



生涯規劃

焦點報

第 11 期

發行人：李枝昌
出刊日：民國 106 年 12 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

你是否習慣當一名「旁觀者」？靜默身旁的時間流動，與自己無關的人事物，都只是如同電視牆裡的戲劇情節，一幕一幕，看了就過了……？想想，這樣的生活、這樣的氛圍，真的與我們無關？但如果角色轉換了，而我們從「旁觀者」變成了「當事人」甚至是「受害者」呢？當我們成了被旁觀的情節，一切是否會有所不同？

媒體分享站

漢堡王社會實驗：沒有一個人應該被霸凌

過去心理學曾經有「旁觀者效應」(bystander effect)理論，內容敘述 38 位紐約民眾目擊了一場凶殺案卻無所作為。但這個新聞，在 40 年後的今天還給紐約大眾一個清白，這實際上是記者捏造的假新聞。但「旁觀者效應」理論是否就不存在呢？

漢堡王拍攝了一個社會實驗「霸凌一個小孩與一個華堡」，看看兩種狀況有哪些差異。片中安排幾位學生霸凌一位孩童，同時餐廳的員工也「霸凌／輾壓」這些旁觀顧客的華堡。當店員反問當這些旁觀顧客：「若你的華堡被霸凌了，你會站出來反應嗎？」95% 的顧客都表示會站出來反應，但事實卻是只有 12% 的顧客向店家反應了現場高中生被霸凌狀況。

這個影片希望傳達旁觀者不應漠視，站出來為被霸凌者發聲，就可以減少「旁觀者效應」，沒有一個人應該被霸凌。



掃我看影片

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
陳永隆	交通大學科管所兼任副教授	自我成長與學習
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/I/000000



行走時間線之間——來個創意的目標設定

哲學家尼采曾說過：「當我們知道為何，就忍受任何。」目標設定就像是汪洋中的燈塔，可以協助孩子在一片混亂當中，找到屬於自己的方向。而當有了方向，陪伴者就有機會細細地與孩子共同討論屬於他獨特的節奏，以及討論所面臨的困境。

然而目標設定說來簡單，實際在操作時，常常遇到的狀況可能是「孩子設定的目標太模糊」、「定好了目標，但孩子卻怎麼樣也都無法達成而更挫折」、「孩子提不起對於目標的幹勁，找不到方法。」因此，分享一種有創意且更細緻的方式，有機會讓孩子真的可以著地並好好地駛向他所想要的方向！

目標設定的黃金原則

1. 正向積極：選擇自己「要」什麼，而不是「不要」什麼！
2. 具體化：具體描述所欲求的目標，可以包含人、事、時、地、物，或是以感官用語（視、聽、嗅、味、觸）描述。
3. 可測量：可具像才會知道自己是否達成了。
4. 目標大小適中：一個簡易完整的目標設定，可以是：「我要在下次月考的時候，各科目都可以有 60 分及格！」然而當目標設定完之後，接下來如何協助孩子完成目標呢？

善用量尺問句排出時間線細緻陪伴

在焦點解決學派，有所謂的「量尺」工具，搭配上 NLP 神經語言學「時間線」的應用，就有機會讓孩子細細思考如何走到目標。人之所以常常不知道怎麼達到目標，可能是不知道怎麼開始，也可能是不知道路途會遇到什麼洪水猛獸，因為害怕而不敢前進。而量尺問句加上拉出時間線，就好像是在達成目標的過程中設定一個一個「座標」，當有了座標，就有機會知道在過程所遭遇什麼困難，開始能安心地跨出改變的一步。

1. 確立目標狀態：詢問孩子想要設定的目標。例如，孩子：「我要在下次月考的時候，各科目都可以 60 分以上！」
2. 運用量尺工具定位現在的狀態：當目標出來後，使用量尺問句定位、看到自己目前擁有的資源。例如，陪伴者協助孩子釐清現狀：「你說下次月考要每科 60 分以上，假如現在從 0 分到 10 分，0 分是完全沒有，10 分是達成目標的狀態，你覺得現在的自己有幾分？」孩子：「大概只有 3 分吧！」藉此就可以了解數字的意義，以及孩子目前所擁有的資源。陪伴者：「是什麼讓你覺得現在是 3 分的位置，而不是 0 分？這 3 分對你來說是什麼？」孩子：「就是我現在還是會唸書啊，只是會覺得唸書很無聊沒什麼動力，但媽媽又說我一定要都及格，之後才會讓我出去玩……」
3. 引動小改變：在這個步驟中，可以先在地板上找出 3 個點：0 分、10 分、現在的分數，形成一條時間線。建議可以直接帶領孩子起身走動，讓孩子可以從「現在的分數」一步步慢慢走到 10 分，並感受過程中身心的變化與覺察。例如：請孩子先站在 10 分的位置。陪伴者：「這裡是 10 分，是在下次月考後，你發現考卷發下來，分數都有超過 60 分，你會非常地開心……」陪孩子充分感受達到目標的狀態後，請孩子來到現在的點「現在

你的位置 3 分，會唸書，但好像沒什麼動力的狀態，站在這裡感受一下，如果你覺得要往前一步走到 4 分，可能會是你做到了什麼事情？」

孩子：「可能是我先整理桌子吧，現在桌子還蠻亂的。」

陪伴者：「好啊，那現在請你深呼吸一口氣，然後往前一步踏到 4 分，到你整理完桌子的狀態，感受一下，有什麼感覺？」

孩子：「覺得好像清爽很多。」

陪伴者：「真好！那帶著這種清爽的感覺，如果等等要請你往前再踏一步到 5 分，可能是你做了什麼？或發生了什麼？」

透過這樣一步一步的探問，細緻地陪伴他勾勒出那條他所想要前往的道路，直到 10 分。

4. 卡住的點可以如何處理？在走時間線的過程，常發現在某些點，孩子可能會卡住，比如說「我不知道欸」、或是覺得這個步驟面臨兩難。通常可以有幾種處理的方式。

(1) 不知道怎麼走：請孩子先深呼吸放鬆，或是一起集思廣益簡單的小方法。

例如，孩子：「我不知道我要怎麼踏上 5 分欸？」陪伴者：「沒關係啊，你可以先做幾個深呼吸放鬆一下，想著有清爽的桌子，接下來有什麼事情可以做呢？像是拿起書、規劃時間、或是把手機收起來、不要開電腦。」透過引導，幫助孩子可以順利規劃到下一個步驟。

(2) 遇到困難點：有時候在走時間線，會發現孩子可能會提出一些問題，像是，孩子：「我覺得要到 7 分，應該要有固定的唸書時間，但是我有在玩線上遊戲，有時候會被臨時揪去要打怪啊！」這個時候，就可以陪伴孩子去找出他可以控制的點是什麼，以及自己確實可以去做到什麼，陪伴孩子釐清自己所面臨的困境。

5. 重新再走一次時間線：當孩子已經從現在的點，走到 10 分，陪伴者可以再重新陪孩子回顧一次，加深孩子對各個點的印象，並且討論整個過程。

結語

掌握目標設定的黃金原則、善用量尺問句與時間線規劃目標，在陪伴孩子規劃自己未來目標時，就可以有機會產生具體的步驟與方法。透過這樣細緻的過程，孩子在實現目標的過程中，會開始知道自己正在什麼階段。除了可以藉由這樣的過程安頓自己的心，也更有可能因此有動力向前！而這也真的是陪伴者可以給予孩子最美的禮物。

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、工作坊訓練講師

專業背景：1. NLP 專業執行師 2. 催眠、潛意識、隱喻解夢相關訓練

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訓練

主要開課主題：NLP 專業認證訓練課程、潛意識訓練、生涯規劃全系列牌卡訓練、
催眠放鬆紓壓課程、無結構存在主義團體。

FB 粉絲專頁：韶嶼部落



我的父親
是木工，從小
圍繞著木作
我希望長大後
學習設計，製
作出有設計感
的家具
國中時參加兩次
比賽，獲得很大
的信心與樂趣

我的休閒活動
是踢足球
我從事志願工作
以鍛鍊心智、
服務人群
任何事情都要
試試看，每一
個經驗都是學習



電子備審時代來臨 您希望孩子被看到什麼!!

Himelight school 電子備審資料平台