



生涯規劃

焦點報

第 10 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 106 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

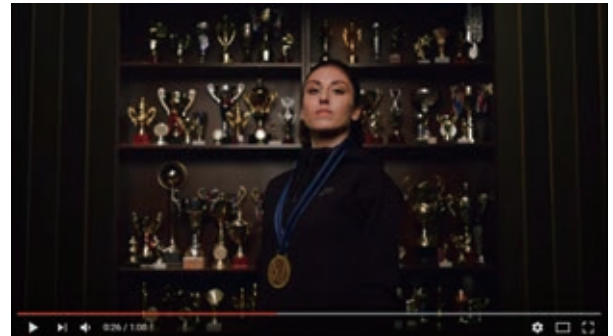
是否常常聽到有人說，男生要幫忙提重物、女生就要學會下廚……等，2017 年於臺北舉辦的世大運，我國選手郭婞淳，在女子舉重 58 公斤級，刷新挺舉世界紀錄；吳寶春師傅也在世界性的麵包大賽獲得佳績，以上種種打破性別藩籬的事蹟，不勝枚舉。而我們是否還在不自覺中，將「性別」作為一種我們無法達成目標的推託之詞？



媒體分享站

這就是我們，跟你想的沒有不一樣

土耳其 Nike 新廣告中，他們嘗試用剪接的手法，表現出女性的多元角色及性別平等議題。這支在今年國際婦女節上映的廣告，找來土耳其當地的女性明星選手，於片中回應一般社會裡對女性角色的刻板印象「端莊、靈巧的雙手、沉靜謙虛」作出回應。她們可能同時是母親，也是拳擊選手、舉重選手、網球裁判，他們是可以同時擁有多元的角色。影片最後她們帶出「是的，這都是我們，且與你們所期待的並沒有差距太多」，也提醒我們每個人身上都有許多的角色。



掃我看影片

最後，我們可用 Dr. Stephen Gilligan 的並存概念來看這部廣告要表達出的概念：「是的，我是母親，是的，我是運動選手，這兩個角色都是我，而我擁有的比這兩個還多更多。」
配合章節：第四章 生涯角色、第七章 性別與生涯



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



32118N/H/0000000



練習提取潛意識資源——成為自己的靠山

練習提取生命中的資源，成為自己的靠山，是在輔導場域中，身為老師可以給孩子的一份很珍貴的禮物。人之所以常常會卡住，主要是因為當壓力來或者有情緒時，很容易進入一種用力思考的狀態（如：怎麼辦事情都做不完，這次考試都還沒準備死定了！他為什麼不愛我了？是因為我不好嗎？我很糟嗎？）當這些思緒在腦袋中跑馬燈時，身體就容易會不自主的緊繃、僵住，呼吸短促，而造成能量的卡住沒有流動，這種狀態，又叫作神經肌肉閉鎖狀態（Neuromuscular Lock）。那又要怎麼樣去解除這樣的狀況呢？

轉化的關鍵——讓氣流動於身體

催眠大師 Stephen Gilligan 曾提出一個很好用的方法是“Thinking without locking”，意思就是「在思考的同時，身體的氣是繼續流動、有節奏的」。因此，當我們發現有孩子在訴說事情的時候，身體好像是呈現僵住或呼吸短淺的狀態，就可以在過程中，適時提醒深呼吸與放鬆，這樣就有機會打破原先身體負向循環的慣性。我們的目標不是「阻止思考」，而是「可以思考」，同時擁有「流動的氣」。協助孩子可以保持在一種創意的放鬆狀態（creative way of relaxation），在這個狀態下，內在資源也就更容易被提取與好好協助孩子度過卡住的困境。

生命中的氣球

曾經有個孩子，來到諮商室，愁眉苦臉的和我訴說著他最近的煩惱，他覺得自己常常都比不過人，而且最近不知道為什麼，都沒辦法提起念書的動機，自己現在的生活就好像行屍走肉一般，怎麼樣都無法提起幹勁。家長、老師的期待，更讓他有種喘不過氣的感覺，同時感到很茫然。

這孩子在訴說的過程中，我觀察到他的肢體愈來愈緊縮，眉頭也愈來愈緊，整個人的肩膀彷彿被石頭重重壓住一般。我溫和回應他，我在過程中觀察與感受到的：「哎呀，好像對現在的自己有些無力，也不知道為什麼好像就沒有幹勁了……同時，我有感覺當你在說這些的時候，好像身體整個都是繃住的，甚至好像都有點快吸不到氣的感覺，要不要先稍微在這裡停一下下，稍微做幾個深呼吸？慢慢的吸氣……慢慢的吐氣……感覺你的氣從鼻子、喉嚨、經過胸腔、再到腹部，然後再緩緩的吐出來。」我慢慢的讓這孩子可以先從一種緊繃的狀態，慢慢放鬆下來，嘗試先打破身體的慣性。當這孩子身體放鬆後，才繼續與他談談他目前的困境。

而根據實務經驗很有趣的事情是，往往當身體放鬆後，許多思緒與僵化性的思考也就比較容易跟著鬆動，不然真的蠻容易不管怎麼談孩子都卡的挺死的。在過程中也嘗試尋引出一些過去的成功經驗，看看有沒有機會成為資源。「剛剛你說，最近不知道為什麼，就是沒辦法提起動機念書？那聽起來過去曾經有過念書動機？那時候是發生了什麼事呀？」

孩子說起在兩年前，是可以好好念書的。而我也抓緊這個成功經驗，好好的詢問著細節，讓孩子開始慢慢回想起過去，自己是怎麼做到的。我聽完後，就實際帶著他在諮商室

裡走動，帶他回到當初可以好好念書的自己，重新去體驗。（*注 1）他走到窗邊，突然之間哭了，他說自己好像已經很久沒放鬆了，以前的自己，就只是想念就念，而現在似乎是為了滿足他人的期待或甚至有點被迫而念，身邊有好多的聲音，要他做這個做那個……

我說：「當你要把所有的聲音都收進來，我剛剛突然看到一個畫面，好像就有人不斷的朝氣球吹氣，好的壞的都吹進去，這樣一直吹一直吹，很可能哪一次就突然爆了。」我開始進到隱喻的層次工作。孩子說：「我好像一直想要讓氣球可以撐大，一直想辦法補強，想要讓氣球可以吹得更大更大，可是這樣真的好累，好累，好累……」我很開心孩子可以接上這個隱喻同時把自己的現況活靈活現地說出來，同時我帶點心疼問他說：「這是你想要的嗎？一直將氣球這樣無限的擴大？」「當然不想！乾脆一次把氣給放掉！我常會想直接拿針把他刺破！」孩子相當氣憤地說。「那有沒有可能，我們只需要選擇自己要的吹氣方式，只選擇自己想要的，就只要能吹到一個剛剛好的大小，選擇自己要的空氣，接著就可以慢慢的綁起來，就自由的讓它在天空中飛翔？」孩子的眼睛突然亮了起來說：「是啊～就讓它 let it go！」我們在那瞬間一起笑了，就這樣那份痛苦與壓力在我們搭配著 let it go 的哼歌中悄悄消融了。

這樣的轉變也往往就是在可以處於一種創意的放鬆狀態時，有機會出現的。在這個孩子的心中，藉由共同交織出「氣球」這項內在資源後，說不定就能好好的「辨認出生活中的聲音」，也可以作為「檢視現狀的指標」。開始有機會能靠著自己的力量與智慧，練習吹到剛剛好的大小，飛向自由。而我們做的就是協助他從原本僵住、不知為何的狀態中，慢慢的放鬆、連結資源。陪伴著一起創造出這股創意的流動，讓他成為自己生命中的靠山。

*注 1：這是一種中斷技巧，中斷原本那個沒有動力的狀態，藉由讓個案實際起身走動啟動過去的資源狀態，可以幫助他轉換身體的感覺，實際連結資源，讓身體接收到不同訊息而激發出不一樣的想法。

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

主要開課主題：NLP 專業認證訓練課程、潛意識訓練、生涯規劃全系列牌卡訓練、催眠放鬆紓壓課程、無結構存在主義團體。



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