



生涯規劃

焦點報

第 18 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 108 年 3 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

人生旅途中的過客，從家人、朋友，到職場裡的同事，每個人都在關係中學習愛、學習成長。衝突與傷痛彷彿沿路以來的絆腳石，步步都考驗著我們的堅韌與耐力，跨越了、經歷了，就更往前了一些，寫下了自己的價值。本期與您分享這些「絆腳石」中的影片與處理方式，讓我們一起與孩子攜手向前。

媒體分享站

「全部都是假的嗎？沒有一點愛嗎？一點點都沒有嗎？」

——《誰先愛上他的》

榮獲第 55 屆金馬獎多項大獎的電影《誰先愛上他的》，透過荒謬的喜劇手法，講述女主角為家付出一切，面對外遇的亡夫把保險金留給「外面的男人」時，一度無法接受，久久不能自己。

劇情呈現由愛衍生的信任與欺騙、同性伴侶的情感糾葛、母子情緒勒索等。導演塑造的「小三」角色打破大眾對同性戀的刻板樣貌，流露自然與真誠，並傳達沒有誰是真正的壞人，面對內心傷痛最好的辦法，不是透過仇恨，而是用尊重與了解對待身邊的人。

搭配單元：第 7 章 性別與生涯

掃我看影片




圖片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=P7z9xOxsWhM>



講師推薦

講師姓名	資歷	專長
楊菱菊	修平科技大學行銷與流通管理系兼任講師	職涯規劃、職場禮儀教養
李宗憲	財團法人超越文創教育基金會副執行長、各大說故事比賽評審	青少年興趣探索、職場達人前進校園巡迴主持
管延愷	技專校院招生策進總會綜合業務處組長	技專院校升學管道

切換視角，從心理解

關係中的卡死

「他每次都這樣對我！我根本就不想要唸那個科系，為什麼要一直逼我！」

「他只在意我的成績啦，我快不快樂他根本不在乎！」

「我覺得根本沒辦法和他溝通啊，他根本都不想聽我說話。」

在輔導孩子的過程中，常常會聽到許多衝突的情景。不管是家人或朋友，這樣的衝突，幾乎都在所難免。有的時候，之所以關係會卡住或無法溝通，常常是因為我們只停留在自己的視角看事情，而無法理解對方發生了什麼。因此，可以透過「NLP 知覺角度」的技術，協助孩子，切換到不同的視角，用不同的角度看事情，也許就有機會從卡住的狀態中看見新的可能。

NLP 知覺角度——換位思考

（一）步驟一：確認衝突情境

當孩子在晤談過程中，提到和某人有不愉快或是溝通困難時，可以邀請他分享一個不舒服的具體情境。接著再次檢視他們的溝通過程發生了什麼。首先，在地板上設立三個點，一個點代表自己，一個點代表對方，另外一個點代表客觀的第三者，形成一個三角形。

老師：「你可以說說看，當時發生的狀況嗎？」

孩子：「我媽媽聽到我未來想要當飛行員，非常生氣，覺得那個很危險，一直逼我要讀工程，才有前途，但那根本不是我所想要的啊！」

老師：「我們可以來嘗試看看，用不同的角度理解這個不舒服，這裡有三個硬幣，你可以挑出一個硬幣代表你，一個代表你媽媽，一個代表客觀的第三者，並且把它們放在地板上嗎？」

（二）步驟二：進到自己的角度

1. 布置情境

可以先請孩子移動到代表自己的硬幣後面，開始引導。

老師：「當你想到這個經驗時，你看到什麼？」

孩子：「我看到我和我媽很僵持，很不愉快。」

2. 讓孩子回到當時的情境，進入自己的角度

老師：「等一下我會邀請你從你自己的立場再一次經歷這個經驗。當時你的身體姿態是什麼？當你準備好的時候，可以往前踏一步進到自己的角度，再一次回到事件發生時的情境。」

「你看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼呢？請你再一次從你自己的立場去覺察當時的所有感受，如果感受完了，你就可以退一步，等一下我們會嘗試進到媽媽的角度裡看這個事件。」

（三）步驟三：進到對方角度

1. 布置情境

老師：「請你將這個經驗停在一開始的時候。現在請你觀看你對面的媽媽，注意她的呼吸、臉部表情、姿勢、動作、說話的樣子以及肢體語言。你也可以回想過去你和媽媽相處的經驗、她的好惡、她的態度、她的過去，所有你知道的會影響她之所以為她的一切。請你移動到她的身後（請孩子移動到代表媽媽的硬幣後面），可以開始看到她所看到的、聽她所聽到的。」

2. 進入對方的位置

老師：「現在，可以感覺你就是媽媽，請你做個深呼吸。然後進入對方的身體，採用她的呼吸、表情、姿勢、動作、說話的樣子，讓你完完全全的成為這個人。」

「請你從這個立場再一次經歷這個經驗。從這個立場，你看到什麼？對面的孩子，有什麼臉部表情、姿勢、動作，在你們兩個人的互動中，你想要什麼？你在意什麼？你有什麼正向意圖？看到孩子這樣，你想怎麼處理？請你覺察從這個立場能覺察到的一切資訊。」

（四）步驟四：進到客觀旁觀者的角度

1. 布置情境

老師：「現在，請你做個深呼吸，將這個人的一切留給他。然後來到客觀第三者的角度，在這個位置上，你和他們兩個人的距離是相等的，而且你看他們兩個人的視線都是水平的。」

2. 進到客觀旁觀者的立場

老師：「現在，請你從這個客觀旁觀者的立場去經驗。從這個立場，你看到什麼？聽到什麼？感覺到什麼？請你注意他們兩個人的互動，特別留意彼此的行為如何引起另一方的反應或感覺，請你覺察從這個旁觀者的立場能覺察到的一切資訊。」

（五）步驟五：綜合三個位置的角度跟覺察

1. 邀請孩子回到自己的位置

老師：「現在，請你離開旁觀者的位置，回到你自己的身體裡。」

2. 分享新的學習帶來的變化

老師：「你經歷了三個不同的立場，有了一些新的學習。現在你再想到這個事件，你的觀點、感受有什麼變化？」

孩子：「我覺得我媽媽其實很擔心我，因為爺爺就是當飛行員過世的，所以她很害怕，也許我自己也要做好更多的準備，讓她可以安心吧……。」

總結

當我們有機會從自己的觀點，進到對方的觀點，以及用客觀第三者的觀點重新看待一個經驗，常常都會帶來許多新的視野。而這個技巧，也可以運用在任何關係的衝突議題裡，是一個非常實際好用的小技巧。當我們可以「切換視角，從心理解」，也許很多困難就有機會慢慢鬆開，而有流動的可能。

（本文作者為諮商心理師許庭韶）



AI 產業發展趨勢

“ 電影《機械公敵》描述2035年，機器人已經成為人類生活中重要角色。其中也探討未來科技對人類社會、經濟和生態等方面的影響。

人工智慧(AI)是物聯網及工業4.0發展的核心。當特斯拉推出電動車及IPHONE X推出FACEID之後，讓市場體驗到AI晶片的無限商機。無疑的，人工智慧將引領新一波科技革命，也是臺灣乃至全球關注的熱門議題。不僅企業想擁抱人工智慧，人才也想往人工智慧領域移動。在臺灣，臺南二中與海青工商也被列為AI課程發展重點試驗學校。

AI產業的趨勢發展下，高中生未來的學習，可以朝哪些面向進行？以人文領域學生來說，微軟行銷營運長趙質忠指出，**AI科普教育中「人文思維」非常重要，社會學與哲學等領域都是很好的人文思維培養學科。**舉例來說，當無人車撞到行人，在法律上要怎麼解決？

以數理科的學生來說，臺灣人工智慧學校執行長陳昇瑋則認為，**「微積分、數學、線性代數等學門是AI領域的基本功，高中生若感興趣，必須把這些領域的基礎打好。」**另外，程式教育也是AI領域的入門基礎。不會寫程式就沒有辦法從事AI相關領域研發與應用。