



認識新的自己 找尋幸運草

~ 青少年價值觀的探索 ~

102年11月20日

傅嘉祺心理諮商師



巴西富豪想把一台賓利車當陪葬品的新聞嗎？新聞寫說巴西一名大富豪日前買了一台要價千萬元的賓利(Bentley)敞篷車，由於實在太喜歡了，深怕逝世後，再也無法開它到處遨遊，因此打算親手埋了這輛車成爲自己的陪葬品。





- 一群動物決定開一所學校，教大家如何爬樹、飛翔、快跑、游泳和挖地道。他們覺得每一種能力都很重要，因此每一種都要教。
- 兔子一向跑得很快，卻在游泳課時差一點淹死。牠嚇壞了，以致於連跑都跑不好。
- 老鷹當然很會飛翔。但由於在挖地道課程表現不佳，被送到資源教室接受補救教學。牠花了許多時間去學挖地道，結果連怎樣飛翔也忘記了。



- 李遠哲院長在他發表的萬言「教改省思」裡，開宗明義地描述一位女同學升學的歷程。
- 她自己想讀物理，家裡要她學醫；雖然考取了一所私立大學的醫學系，但她的母親仍要她重考，希望她能上著名公立大學的醫學系。
- 最後李院長說：結局可能是，我們未必培養了一位優秀的醫師，卻可能失去一位很有希望的物理學家！





● 想想自己的求學過程吧，是因為喜歡才唸書，還是唸了才開始去喜歡，甚至有人唸了還不喜歡，唸完後還不知道自己喜歡什麼，這不是一種浪費嗎？

● 能做、想做、該做？

● 知道自己要什麼很重要

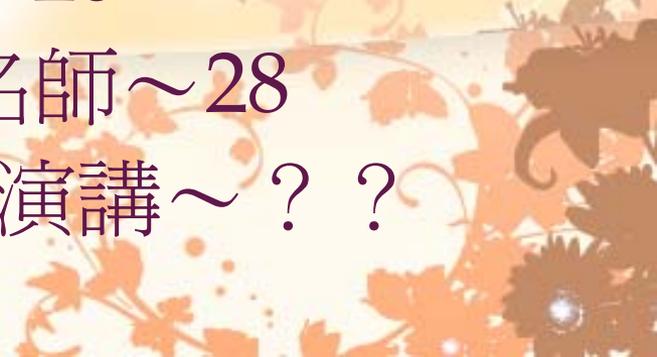
● 101年大學放榜時，台大發言人的話...





- 班級的爐主
- 好學生中的壞同學
- 學校中的風雲人物

- 自然組、社會組、自然組
- 那一年只有我追到的女孩
- 直升班卻考不上國立大學
- 大四接演講、主持記者會
- 張老師中心最年輕督導～24
- 領教育部長獎全國績優役男～26
- 上遠見雜誌成爲心理學補教名師～28
- 回母校演講，如今每年150場演講～??





講師：傅嘉祺 心理諮商師

● 現職

- 台北「張老師」中心督導
- 台北、基隆、宜蘭「張老師」中心約聘講師
- 志光補習班公職考試心理學講師
- 學儒補習班司法考試輔導學講師
- 志聖補習班心理諮商理論與實務講師
- 婚姻與家庭輔導學會理監事
- 全國諮商師公會聯合會公關組委員

● 學歷

- 東吳大學心理諮商所心理學碩士

● 經歷

- 戒菸專線服務中心兼任諮商員
- 東吳大學心理研究所研究助理助教
- 94年「張老師」基金會三等輔導服務獎章
- 98年全國績優替代役男教育部長獎(中輟生協尋與輔導)
- 99年全國志工銅牌獎(服務滿1500小時)
- 101年全國志工銀牌獎(服務滿2500小時)





演講資歷

- 國北師「兩性議題」活動的主持人
- 張老師92/94/95年年會司儀
- 戒菸中心週年記者會主持人
- 台北市士林高商「性教育」演講
- 國民健康局「微笑人生」園遊會主持人
- 中國青年服務社活動「男女EQ大不同」
- 台北縣三重郵局演講「情緒管理與調適」
- 文山區健康服務中心演講「激勵高手」
- 育達技術學院推廣部演講「壓力紓解」
- 文山區公所職能工作坊「就家屬看兩性」
- 國立新莊高中演講「學習傾聽和表達」
- 台北市立成淵高中/華江高中演講「家庭溝通雙贏」
- 醒吾技術學院演講「人際障礙」
- 元智大學「兩性議題」工作坊
- 醒吾技術學院演講「小團體的組織領導」
- 台北市木柵國小/北市立教育大學附小演講「身體自信講座」
- 外交替代役男專業訓練演講「自我調適」/「情緒管理」
- 文化大學演講「學習策略」/「讀書技巧」
- 金門縣金門農工「人際溝通技巧」



水杯假說





你/妳們的故事是？

棘手?難處理?

忙盲茫?沒方向?不說話?

家庭問題?環境使然?個人能力受限?





壹、職場與我

● 一、這些年，我們在職場的日子

● 我的這些年…

● 我眼中別人的這些年，那你的呢？





給自己與聽者的話...

- 能者多勞 勞者多能?
- 人脈 = 錢脈
- 知責 盡責 負責
- 什麼也不是... 學習彎腰與低頭
- 生命中的貴人在哪裡?
- 長輩總是說:
 - 「有一天你會懂...」
 - 「時間會告訴你一切...」
- 誠信的重要性 圓融彈性軟實力





獨立與探索的潮流

你/妳 知道嗎???





一、學習獨立，闖蕩世界

- 放大你的格局，人一輩子要有一次壯遊
 - 商業週刊 第1004期 2007-02-19出刊
- 15至24歲關鍵十年的獨立與探索
 - 天下雜誌 2007教育特刊 2007-07-11
- 「壯遊台灣」，15-30歲的青年朋友準備好了嗎？
 - 青輔會「青年壯遊台灣」系列活動 2008-06-06





壯遊 (陣頭)

- 語文能力
- 生存本領
- 自我挑戰與自我實現
- 態度





● 長不大的青少年培養不出獨立的見解與人格

● 試問為何台灣的孩子總是長不大？

● 是孩子問題還是文化的視野侷限？

● 存在主義

● 存在焦慮、生存的意義、個人的價值





二、Me世代與邊緣化

● Me世代(Me Generation)

- 因為少子化，被教導成高自尊、自我中心
- 學歷最高、知識最多元的一代
- 競爭最激烈的一代長不大的青少年
- 價值最多元而混亂的一代
- 最受寵愛又孤獨的一代
- 自信又帶著疑惑的一代





● 網路新世代

- 很有主見卻舉棋不定
- 超有活力卻欠缺實力
- 渾身衝勁卻沒啥幹勁
- 滿腦想法卻沒有辦法
- 懂得責備卻不明責任
- 創意滿點卻創造實踐落實能力不足…





● Me世代面臨強烈的競爭與淘汰，一旦「轉大人」失敗則淪於邊緣化

● 實踐能力 (Gets Stuff Done)

- 華裔學生學業成績優秀，但是實踐能力卻落後
- 較少參加聚會
- 不願意嚐試其他領域
- 缺乏自信心與樂觀態度
- 表達能力、問題解決能力和領導能力較低
- 不會說話的藝術碩士生





三、全球化趨勢潮流

● 全球化帶來的美麗與哀愁

- 告別以文字、書本為主導的世界(視覺學習啟動)
- 什麼都漲，唯有科技產品降，便宜的科技加速競爭(競爭的白熱化～台灣半導體之父張忠謀)
- 大量資訊的衝擊與專業化，讓學子如同大海中的熱帶魚





四、國際化趨勢潮流

- 經濟上獨立自主
- 人際上處事圓融
- 對自我有信心、肯定個人價值
- 追求自我實現、生命故事的完整性





貳、我的現在與未來

- 一、未來之路怎麼決定？分數、父母還是環境…
- 二、興趣與能力何者才重要，缺一不可嗎！
- 三、如何學會自我探索與認識自我
- 四、天下沒有白吃的午餐，那路呢…
- 五、預見(遇見)「十年」之後的你！
- 六、我的未來將由現在的每一小步來建築





參、新鮮人的自我探索

- 一、個人特質與態度
- 二、抗壓性與挫折忍受度
- 三、重視承諾及個人信用
- 四、勞者多能而非能者多勞
- 五、知己知彼：作好就業前的心理準備與規劃
- 六、裝備自己、迎向未來





肆、心理健康的七項特質

● 心理健康的人具有下面七個特質：

- 1. 追求「自我實現」
- 2. 能夠對週遭的事物做出正確的判斷與評估。
- 3. 能夠從過去的經驗中擷取精華，並且策劃未來。
- 4. 具有社交能力，能夠舒服自在和別人交往。
- 5. 能夠感受情緒，恰如其分的控制情緒，不會過與不及。
- 6. 正向看待自己和他人。
- 7. 對生活具有「控制力」。





伍、運氣還是幸運

幸運的新義

既然創造幸運就是創造環境……
那麼，幸運是否降臨完全取決於你。
從今天起，你也可以創造
屬於你自己的好運氣！

.....摘錄自—當幸運來敲門





一、何謂幸運？

書名	幸運的配方	幸運草自己種
作者	李察韋斯曼	亞歷士.羅維拉 費南多.德里亞斯迪貝斯
背景	<p>韋斯曼博士早期是名職業魔術師，也是倫敦魔術圈最年輕的會員之一。</p> <p>曾先後取得倫敦大學學院心理學學士及愛丁堡大學心理學博士學位。</p> <p>目前負責賀福郡大學心理學系的一個研究單位，專門針對鬼魂、奇蹟、魔術、騙術和直覺等心理學進行科學研究。</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 都是西班牙著名的經濟學家、管理學教授，更是當今西班牙頂尖的創新管理學大師。2. 目前則都現職ESADA商學院的管理學教授。





書名	幸運的配方	幸運草自己種
幸運 人格 特質	<p>四個簡單的心理學原則：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 幸運者的人格特色幫助他們製造機運，並在好運來臨時採取行動。2. 幸運者樂意聽從直覺，做出正確的決定。3. 幸運者對未來的期望，足以成為自我實現的預言，讓他們美夢成真。4. 幸運者不折不撓的態度和行為，有助於逢凶化吉。	<p>幸運兒的六項共通特質：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 相信自己。2. 堅持。3. 從錯誤中學習。4. 合作。5. 責任感。6. 接受變化的彈性。



二、幸運是運氣，還是一種特質？

- 兩本書的作者在研究的過程中，都把「幸運」看成是一種態度或是一種特質
- 將幸運視為可控制的外部因素，再從中對它進行學術研究。





三、幸運的主要特質可區分為下列幾項：

- 1. 相信~態度上的積極、樂天，自我肯定
- 2. 專注堅持~堅毅有耐心，可以持之以恆
- 3. 從錯中學~韌性、自我反省與覺察
- 4. 互助合作~助人特質且體貼細膩。
- 5. 主動~把握機會，創造環境。





幸運守則

● 幸運守則第一條

- 運氣不會持續太久，
- 因為它並不屬於你，
- 幸運由個人所創造，
- 因此能歷久而不衰。

● 幸運守則第二條

- 眾人皆期盼能擁有幸運，
- 但下定決心努力追求的人，
- 卻寥寥可數。





幸運守則

● 幸運守則第三條

- 如果你時運不濟，
- 或許是環境一成不變的緣故，
- 若想要幸運臨門，
- 最有效的辦法便是創造新環境。

● 幸運守則第四條

- 準備適合幸運降臨的環境，
- 不能只顧一己的私利。
- 創造環境，與他人共享共贏，
- 才能帶來幸運。





幸運守則

● 幸運守則第五條

- 若將「準備工作」留到明天，
- 則幸運永遠不會到來。
- 創造環境所跨出的第一步就在今天。

● 幸運守則第六條

- 有時看似天時地利，
- 但幸運卻遲遲不來。
- 唯有從小細節著手，
- 看似無關緊要之處，
- 才是真正關鍵因素。



幸運守則

● 幸運守則第七條

- 對於只相信運氣的人而言，
- 創造環境簡直是無稽之談。
- 對於致力創造環境者來說，
- 運氣好壞，他們毫不在乎。

● 幸運守則第八條

- 沒有人能夠販售運氣。
- 因為幸運乃非賣品。
- 切勿輕信哪些買賣運氣的人。





幸運守則

● 幸運守則第九條

- 當所有的條件與環境皆已具備，
- 耐性等待，絕不輕言放棄。
- 靜待幸運來敲門，
- 並且務必堅守這個信念。

● 幸運守則第十條

- 創造幸運即是
- 將適當的環境準備妥當。
- 機會並非運氣好壞的關鍵，
- 因為機會始終存在！





謝謝您的聆聽

(nachi_heart@hotmail.com)

