



生涯規劃

焦點報

第 19 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 108 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

「我長大後要當老師！」是否曾是您小時候的夢想？美國童話《綠野仙蹤》裡，小女孩桃樂絲在尋找魔法師的途中，遇到機靈的稻草人想要「頭腦」、善解人意的機器人想得到「心」、威武的獅子追求「勇氣」……，我們是否都在追逐自己早已具備的本質？

本期透由歌手的追夢故事，帶領您協助孩子探問夢想的初衷，以及覺察自身原本就擁有的「裝備」，並跨出舒適圈、彙整更多資源，成為更好的自己。

媒體分享站

「你要忠於自己，別人才會相信你。」——《一個巨星的誕生》

電影《一個巨星的誕生》描述一位知名搖滾男星傑克森，因創作瓶頸而到酒吧買醉時，邂逅有歌唱天賦的艾莉，當晚兩人同臺表演，驚豔全場。艾莉在知名的音樂製作人力邀下，簽了歌手合約，就此嶄露風采、受萬眾矚目，並與傑克森相戀。

然而，因潮流更迭，傑克森的音樂事業逐漸走崩，他無法適應自己光芒退去，以吸毒、酗酒來逃避壓力，加上患有耳疾，其健康及精神狀態持續下滑。艾莉卻仍包容傑克森，並謹記自己愛唱歌的初衷。

搭配單元：第 8 章 生涯抉擇

掃我看影片

圖片來源：https://www.youtube.com/watch?v=h2Cg_02Jfak

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
林珮玲	國立成功大學機械科技研發中心 Pro / E 軟體講師、文字工作者	手帳術、筆記術、效率工作術
李俊東	前《GQ》國際中文版副總編輯	創意企劃

繪製英雄之旅的地圖——盤點裝備

何為英雄之旅？

你曾有這樣的經驗嗎？為自己設定了一個目標卻無法達成，總在過程被其他的人事物吸引，忘記了原本的目標？

美國神話學家約瑟夫·坎伯主張，英雄之旅的展開，是從接受「召喚」開始。然而許多人，知道了召喚，仍無法往前踏，有可能是眼前有太多的未知而感到害怕，也可能是還沒累積足夠的資源，因此陷入想做卻不敢做，或找各種理由限制自己。

透過繪製英雄之旅地圖的方法，陪孩子一步一步的探索，協助他們盤點自己的裝備，並在接收到召喚後，找到更多的資源，面對自己所設立的目標，安心且勇敢地踏上自己的英雄之旅。

繪製英雄之旅地圖

繪製英雄之旅地圖有 5 個步驟：

（一）想達成的目標是什麼？要面對的挑戰是什麼？

老師：「剛剛你說，你未來想要成為一個助人者？那麼你覺得對你來說，要面對的挑戰是什麼？」

孩子：「我未來想從事藝術治療相關的工作，現在不知道自己有沒有能力可以達成……而且往這條路走，感覺好像要花蠻多錢的，也不太確定有什麼資源。」

註 這孩子在學校接觸許多卡牌的學習，也常常運用塔羅牌幫忙其他同學，但對於未來是否要成為助人者，仍有許多的迷惑。

（二）在舒適區之外的地方是什麼？要踏出去，必須主動進入什麼情境？

老師：「你覺得要離開現在的狀況，踏向藝術治療工作，要主動付出什麼樣的努力呢？」

孩子：「可能需要先搜集更多的資料吧！之前有個姊姊就是讀這個相關的，我覺得好像很好玩，只是聽她說投入這個專業所花的錢，我就覺得好可怕！也不知道自己到底能不能真的幫助到其他人……。」

（三）什麼是你的召喚？你被召喚成為怎樣的人？（建議用隱喻的方式回答）

老師：「如果不管這些困境、所要花的錢，或現在對自己能力的懷疑，那個可以促使你採取行動成為藝術治療工作者的召喚是什麼？你覺得你被召喚去成為怎麼樣的人？比如說，一位療癒者？開疆闢土的戰士？天使？」

孩子：「我剛剛想到的是光之女神！我們家的狀況，其實很複雜，我常常感到很痛苦，剛剛說的那個姊姊就曾經用藝術治療來幫助我，對我來說就像是黑暗中的一道光束，我也期望未來可以和她一樣。」

（四）尋找資源以及心靈導師

老師：「哇！是光之女神呀！你覺得要成為光之女神，目前你擁有什麼資源？以及你覺得還需要哪些資源呢？」

孩子：「我現在會塔羅牌，當同學找我算塔羅覺得很準或有幫助時，我也會覺得很開心，我可能還需要去上更多的課程累積自己在助人方面的專業吧！」

老師：「除了要持續累積這些相關的資源，你覺得身邊有誰會是你的典範，或是心靈導師嗎？你可以想像他們一個一個都在你的面前。等一下我們會起身，你每走一步，就好像到那些人面前一樣，聽聽他們會給你什麼建議，接著你可以想像他們說完，就會在你身上撒下金粉，帶給你一份祝福以及力量。」

註 這時可以邀請孩子，在眼前布置他想到任何可以幫助他的人，不一定要真實存在的人，也可以是卡通人物、明星、企業家、神明等。接著讓孩子往前走一步，想像在和他們對話，並接受祝福。經歷完整個祝福的歷程後，再回來分享。

孩子：「我剛剛想到了……他們分別給我的话是，好好去玩、穩重、開放、有趣、彈性、踏實，我覺得這好像是勇者要出征前配戴的護身符一樣，感覺好好玩喔！」

（五）綜合資源深化，投入英雄之旅

老師：「能有這些探索真好，可以帶著已經有的資源，以及這些心靈導師的祝福，再一次的去感覺。你覺得對於現在的目標，有任何新的覺察，或是可以開始做的事情了嗎？」

孩子：「覺得現在好像受到很多支持，好像更有力量了！也許從現在開始可以好好唸書，也接觸更多在這個領域的人，期待未來自己可以愈來愈好。」

總結

繪製英雄之旅的地圖，是一套很好協助孩子在開啟目標前的安心與賦能。而老師們也可以針對實務現場的狀態，彈性調整探索的方向，最主要的原則，就是釐清孩子的目標，知道他想去哪裡，目前的困難為何？盤點目前的他有什麼資源，他還需要什麼，以及找到他身邊任何可以支持他的人事物。透過這樣的歷程，使孩子有機會更加清晰自己的現狀，以及感覺到備受支持。而後續，就可以陪伴孩子更進一步安排行動計畫，踏上專屬於他的英雄之旅。

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：亞洲職業生涯發展中心首席課程顧問／心理諮詢師、「職業生涯規劃工具——人生設計卡」創作者、諮商輔導自助學習協會常務理事

專業背景：人本取向 NLP 國際認證課程導師、美國國家催眠師協會（NGH）授證進階催眠治療師／諮詢顧問、完形專業訓練、後現代取向專業訓練、亞洲存在主義團體學會認證團體諮詢師

開課主題：NLP 專業訓練課程；人生設計卡培訓；放鬆紓壓課程；催眠、解夢潛意識探索課程

粉絲專頁：臉書搜尋「韶嶼部落」



