我們自己就是自己的超人，能展現最棒的超能力。

### ▶ 媒體分享站

「只要你表現得宜，當父母就像當英雄一樣。」——《超人特攻隊 2》衣夫人

《超人特攻隊 2》全片圍繞在超能一家成員的自我認同上。整個家庭遇到危機後，原先像一個普通的媽媽負責老公與孩子生活的荷莉，重返先前當英雄的角色；而在外打拚的父親鮑伯則照料家中孩子，挑戰傳統「男主外、女主內」的分工模式。

在外人看來，他們是無所不能的英雄角色，卸下英雄裝後，其實與一般人無異，也都有著正常人的煩惱，工作、學業，生活壓力、感情問題等。凡人與英雄，現實和理想，該如何抉擇，沒有絕對的是非對錯，一切終究都在自己的自我認同上。

搭配單元：第 4 章 生涯角色、第 7 章 性別與生涯

掃我看影片



### 講師推薦

講師姓名	資歷	專長
王沛嫻	國際禮賓親善協會禮賓教學講師	職涯規劃、職場禮儀教養
李韋蓉	特約心理師	壓力管理與人際溝通心法
鄭羽辰	Gino Pizza Napoletana 披薩店負責人	職涯成長活動



32118N/N/0000000



## 陪伴基底——運用 ROAD 模式展開工作

在實務工作中，常會遇到許多孩子帶著千奇百怪的疑問來到我們面前。有時我們很容易和孩子一起在他的茫然裡迷路，不知該往哪個方向；有時候孩子不斷開展不同的話題，助人者不知道該優先面對處理哪個。有時在晤談中，只能停留於表面，感覺談話很虛浮，只能打打水漂，不知道該如何有效的提供孩子幫助。

助人工作從來不是一件簡單的事，每一個來到面前的孩子個性、背景都不相同，議題、情境和關係也如此多變，究竟有沒有一個方法，能讓我們在如此複雜的變化當中，依然有所依循，在晤談當中成功地促成孩子的改變呢？

### NLP 成功之道——ROAD 模式

成功之道——ROAD 模式是 NLP 神經語言學中闡述助人者在助人工作中的步驟，主要包含以下四個部分，「建立親和」、「設定結果」、「感官敏銳」、「行為彈性」。一個有效的助人工作，就是不斷在這四個元素當中探索、循環與推進。在實務經驗中，我們取其關鍵字，整合成 ROAD 模式，以下分別說明其含義：

#### （一）Rapport 建立親和

親和感與建立信任是談話的基底，當彼此之間的關係建立足夠，和孩子的談話，才有機會發揮影響力。因此在談話中，可以帶著這樣的問句審視彼此：「現在我和他的關係如何？」如果一個孩子是滿心不悅，充滿抗拒的被壓著來到你面前，在這種充滿敵意的狀態下，其實不管老師說的話再有道理，基本上孩子都是聽不進去的，甚至各種話語都有可能成為反效果。因此在晤談時，首先想辦法先和孩子建立起親和，形成當下可以合作的狀態，是最重要的第一步。

#### （二）Outcome 設定結果

當彼此的親和感已經建立，首先我們要先協助孩子釐清，他真正想要的「結果」是什麼。我常常在聽孩子講完困境後，就會詢問，「現在面臨到的困難，如果發生了什麼，會是你所想要的？」「剛剛說了這麼多事情，不知道今天我們先來處理哪個，會對你最有幫助？」透過一些問句，協助孩子釐清在這個當下最想處理的事情。一起為這個談話設一個小目標，這些小目標可以像是：「我想知道自己適合做什麼」、「我想要考試前不要這麼緊張」。當目標清晰後，就有機會陪著孩子一起看看目前的困境，是什麼阻礙他？以及有什麼樣的資源有機會協助他。

#### （三）Acuity 感官敏銳

指的是現在正在做什麼？有何效果？在這裡主要是協助孩子「盤點」目前在面對這樣的困境，做了什麼努力？哪些有用？哪些沒有用？在這過程中，肯定並且保留那些有用的方法以及行為，對於無效的方法，我們重新思考究竟要不要保留。比如說，一個孩子不知道自己未來適合做些什麼？可以先詢問孩子：「對於自己未來的探索，你曾做過哪些努力

嗎？」有些時候，會發現孩子，只是都用大腦想像一個行業，而未曾去真實的查詢資料或深入了解，這時候就可以點出這個「只用想像」的無效行為，協助孩子更務實地去做其他的選擇與探索。

#### （四）Diversity 多樣性（行為彈性）

這裡指的是，擁有更多的選擇，在 NLP 中「行為彈性」的原文是 Flexibility，當我們能更柔軟，富有彈性與靈活，就能協助孩子看到更多的可能性，在這裡為了記憶上的方便，以 Diversity 多樣性替代。當現在使用的方法行不通，還有沒有其他的選擇？當我們擁有更多的彈性，更多的選擇，就有機會帶領孩子去思考現在困境的更多可能性，愈有機會讓孩子離開被困住的現狀，得以鬆動。如一個孩子，對於自己未來茫然，當我們可以提供更多的可能性，以及探索自己的方法，孩子也就愈容易開始積累起對於自己的掌控，一步一步踏實的往前走。

ROAD 模式就像是一條通往成功的道路，在跟孩子談話時，可以時時檢驗自己是否走在這個 ROAD 模式上，把四個問句不斷放在心裡，「現在我們的關係如何？」、「他要什麼？」、「他現在已經做什麼？」、「還有什麼其他的選擇？」，當我們帶著這樣的問句陪伴孩子，將更有機會協助他撥開眼前的迷霧，開闢出一條所想要的道路！帶著更多可能性走向自己想要的人生。

## 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：亞洲職業生涯發展中心 首席課程顧問／心理諮詢師

「人生設計卡——職業生涯規劃工具」創作者

諮商輔導自助學習協會常務監事

專業背景：1. 人本取向 NLP 國際認證課程講師

2. 美國國家催眠師協會（NGH）授證催眠治療師／諮詢顧問

3. 完形專業訓練

4. 後現代取向專業訓練

5. 存在主義無結構團體專業帶領

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。

粉絲專頁：臉書搜尋「韶嶼部落」



# 超越

# 達人卡

## 探索生涯自我超越

### 超越達人卡

由牌卡活動，認識達人的超越基因。  
達人故事、牌卡+輔助PPT+學習單。



棒球是臺灣熱門的運動職業，而賽事主播與球評則是轉播時的靈魂角色，帶領球迷洞悉全局，牽引著觀眾的感官情緒。

想踏入運動媒體領域，不光要有興趣；優秀的球評不但要觀摩球賽播導、分析戰術，中、英文的表達能力更是重要。

ESPN知名棒球球評曾文誠認為，光是喜歡，是不足以成事。但若願意『恆久』為興趣付出代價而心中無憾，那麼，就勇敢去追求吧！

人只要專注一件事就能功德圓滿

—— 體育賽評達人 **曾文誠**