

發行人：孔令文
 總編輯：何仲蓉
 執行編輯：王姿涵
 編輯：吳貞儀、陳宜君、詹千嬌
 期數：第二十三期
 民國110年3月26日

鶯歌心橋

本期主題：生涯腦內翻新

【生涯輔導-屬於你的個人招牌，有每天洗乾淨了嗎？】

Part 1：技術專業，心態專業



在一份工作之中，到底「技術」重要，還是「心態」重要？

我個人認為「心態」更為重要，技術可以學，每天在用也很難忘記，但心態要靠長時間的心理建設，甚至有時候會掉入負面思考的死胡同，必須趕緊轉念。

🔥【做出職人精神】

員工老張原本自稱一天可以吸四十台車的內裝，結果上班第一天就受不了，抱怨有夠累，於是泰宇對他說了這幾句話：「要做得快，熟悉了誰都可以快，但要做得好做得仔細，除了熟悉，還得要有一顆堅持的心。」職場上有些例行性的工作也是這樣，不是比快，而是比好。永遠要把「目的」放在心中，事情不是做完就算了，既然要做，就要做好，讓客人看到煥然一新的車子，心情變好，同時自己跟著有成就感。



🔥【找到工作意義】

洗車就跟其他出賣勞力的工作一樣，很容易被人看不起，但泰宇認為自己不能看不起自己，而且要試著找到意義所在。

「(汽車美容這個工作)是一種信任的交付，以及美好的完成。最後，當然還是賺錢。我們只是汗水比較多的白領，只有不看輕自己，才能在這個齒輪上好好運轉。而這麼多年，因為從作家變成洗車工的身分轉換，讓我不斷地在這上頭迷惑打轉，最終發現，所有的身分不過就是一個角色。角色也許不容易換，但如果努力扮演，沒有人能看輕我們，除了我們自己。雖然經常因為我們的工作被輕視，但如果不努力去「不被輕視」，只會大聲嚷嚷，怨天尤人，連我都輕視自己。此後，請叫我「汽車美容技師」，不是洗車工。」



🔥【變成非你不可】

泰宇鼓勵口才好的員工喇叭，去挑戰真心喜歡的業務工作，而不是聽父親的話，去當穩定的工程師，他對喇叭說了這幾句話：「「怕」不是解答，變強才是...愈是無助的時候，愈要提醒自己不能怕。怕輸就不會贏。」

我有太多煩心的事情時，經常會跑到夢裡，前陣子幾乎每天都會夢到公事，以前也曾經夢到跟直屬上司、總經理或董事長開會...煩惱是不會消失的，舊的去了，新的又來，而減少煩惱的方法不是逃避，而是面對，解決一個算一個。<未待完續>



資料來源：洗車人家/姜泰宇，出版日 2020/12/04，<https://ppt.cc/fAk6xx> 取自 RBR-Ryan 讀書房

【性別平等教育-看電影學性平~動物方程式】

資料節錄來源：卓芸萱/性別教育季刊 81期

Zootopia-動物的烏托邦 2016年迪士尼動畫片《動物方城市》背景為不同動物之間因演化而克服兇殘殺戮的天性，締結共同的和平協議，形成一個「看似和樂」、「有志者事竟成」的世界。中譯片名則使用「方程式」的諧音，暗示著根據某種和平公約共同生活的動物，以及嘗試打破寓言或童話中對於動物的刻板印象，其實不如「方程式」般一體適用。

標籤與偏見一

「可愛」的小兔子一定要種田？「女生不適合理工科」、「讀社會哲學科會找不到工作」，人類世界裡為性別、種族、工作貼上的標籤，一樣在女主角萊蒂身上出現。當她興致勃勃要成為第一隻兔子警察時，其他動物對她冷嘲熱諷，她的父母以擔心為名要她「安居樂業」，像其他兔子一樣乖乖種胡蘿蔔。不一樣的是，她並不像迪士尼傳統的童話故事主角，等待「王子」或「神仙教母」來拯救她，反而靠著自己靈活的彈跳力、靈敏的聽覺克服身型嬌小的劣勢，化危機為轉機地成為警校第一名畢業的學生。

當上警察、美夢成真的萊蒂也相同於「從此過著幸福快樂的日子」的故事設定，反而更加體會到現實社會中的不平等，只被分配成為開罰單的交通警察。當她樂觀迅速地完成工作，反倒被動物民眾們給討厭。當她想爭取偵辦肉食動物連續失蹤案時，也被蠻牛警長拒絕，像是人類職場上因種族與性別潛藏的玻璃天花板現象。電影中也巧妙的帶到「政治不正確」，指出就算是聽起來正向的「可愛」一詞，在報到一見面時就說出來似乎代表著只看見兔子的刻板印象，萊蒂一聽才會皺起眉頭、耐心說明「這個用詞在兔子之間彼此使用還OK，但在別人講來，就會有點冒犯……」的潛規則，也讓閱聽人一同思考為何花豹警察不看見萊蒂「兔子警員」的身分，要在初次見面時特意去強調兔子的「可愛」。



【輔導室最新消息】

★生命教育-

109學年度舊鞋救命活動

110.04.14 09:00-15:00

八成新鞋(不脫膠、功能健全)
堪用包包(不收環保袋、小包)



~快來加入
踴躍報名~

★生命教育-徵求稿件中

109學年度母親節感恩活動

「攝影比賽」

110.04.23起 110.05.07



110.03-110.05
輔導室最新活動傳遞

★性別平等教育--徵求稿件中

109學年度性別平等

「四格漫畫比賽」

110.04.06起 110.05.07



★生涯輔導-

1. 3/22-3/24 大學個人申請入學
報名及繳費。

2. 4/9 辦理大學個人申請入學模
擬面試。

3. 5/10-5/17 四技二專甄選暨技
優甄審模擬面試報名；

5/26-5/27 辦理模擬面試。

4. 5/13 高三備審資料暨面試技巧
講座。

5. 5/20 甄選入學暨登記分發選填
志願講座。



【高一、高二生涯輔導-【學習歷程】新課綱、學習歷程、自主學習如何因應】

用 podcast 聽好吸收



資料來源 <https://reurl.cc/ZQZKGM>

推薦 1→大學教授顏聖紘：重點不是多元表現，而是「好好完成一件事」的歷練

推薦 2→志願服務是服務學習？還是交差了事？

推薦 3→從系統思考看新課綱的實施議題：醞釀之必要，探索之必要

	<p>【技專校院招生策略委員會】 https://www.techadmi.edu.tw/ 提供最新、最完整技專校院招生資訊 升學資訊一把抓！</p>	
	<p>【技專校院入學測驗中心】 https://www.tcte.edu.tw/ 統一入學測驗考試報名、考科範圍查詢、 歷屆考古題及解答下載</p>	
	<p>【技專考招專屬網頁】 https://www.techadmi.edu.tw/111entrance/ 考招變革不用怕，輕鬆瞭解 技專校院111學年度考試 及招生制度的調整訊息</p>	
	<p>【技專校院招生委員會聯合會】 https://www.jctv.ntut.edu.tw 四技二專日間部各聯合招生管道總舵手 簡章下載、招生校系名額查詢、報名入口、 查詢成績及錄取公告，所有管道通通都在這裡</p>	

自主學習，是我們每個人都有的能力，老師和家長所能給的，從來不該教你學習，而是「引導」。引導你開啟自主學習的第一步、引導你規劃自己的自主學習、引導你檢視自我學習的成效和修正，但最終，也切記要將學習的主導者歸於學生本身。

→LearnMode 學習吧：從國小到高中職的內容都有，包含影片、講義和試題，和均一不同的是，他們有開放使用者上傳自己的學習資源。

→可汗學院：以中小學的內容為主，跨及數學、科學、歷史、人文等領域，現在有超過 5600 支的中英教學影片，都是免費的。

→TED-Ed 頻道(中文化課程)：網羅了名人在 TED 上的各式各樣演講，製作成短片，觀眾可根據內容類型、學習年紀、影片長度、國家地區等的條件選課，目前課程數有將近 20 萬。



【生命教育-別再壓抑了，教你檢視自己的壓抑方式】

資源來源：<https://ppt.cc/f3Ic9x> 黃昱榕

壓抑的定義，這樣算是壓抑嗎？



生活中有很多覺得困擾的事，想要處理或改變，裡面都可能隱藏著壓抑。壓抑的定義是「對自己的想法、情緒或感覺等內在經驗，試圖採取各種方法加以忽略、限制、抑制或是禁止。」

在生活中我們會用盡各種方法來轉移注意力或是想盡方法讓它消失，但要注意這樣會引發它們的不滿，會運用各種形式再次逆襲你的生活。壓抑後的逆襲可能造成我們失眠、憂鬱、焦慮、衝動與情緒不穩定等心理困擾，有些時候則是會讓我們產生身體不適的生理狀況，像是頭痛、胸悶、發抖與呼吸困難等。



舉例來說，有些人每天瘋狂追劇很晚睡、暴飲暴食或是讓自己看起來沒事，雖然這些動作不一樣，但目的都是不想面對內心的不舒服。壓抑發生時我們雖然尊重了「別人的感受」卻沒有尊重「自己的感受」。而長期的壓抑可能讓我們感覺麻木，讓我們對自己的內心的聲音變得陌生或有距離，甚至聽不見這些聲音。因此我們若願意帶著一顆好奇的心來練習傾聽這些內在的聲音，理解他們想要透露甚麼訊息給我們相信他們就會被接納。



認識壓抑的五種類型



一.搞消失型	常出現拖延行為，一開始面對要做的事不想面對不舒服的感覺會逃避不願去做，但遲早要面對那些我們不想面對的事。
二.斷線型	壓抑來的很早，感覺像斷了線，感受不到這些感覺，常不覺得自己在壓抑，需要他人提醒才會知道自己有情緒，會給人過度淡定的感覺，好像都沒事一樣，但並非沒有感覺，只是還沒有「感覺到」感覺。
三.視而不見型	面對不舒服我會裝作沒看見、沒感覺到或是透過裝忙，找事做的方式讓自己有理由不去理會這些感覺。讓自己置身事外，自己常會有有「身在心不在的感覺」。
四.改頭換面型	比視而不見再更「用力」些，會很努力把負面感覺變成正面的感覺，常強迫自己要正面思考別想太多，但其實腦海裡常常有兩邊的聲音在辯論十分衝突。
五.用力趕走型	屬於更用力地壓抑類型，這群人不願讓負面的感覺停留在腦子裡，而會運用各種方法讓這種感覺消失，若更極端的人可能會透過傷害自己的「痛」來壓過心理的不舒服。

許多壓抑策略間會互相重疊，像是一個人可能同時使用「斷線」和「視而不見」或是同時使用「用力趕走」來趕走負面想法，一邊讓他「改頭換面」。在了解自己的壓抑後，別急著對號入座，重要的是我們要去了解與意識到後才能清楚知道原來自己在壓抑。壓抑並沒有不好，它是保護我們暫時免於面對壓力的防護機制，但重要的是要知道如何靈活運用，覺察自己在壓抑是讓自己有機會轉變的開始。

參考書籍：蘇益賢（2018）。練習不壓抑。時報文化出版企業有限公司，台北市。

