



龍騰教學資源

生涯規劃

焦點報

第 14 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 107 年 5 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

在逐漸打破性別藩籬的社會中，你是否還曾感覺一道無形的屏障擋在你的左右？在提倡性別平等的現在，仍可見到許多不平等之處，如職場女性的育嬰假就蒙受不少僱主的不對等待遇，假以許多手段施壓於職場女性，甚至予以資遣，卻忘了這是國家賦予女性的社會福利，在感嘆生育率下降的同時，身在這個環境中的我們，是助長這些藩籬增長？還是可以一起努力打破？真正破除性別間的偏差歧視。

媒體分享站

尋找筆友——反霸凌廣告

主角調皮地在圖書館的桌上留下話語，沒想到居然也有人同樣無聊，開始在桌上留下字句與他對話。主角開始在校園裡尋找對方的身影，學期末圖書館閉館後，主角終於在體育館與筆友相遇，看似浪漫的劇情卻急轉而下，槍聲響起，所有的學生開始尖叫逃跑，原來是被霸凌的學生開始掃射眾人。

這時畫面回到前面的情節，但這次的劇情裡，導演帶著觀眾看到每個畫面中，其實藏著被大家忽略的那位槍手學生，我們順著浪漫的劇情，卻完全忽略了這位正被霸凌的學生。最後的悲劇，是每位冷眼旁觀的同學、老師、大眾，所共同塑造的結果。這部片提醒觀眾，不要忽略身邊的任何一次霸凌，這樣只會餵養不良的結果，察覺這些細節，不但能避免悲劇，也讓霸凌的學生被看見、被照顧。

搭配章節：第八章第三節 生涯抉擇的助力與阻力



掃我看影片



Sandy Hook Promise: Gun violence warning signs
觀看次數：1,045,172

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
阿普蛙工作室	諮商師、社工師背景者成立之教育顧問團隊。	非暴力溝通、桌遊設計、團體帶領
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/L/000000



探索我的夢想——迪士尼策略

夢想與現實的交叉口

「我好想要成為一名優秀的講師，希望未來可以到世界各地演講！」在這個年紀的孩子，對於未來都懷抱著憧憬，卻常常是想做的事情很多，能力卻還有限。因此時常陷入深深的自我懷疑「我真的可以嗎？」帶著許多慌亂與不知所措。身為輔導者的角色，協助他們將夢想落為實踐的力量，將是很棒的陪伴。

運用迪士尼策略，實現夢想

「迪士尼策略」是 NLP 大師 Robert Dilts 參考迪士尼制定策略的方式，發展出來的一項技術。在迪士尼策略中分三種角色，提出點子的「夢想家」、執行計畫的「實踐者」，以及尋找問題點的「評論者」。透過從這三種角色來創造出富有創意、實際、可具體執行的夢想。實行步驟與舉例如下：

步驟 1 設立三角點：選擇一個自己未來的夢想。在地板上挑選三角點，分別為夢想家、實踐者與評論者的位置。

情境 老師：「現在可以邀請你想一個自己未來的夢想。」

孩子：「我期望未來可以成為一個眾所皆知的講師，到世界各地帶領工作坊！賺很多很多的錢。」

老師：「那現在請你在前方的地板，設立三個定點，我們等等會從夢想家、實踐者以及評論者的角度，協助你將這個夢想更扎實的實踐出來。」

步驟 2 夢想家：在夢想家的位置上，試著去想像一幅夢想中最理想的畫面，在這裡的姿勢，是讓孩子眼睛往上看，嘗試說出任何自己所看到的畫面。可以使用 5W 技巧，將畫面描述得更具體「What 夢想是什麼？有哪些畫面？」、「Where 在什麼地點達成？」、「When 什麼時候？」、「Why 是什麼讓你想擁有這個畫面」、「Who 身邊有些什麼人？」

情境 老師：「現在邀請你走進夢想家的位置，你的眼睛往上看，試著去把你所看到、或是聽到的畫面說出來，愈具體愈好。」

孩子：「我看到我站在講臺上，和很多人分享我的理念，那裡很寬敞，臺下有 50 多個人，對我說的東西都感到很有興趣……」在過程中，陪伴孩子愈清晰地看到夢想畫面。

步驟 3 實踐者：在實踐者的位置，將化身為夢想中的主角，身歷其境去感受夢想成真的感覺。這裡的動作是低頭，腳稍微彎曲，繞圈圈，並引導思考：「這個夢想是如何逐步達成的？」、「如何知道這個夢想已經達到？」、「檢核的標準為何？」

情境 老師：「現在請你退出夢想家，準備好的時候向前走到實踐者，在這角色當中邀請你頭微微低下，腳稍微彎曲，可以慢慢繞圈圈，請你去感覺，當這個夢實現了，會有什麼樣感覺？請描述出來。」

孩子：「我覺得超開心的，非常有成就感，感覺自己是很有影響力的！」

老師：「那你覺得這個夢想是如何達成的呢？」

孩子：「要很努力練習自己的口語表達能力，多聽一些不同老師的演講，可以先參加一些演講比賽、累積自己的專業能力……」在過程中陪孩子慢慢的去澄清如何去實踐這個夢想。

步驟4 評論者：評論者主要是評估整個情況。肢體動作為頭和眼睛直視前方，身體稍往前傾，在這角色要針對「夢想家」與「實踐者」的內容加以評論，提供改進的建議。

情境 老師：「現在請你退出實踐者的角色，往前踏向評論者的角色，在這角色當中，你是中立客觀的第三者，剛剛看了夢想家的夢想以及實踐者的行動，現在邀請你去對他們做出評論，或是提供建議。」

孩子：「我覺得夢想家也太不切實際，到世界各地演講，語言是很大的考驗呀！應該要多累積相關的專業和人脈……」在過程中，讓評論者可以暢所欲言的針對前兩個角色提出評論。

步驟5 回到夢想家：轉回到夢想家的角度，根據另外兩個角色提供的看法，修正自己理想中的夢想，重複步驟2到4，直到每個角色位置，都得到滿意的結果為止。

情境 老師：「現在邀請你回到夢想家的位置，剛剛你聽了實踐者與評論者兩個角色的想法，現在夢想裡有什麼是你想要做調整的嗎？」

孩子：「我覺得可以先設定目標在亞洲地區，要先找到一個自己可以累積的專業……」在孩子說完之後，可以邀請他重複走流程，直到每個角色都同意為止。

步驟6 未來模擬：想像這個夢想，彷彿已經發生在未來的某個真實的時刻一樣，鞏固這個感覺。

在輔導的過程，運用迪士尼策略，帶孩子實際在不同角色中思考，慢慢整理出自己可以努力的方向，當他們學會了，就有機會成為自己的夢想啟動機！

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、Master talks 線上課程平台講師

專業背景：1. NLP 專業執行師

2. 催眠相關訓練：

(1) 國際催眠大師 Dr.Stephen Gilligan 大師督導班

(2) 隱喻、催眠、解夢訓練（3000 小時以上）

3. 完形專業訓練：受國際心理治療大師 Dr.Tucker Feller 完整訓練

4. 後現代取向專業訓練（1000hr 以上）

5. 李侖存在主義無結構團體專業訓練（440hr 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。



超越達人卡

看見不一樣的人生

超越達人卡

= 36位達人故事、牌卡 + 輔助PPT + 學習單

36位個「超越自己」的達人故事，
看見適性發展的真實案例。

人：達人過去在做的事。

↓
達：達人的超越專業及成就。

↓
超越：對社會的參與，
如何利用所學或其影響力回饋社會。



由牌卡活動
認識「非典型」達人的超越基因

超越基金會

X

龍騰文化獨家合作開發