



# 生涯規劃

## 焦點報

第 15 期

發行人：李枝昌  
出刊日：民國 107 年 10 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

人生是一個過程，有掌聲、有辛酸、有淚水，每個人的一生都不可能是一帆風順，往往總是與我們的夢想背道而馳，而當面臨困難和失敗，我們時常很容易被眼前的障礙所蒙蔽，舉棋不定，左右為難，而我們如何去面對每一個機遇和挑戰，從當前的問題脫離框架，是每個人必需學習的課題，看待事物的面相不會只有一個，關鍵在於換一個角度思考，在一樣的生活際遇裡，將會是截然不同的人生藍圖。

### 媒體分享站

#### 淑女鳥

講述青春期少女所面臨自我成長與情感課題，電影真實地勾勒出主角在荳蔻年華之際如何經營課業、親情、友情、愛情甚至是未來人生的方向，這些課題都是你我都曾經歷的一切。也許曾經特立獨行，但卻需要被肯定；也許成長過程不斷犯錯，卻是學習珍惜自己的機會。當我們游移徬徨之時，無論下的決定是對是錯、是好是壞，都得去承擔事件引發的後果，去擁抱真正屬於你的世界，電影最後主角將房間牆壁重新粉刷，正象徵著揮別過去遭遇的挫折，開啟新的一頁。

搭配單元：第 1 章 成長歷程與生涯發展、第 3 章 自我調節與態度培養



掃我看影片



【淑女鳥】精彩預告-2月28日 展翅高飛

觀看次數：65,020

### 講師推薦

講師姓名	資歷	專長
呂家宏	前閃電狼職業選手	電競產業賽評、主播、攝影、導播
黃錦敦	潛意識工作者	敘事治療訓練講師、督導與諮商心理師
管延愷	技專校院招生策進總會綜合業務處組長	技專院校升學管道

## 改變框架，綻放世界

### 問題框架下的孩子

在實務現場，常常有許多孩子來到面前的議題是：「我媽媽整天都在碎念，要我做這個做那個，但那些根本就不是我所想要的，我討厭生活受到這麼大的控制」、「為什麼要唸書啊，念這些東西根本就沒有用」、「別人都可以隨心所欲的玩樂，可是我都不行」這都是在求學階段的孩子，很容易會遇到的狀況。有些人是有想去的地方，卻遭家人的阻礙；有些人迷茫於現在的生活；也有些人會不自覺的陷入與同儕比較。這些狀況，都很容易讓孩子們在生涯探索中卡住，而無法向前。

### 改變框架思考——NLP 換框法

框架（Frame）是「我們看待一個事件」的邊界與範圍，會「導引我們注意的方向」，並且影響事件之於我們的意義。簡單來說事情的發生本身是中立的，而人常會受過去的生命經驗影響，而有自己獨特的框架，再用這個框架去解釋或回應眼前的現象。

試想一個情境，如果今天有一個孩子，在課堂中認為老師說的不對，當場吵起來，最後還直接一走了之離開教室。若是一個信奉儒家禮教觀念的人，會認為這個孩子不尊重師長，大逆不道；但若是一個信奉老莊思想的人，反而會覺得這個孩子能勇於表達自己的意見，非常勇敢！儒家的道德禮教，老莊的個人主義，就像我們心中的框架，我們通常會自動化用這些框架去賦予現象「意義」。

因此在 NLP 神經語言學中，有個很經典的技巧叫做換框（Reframing），有些事情看似很負面，令我們很困擾，但當我們更換一個框架，重新定義事情的情境或意義，便會有截然不同的效果。在這裡介紹兩種換框的方式，一種是情境換框法，另一種是意義換框法。

#### （一）情境換框法

情境換框，指的是根據發生的情境不同，某種事件或行為會有不同的意義和結果。在陪伴孩子時，可以帶領他們去思考：「目前遇到的狀況，在什麼情境下會變得有用？」舉個例子，當一個孩子覺得為什麼要唸書，唸書根本沒有用，如果採用情境換框法來陪伴孩子，可能會有以下的對話：

老師：「那對你來說，做什麼才是有用的呢」？

孩子：「直接去外面工作啊，工作可以賺錢，一直待在學校讀那些書很浪費錢又沒意義」。

老師：「如果你想要賺更多的錢，許多工作都還是會看你的學歷呀，唸書可以幫你拿到學歷，當你有學歷，不就有機會可以賺到更多的錢」？

當孩子覺得唸書沒有用，有可能指的是在學校中沒有用，因為在這過程無法得到成就感，也可能是在生活中覺得無法應用。如果可以把唸書的情境換到「拿到學歷可以藉此有更好的工作」，唸書這件事情，可能就會對於孩子來說有意義了。藉由把同一件事情，放到不同的情境與時間來看，孩子就有機會改變對於事件的看法。

## （二）意義換框法

意義換框，則是改變我們對特定事件或是情境的觀點，通常會致力於找出事件或情境發生背後的正面意圖，用不同的觀點去看待同一件事情。曾經有個孩子，來到我面前，和我說他覺得媽媽對他充滿了控制，常常都會逼他去做他不想做的事情，然而儘管現在他離開家，都依然好像會被那些東西束縛著，感到很痛苦。在過程中，我先試著去陪他找到這件事情的正向意義：

「是什麼讓你儘管現在沒有待在家，依然帶著那些他們對你的控制呢？對你有什麼好處嗎？」

孩子頓了一下，思考了一會兒說：「我好像都沒想過這對我來說有什麼好處，但仔細想想其實這些東西，好像讓我可以比較自律，可以去達到我的目標……」

孩子開始看到，這些語言有時不只是束縛，同時也是驅使他去完成目標很重要的推力之一。原本對於無法脫離媽媽的控制，孩子的觀點是感到痛苦，而透過意義換框後，他開始覺得這些束縛，似乎也幫忙著他可以維持自律，達成所要的目標的重要原因之一。對於自己一直擁抱著這樣的束縛，似乎不像之前這麼反感以及充滿無力感，這就是意義換框所帶來的效果。

### 換個角度，換個腦袋

擅長運用換框法，可以協助孩子增拓看事情的角度。練習換個情境思考，或是找尋事件中不同的意義，將有機會改變對於原本事件的看法與情緒，藉此長出力量，繼續前行。當我們將思想變得更具有彈性與創造性，未來也就充滿更多無限的可能。

## 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  
諮商輔導自助學習協會常務理事  
人生設計卡創作者

專業背景：1. 人本取向 NLP 國際認證課程講師  
2. 美國國家催眠師協會（NGH）授證催眠治療師／諮詢顧問  
3. 完形專業訓練  
4. 後現代取向專業訓練  
5. 李侖存在主義無結構團體專業帶領

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。

粉絲專頁：臉書搜尋「韶嶼部落」



# 超越

# 達人卡

## 探索生涯自我超越

### 超越達人卡

由牌卡活動，認識達人的超越基因。  
達人故事、牌卡+輔助PPT+學習單。



臺灣在電競產業的兩項優勢，即是電競發展的「硬體」基礎與「人才」的培養。隨著社會風氣與賽事規模高漲，電競產業參賽者激增，全球觀眾估計已達2.8億人。

電競不光需要練習就能贏得比賽，電競選手還要理解遊戲的玩法、快速判斷與解方程式的運算能力；身體操控遊戲的反應速度、耳朵聽聲辨位的能力等，都使電競選手堪稱反應精準、執行策略的菁英。

既然有機會做喜歡的事情，  
就要好好把握，讓這個機會持續下去

—— 電競達人 **張軒齊**

超越基金會  
eball foundation



龍騰文化

獨家合作開發



龍騰文化

輕鬆學習 · 快樂成長

32118N/M