

親情

第壹零柒期

發行人：呂淑美

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國109年5月



生活，從選擇開始！

人生，更是一個不斷選擇的旅程。

青春期的孩子，面對的選擇日益複雜，一方面希望對自己的生活更具掌控感，彷彿向世界宣告自己長大，羽翼漸豐；然而在面對重要的生涯選擇時，卻常出現腦筋空白，不敢思考也害怕做決定的景況，擔心犯錯人生就毀了，恐慌時間被浪費了，但真的是如此嗎？如果人生都是一個個獨特的故事，怎麼會有輸贏之分，用成功與失敗來定義是否也太淺薄？

反倒是「選擇」，這個人一輩子都在經歷的課題，我們應該花更多時間陪伴青少年一同面對。承接他選擇來臨時的不安與焦躁，陪伴他做出決定前的分析、準備，肯定他做出選擇的行動，甚至欣賞每一個選擇後所蘊含的未來潛能。

本期精選了兩篇文章，希望親子都能再次品味人生中經歷的選擇，對未來的路程開展新的視野，當然也有精彩的輔導室活動花絮與你分享，更有推薦的電影、書籍供你細細欣賞。陪伴孩子的路程，輔導室與你同行！

給十八歲的你

文/陳鴻彬

親愛的孩子們：

我知道，在這升學選擇關鍵時間點的你們，其實許多人很慌亂、很無助，也很害怕選錯！擔心萬一選錯了，會不會大學四年就毀了或矮人一截、未來前途堪憂？

老師想跟你們分享兩件事。

第一個，就是關於【選擇】。

從小方向感不太好的我，車上常備至少兩份地圖，我才有辦法安心開車上路。所以，打從市面上出現「導航機」這種東西之後，我就開始用了！直到現在，進化成手機 App 導航。

早些年，導航機還不普及、所費不貲的時候，很多人會問我：

用導航機，路線準嗎？會比較快到嗎？有比較省時間嗎？會不會帶你亂繞路？

但其實，我用導航機，只有一個訴求：那就是確定自己「到得了目的地」！我不是很在乎繞路，也不在乎路線精不精準、或能省多少時間。因為我只要一想到：「我一定可以到得了」，這個念頭就足以讓我很安定，即使暫時走錯路，甚至繞遠路，我也不致於慌亂。最多就是早一點出門、或預留多點時間就好。

我曾選擇花了兩年的時間探索思考，只為確定我要不要留在正在念的大學科系；也在大學畢業後，為了向家人宣告獨立，故意挑了一份我喜歡、但他們不認同的工作。更曾花了四、五年的時間，選擇投入在看似跟諮商輔導完全無關的婚禮記錄攝影工作，轉換專業場域讓自己喘息、並藉此療癒來自助人工作的「替代性創傷」以及「生命中接踵而來的死亡失落」。

這些看似很浪費時間、在生涯裡繞了個大圈的生涯選擇與轉折，雖然讓我生涯歷程走得曲折（例如光唸個碩士班就唸了八年），但它們其實都有意義，並且最終都回饋到我的生命裡，變成我助人工作的養分。

因為，我很清楚我的目的地在哪裡、我想過什麼樣的生活、想成為怎麼樣的人，所以即使繞路繞得比別人遠，我也不致於慌亂。

更重要的，是我知道我走在自己的「時區」，沒有準不準時的問題。而且認真活著經驗每一件事：讓所有的苦沒有白受，讓看似冤枉的路沒有白走。

這是我想跟你們分享的第二件事：一首知名網路小詩《每個人都有自己的時區》

《每個人都有自己的時區》（作者：佚名）

紐約時間比加州時間早三個小時，

New York is 3 hours ahead of California,

但加州時間並沒有變慢。

but it does not make California slow.

有人 22 歲就畢業了，

Someone graduated at the age of 22,

但等了五年才找到穩定的工作！

but waited 5 years before securing a good job!

有人 25 歲就當上 CEO，

Someone became a CEO at 25,

卻在 50 歲去世。

and died at 50.

也有人遲到 50 歲才當上 CEO，

While another became a CEO at 50,

然後活到 90 歲。

and lived to 90 years.

有人單身，

Someone is still single,

同時也有人已婚。

while someone else got married.

歐巴馬 55 歲就退休，

Obama retires at 55,

川普 70 歲才開始當總統。

but Trump starts at 70.

世上每個人本來就有自己的時區。

Absolutely everyone in this world works based on their Time Zone.

身邊有些人看似走在你前面，

People around you might seem to go ahead of you,

也有人看似走在你後面。

some might seem to be behind you.

但其實每個人在自己的時區有自己的步程。

But everyone is running their own RACE, in their own TIME.

不用嫉妒或嘲笑他們。

Don't envy them or mock them.

他們都在自己的時區裡，你也是！

They are in their TIME ZONE, and you are in yours!

生命就是等待正確的行動時機。

Life is about waiting for the right moment to act.

所以，放輕鬆。

So, RELAX.

你沒有落後。

You're not LATE.

你沒有領先。

You're not EARLY.

在你自己的時區裡，一切都會準時。

You are very much ON TIME, and in your TIME ZONE.

親愛的孩子，生命是一連串永不停歇的「選擇」。在每一個選擇的當下，我們常常都只想到「接下來要怎麼走？」，但如果你仔細想想，這思維歷程是不是更接近「針對前一個選擇，我接下來怎麼修正？」

「選擇」後的暫時偏離軌道並不可怕，因為會有下一個選擇等著你「修正偏誤」。真正可怕的是「放棄修正」。

記得，你才 18 歲，並不是 18 歲這一刻選完，以後就都不要再選、都沒得選了！而你最大的優勢：時間站在你這邊。

(本文轉載自「諮商椅上的教養 - 陳鴻彬心理師」粉絲專頁)



作者簡介：陳鴻彬

諮商心理師／資深輔導教師。從事心理諮商、青少年輔導工作近二十年，現為資深高中輔導教師暨諮商心理師。著有《鋼索上的家庭：以愛，療癒父母帶來的傷》

畢業於國立彰化師大輔導與諮商碩士。目前為《親子天下》嚴選部落客、「請問教養專家」專欄執筆作者；「女人迷」、「媽媽經」等網站駐站作者。擅長以家庭系統取向及多元文化觀點切入心理諮商、親職教育工作。曾任彰化縣少年輔導委員會輔導員、督導；張老師中心資深義務張老師、督導；非營利組織（Nonprofit Organization, NPO）輔導員；精神科全職實習心理師。

粉絲專頁「諮商椅上的教養－陳鴻彬心理師」



文/李偉文

選擇與不選擇

假如有一天，你的生命中出現了『旁白』，這個聲音一直在你耳朵旁嘮叨著，這個聲音描述著你的人生，掌握著你的一舉一動，甚至還預言你的未來....

這時候你該怎麼辦？

這是一部相當奇特的電影《口白人生》所設定的情節，哈洛是一個生活規律，毫無變化的國稅局查稅員，在他無聊的生活中某天早晨忽然出現了一個女生的聲音，描述他所有的動作，甚至預言了他即將死亡。在恐懼之下，他開始重新思索自己的生活，並試圖逃避這個預言的死亡，他去找心理醫生，又透過推薦找上了教文學的教授，發現主角雖然真實存在，但同時也存在另一個虛幻的空間裏，是一個女作家正在寫的故事裏的主角。

不過，對於每天上班打卡，下班打卡，回家看電視，日復一日年復一年，這個單調乏味的上班族而言，我們的一生，哇！還真像這部電影裡可憐的哈洛呢！

我們往往會像《等待果陀》戲劇裡那二個人，等待那個從來不曾出現的果陀，我們總期待生活中會有些不一樣，總在等待未來某個時刻幸福就會降臨，我們等著長大，等著找理想的工作，等著加薪，等著升官，等著退休，可是最後卻會發現，從來沒有人承諾會給我們「玫瑰花園」，其實人生就像美國前總統歐巴馬所說的：「期待他人或等待未來，改變將永難實現。我們自己，就是我們等待的人。我們自己，就是我們尋找的改變。」

多年前有一場國際論壇，有位著名的商學院院長說：「不是我看不清楚未來，而是未來變化太快了！」面對這有如剎車壞掉失控火車般的時代，每個人壓力都很大，不只是我們自己，包括台灣其他的年輕人，全世界的年輕人，甚至大企業家，世界各國政府領袖，無一不是焦慮的面對這令人「看不清楚」的未來。

我們並不孤單，這是首先要體會的。

因此，我們也無法期待別人，期待政府規劃好產業環境，期待企業訓練我們，我們必須覺悟到我們就是自己等待的人，就是自己唯一可以期待與改變的對象。

同時也因為誰也測不準未來，所以若我們初入社會就找到不錯的工作並且表現不錯，並不要太得意，因為也許只是我們運氣好，趨勢或許隨時會改變，因此要謙虛一點並且不斷地把握學習的機會，相反的，若我們一再遭遇失敗挫折，也不要太沮喪，人生中「豬羊變色」的機會很多。

在這個令人容易焦慮徬徨的時代中，我們時時刻刻要提醒自己，我們要掌握自己對世界的認知，我們選擇要相信什麼，不相信什麼，選擇如何看待這個世界，我們永遠都有選擇的機會。我們的選擇，決定了我們的命運，我們關注的東西，就是我們的未來。

當然有人會說，沒辦法，不是我不願意，而是因時勢或環境所迫，別無選擇啊！在十多年前第一次看到一句猶太人的古老諺語：「不選擇也是一種選擇。」其實蠻震撼的，這些年仔細思索，往前回溯自己的前半生，才會慢慢體會到這一句話的意思。

原來許多我們以前覺得別無選擇的事情，以為沒辦法，是父母親逼我們的；沒辦法，是老師一定要我們這做的；沒辦法，是老闆要我這麼做的...很多當時以為別無選擇的事情，其實都還有可以改變的空間，只是因

為我們的懶惰，我們的害怕，我們的怯懦，我們『選擇了不選擇』。」原來在當時我們已經選擇過了，而不是無法選擇。

換句話說，當我們腦海裡浮現，或嘴巴說出這些話：「隨緣」、「順其自然」，「算了！」我們就在那個當下選擇了「不選擇」，我們已經用行動來呈現自己的選擇。

當我們真的能夠了解，「不選擇也是一種選擇」時，就不會給自己找藉口，也不會東埋怨、西埋怨，可以活得清清楚楚，接受生活中的每個境遇，進而把握生命中的每個機緣。

除了這種體會外，我們同時也要時時提醒自己，人生永遠可以重新開始，因為我們往往不小心就會陷入以為是萬劫不復的深淵，然後要嘛是退縮自傷，要嘛自暴自棄更加無所忌憚——反正爛命一條！

已發生的事實雖然無法改變，但是我們可以決定如何看待它，如何選擇下一步該怎麼走，只要我們都堅信前一秒的自己已經死亡，這一刻是全新的自己！

（本文轉載自「李偉文專方粉絲團」粉絲專頁）



作者簡介：李偉文

喜歡朋友與大自然，所以將近三十年前曾擔任童軍團長，並且在近二十年前與朋友們成立了荒野保護協會，初期辦公室還設在自己的牙醫診所內。喜歡閱讀，所以將診所變成了可供社區民眾借書的圖書館，並且曾經擔任金鼎獎評審、全國好書及公務員專書閱讀甄選審委等。

重視教育的李偉文，家中沒有電視，但是卻有幾面與天花板一樣高的書牆，鼓勵他的一對雙胞胎女兒從小養成閱讀的習慣，而且這一對雙胞胎，沒有上過補習班、才藝班，卻成績優異、才藝兼具。

李偉文多年來著書已有數十本，含括多樣題材，其中更有多本是關於孩子的成長與教育的主题，例如《工作只有專業還不夠》《電影裡的愛情學分》等。



同場加映



電影講述了一對夫婦決定利用新科技的發明來把身體縮小，以便在實驗社區開始新的生活。當他的妻子在最後一刻拒絕進程序時，作為丈夫的他必須重新評估他的生活，以及跟一個貧民區的革命者交往的選擇。

轉載自維基百科：

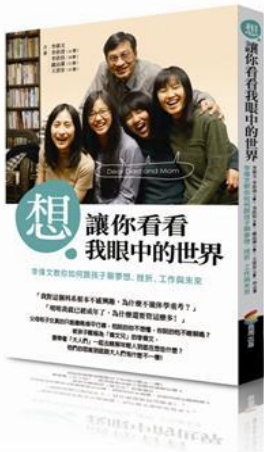
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B8%AE%E5%B0%8F%E4%BA%BA%E7%94%9F>

這部影片改編自真實故事。在跳傘運動事故後，富有的大亨菲利普頸部以下身體癱瘓，只能坐在輪椅，因此他雇了黑人青年-德里斯來當作看護。兩個世界相互碰撞、融合，於是一段不可思議的、奇妙的友情誕生了。

轉載自維基百科：

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A0%E6%B3%95%E8%A7%A6%E7%A2%B0_\(%E6%B3%95%E5%9B%BD%E7%94%B5%E5%BD%B1\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A0%E6%B3%95%E8%A7%A6%E7%A2%B0_(%E6%B3%95%E5%9B%BD%E7%94%B5%E5%BD%B1))





父母和子女真的只能像兩條平行線，他說的你不想懂，你說的他不懂嗎？被孩子暱稱為「偉文兄」的李偉文，要帶著「大人們」一起去瞭解年輕人到底在想些什麼？他們的思維到底跟大人們有什麼不一樣！

親子專家李偉文要帶你透過四個不同個性與家庭的 Z 世代交換日記，理解世代差異間的落差。化解彼此間的衝突與隔閡！父母和子女都該閱讀的親子溝通書。

圖文轉載自博客來網站 <https://www.books.com.tw/products/0010830105>

孩子進入青春期後半場，親子間更為突出的衝突是「價值觀相左」，從事兒童少年輔導領域逾 30 年的盧蘇偉，觀察父母的親職角色還停留在幼年期，把孩子當成嬰兒，過度涉入孩子的私領域，例如學校生活、交友、生活常規等，除了令孩子不勝其擾，還使他們欠缺生活和獨立思考的能力，延緩成熟、幼齡化。

盧蘇偉運用多年輔導經驗，為父母提供實用、寫入心坎的教養經驗，幫助親子度過這段人格塑型、身分轉換期，一起迎向各自獨立卻又保有親密感的親子關係。

轉載自博客來網站 <https://www.books.com.tw/products/0010828236?sloc=main>



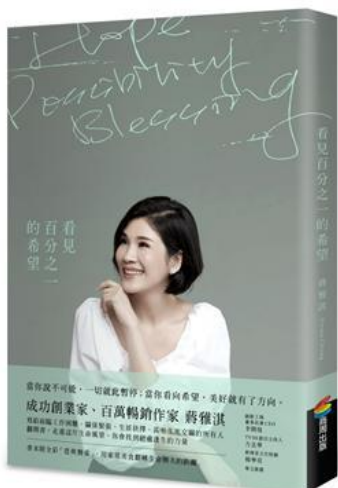
知名新聞主播、STUDIO A 共同創辦人蔣雅淇，繼暢銷書《沒經驗，是你最大優勢》後，再度以勇氣轉變一場場人生試煉，在明明看不見希望的路上，想盡辦法找到希望；在別人眼中的「不可能」裡，不斷努力、不斷尋求，找出那百分之一的可能！

她用愛的存款陪伴子女看見無限可能；用愛的語言協助陷入低潮的關係看見奇蹟；用信仰引領弟兄姊妹安度生命傷痕，看見神的祝福。她深信，當我們把眼光放在正確的地方，就會走向通往希望的大道，為人生注入喜悅和力量。

圖文轉載自博客來網站

https://www.books.com.tw/products/0010849833?utm_source=leeangelin1019&utm_medium=ap-books&utm_content=recommend&utm_campaign=ap-202003

好文欣賞：放手的媽媽，才能擁有能幹的孩子



輔導室活動集錦



模擬面試

(一般模擬面試、專業模擬面試、重複演練模擬面試)

每年輔導室皆會分階段辦理模擬面試，邀請校內教師、大學教授以及各界專家協助學生進行面試準備，讓學生在參加大學個人申請第二階段的指定項目考試前，有機會反覆練習、熟悉面試的情境，提升表達力與自信心，能更適切、流暢的表達自己。



職涯講座：大學 18 學群影片

因應新冠肺炎疫情持續發燒，原訂的大型活動紛紛取消，但為了讓同學對大學學群有更清楚的認識，為選組與大學系校選擇鋪路，輔導室特別將職涯講座改以影片方式辦理，藉由精選的學群介紹影片，協助學生增加對大學學群的了解！



性平講座：「關鍵少數」電影

性別平等教育講座特別選播電影「關鍵少數」，這部激勵人心的電影由真實故事改編，帶領學生看見 1960 年代的女性科學家，在貧瘠的時代跨越種族、性別高牆，讓天賦展現的故事。



高一二家長說明會

生涯需求不同，所需要的協助也不一樣！

高一的學生將面臨選組的生涯任務，高二、高三學生則是面臨大學招生考試以及校系選擇的挑戰。輔導室因應不同階段的學生需求，辦理各年級家長說明會，使家長能夠了解孩子現階段的生涯處境，攜手一同協助其適性發展、開展潛能。

因疫情影響，今年採用錄影方式進行，家長可於 4/25 開始至輔導室官網下載收看！