



龍騰教學資源

生涯規劃

焦點報

第 12 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 107 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

有時我們看著生活中的某些人，逕自羨慕他們所擁有的，可能是地位、名聲、財富、才華，或是完美的另一伴，想著若是自己也能成為跟他一樣的人，該有多好；但，我們會如何成就自己想要的？那是一股推進的動力，或只是哀怨自己的一個藉口？既然我們已看到那美好的模樣，那便是一個可實現的可能，若只是想，那也只是想，則不會有實現的可能，不如試著，不要考慮太多而止步。

媒體分享站

吳季衡「棄醫從商」 棄高學歷、深入農村

我們都認識在美國有相當知名度的時裝設計師吳季剛，但不知他有著一位截然不同的哥哥——吳季衡。相對於弟弟吳季剛小時候喜歡畫圖、玩芭比娃娃，吳季衡則喜歡動物，最後在家人的期待下走上醫學之路。但吳季衡在臺灣擔任見習醫生時，卻發現醫生面對病人需要的耐心與包容，與自己的期待有差距，轉而尋找其他生涯道路。放棄醫生的職業，也讓他得到許多的質疑，尤其是父母的不諒解，最後在不斷溝通下，終於獲得認同，轉而走向行銷及國際貿易。

吳季衡回到臺灣後，協助生產動物營養品的家族企業。喜歡生物的他，致力於用自己的專業讓動物成長過程健康，並且在轉換為食物時，讓大眾可以安心食用。為了達到如此的目標，吳季衡建立起一條「產地到餐桌」的透明化生產線，成立「良食究好」餐廳，顧客可以隔著玻璃看到豬肉的分切、加工到販售，讓大眾認識食物加工的過程。

即使生長在同一個家庭，適性發展是讓兄弟倆擁有截然不同人生的關鍵。家人的期待或許是股壓力，但找到與自己志趣相符的平衡點，則是生涯抉擇裡重要的課題。

配合章節：第八章 生涯抉擇、第十一章 生涯楷模學習



掃我看影片



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/J/000000

靠近一顆心——同步技巧

困難的時節

在氣候變遷的時節，各種身心狀況常常同時會被引發出來。學生特別容易在氣候轉變之時，突然變得焦躁不安、或是陷入一種憂鬱，而這些並沒有什麼特別的理由，可能連他們也說不清楚，就只是整個人被一種「無力感」所吞噬。而在這樣的狀態下，要和學生工作，往往不是一件容易的事情。因此練習建立親和感，慢慢同步學生的狀態，對他們而言會是溫柔的解藥。

溫柔靠近一顆心——NLP 同步技巧

在 NLP 神經語言學中，「建立親和感」是最重要同時也是陪伴一個人的基底，主要的目的就是建立一個「安心」、「安全」的場域，讓學生可以好好在這場域裡，安放與表達自己。若是親和感不足，和學生工作時，常常就會發現他們會呈現一種愛理不理，或是敷衍的態度，不管我們做些什麼經常都是徒勞無功。而當親和感建立了，陪伴的過程將有機會變得更流暢。

如何建立親和感？有個很重要的技巧，就是「同步」。同步主要可以分成「語言」、「肢體」以及更進階的「故事情節」。以下分別詳加描述各種同步的方法。

從語言中同步

語言同步的部分，會比較適合說話速度、步調比較慢的人，我們藉由復述學生和我們所說的話，讓學生感受到，我們有聽到與承接。如一個學生來到眼前，說：「老師我好難過！」這時就可以簡單的復述後再深入詢問：「你現在很難過啊，發生了什麼事嗎？」找到學生所想表達的關鍵字，再加以回應，就能在過程中一點一點的同步。

另外，也可以同步學生談話的語速與音調，當學生說話速度比較快，我們也用較快的速度回應；而學生說話速度慢，就用較慢的速度跟隨。跟隨著一個人的語氣、音調、節奏，都是可以練習的同步方法。

從肢體動作中同步

肢體動作的同步，簡單來說就是不經意的精巧「模仿」學生的動作，例如：學生在說話的時候，雙腳是交叉的，那我們就可以跟著雙腳交叉，或是也可以讓雙手交疊，或是當學生用右手摸一下鼻子，你也可以用左手摸一下鼻子，用不同的方式，同步學生的肢體動作。而在模仿的過程，切記絕對不能太刻意，避免變成反效果。而除了模仿動作外，我們也可以觀察並跟隨一個人呼吸的節奏。當我們同步對方動作或跟隨呼吸一段時間後，可以進行測試，也就是主動變換看看自己的身體動作，觀察學生會不會跟著變換，若是當你換了肢體動作，學生也跟著換了，那就代表彼此的親和感有建立成功。當我確定親和感已經建立，就有機會繼續做些不同的引導，協助學生朝向自己所期待的目標邁進。

進階的故事同步

這種同步方法，是比較進階的做法，也就是說，一個與學生所發生事件類似的情節，去同步個案的狀態。舉例來說，在這陣子，我接了一個長期嚴重憂鬱的學生，他和我說他非常沮喪，感覺自己又退步了，能量整個掉下來，最近也沒有辦法去上課，即便已經很盡力、很努力，也才只能讓自己按時吃藥、發呆跟曬曬太陽散步。我聽完後，初步的回應他，接著分享了自己親身的故事，我說：「我也將近感冒了一個月，一直不斷地咳嗽，我很希望感冒趕快好，試了各種方法，還看了兩次醫生，吃很多對身體應該有幫忙的東西，但咳嗽怎麼樣就還是一直在，時好時壞的。好像就真的不是我要它好，它就會馬上好。身體好像就是需要再多一點的時間……」學生聽完後，愣了一下，神情明顯的有 check 放鬆。我拿起身邊的手機，和他說：「如果人就像手機呀，你有看過手機沒插電源，電力還可以一直永久維持在 100% 嗎？」學生搖搖頭。我說：「對嘛，電力一定會一直掉，掉到某個數值，我們會發現需要充電。那你有看過哪支手機，在沒電的情況下，插頭一上去，就立馬變成 100% 嗎？」學生笑著搖搖頭。我說：「對呀，所以你現在的狀況，就像是個在充電的手機呀，能量掉下去了，就要給它一點時間，慢慢充，就像你很盡力地讓自己曬曬太陽，或來找我晤談一樣，繼續慢慢地用自己的速度充電，當充到一定的數值時，說不定就有機會又可以回去上課或做想做的事了。」

學生聽完，眼神間多了篤定與安心，和我說：「老師你的意思是，我就好好繼續做這些事情就可以了吧？」他開始接納自己的現狀。理解能量本來就是流動的，我也很感動，他可以從原本的自我指責，到可以看到自己的努力。而這些都是從同步當中，建立足夠的親和感，所慢慢形成的安心基底。

在同步裡安心

同步，最重要，就是讓對方的潛意識接收到安心與安全，不管運用哪種同步方法，只要可以讓對方感受到我們真切關心的善意，就是最好的陪伴了。

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