



# 生涯規劃

## 焦點報

第 8 期

發行人：李枝昌  
 出刊日：民國 106 年 05 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

生活經驗的累積，成就一個人的面貌，將腦袋中的概念化為行動是相當重要的，為自己訂立一個目標，不顧一切的傻傻去做，媒體分享站中的菲律賓網紅，找到了屬於自己的方式，一邊玩樂，一邊行銷自己的國家文化，我們週邊可利用的資源太多，嘗試不同的組合方式，定會有不同的火花產生！想法只怕不去實踐，不怕無從實現！

### ▶ 媒體分享站

近兩年來直播、「自媒體」（個人媒體）成為新興職業，尤其在中國，開始出現了以此為職業的「網紅」。直播、自媒體相對於專業影視節目，其未修飾的特色反而拉近了觀眾與網紅間的距離。

菲律賓網紅 Mikey Bustos 藉由 Youtube 平臺，行銷自己的家鄉、文化。Mikey Bustos 說到經營自媒體其實像經營私人企業，你同時必須是創意來源，又必須有行銷、商業管理的能力，而這樣職業是足以維持生活的，以 Mikey Bustos 為例，就是運用自媒體拍攝廣告維生。

Mikey Busto 提到，自媒體經營必須不是為錢而做，而是為熱情而做，因為一開始會有很長的一段時間都沒有收益。而且必須長久經營、細水長流，不只求爆紅。因為，要爆紅是容易的，但要留住自己的觀眾則十分不易。再來是不斷提升自己的能力，以及影片品質，才能追求觀眾數的持續成長。最後永遠不要放棄，觀眾總有一天會看到你。

搭配單元：〈第六章 工作環境與社會需求〉



掃我看影片

### 講師推薦

講師姓名	資歷	專長
黃伯姘	知名講師	兩性相處
林靜霞	家庭教育中心專聘講師	生命教育
許庭韶		生涯卡牌、神經語言學



## 在愛裡受傷的孩子——談分手的陪伴

「老師，我真的很痛苦，我不知道他為什麼不愛我了，是不是我真的不夠好？」

「老師，他常常都罵我、羞辱我，和他在一起真的很痛苦，我好想分手……但又有捨不得……」

在實務現場，很容易會遇到因為愛而受傷的個案。有些人可能正遭受到威脅、有些人正糾結在自己怎麼也理不清的關係、也可能有些人正因憤怒而蓄勢待發的想做些什麼。面對這些熱騰騰的怒火、炙熱情感的竄燒，如何在這過程協助個案、在感情的風浪中，回到平穩與找回自己的節奏，往往都會是一段不容易且需要智慧的過程。

分手，可以是一門藝術。用這樣的眼光看待分手，或許過程中所出現的那些真實又難受的情緒都有機會被好好欣賞與尊敬。分手者往往最主要的情緒是有罪惡感、後悔、若是因為發現對方有第三者，可能還會有憤怒的情緒。而被分手者，最主要的情緒則可能是背叛感、不理解、被遺棄感、甚至是種自我價值的崩解。以下分成兩個部分，並假設談分手情境中分手與被分手個案的輔導重點。

### 分手者的輔導

1. 保命比說謊重要：這是談分手最重要的一個觀念！分手的過程，要隨時注意對方的情緒狀態，若是覺察到對方情緒失控，甚至抓狂到要有傷人或傷己的行為，就要趕快說謊保命，務必先慢下分手的步調，安撫對方的情緒，雙方安全為第一優先考量。
2. 地點選擇：選擇好的地點，可以免去許多困擾，通常來說最適合分手的地方其實是 24 小時營業的速食店。因為這個地方存有以下幾個優點：
  - 時間方便：24 小時營業，想分手隨時可以帶過去。
  - 桌椅固定：若是對方氣到想翻桌也翻不起來！
  - 分散風險：如果剛好想分手的對象在情緒控制上是有議題的，在被提分手時，若是單獨在一起，很可能會被當作強大痛苦情緒抒發的唯一目標！如果在有人潮的地方，情緒就比較容易分散出去，較不會只有針對在伴侶身上。
3. 心態上的建立：可以邀請想分手的人，陪伴他整理這段感情的過程，說說看在這段關係中，讓他真的沒有辦法忍受或是生氣的是什麼？什麼是他在這段感情當中的限制與無奈？同時，讓他回憶和對方相處的美好片刻，在這段感情中，珍惜與感謝對方的是什麼？透過整理的過程，讓想分手的人可以在一種情緒平穩且想清楚的狀態和對方談分手。避免為求分手而詆毀對方。在過程中陪伴他角色扮演，先練習與預想可能發生的狀況。與對方談分手時，除了表明立場，也試著表達自己的尊重與感謝那些彼此生命中所擁有的美好時光。

## 突然離去的愛，被分手者的陪伴與輔導

1. 重拾碎片，將遺落的自己找回來：對於被分手者的輔導，最容易遇到的可能是自我價值的崩解。存在主義的大師 Yalom 曾說：「當人墜入愛河，進入幸福的融和狀態時，通常不會自省，因為那個充滿懷疑的孤獨的我，已融入了我們」。當從一段感情分開了，真正要面對的，其實是那孤獨的自己。「這種感覺就像是被狠狠的敲碎了一地，兜不起了自己的樣子」。往往，對痛苦無能為力的痛苦是創傷的核心。因此陪伴被分手者，陪他撿起一片一片的碎片，重新用自己的方式拼湊起自己的模樣，是很重要的一件事情。
2. 用行動的詞語陪伴：有些被分手者，會出現明顯的身心反應，如吃不下東西、不想要動、如行屍走肉般的被困住。這時，常常說些什麼話語，個案是不一定有辦法聽進去。因此要做的，僅僅就是溫柔的提醒，「記得吃東西」、「記得運動」、告訴個案「在我心裡你永遠是很好很好的孩子」。這三句話，就有機會像是照顧一顆小種子的陽光、空氣、水，慢慢種進在愛裡受傷孩子的心裡。
3. 紀錄片的眼光：被分手者，往往都會很想知道「為什麼」？這麼做就像是突然被扔進大海，本能反應就會想找尋一根浮木，有時可能只是想藉由原因來找回一種安全感，彷彿知道為何，就可以容忍任何。可以詢問個案，是什麼讓他想知道為什麼？知道與不知道對他的影響是什麼？邀請他用拍紀錄片的眼光，重新看待自己所發生的事。「你知道嗎？紀錄最好看、最精采、最觸動人心的片段，往往是主角正經歷痛苦掙扎的那些時刻……」  
「接下來呢？你想怎麼繼續拍、怎麼取景，會是你最更想要的故事？」當跳脫慣有的思考模式，說不定卡住的生命就有機會悄悄流動。

愛，是終其一生的課題，最後分享三句話，「我們永遠有機會提高親密關係的質量」、「我們永遠有能力在苦難中提煉營養」、「要記得和一群人鬼混」。讓我們一同在愛的課題裡修練，看見真實的自己。

## 自己的故事自己說

### ● 顏傳宇

國立台北科技大學 車輛工程系一年級

國立花蓮高工汽車科

104 學年度全國工科技藝競賽——汽車修護金手獎第八名

我國中的時候不愛唸書，畢業後選擇國立花蓮高工汽車科實用技能班就讀，課程偏向實習，讓學生高中畢業後即具有工作能力。

我喜歡動手做的課程，在花蓮高工就讀期間，每週都有實作，讓我學會汽車和機車的基本保養和引擎故障排除，也讓我考取機車／汽車修護丙級的證照。本來不打算升學，想在高中畢業後直接工作，心想若有選手的經歷或許能為自己加分，因此在高職二年級寒假時成為全國工科技藝競賽的選手，展開為期一年的選手訓練旅程，每周我都排了非常多的自主練習，和其他選手一起訓練。

經過這次的比賽，我學到兩件事，第一、永不放棄。以前剛開始拆汽車的時候，因為不熟悉複雜的機具，真的一度很想放棄，尤其面對完全不知道的題目時真的很害怕，不知道怎麼應對，透過比賽經驗，讓我開始思考危機處理，唯有不放棄才有成功的可能。第二、專業的態度。比賽的情況和實際在汽車廠實習或到業界工作很不一樣，裁判非常注意修車的每一個環節，像是修車的手勢和工具不能隨意亂擺，少一顆螺絲都會被扣分，間接讓我了解專業修車師傅該有的態度，並對自我要求更高。

為了拓展眼界，我決定繼續升學，跨出舒適圈，申請北科大車輛工程系，到大都市打拚。感謝家人總是支持我的決定，讓我朝喜歡的方向前進，期許自己好好努力，精彩自己的人生。



## 龍騰網升級大改版 三步驟輕鬆選書

### 選書三步驟

Step 1

產品總覽 >

Step 2

選擇科目 >

Step 3

輕鬆試閱

快來體驗豐富教學資源！

