



生涯規劃

焦點報

第 17 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 107 年 12 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

網際網路日益發達，人手一機，每天都在虛擬與現實之間穿梭。本期媒體分享站，我們將跟隨主角的視野，走進他失真的世界裡，體味真實人生中，平凡中的不凡。

虛實之間，往往令人迷失，甚者錯失良機、虛度光陰，此時心理師邀請您停下腳步，檢視內心兩種聲音的衝突，幫助孩子、也幫助自己，走出虛實中的平衡與康莊。

▶ 媒體分享站

「雖然現實讓人辛苦，但這是唯一讓你能找到真正幸福的地方。」
——《一級玩家》

《一級玩家》的劇中主角進入 VR 虛擬實境的世界「綠洲」，反映出現代人想逃避現實的縮影。遊戲中藏著三把鑰匙，破關後才能獲得綠洲的控制權。

鑰匙也暗喻人生遭逢難關時的錦囊關鍵。第一把闡述生命遇到瓶頸時，不妨停下來思考，反省每個階段，重新調整步伐後再出發；第二把則是告訴我們，面對討厭的人事物若選擇逃避，將失去成長的機會；最終的鑰匙，表達的是「活在當下，才能享受生命的喜悅」，好比跟家人吃一頓飯，看似平凡，卻能顯現生命踏實的意義。

搭配單元：第 3 章 自我調節與態度培養、第 4 章 生活挑戰與調適

掃我看影片



圖片來源：https://www.youtube.com/watch?v=jjO9DF57_vE&t=2s



講師推薦

講師姓名	資歷	專長
連思宇	臺灣女性配音員、廣播節目助理主持人、業餘漫畫家	配音員身分，國、日語配音活躍於卡通、動畫、戲劇以及遊戲配音領域
陳志恆	諮商心理師、作家	情緒調適專家
朱家安	鳴人堂專欄作家	時事、大眾哲學思考議題

聆聽內在聲音，踏實前行

困於思想裡

「老師，不知道為什麼和你談完後，我突然開始很有動力去做很多事情了耶！覺得其實好像沒這麼難啊！」在晤談幾次後，小梅帶著驚喜對我說。

小梅是位時常想得多、做得少的孩子，他總想要做很多事情，但卻在腦海中拉扯後，打掉原本的想法，最後什麼都沒有做。對於這樣的自己，他感到很沮喪。

我們時常想要做很多事情，但最後卻一事無成，好像內在有兩種聲音正在打架，當一個聲音督促著我們該唸書時，另一個聲音就會想要滑一下手機，而滑手機時，又想著書還沒唸。結果唸書也沒法專注，玩手機也沒法盡興，好像一直都在忙，卻不知道自己在忙些什麼，回首一天，時間默默地流過，自己卻毫無進展。

內在衝突協商

我會幫助孩子覺察，自己的內在有這兩種聲音。而真正消磨能量的是這種不上不下的拉扯，他們其實沒有把精力花在行動上，想得很多，卻發現一點實際作為都沒有。

在NLP神經語言學中，有個很好用的技術為「內在衝突協商」，人之所以會猶豫不決，主要是內在有兩股力量相互拉扯干擾，我們可以透過以下步驟，讓內在這兩部分都說說話，並且進行協商。

（一）步驟一：找出內在拉扯打架的兩個部分

在上述案例中，有兩個正在打架的內在聲音，一個是想要好好唸書的自己，另一個是想要滑手機的自己。

（二）步驟二：協助孩子仔細觀看這互相干擾的兩個部分，分別問兩個問題：

1. 你的正向意圖是什麼？
2. 另一個部分的自己是怎麼干擾你的？

以下為這步驟的對話實例：

助人者：「聽起來你的內在有兩部分正在打架，一個是「想唸書的自己」，一個是「想要滑手機的自己」，我們先來看看那個想唸書的自己，想做這件事情有什麼正向的意圖嗎？」

孩子：「當然是想要有好的成績呀，這樣才會被別人看見，可以證明自己！」

助人者：「所以他有個正向意圖是，想被別人看見、想證明自己。那你覺得那個想滑手機的自己，是怎麼干擾你的？」

孩子：「當我想唸書的時候，就會不自覺想要拿起手機，看看我的朋友有沒有傳什麼消息，會很擔心漏失了什麼重要的訊息，就不自覺感到焦慮……」

助人者：「了解，那我們再來看看另外一個想滑手機的自己，當他這麼做的時候，有什麼正向的意圖嗎？」

孩子：「就是很想要跟這個世界連結，我怕如果別人找不到我會焦慮，也希望可以掌握最新的訊息，而且滑手機時可以休息一下。」

助人者：「恩……，那你覺得那個想要唸書的自己，是怎麼干擾你的呢？」

孩子：「他會一直想要督促我不要這麼懶散，浪費時間啊！」

（三）步驟三：取得兩個部分的同意

1. 詢問想唸書的部分：「你所帶來的好處是不是重要到足以讓你願意不再干擾想滑手機的部分，讓他也不再干擾你？」

2. 詢問想滑手機的部分：「如果想唸書的自己不再干擾你，你願意不去干擾他嗎？」

在這過程可以協助孩子看到這兩部分真實的需求，讓彼此的重要性都被看到。將原本看似有衝突的兩部分，搭建讓彼此互相了解的橋梁。

（四）步驟四：取得兩個部分的行動協議

1. 詢問想唸書的部分：「你是否同意在未來的一星期裡，當滑手機的自己正在進行時，就讓他可以好好滑手機，不去干擾他？」

2. 詢問想滑手機的部分：「你是否同意在未來的一星期裡，當那個想好好唸書的自己正在用功時，不去干擾他？」

在這過程中，可以協助兩部分協商出適合的方式。比如說，可以給「想唸書的自己」完整的一個小時，在這過程邀請「滑手機的自己」就不要出來干擾。而唸完書後，也可以承諾給「滑手機的自己」半小時好好回應訊息，看看新的資訊，好好休息，不再被指責。藉由這樣的協商，讓彼此都有完整的空間好好呼吸，而不是一直相互拉扯。

內在衝突協商，對於常常有兩部分彼此干擾的孩子，是很有趣的探索過程。當我們好好聆聽內在不同的聲音，就有機會可以離開互相拉扯、相互指責的狀態，搭建內在彼此溝通的橋梁，在每個當下安心自在，攜手往自己更想要的方向前行。

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. 李侖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。



抹醬不僅可以用來塗抹麵包，還可以當淋醬、沾醬、內餡，甚至可以做成飲品或是冰品。

多年前因為女兒的血癌，喜歡下廚的廖千慧，為了讓女兒的身體狀況好轉，開始研究並烹調「真正的食物」。她發現人工添加物最大的問題出現在醬類、粉狀物等用來調味的加工食品，因而開始接觸手工醬料，後來成立「真食·手作」品牌。

抹醬是以蔬果、起司、優格等天然食材，調理出各種色彩的醬料。廖千慧親自務農，掌握食材來源，堅持把關每個環節。她所調製的手作果醬；不加水，也未添加果膠等添加物，都是「原汁原味」的「真食」。當年廖千慧從來不認為職業會變成手作抹醬達人，如今卻成為她散播「真食」的方式。

人生是一場永無止盡的學習，
了解自己、找出興趣，學習永遠不嫌晚

—— 手作抹醬達人 廖千慧

