



生涯規劃

焦點報

第 13 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 107 年 4 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

在人際關係中，我們相較對他人顯得客氣有禮貌，卻對自己親近的人容易動怒失去耐心，莫非距離真是一種美感？曾聽人道起「親近生侮慢」似乎就是這麼回事，明明身邊的人了解自己、關心自己，我們卻視之理所當然，甚至索求無度到不可理喻；關係是雙方互相經營維持，沒有誰應該付出比較多，就像一支舞，靠得太近會踩到彼此的腳，那就稍稍移動一步，讓彼此都有著舒適的空間。

媒體分享站

記憶當舖

美好的記憶值多少錢呢？在未來的世界，記憶透過機器，可以從腦袋裡抽離、改變。美好的記憶甚至可以被抽出典當，換取金錢，販賣給其他人體驗。片中的女主角為了擁有時尚的生活，常到記憶當舖，售出自己獨一無二的體驗，雖然可以獲得豐厚的酬勞，但提取過多的體驗卻可能造成記憶無法連貫。女主角與閨蜜在販賣記憶上有不同的觀點，閨蜜認為絕不會為了生活而放棄重要的回憶，但女主角回應如此的販賣行為，卻可以讓自己衣食無虞、無須工作。

片尾，女主角過度的販賣記憶，卻讓自己認不出丈夫、孩子，不禁讓人反思記憶與金錢，究竟孰輕孰重。過去的回憶如同一串珍珠，相互呼應塑造出我們當下的價值觀，每個記憶都是重要的內在資源，而這一切都超越了金錢所能給予。

搭配單元：第三章 生涯中的自我探索



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/K/000000



愛情中的界線 —— 練習談愛

愛情碰碰車

在諮商實務的過程中，都很容易遇到在愛情中碰壁的孩子。相愛容易，相處難。很多孩子在關係中，不太知道如何和伴侶建立良好的溝通，導致產生衝突時，大大的情緒張力或是關係中的冷暴力，讓他們凍結，進而開始影響生活中的不同層面。因此在陪伴他們的過程中，協助他們建立關係中的界線，在愛情中擁有保護網，在尊重彼此的狀態下相知相愛，是挺珍貴的一個過程。

關係中的預防——界線設立

在陪伴剛走進愛情的孩子時，可以嘗試與他們分享，如何在愛情萌芽的時候，就建立起彼此溝通界線的管道，為彼此的關係打打預防針，當面對之後的衝突或意見不合時，就可以有個依循的方式，用雙方都舒服的方法，讓戰火不必無限上綱，破壞彼此的關係，而可以成為彼此更加靠近的良藥。

有些情侶相處後，會發現不小心就踩到了對方的地雷，或對方觸怒了你。像是「為什麼他突然這麼生氣？」「他怎麼突然就不開心了？我做了什麼事情嗎？」在相處的過程中，關係近了，踩到對方的地雷幾乎都是必然會發生的事情。有時不小心被炸到，會是挺不舒服的一件事情。而常常在這樣驚嚇的情緒當中，也很難有什麼好方法舒緩。

(一) 分享我的爆炸時機點

當孩子在關係中，真的很想練習和另一伴好好走下去時，可以鼓勵他們在一個舒服的環境，討論彼此的限制。有時人都會很期待對方可以不用自己表達，就可以懂自己，若能幸運地遇到這樣的人，絕對是很美好的感覺。但更多時候，對方畢竟不是肚子裡的蛔蟲，這樣的期待常常帶來的只是失望。預先討論彼此的痛點，了解對方哪裡有地雷，在彼此心中打下預防針，事發當下，就比較不容易被太濃烈的情緒或衝擊所影響。在這裡提供一些具體好用的實用問句，可以來鼓勵孩子先問問自己，再回去與伴侶討論。「你覺得，在我們的關係當中，發生什麼，是你有可能會生氣嗎？」、「在你過去的關係中，曾經發生什麼讓你很難忍受的？」透過問句，以及回溯過往的經驗，了解彼此的限制。

有可能得到的回答會是「當我疲憊的時候，我就蠻容易生氣的……」、「當我感覺我被誤會，可能當下不會說，因為我擔心會讓爭執沒完沒了。」預想情境，了解對方當下可能是怎麼樣的心情，就有機會建立起溝通管道。

(二) 建立吵架處方箋

如果孩子知道伴侶間彼此可能爆炸的時間點，接著就能討論如何面對這樣的情境。

1. 了解自己的限制——我需要怎麼樣的陪伴？

首先請孩子問問自己「當我有情緒時，我希望對方可以怎麼陪伴我呢？」先了解自己的需求，就可以讓對方在這些非常時刻，有機會用好的方式面對！像有些孩子，透過晤談，就能慢慢釐清照顧自己的方式為何，如：「我有時候面對關係緊張的時候，會離開現場，因為我需要先讓自己冷靜下來，才能好好面對。」、「我很討厭要辯論，如果對方一直對我講大道理，只會讓我更生氣，我希望可以先暫停冷靜就好。」讓孩子先有個機會，嘗試整理過去生氣或是有情緒的經驗，並反思在這樣的狀況下，對方可以怎麼協助自己。

2. 了解對方的界線——澄清對方的需要

當釐清完自己的狀況後，也要鼓勵孩子去理解對方想要的照顧為何，這樣才有機會彼此討論期待，避免在衝突的過程中，被濃烈的情緒所淹蓋。「在你生氣或難過時，我可以做些什麼，可以安撫到你呢？」、「當我們都卡在自己的情緒時，可以做些什麼來緩解這種情況？」透過這些問句，都很有可能幫助孩子在關係中釐清彼此的需求，建立相互理解的溝通橋樑。

伴侶間相互的溝通跟了解彼此的使用說明書是很重要的。協助孩子去了解自己，分享彼此的爆炸時機點，並建立彼此專屬的吵架處方箋，成為彼此的良醫。讓未來的爭吵不再是一把情緒的雙面刃，而是可以成為更了解對方的契機。

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