談情緒管理

─聆聽內在聲音與生涯規劃

彭慧玲 教授

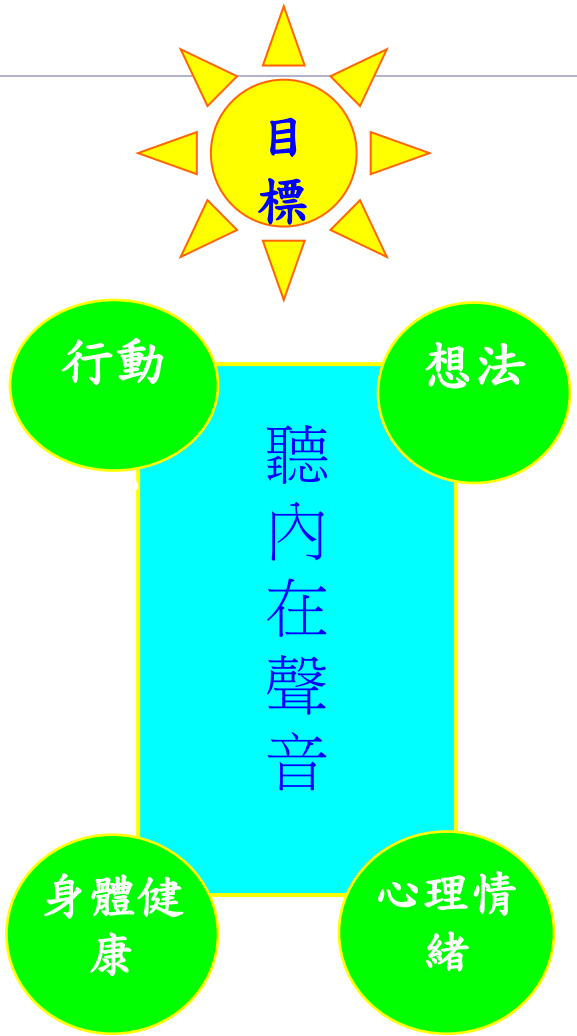
彭慧玲

現職：國立台北商業大學教授
學歷：美國Pennsylvania State University諮商教育博士
美國Univ. of Wisconsin-River Falls諮商輔導碩士
專長：生涯輔導教育；生涯輔導與諮商；團體輔導與諮商
資格：93年諮商心理師特考及格
1996迄今
國際期刊論文8篇（SSCI）
國內期刊論文若干篇

內容大綱

1. 情緒的車子理論
2. 善用生命中偶然的機會
3. 建立成功的好習慣
4. 學習聽自己內在的聲音
5. 幫助別人聽內在的聲音

情緒的車子理論



善用生命中偶然的機會

1. 在意外偶發事件之前，您的行動把您放在經驗它的位置
2. 事件發生期間，您的敏感度辨識出可能的行動的機會
3. 事件發生後，您的行動讓您受益。

有關機遇的假設

- 傳統的理論看法 (Traditional)
  —幫助人們規劃以期使機遇效應降低
- 意外偶發事件的看法 (Happenstance Approach
  —幫助人們創造及掌握機遇

善用生活中的偶發事件降低壓力

只要您能坦然改變那些計畫，擬定生涯規劃不是問題

當您準備好時，即可做出生涯抉擇

允許自己犯錯

鼓勵自己創造平衡的生活

建立成功的好習慣

1.主動積極

選擇不做受害者，也不埋怨其他人

2. 以終為始

開始規劃自己或願景時，都是在塑造未來

3. 要事第一

依據生活最重視的事情，安排的優先順序

4. 雙贏思維

人際關係重視互惠和相互尊重

建立成功的好習慣（續）

5. 知彼解己

   傾聽且試圖理解他人，需勇氣讓別人瞭解你

6. 統合綜效

   第三種選擇，非你非我的，創造力的合作方式

7. 不斷更新

   不斷提升自己，重視身體、心智、情感和心靈

8. 傾聽

何謂心靈的呼喚？

是一種直覺

我感覺到.....（就像心靈地圖與自己的對話）

較佳的回答

專注也是一種傾聽（一種內在聲音，一種下意識的判斷，並且是個人潛在力量之泉源）

人類靈魂的聲音，是充滿希望、才智、和靈活變通的心聲，具有為公眾利益服務的無限潛力。

內心的聲音

如果某項工作能開發你的天賦潛能、喚起你的熱情，而且世界也需要，你的良知也不斷敦促你去行動，那就是你的內在聲音心靈的呼喚！

人生的選擇題：

1. 通往平坦、寬廣而易行的大路
2. 通往卓越和意義，具挑戰性的道路

學習聽自己內在的聲音

有「召喚」的感覺

1. 尋找個人的人生的願景是否喚 起自己內在聲音、能力，以及獨特的天賦？
2. 常常是不用藉著話語來表達的，它乃是如同一種良知的領悟一般

Follow your inner voice

實現願景需要付出代價，就是自律

熱情是是維持自律以求實現願景的動力

心靈的呼喚是生活的「北極星」或「羅盤」

重要生涯規劃的起步，是離開自己的舒服區（comfortable zone)

專注在「我的人生要做什麼？」「我能做什麼？」

What do you want to do?

生涯規劃：

是確定自己人生的目標，而不是只有找到所想讀的科系或工作

生涯是一種使命，不只是一種職業

我們接受教育、獲得知識，目的就是根據自己的心靈地圖，回應「內心的呼喚」來履行生涯的使命！

What can you do?

生涯規劃是一項終生學習的過程，需做出無數抉擇，以因應生活偶發事件

未來無可預知，每個人的生涯都是受大多數無預期的偶發事件的影響

我們的任務，是協助個案學習如何一步步開創，並從未來既定與偶發事件中獲益。

說出一項未來職業，只是探索生涯機會的一種可能的起點。

幫助別人聽內在聲音

幫助別人聽內在聲音

定位個案的預期

認同個案的關心為起點

以個案**過去**意外事件成功的經驗為基礎

善用個案**對將來的希望**，激勵後續行動步驟

幫助個案克服行動障礙

結語

正向積極的信念為情緒管理的秘訣

相信─「一切都是最好的安排；一切自有安排！」

養成「傾聽內在聲音」的好習慣──

善用人生的偶發事件創造生命與生涯發展的驚奇

Suffering is learning苦難就是學習!

信念

安住─ Make each moment an occasion to live deeply, happily in peace.熱愛當下──完全專注在每一刻，細細品嚐中的滋味，傾聽每個聲音，注意每個當下，平靜便會在不知不覺中降臨。

真正信心是把事情交給上帝之後，就隨它去。倚靠上帝，祂必成全！信是未見之事的確據。

積極正向思考面對不幸的人生!

期許— 專注可以避免恐懼

放棄夢想，我只是存在；
有了夢想，我真正活著。

GROUP EXCERCISE

References

彭慧玲與蔣美華譯 [2005]幸運絕非偶然。

Krumboltz and Levin （*2004*）*Luck Is No Accident-Making the Most Happenstance in Your Life*

http://pses.tyc..edu.tw/video/test17.wmv