

「青少年生涯規劃」教學觀摩

侯夙芳

中央警察大學通識教育中心講師

----活出生命的色彩-----

----我的存在，絕非偶然。一個人能夠扮演最好的角色，就是他自己-----

壹、前言

「青少年」這個名詞其實定義的不是很明確，而是一種模糊的概念，不過大體來說，我們可以把它定義成介於兒童期與成人期之間的一個發展的階段。若要再說的具體一點，我們也可以參考「少年事件處理法」或「少年福利法」關於「少年」的定義：係指十二歲以上，未滿十八歲之人。另外亦可參考行政院青輔會在其青少年白皮書中遷就人口學間隔五歲年齡層的分法，並擴展涵蓋的層面，將青少年界定為十歲至二十四歲之人。生涯的英文是 CAREER，意指兩輪馬車，引申為道路，也就是人一生的道路或發展的途徑。生涯發展大師蘇伯(super)認為：所謂生涯是指一個人在一生中所扮演的各種角色及職位。所指的並不是某一時段個人所擁有的職位、角色，而是一生之中所有的職位、角色的總合(註一)。

與「生涯」有關的名詞，種類相當繁多，包括：生涯規劃、生涯發展、生涯成熟、生涯輔導、生涯教育、生涯管理等等，這些名詞的意義與內容，雖因涵蓋層面與探討觀點的不同而有差異，但這些名詞都具有「觀照現在、規劃未來」的涵義，具有終生性、總合性、企求性、工作性及發展性。

生涯規劃的價值在於釐清個人願景，有效的認識自己，客觀的認知環境與所需資源，並用合理可掌握的方法，逐步的將其整合，以達成目標，完成個人使命。所以總結生涯規劃的目的是認識自己、掌握人生、實現理想、發揮生命最大的可能性。所以一個懂得生涯規劃意義的人，就是一個懂得自我發展規劃的人，他會在每個發展階段中，給予自己不同的塑造、訓練；例如要從事經商活動的話，必須提早開始培養自己在商業活動中的一些經驗，譬如：在學期間爭取工讀的機會；並開始去了解某一行的特性，閱讀相關報章、雜誌、蒐集其發展趨勢之情報，同時去認識一些經營管理的知識、技巧；反之如果想要從事學術研究方面的工作，就必須在學術領域去做安排，當然，拿個博士學位就是個重要的目標了；不管選擇哪一條路，要做好任何一件事情的基本條件就是：確認自己的志趣，然後做好許多準備和養成習慣(註二)。

「青少年生涯規劃」學科係希望學生藉由生涯規劃的學習，有助於多方面了解自我；對未來生活的選擇，人際間的相處互動，甚至個人獨處，或者做一個積

極的現代人有正確合宜的認識；對各種角色的扮演，皆能恰如其分，遇到角色衝突時亦能處之泰然。本課程一方面希望能幫助學校上本課程的同學更清楚自我發展的方向。同時也希望堅定同學自我價值觀及 EQ 控管能力，畢業後在工作上遇到問題，能堅定方向不隨波逐流。因之，本學科觸及的範圍很廣，然由於上課時間的限制，再加上本校學生基本上對職業的選擇已經獲得初步的決定。所以本課程安排主要在激發學生自我了解、發覺自我潛能、肯定自己、清楚目標。基此，本課程這學期編排主軸有四大項，一自我認識、二與夢想共舞、三人生不怕出局、隨時感恩、四 EQ 管理。

貳、自我認識---先把自己拼好，拼對了，

你的世界就沒有問題了！

一、自我概念

精神學家弗洛姆（Fromm，1997）說：「青年期最重要的課題是尋找和確立一個自我形象。」甚麼是自我形象，簡單說就是自己對自己的看法。我是誰？包括：我是一個怎樣的人？我能做什麼？我該往哪個方向前進……等。每個人都在做這樣的自我追尋，希望勾繪出一個清楚、明朗、積極的自我影像。自我是多方面的：「我健康嗎？」這是生理的自我；「我行不行？」「我能不能？」這是智能的自我；「我喜歡什麼？討厭什麼？」這是興趣的自我；「我很穩定？還是很神經質？」這是情緒的自我；「我該跟哪些人做朋友？」「我的人緣怎麼樣？」這是社會的自我；「我的人生目標是什麼？」「我心目中最重要東西是什麼？」這是價值的自我(註三)。因此，青少年時期的個人是處在一個動盪不安的主觀世界裡，很需要找尋一個積極而穩定的自我影像，才不會迷失。

簡言之，自我概念是個人生涯規劃最基本的問題。生涯規劃需憑著個人對自我的概念作基石，沒有明確的自我概念便無法清楚的知道自己要甚麼？要過怎樣的生活？需作怎樣的生涯規劃？古云：「天不生無用之人，地不長無根之草」，需明白世界上只有你一個人能夠發揮你自己的潛能。所以詩人歌德曾說「人類最大的災難是看不起自己」，所以學會接納自己、欣賞自己、建立自信是青少年重要的一課。學會去看待自己的優點、去珍惜自己所擁有的，了解每一個人都是世界上獨一無二的，每一個人都是非常特別、非常尊貴、非常有價值的(註四)。

學者艾瑞克森（Erikson）在他所提出的人生八個發展階段中，認為青少年是處於自我辨識與自我認定的時期，也就是對自己的看法、角色任務認定的重要時期。此時生涯發展的責任主要是在對自我認定與認同。如果個人對自己的瞭解深入，知悉個人應扮演的角色，並知道人生的意義與方向，將能建立完整的個人價值體系，並使人生具有方向與目標不至於產生迷失與混淆。因而能對自己的價值觀產生忠誠與信賴，同時，發展出較為穩固的自我認同感。不管外界有何挑戰及誘惑，青少年將能相信自己或堅持有所為、有所不為。如果這個時期的心理危機不能克服，就會造成「心裡社會遲滯」（psychosocial moratorium），將不利於未來成人角色的適當發展。因此在青少年的輔導上，協助青少年順利的度過青少年認定危機是必要(註五)。

教案(一) 當你閉上眼睛，在你腦海中顯現的自己是好是壞

1、比較我自己(請學生填寫附件一)

2、請學生填寫自我形象測量表（自覺好、有希望、肯定自我）

- (1-12 題) 非常同意 5 分、同意 3 分、沒意見 0 分、不同意-3 分非常不同意-5 分 (13 題以後相反)
- 75 分以上自我形象佳
- 50-74 自我形象可再進步，但仍不錯
- 49-25 自我形象偏低，有待努力
- 25 分以下自我形象低落

3、增加自我形象

- *1、自我催眠 (意志力)：說服自己，我是很棒、沒問題、受人歡迎的--。西太平洋小島娶妻以牛匹當聘禮，數量越多表示新娘越好、每天對著鏡子說你是最好的
- *2、作自我形象管理 (隱惡揚善)：衣服、配件、流行雜誌等資訊的吸收，當自己覺得打扮得很好時，心情變棒、自信心也增加
- *3、內在充實：最有效的投資是在自己身上，內在能量增加
- *4、去除非理性想法
- *5、樂觀：非洲賣鞋的故事

4、自我認識(縮短理想與現實的鴻溝)：

- *1、釐清自我的意識
- *2、評估自己的過去
- *3、肯定自己的價值
- *4、確立自我的價值觀
- *5、證明自己存在的價值
- *6、創造未來的信念

教案(二)

請學生完成自我(SWOT)分析

S(strength)我的長處是:-----

W(weakness) 我的長處是:-----

O(opportunity) 我的長處是:-----

T(threat) 我的長處是:-----

SWOT 原本是被運用在組織、管理上的一種策略,S=強勢、優點 W=弱勢 O=機會
T=威脅

所以如果運用在生涯規劃上是指

S=強勢、優點 指個人具備的社會競爭條件

W=弱勢 指個人不足的基本條件 如學歷、經驗等

O=機會 指遇到貴人幫助或絕佳的工作機會等的把握
 T=威脅 指遇到的人生瓶頸 例如沒有通過警察特考等情形

教案(三) 心理學家 Myer-Briggs 四類偏好向度測驗(如附件二)

心理學家 Myer-Briggs 依四類偏好向度，建立了十六種人格氣質的典型，請同學試著依據這四個向度，來判斷一下自己的人格氣質傾向是甚麼?

教案(四)明明白白我的心(如附件三)

自我觀念是主觀的，個人對自己的看法未必與自己所具有的客觀條件相符合。有時候自己對自己的看法也與他人對自己的看法不同。使用一些常用的人格特質字眼，自己圈選出自認具備的特質，再請別人圈出他所認為你具備的特質，這些特質有何異同?為甚麼?

教案(四)赤裸的羔羊

	自己知道	自己未知
他人知道	開放的我	盲目的我
他人未知	隱藏的我	未知的我

*1、透過溝通將別人知道自己不知道的部分縮小，將自己知道別人不知道的部分，適當透露出來讓別人更瞭解自己，減少誤會。並且在互動中或其他自我探詢過程裡尋找出自己的潛能，充分發發自己的能量，並且知道自己的缺失加以改進。

*2、如何溝通:

- 1、語言及非語言訊息
 : 7%語言、38%肢體、55%其他的訊息
- 2、解讀: 看懂 聽懂

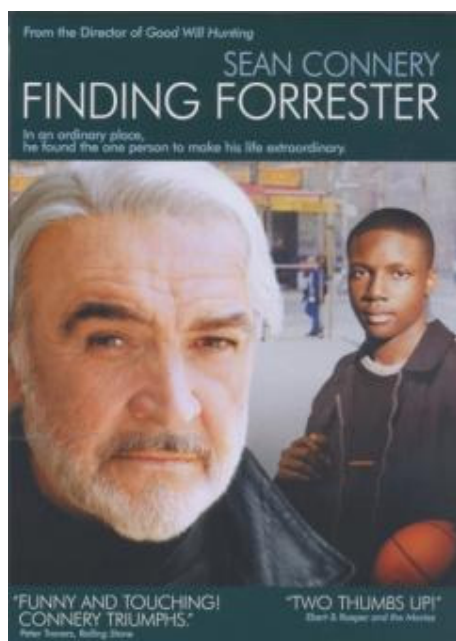
侯夙芳：「青少年生涯規劃」教學觀摩

教案(三)請學生填寫柯賽人格氣質量表(如附件四)使更清楚明白自己的人格特質

教案(四)寓言故事—認清自己的優點，做自己專長的事，勿眼高手低

俗云:不要教豬唱歌，因為你會累死，牠也會生氣。兔子學飛，小鳥學挖地洞，都是不明白自己的優點而作出的愚昧事情。

教案(伍)電影---心靈訪客



勞勃布朗是一位領獎學金的體育系學生，他是個天生的運動家，有潛力成為籃球界的明日之星。當他與知名作家威廉佛瑞斯特結識後，威廉佛瑞斯特發現他在寫作方面的天份，以潛移默化的方式教導勞勃並激發出他潛藏的寫作長才。威廉佛瑞斯特和勞勃布朗之間一段短暫卻彼此信任的師生情誼，讓他們在了解對方的同時，也更認識自己。最後，作家協助勞勃找出自己真正的未來之路，勞勃也幫助作家找到了人生的意義。

討論:

如何發現自我的優點及潛能。勞勃布朗認識自我，學習新技巧的三個階段:

- 1.第一階段：自我觀察:傑莫觀察到自己除了籃球外，在寫作上的天份與熱愛
- 2.第二階段：開始一個新的內部自我對話在新舊生活與自我能力上的調整與對話
- 3.第三階段：學習新技巧:開啓了寫作之門

教案(六)

教導學生在每堂上課前對旁邊的人說:「你很好,你真的真的很不錯。你是世界上獨一無二的,非常特別、非常尊貴、非常有價值的人」。並要學生每天對自己說三次:「我很不錯,我真的真的很不錯。我是世界上獨一無二的,非常特別、非常尊貴、非常有價值的人。」

參、與夢想共舞-----山高不礙雲飛，谷重無阻泉湧

一、活在當下-----學習享受此刻---在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真活在當下。

西方有句古老的諺語：「如果你在吉洛思，就不要讓你的腦子逗留在羅馬，而如果你在羅馬，就不要讓你的腦子逗留在雅典」現代也有一句話：「計畫趕不上變化，變化又不如一通電話」。古代智者所羅門王說：「不要為明日自誇因為今日當中要發生何事，你尚不能知」。當代智者慈濟證嚴法師也說過：「過去的留不住，未來難預測，守住現在，當下即是」。

此時此刻是我們唯一可以掌握和擁有的，珍惜此刻不要為消失的過去懊惱，更不要為不可預測的未來擔憂，活在此刻才是真正的活著。佛教有一個典故：釋迦摩尼佛有一次問弟子：「生命是甚麼？」弟子中有人回答：「像吃飯哪麼短暫」釋迦摩尼佛答說：「不是」又有一些弟子回答，釋迦摩尼佛都說不是。最後有一位弟子說：「生命只在呼吸間」釋迦摩尼佛說：「對了！一口氣上不來，命就結束了。生命就是這麼短暫、危脆，所以要珍惜當下。」

(二)、案例教材：

(1)、電台節目主持人問現場觀眾：「人生中『最好的年齡』是甚麼時候？」一個女孩回答：「一歲的時候，因為小嬰兒可以被抱在懷裡，享受無微不至的照顧。」一個小學生答：「上學前，因為可以天天玩，不用上學。」一個少年答：「成年賺錢，可以選擇自己想過的生活方式」一個中年男子答：「三十歲吧！因為拿時精力充沛，熬夜也不成問題」一個上班族說：「領取退休金享受退休生活時」一個婦女說：「孩子長大，前半生辛苦責任逐漸完成，看見生命成果時」一位八十歲老太太說：「就是現在！只要懂得珍惜此客，不論幾歲，都是最好的年齡。」(註八)

(2)、電影—蝴蝶效應 2



「蝴蝶效應」指在一個動力系統中，微小的變化能帶動整個系統的長期的巨大的連鎖反應。又被稱為是一種混沌現象。1963年，一位美國氣象學家愛德華·羅倫茲（Edward Lorenz）在一篇論文中分析了這個效應「一隻蝴蝶在巴西輕拍翅膀，可以導致一個月後美國德州的一場龍捲風」（註九）。

在本片中，男主角用自己穿梭時光、回到過去的能力，改變過去、扭轉乾坤，企圖矯正已發生的錯誤，盼能避免目前破碎的人生，改變已經發生的事情，挽回未婚妻茱莉亞的生命，但是卻發現每一次自以為正確的決定，最後反而導致各種無法想像的連鎖反應，雖然只是一點點小小的不同，卻足以導致所有人的命運從此大不相同。他逐漸發現，每當他回到「過去」所做出的任何一絲努力，都會使「現在」的生活受到牽連波動，這一切的改變如同滾雪球般，終於造成了難以挽回的毀滅。於是，他一再回到過去，拼命和時間競賽，試圖再來彌補這樣的傷害……但雖然都能改變眼前遭遇的難題，但卻製造了另一個問題，正是完全如「蝴蝶效應」。使男主角痛苦、懊悔不已---

討論:

每個人都希望有回到過去的能力，以改變某些令人遺憾的事情。本片主要的理念在闡述不要追悔，要活在當下。人們常活在追悔中，希望能改變過去的事情，殊不知，任何事情是連鎖效應：牽一髮而動全身。不斷回到過去修改一些發生的事情，而不真實的面對問題，活在當下，將無法真正踏實生活。

同學就讀官校，也許會懊悔，羨慕外校同學的自由。其實不用追悔任何選擇，任何境遇都有必須面對的問題。外校的學生自有他挑戰的課題，你可以說人生是選擇不同的痛苦，也可以說人生是選擇不同的快樂。更重要的是活在當下，珍惜擁有，勇敢面對問題，才是真實生命的體現。

二、立定目標、逐夢踏實

拿破崙·希爾說：「沒有目標，不可能發生任何事情，也不可能採取任何步驟。」所以要實現夢想所先要定立目標。而目標需要聚焦，就是指目標要明確、可行。譬如，如果你想「每次考試我一定要拿九十分以上」，就比「我要作一個好成績的學生」來得聚焦。有了聚焦目標，才能進行後續規畫。

目標、規畫確立後，行動就必須立刻展開。日本管理學者大前研一，在三十年的顧問生涯裡接觸過至少一千位經營者，有些企業領袖總愛談論退休後的夢想，但大前研一非常確定：「他們之中沒有一個人能完成夢想。」因為，這些人都總是延後想做的事。因此，他的結論是：「這輩子都不要說『我以後要怎樣怎樣……』。如果有『以後』想做的事，現在，沒錯，就請現在去做！」(註十)

規畫，必須是行之有效的細節計畫，包括：一、蒐集資訊，二、依八十／二十法則列出重要的事，三、以週、月、年計畫查核是否達成(註十一)。

美國職涯線上顧問公司，在二〇〇五年十二月針對三萬名美國人進行調查，發現只有二六％的人，為自己的夢想設定了「可以達成的有形目標」；只有一五％的人，把夢想可以「具體化的細節」一一寫下來；只有七％的人，「每天都做了讓自己離夢想更近一步的事」，換句話說，多數人即使有夢想，都還停留在做夢階段。(註十二)

教案(一)、十條「如何讓你更接近你的夢想」的規則：

- 1、你必須設定可以達成的有形目標。
- 2、在日常生活中，每一個你主要的興趣或你扮演的角色中，至少都設定一個你想完成的目標。
- 3、把夢想和你生命中的熱情相結合。
- 4、設定能引燃你的熱情或能激發你行動的夢想。
- 5、把你的夢想所有可以具體化的細節一一寫下來。
- 6、無條件為你的夢想奉獻一切。
- 7、和其他類似的人一起分享你的夢想。
- 8、為你的夢想設定每天、每週、每月及每年應完成的目標，也設定什麼時候要開始做，什麼時候要驗收這個夢想。
- 9、每天花十分鐘想一下，當你的夢想真的實現時，你會有多快樂！
- 10、每天至少都要做一點「讓你離你的夢想更近一步」的事！(註十三)

教案(二)、

請學生寫下一年、一月、一星期的計畫
時間管理:

- 1、優先順序：急又重要、重要不急、急但不重要、不急又不重要---重要比急優先
- 2、優先順序：近、需細部計畫、需事先調查者優先
- 3、80%、20%、120%（彈性）
- 4、最大忌諱就是時間表變的與自己無關
- 5、未來責任：拼圖、全圖，如星期計畫要能一次看到一星期，最好用整個月份格式
- 6、以每小時為時間管理單位
- 7、公開時間表

教案(三)、電影—怒海潛將



故事發生在美國二十世紀五〇年代，一個黑人青年不畏外界的聲浪撻伐、軍中同儕不平等歧視，憑藉堅苦卓絕的勇氣，貫徹自己的信念，戰勝命運難關。他實現了自己志願，並終其一生為此信念奉獻自己的青春、生命。這位黑人青年的名字叫作卡爾布瑞賽，他是美國第一位黑人潛水員，也是美國海軍史上第一位以非裔美籍身分當上海軍潛水長的傳奇人物。他扼住命運的咽喉，是位以榮譽為名的男人。卡爾以黑人身份成為潛水員，在當時社會引起很大的輿論爭議。但他憑藉著不屈的堅毅力，以身為潛將的榮譽，對抗當時軍中階層嚴重的種族歧視。因此，即使在他當上二等潛水士官長因任務而不幸遭斷腿之禍時，他仍義無反顧裝上義肢，努力不懈地復健，為再一次重返自己最愛的潛水崗位奮鬥。他的一生，可以說是以身為潛將一員的光榮而架構成。

討論:

因為有無數的黑人爭取，今天才能在美國誕生一位黑人總統，這是一條艱辛

又令人佩服的路。卡爾沒有身分、地位，處處遭遇極不公平的對待，但他憑自己的毅力、勇氣，成為美國第一位黑人將軍。官校學生常常抱怨受到壓迫，隊部管教太過嚴厲，覺得自己很委屈，或覺得自己不如隊部紅人吃香，或不如外校學生自由。畢業後升官、調遷，又怕人脈不夠。有理想但覺得問題重重，譬如最常聽到學生抱怨官校沒有足夠時間可以運用。觀看完本片，請同學再思索一下，問題是問題嗎？卡爾又是如何面對？他憑藉的成功條件是甚麼？

肆、不怕出局、隨時感恩

洛杉磯大學與喬治亞理工學院的橄欖球冠軍賽中，在上半場絕風前的幾分鐘，洛杉磯大學的球員里哥忽然攔截到球，不敵隊友及千萬觀眾的呼喊，直往前衝；不料，他卻衝錯了球門，反而讓對方得分！里哥沮喪地坐在角落，隊友企的頭上冒煙，觀眾也不原諒他。但是下半場開始，教練卻要他繼續上場，所有人都傻眼，包刮里哥在內，但教練告訴他：「The game is not over yet！」於是，里哥卯足了全力，而洛杉磯大學也獲得最後的勝利。隔天，各大報紙頭條都用這句話當成標題「The game is not over yet！」(註十四)

不怕出局的意思，就是不要怕失敗。同樣的我們人生的比賽也還沒有結束，不要怕出局，不要怕挫折。

教案一

電影—深夜在加油站遇見蘇格拉底



明基董事長李焜耀曾遭逢事業危機，2006年9月他宣布結束與西門子的合作，因為併購西門子手機部門失敗。這一年，明基因此慘賠新台幣276億元，寫下台灣品牌之路慘痛的一課。災難卻並未就此結束，2007年5月，他因為違反證券交易法被起訴，並被限制出境。事業幾乎一絕不振，所有人都認為他不可能再起來了，但他鏗鏘有力地說出：「沒有失敗，只有挫折」。明基基金會將本片引入台灣《深夜加油站遇見蘇格拉底》，55歲的李焜耀第一次到台北市信義區威秀影城看電影，看的便是《深夜加油站遇見蘇格拉底》，他深深感動並廣為推薦。本片講述一位體操選手的歷練，男主角是奧運體操選手，大學裡的風雲人物，他擁有人人稱羨的完美體能、優秀的學習成績、家境富裕。因為在絕望中接受老人

蘇格拉底的指導，再度站上體操競技場，成功奪冠。並開始產生一個全新的思想觀念，放下他所有對未知的期待，真正的活在當下！他發現心境越來越平和，人生的意義也越來越清晰。本部電影主要是以對談的方式，來闡述人生的道理。我們一直以爲，只有等到未來追求到某些東西，從此才能幸福快樂；就像爬山一樣，以爲快樂是到達山頂之後會看到什麼驚人的景色，於是我們忽略路上的一切，以爲快樂是追求成功之後的獎賞，其實幸福是一種對生命、對人生態度-----

討論:

- 1、挫敗它可以是結束，也可以是爲了跳高而蹲低例如：
突來嚴重的車禍使主角成爲跛腳，將他的人生打入谷底，才迫使他重新面對人生-----
- 2、成功是目的，但過程才是真正的人生經歷。老人告訴主角山上有一樣很特別的東西，要給他。所以他滿懷憧憬去爬山，沿途三小時談笑風生、觀賞風景，情緒愉悅，但到了山上老人只從地上檢一塊石頭給他，他很憤怒，覺得被老人騙了-----
- 3、任何生活中面臨的問題，都是一種練習。體悟要透過實際的操作及練習，才會成爲生活的理念。知道與做到是不同的，能夠知道、能夠感動、能夠體悟一些真諦，但不表示真實狀況發生時，我們真能夠如此處理與面對，唯有透過生活中真正的操作練習，它才會成爲你的。例如:片中主角他領悟了越可惡的人，越需要愛。但當他被搶劫的時候，面對他厭惡的人，他卻無法愛他-----



教案二



黃美廉是一位腦性麻痺的病人，他無法如正常人一樣的說話、行動。她從小就行止不便，生活在眾人異樣的眼光中，但她昂然面對，突破很多世人認爲的不可能，終於獲得美國加州大學藝術博士學位。有一次一位小學生怯怯的問她：「你

從小就長成這個樣子，請問你怎麼看你自己?你都沒有怨恨嗎?」黃博士用嘴咬起粉筆，在黑板上寫著:「我只看我所有的，不看我所沒有的。」黃博士寫過一首歌，內容是:如果我能唱，我要唱讚美、感恩神。



【如果我能唱】 詞：黃美廉 曲：王麗玲

如果我能完整唱一首歌
那將是對你的感恩和讚美
苦難中 你給我安慰
徬徨時 你給我智慧
雖然我不能開口唱一首歌
我卻要對你獻上真誠敬拜
每時刻你的手牽引我
你慈愛使我開懷
天上的雲雀啊 會唱的人們哪
你們可願代我 歌頌上帝無比之美
我願用耳傾聽 我願用心共鳴
這發自內心深處 最美的聲音
我真愛你 我真愛你

教案三



蕭建華從小就因家貧被送往育幼院，小時候最大的願望，就是要有一個家。後來是在孤兒院待到十一歲，才由布農族夫婦收養，但三年後養父去世，國二時養父病逝，雖然成績優秀，蕭建華仍選擇輟學到處打工賺錢送報紙、當學徒、做黑手，扛下一家生活重擔。直到廿六歲時養母去世；之後以工讀的方式，先後就讀台南一中補校、嘉南藥專，再考進成大進修推廣部中文系。光明前景正展開時卻發現罹患「脫髓鞘多發性神經病變」即所謂漸凍人，醫生告訴他可能只剩下數月生命，但他不屈服老天爺的安排，發憤要以自身的經歷激勵人心，全省巡迴演講超過百場，他說：「如果我出來演說，我就是物盡其用，躺在病床上，那我只是一攤等死的肉。----任何困境，老天爺都在我們的左右掌各放著勇氣、退縮，你選擇哪一隻手？----無論身處任何困境，不要輕言放棄，只要相信自己的無限可能，就可以找到更好的方法，再給自己一次機會，多轉幾個灣，你將在轉角處看到希望----生命最有價值的事情，就是以自己的生命去帶動無限生命的奮起和活躍。-----再苦都要笑給愛你的人看。」

伍、EQ 管理—

每一次壓力的警訊，都是一次身心靈探索的機會
聽，壓力在說話，當壓力來襲時，可能你-----
生命渴求重新定位
身體盼望呵護
心靈期待呼吸的訊號

EQ 是“情緒智商”的簡稱，是人對自己的情感、情緒的控制能力和在社會人際關係中的交往調節能力。EQ 是一種性格的素質，心靈的力量，為人的涵養。《EQ》的作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）博士將情緒定義為「感覺、特定的想法、生理狀態、心理狀態、和相關的行為傾向」。也就是說，情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為等三部份，也唯有這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用（註十五）。情緒可以激發個人的生理反應，如腎上腺素分泌、交感神經的作用，使個人充滿活力，用以適應外在的環境。如果出現的是負面情緒，則內分泌同樣會受到影響，甚至產生疾病。長期的情緒適應不良，個人的情緒沒有抒發的管道，對個人的工作或學業都會有不利的影響。例如注意力不集中，缺乏耐心，脾氣暴躁不安，既會影響人際互動狀況，也會限制個人能力的發揮。如果在工作、學業、或生活適應上遭受挫折而未加以覺察和管理其負面情緒，反而任其壓抑、否認、轉移、扭曲，久而久之不但容易爆發出來，形成更大的衝突事件，也會使人畏縮退卻、喪失信心、甚至懷疑自我價值，陷入情緒的惡性循環之中。情緒固然有正面有負面，其實真正的關鍵不在於情緒本身，而是情緒的表達方式，以適當的方式在適當的情境表達適當的情緒，就是健康的情緒管理之道。情緒管理首先要覺察自己真實的情緒，然後了解自己常用來應急的防衛方式，學習以更大的彈性適應環境，增加自身的挫折容忍力、找出適合自己的休閒方式、擁有相互支持情緒的友伴、讓正反面情緒都有安全適當的出口（註十六）。

一、艾理斯理性情緒治療法(RATIONAL - EMOTIVE THERAPY)

艾理斯提出不合理的信念與價值觀—導致不快樂的人生。大多數人認為壓力是負面或具傷害性的，但事實上壓力事件是中性的，並無所謂好與壞，你若視之為積極正向的，它便可成為我們生命過程中的歷練，促使我們成長；你若視之為

消極負向的，它就會成為我們的轄制，限制我們成長，甚至壓得你喘不過氣來。所以要克服壓力應先從改變「認知」做起，換個角度與想法來看待自己和週遭的人、事、物，再加上實際的改變行動，就能讓自己的情緒更好。事件雖仍存在，但自己的心態改變了，它就不再構成壓力，這正是情緒管理的精髓。誠如聖經上所說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴言四章 23 節）。

艾里斯相信，非理性觀念，在許多人的腦海裏已經生根，但是現實生活中，卻大多不符，所以持有這種非理性看法的人容易發生情緒困擾，覺得心情不舒暢。理性情緒治療法(RATIONAL - EMOTIVE THERAPY)簡言之就是 A - B - C 人格理論(註十七)。人情緒困擾是如何產生的？乃是一個人不斷地對自己重複告知那些不合邏輯的語句所造成的，例如，「我應為離婚而受責備」、「我是可憐的失敗者，我做的每件事都是錯的」、「我是個沒價值的人」。艾里斯反覆地指出「人怎麼想就會有怎樣的感覺」。困擾的情緒反應例如。沮喪和焦慮，是自我挫敗信念引起的，而這些信念是學習來的以及根據自創的非理性想法。

艾里斯提出不合理的十大信念

- 1、一個人應該被周圍每一個人所喜歡和稱讚。
- 2、一個人必須能力十足，在各方面都要有成就，這樣才是有價值的。
- 3、有人是敗壞邪惡或罪惡的，應該受到責罵與懲罰。
- 4、當事情未如己意時，那是很可怕的災禍。
- 5、不幸福、不快樂是外界環境造成的個人是無法控制的。
- 6、我們必須非常關心危險、可怕的事情，而且必須時時刻刻憂慮其危險性和可怕性。
- 7、逃避困難與責任比面對困難、責任容易。
- 8、一個人應該依靠別人，而且需要有一個比自己強的人做依靠。
- 9、過去的經驗與事件，決定和影響目前的行為，而且其影響是永不消失。
- 10、一個人應該為別人的難題與困擾而緊張或煩惱。
- 11、每一個問題都僅有一個正確、完善的解答，我們必須找到它，不然將是莫大的災禍。

艾里斯提出改變情緒的方法:

A 緣起事件 ← B 信念 → C 情緒與行為的結果
(activating event) ← (belief) → (emotional and behavioral consequence)

A - B - C 人格理論是理情行為治療法的理論與實務之核心，A 指既存的事實、事件、或一個人的行為或態度。B 是一個人對 A 的信念，C 是情緒與行為的結果、或一個人反應；A(緣起事件)並不能導致 C(情緒的結果)，導致情緒是因 B，就是一個人對 A 的信念，導致了情緒反應 C(註十八)。

例如，如果一個人在被辭退後感到沮喪，這種情緒乃是因為這個人對於失敗、被拒絕或失去配偶所持的信念所引起的。艾里斯認為被拒絕與失敗的信念(在 B 點)才是導致沮喪(在 C 點)的主要原因，而不是被辭退這一個實際事件(在 A 點)。因此，人要為製造自己的情緒反應和困擾負起責任。理情行為治療法的核心在於，教導人們如何改變直接導致其困擾情緒結果的非理性信念。所以只要改變 B 就可以改變情緒。

1、找出導致情緒過勞的不合理認知

「我不能讓任何一個人失望」、「每件事情我都必須做到完美」、「我千萬不能表現出不耐煩的樣子」…這些都是導致情緒過勞的自我對話。

2、以新的合理認知替代過去過去不合理的認知

相較於上列的不合理認知，逐漸以這些內在對話替代。「沒有人是十全十美的」、「有些事情我只能盡量去做，但後果不是我能控制的」。

3、對自己的情緒忠實

從大好人的臉上，我們彷彿只看的出幾種「完美的」表情。但事實上，只要不傷害他人的情感，在適當的情境之下展露情緒，會讓旁人覺得你更真實。

4、善用自己的正面情緒

臉部表情專家告訴我們，我們的面孔雖然只有 44 條肌肉與 2 根骨頭，但卻可以製造出超過 7000 種不同的複雜表情！更有趣的是你的表情對旁人具有強大的感染力，不是有句話說「伸手不打笑臉人」嗎?好好善用你的微笑吧。

*練習題 1:

- 1、 如果沒有-----我一定會-----
- 2、 我一定要-----不然我就會-----
- 3、 萬一我 -----那我會很慘
- 4、 我必須要-----否則我就完蛋
- 5、 加以駁斥:例如這種想法讓我好累、壓力好大，我似乎片刻不能放鬆。
- 6、 新想法：例如:雖然我想要能力十足，各方面都不錯，不過不一定都要如此。如果不如此我還是可以過得很好。B、事實上我在音樂、體育方面表現不錯。雖然其他方面我不在行，但我還是有能力的，應自我肯定。

*練習題 2:

情緒心理檢測

本測驗引自邱永林心理師

http://www.wretch.cc/blog/trackback.php?blog_id=yk02001&article_id=7315487 刊登之測驗

以 從未 偶而 經常 總是作答

- 1 我會擔心我的表現讓別人失望
- 2 當我情緒低落時，我能夠找到值得信賴並理解我的人傾訴
- 3 我認為如果表現出自己的情緒，別人就會不喜歡我
- 4 曾經有人告訴我，我是個樂觀開朗的人
- 5 如果事情進展的不順利，我認為自己該負較多責任
- 6 我身邊的人會找我發牢騷或抱怨不滿情緒
- 7 我相信如果我夠努力，世上沒有不可能的事情
- 8 我的工作或家庭狀況，使得我必須壓抑自己的情緒

計分方式：

- 1、第 1、3、5、6、7、8 題，每題回答「從未」得 0 分；「偶而」得 1 分；「經常」得 2 分；「總是」得 3 分。
- 2、第 2、4 題，每題回答「從未」得 3 分；「偶而」得 2 分；「經常」得 1 分；「總是」得 0 分。
- 3、將 1~8 題總分加總。

檢測分析

【0~8 分】 您是一個情緒相當健康的人，建議您多將您的「秘訣」分享給更多的朋友。

【9~16 分】 您的情緒已經出現輕微過勞的症狀，建議您檢視自己是否有不合理的內在心理認知，或是過多造成您情緒壓力的外在因素。

【17~24 分】 您的情緒已經出現中重度過勞的症狀，建議您立刻作完整的身心健康檢查，並與醫師、心理師等專業醫療人員討論改善的方法。

*練習題 3:

台灣人憂鬱症量表:本資料摘錄自董氏基金會網站：

<http://www.jtf.org.tw/overblue/taiwan/>

請根據最近一星期內，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項。

	沒有、極少 每周: 1天以下	有時候 每周: 1~2天	時常 每周: 3~4天	常常或總是 每周: 5~7天
1. 我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得胸口悶悶的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得不輕鬆、不舒服（不爽快）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力 （身體很虛、沒力氣、元氣及體力）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得比以前較沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得想不開、甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得身體不舒服 （如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服…等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

分數計算：●沒有、極少：0分 ●有時候：1分 ●時常：2分 ●常常、總是：3分

分數解釋：

8分以下- - 心理健康良好，繼續維持

9-14分- - 情緒起伏不定，建議：接納自己，給自己空間，找個人談談。

15-18分- - 壓力負荷已到臨界點，建議：別再撐了，找有過相同經驗的人或專業的輔導機構談談。

19-27分- - 已經相當不順心，連朋友也幫不上忙，建議找專業輔導或醫療機構。

28分以上- - 會不由自主的難過沮喪，無法掙脫，得趕緊找專業醫療機構。

*此為憂鬱情緒檢測，非憂鬱症診斷；憂鬱症務必經過精神科醫生的診斷確後，方能確定。

*練習題 3:

當我覺得—沒有自信，總覺得不如人。

我應該這麼做——

- 1、停止批評和責難自己。一定要下定決心停止這種責難。如果一時還做不到，不妨先把注意力放在已經做好的部份，告訴自己做得有多好。
- 2、學習積極正面的自我對話。我們的內心都有一部投影機，每天讀出成千上萬的畫面與情緒，除了要停止負面的批評，還要積極輸入一些正面的鼓勵。
- 3、寫一張自己的履歷表，把所有的優點都列上去，每週瀏覽一次，做為自我對話的腳本，在忍不住要責罵自己之前，先想想看自己還有哪些優點，沒有想像中的糟。
- 4、每天問自己兩個問題：「我的人生有什麼是好的？」、「還有什麼事可以做？」從這兩個問題啟發自己更有創意的對話，找到自己的價值，才能更肯定自我。
- 5、停止和別人比較，珍惜自己所擁有的。別再羨慕別人的女朋友比較漂亮，或嫉妒別人比較幸運，許多痛苦和不平就是從「跟別人比較」開始的，不只是拿枝筆寫下自己的優點，也列下自己所擁有的，學會珍惜。
- 6、告訴自己:富有不是擁有的多，是計較的少。只看自己有的，不看別人有的。

教案(一):

有一故事是這麼說的，古代歐洲有一位教士，請來打石工人們協助興建一座大教堂，工人們不斷重複地敲削石頭，準備砌起教堂的圍牆，教士故意問第一個工人：「你在做甚麼？」工人回答說：「我再敲擊石頭。」教士接著又問了第二個工人，同樣的問題，得到的回答是：「我正在賺錢。」教士走到另一邊，以同樣

的問題又問了第三個工人，這名工人抹掉臉上的汗珠，略帶微笑地說：「我和大家正在興建一座教堂。」這表示了在人際的互動中，我們對生活的周遭，因為解讀不同，而有了不同的意義。

教案(二):

鞋廠老闆派二位業務員到非洲考察鞋業發展可行性，一位沮喪的打回電報，非洲沒人穿鞋，完全沒有市場。另一位興奮的打電話回公司說:「太好了！非洲沒人穿鞋，市場龐大」

二、態度---你的致勝關鍵---飛機飛行跟姿勢有關，要改變飛機的飛行表現，就要改變飛機的姿態。

態度是一種會表現於外行為的內在情緒，態度不但決定人生的高度，也會影響我們的幸福。《EQ》的作者丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）博士成功的決勝點，不在只佔兩成的專業背景，而在佔了八成的態度。而致勝態度是什麼？就是堅強的自信、足夠的熱忱與絕對的抗壓性。過去以為成功只需要埋頭苦幹，現在丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）博士告訴我們成功還需要堅強的自信、足夠的熱忱與良好溝通與人際關係的抗壓性能力(註十九)。而心理學者馬斯洛說:

心若改變，你的態度跟著改變；

態度改變，你的習慣跟著改變；

習慣改變，你的性格跟著改變；

性格改變，你的人生跟著改變。

史丹福研究中心指出，一般人辛苦賺的錢只有 12%是靠知識得來，其餘的 87%是靠你與人相處的能力(註二十)。

所以，成功的公式是:85%與人相處的能力 + 12.5%知識 = 成功

教案(一):

請學生填寫情緒字彙卡

教案(二):

請學生挑選一位朋友，評量他的態度。寫下一些能描述他的態度的字眼。由於他的態度，他的表現如何?失去甚麼?或獲得甚麼?然後換成你自己，評量一下你的態度。

教案(三):

請學生寫出一件很在乎但卻失敗的事，回想一下當時的態度，與失敗有甚麼關聯？另寫下一件現在希望完成的事情，你的態度如何？有何需要改進的地方？如果你希望成功，你覺得應該用甚麼態度？

教案(四):

教導學生運用日記療法，改變自己的認知並掌控自我的情緒

教案(五):

生氣是最難控制、最常發生的一種情緒、你是運用哪種方法來處理你的情緒？

- 1、降溫法：如洗把臉、先深呼吸。「吸-呼」「吸-呼」，把氣吐出來，也把氣緩下來。從一數到十，看看自己要數幾次，才能把氣緩下來。
- 2、區別輕重緩急：稍微紓緩後，再問自己：「我需要生這個氣嗎？」想想發怒的原因。或是「我有必要這麼生氣嗎？」區別此事對自己的輕重緩急。
- 3、培養同理心：再想想，「如果我是對方，我會說同樣的話、做同樣的事嗎？」如果會，大可不必這麼氣，試著從對方的角度看事情，試穿別人的鞋子，培養同理心。
- 4、原諒對方：如果還是怒氣難消，難保平靜。《別為小事抓狂》的作者、也是美國心理諮商專家卡爾森建議，可試著問自己：「如果這個人今天晚上就死了，我還會不會生氣？」了解人生無常，別太計較，學著原諒對方，更別讓自己帶著怒氣上床睡覺。
- 5、以理性思考代替非理性思考：善待自己。最後再想想，有必要拿別人的錯來懲罰自己，損害自己的健康嗎？所以，也就別氣了。
- 6、離開現場法：避免情緒失控的後果，等平靜再回來討論
- 7、轉移注意力：做別的事或想些過去彼此間美好的事
- 8、心靈補帖：緩口氣，試穿別人的鞋
- 9、不可含怒到日落。——《聖經》
- 10、仇恨的怒火，將燒傷你自己。——莎士比亞。

註釋：

- 註一:生涯規劃 陳梅雋 2002 五南圖書出版股份有限公司
- 註二:心理學概論 達立、格魯茲堡、金及拉著 楊語芸譯 1995 冠冠心理學叢書
- 註三:團體輔導資料工作網 網址:guid.ance.ncue.edu.tw
- 註四:生命教育 陳淨修 2004 新文京開發出版股份有限公司
- 註五:同註三
- 註六:同註三
- 註七:www.nhu.edu.tw/society/e-j/49
- 註八: 蒲公英雜誌 2008 年 10 月號
- 註九:www.shs.edu.tw/works/essay/12006/03/20060330172435.pdf
- 註十:http://tw.knowledge.yahoo.com/question?qid1206110211077
- 註十一:同註十
- 註十二: 同註十
- 註十三: 同註十
- 註十四:蒲公英雜誌 2008 年 10 月號
- 註十五:《EQ》丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 張美惠譯 1996 年 時報文化
- 註十六:同註八
- 註十七:理情行為治療 亞伯·艾里斯、凱賽琳著 劉小菁譯 2002 張老師文化出版
- 註十八: 同註十七
- 註十九:態度—你的致勝關鍵 2006 年 約翰麥斯威爾著 陳恩惠、無蔓玲譯 基石文化公司
- 註二十:同註十九

侯夙芳：「青少年生涯規劃」教學觀摩