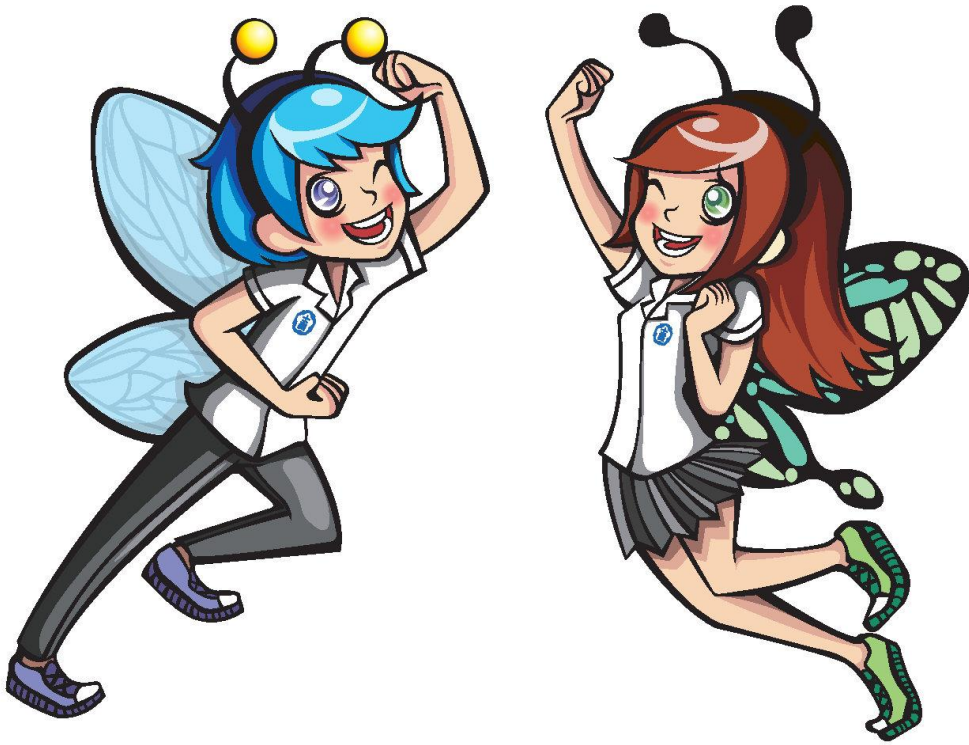


# 風樓心語

第 85 期



- 發行人 余耀銘
- 發行單位 臺北市立士林高商 輔導室
- 發行日期 111 年 05 月

# 目錄

## 家長會長的話

- 壹. 家庭教育：親愛的家人「因為愛，耗損了愛」
- 貳. 性別平等教育：世紀大疫，數位性別暴力
- 參. 生命教育：親人、好朋友、另一半憂鬱症，我能做什麼？
- 肆. 生涯教育：在學累積就業資產，不只學歷值錢，這幾項也值得投資

## 風樓心語 第 84 期回饋與分享 佳作

心理諮詢專線：當你有需要時，可以尋求以下方式

1. 若你是學生，可至本校輔導處室、學生諮商中心求助。
2. 安心專線 1925，生命專線 1992，1995，張老師專線 1980，愛♥牽手家庭與情感關懷專線(02)2768-7733 求助。
3. 暴力傷害，性騷擾等，報案撥打保護專線「113」，或警察報案專線 110 求助。

## 家長會長的話

士林高商去年適逢 70 週年校慶，歷經九任校長篳路藍縷、統籌規畫與辛勤付出，在親師生員攜手共同的努力之下，都在自己崗位上努力付出與無私貢獻，才能造就出今日北士(市)商優良的口碑與聲譽，培育出無數的士商人，服務在各行各業，為台灣發光發熱。

回顧過往，北士商培育出各行各業的優秀人士，例如商業界的現任英業達集團會長葉國一先生、陽信銀行董事長陳勝宏先生等、政治界的前經濟部長林義夫先生、現任立法委員與前雲林縣縣長蘇治芬女士、前臺北市議會會長吳碧珠女士、前立法委員與前臺北市議員藍美津女士等，還有藝文界的明華園台柱孫翠鳳女士(綜合商業科)、名主持人于美人女士、陳漢典先生(商業經營科)、名演員葉全真女士、姚黛瑋女士等等。這些學長姐的成就，都是北士商的榮耀與驕傲，也是現為學生且是學弟妹的你們的榜樣。

不同世代、不同環境、不同背景，都會造就不一樣的士商人。這幾年適逢新冠疫情肆虐與科技進步，讓教學現場環境有了很大的改變，例如智慧平板應用與教學、居家遠距教學等。期盼孩子們能在健康的前提下，適應多元學習的環境、展現多元學習的結果，成為全方位的士商人，以為未來各行各業的翹楚，奠下良好且厚實的基礎。

家長會會長 劉奇昌



照片出處：陳勝宏\_圖自 70 週年校慶、林義夫\_圖自蘋果日報、蘇治芬\_圖來自維基百科、吳碧珠\_圖自 ETtoday 新聞雲、于美人\_圖 TVBS 提供、陳漢典\_圖翻攝自陳漢典 IG、孫翠鳳\_圖來自網路華語熱點、葉全真\_翻攝自愛奇藝

## 親愛的家人，「因為愛，耗損了愛」

王思涵 / 臨床心理師

一對情侶坐在諮商室中，一個人安靜抿著嘴、眼底藏話，卻沒有想開口的意思，剩下的那個，雙眼都著急的能噴出火、口中唸叨的滿是困惑和生氣。其實他們都帶著情緒而來…



起初的相愛是真的，但或許是因為喜歡，或許有其他的原因，很多那些本來在意的事，在相處中微小且細緻的不舒服與困惑經常被忽略。傳統社會的溫良恭儉讓，不去說不去談，或是過於委婉晦暗的表達，難以讓愛情一帆風順及長久，更不可能行雲流水地昇華成親情。

### 有些人說，他們會溝通，為何感情還是不斷打結？

仔細聽他們說，發現話是說出來但偏偏沒說進彼此心裡，也沒真的說清楚自己所思所想所感。任誰都知道，生氣與指責會激起人們自然的防衛心，但有時真正讓人燃起表達自己的動力，往往都是「忍不住」和「氣憤絕望」，有些人甚至好像非得死心絕望，才願意講出自己最忍讓、最委屈的事情。有些各自在意的事情，若在感情前段就讓對方知道，這對關係的經營有多好，偏偏凡事沒有早知道。

經過無數碰撞，人們後來慢慢明白，自己隱忍、累積太多情緒換來的可能是對方指責你為何不早點說，此時說與不說，好像都是為難，甚至某些時候伴侶關係中還參雜一些路人甲，讓你多體諒對方，字字句句令人越聽越委屈，氣最後都算在了這段感情上。

感情不能靠你追我跑，光是建立願意彼此慢下來溝通的習慣，就不是件容易的事情，一次又一次開拓好的經驗，是很重要的。或許有些情侶在聊別人的事就能客觀溝通討論，但一轉到彼此相處模式，卻又被很多習慣性的腦補，遮掩了耳朵眼睛，只能收到片面的訊息。**有時一句話裡同時有「我對你生氣」，跟「我很在乎你」兩種訊息，但吵架時往往只能被聽見負面訊息。**

我們不能預設立場，覺得對方跟自己交往很久，就「非得」、「應該」、「必定」懂自己心中所有的小糾結。也許有人會問，這樣就不能對伴侶有所期待嗎？這還算什麼感情？如果期待跟一個有讀心術的人在一起，這個盼望落空的機率很大，我們可以去期待，當你明白表達出自己的感受時，對方能夠有心、有意願試著去理解，儘管不能完全懂，但至少要有「想」去聽，去問，甚至去確認，去核對。



## 壹. 家庭教育

有趣的是，某些伴侶諮商的案例中經常可以發現，A 講的話，B 聽完，重述的內容似乎大同小異、沒有錯漏，但進一步解讀卻發現兩人的重點居然天差地別。好多的誤解、情緒，其實來自於我們很少跟自己的伴侶確認，他聽到了什麼、理解到的是什麼，而他決定要做的行為，跟我們實際上希望的落差又在哪裡。

說到此處，我們可以發現伴侶關係當中，在溝通這件事情底下，更基礎的就是懂自己。偶爾有空，可以問問自己：

**「我說的，是不是我真的想表達的？」**

**「我表達的，能不能讓對方真的明白我的情緒、我的在乎、我不可能放下的原則，還有是否足以表達自己能退能讓的地方在哪？」**

常見卻也很可惜的是，慢下腳步來看，人往往對自己並不足夠理解，或是常常誤判自己的狀態，不明白自己有多麼在意某些點，又或者更令人難過的，是打從心底不覺得自己的這些「在意」跟「不舒服」值得被好好重視的，原生家庭的舊傷混著一段感情的新傷，帶著傷痕去愛、去打滾。



偶爾，在一段感情中，某個他或她可能會說，沒事，其實不介意包容對方多一點、都聽對方的、無所謂。這話聽起來，貌似大氣又溫暖，但為何傳到對方耳中，卻如此冰冷。

### 伴侶吵架，最忌諱一句「算了，隨便你」

上述這句話是真的的機率有多高，不在意的比例有多高，或許每個人心中都有自己的答案。更多時候，他或她其實心力交瘁，或是不忍再撕裂這段情感，往往在誤解最深時收手、停話，然後在深不見底的角落，打上一個又一個的心結。

要願意理解對方，也真的理解了，那樣的包容才不會成為摧毀感情的隱性炸彈，輕率或無力感所引發的包容忍讓，究竟是真的，還是只是一種逃避溝通的方式，這是在所有關係中我們經常需要反思的。

伴侶，永遠是一加一的關係，溝通是兩個人的責任，感情也需要雙方的參與。所有關係和感情中，每個人的情緒都是真的、都值得被尊重，沒有誰先誰後，只有不斷地學習理解自己的情緒、理解自己是什麼樣的人，



才能也讓對方試著更多的明白自己，也進一步有機會在磨合中用更真實且柔軟的一面碰觸彼此。

文章出自 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心/衛教文宣專題文章

## 世紀大疫，數位性別暴力

呂明蓁/性別平等教育季刊總編輯

2020 年初以來，我們每天都在抗疫。抗的是新冠肺炎 COVID-19 的疫情。這一年多來，很多人好像已經習慣了在每天下午 2 點，不自覺的滑開手機或打開電視電腦，關注疫情指揮中心的最新動態。

可是，你知道嗎？除此之外，這些年還有個疫情，在你我周遭，不知不覺間，蔓延著。但似乎截至目前，無人可治，無法可管(截至目前為止，相關數位 / 網路性別暴力的處罰散布在刑法的各章節，以及《兒童及少年性剝削防治條例》中，但刑度不高。至於性隱私影像侵害犯罪防治條例則還處於草案階段。)——那就是，數位 / 網路世界裡的性別暴力。

根據行政院性別平等會 2020 年 10 月會議後發布的文件，並參酌《消除對婦女一切形式歧視公約》(CEDAW)一般性建議第 19 號意旨，數位/網路性別暴力的定義係指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等」；其類型包括網路跟蹤、惡意或未經同意散布與性 / 性別有關個人私密資料、網路性騷擾……等 10 項。這定義和類型，大家一定都不陌生。你可能在新聞裡看過，或是聽周遭的人談起過類似的案例：像是韓國媒體揭露的「N 號房事件」，美國紐約時報報導「被 Pornhub 毀掉的孩子」的未成年兒少的性剝削事件；亦或者是臺灣媒體前不久才揭露的色情論壇「創意私房」的惡劣行徑，以及像是未成年兒少被誘囚或是不雅照散播、甚或被偷拍傳覽等報導。數位 / 網路的便利及普及，雖然是時代進步的象徵，但也像是個怪獸般的，給未成年的兒少帶來許多的危險。各種網路廣告的引誘陷阱鋪天蓋地的朝他們而去。

### 性、色情暴力和性剝削在網路時代無所不在

在擬定這一期的專題前，我在一堂研究所在職專班的課聊到廣告、網路行銷、監控的議題，提到現在網路資訊的氾濫，可能會讓青少年無所適從，常一不小心就會踏進情色陷阱。我舉了幾個例子，包括國中生利用手機在網路上看免費小說，網頁夾帶的廣告常帶有色情意涵，而要點下一頁時，常會跳出無關閱讀資訊的畫面，甚或性交漫畫，試圖導引使用者去瀏覽情色網站；或者是青少年常常下載並使用各種網路交友軟體，人際交往圈可能無國界等。其中一個學生(國中老師)馬上接著我的話說，國中生都知道一些「代碼」，只要在 Google 搜尋引擎輸入，還可以無碼觀看色情影片。這個話題馬上引起這些在白天的國中小教師的熱烈討論——他們笑著說，當長者用 Line 與 Facebook 連結彼此時，年輕世代則開始在 Instagram、抖音、17 直播、Clubhouse 等平臺，拓展自己的交友圈，認識網路上各式各樣的人。現代兒少對於人際關係的好奇，情感及交往狀態的呈現，很有可能都超乎我們的想像，性議題、色情暴力早就充斥在他們的周遭。

## 貳. 性別平等教育

當我們要結束話題時，有個老師緩緩舉起手，說要告訴我們一個真實的案例，有個小六學生因為在網路上交到了一個鄰近國中的「男朋友」，男朋友叫她寄裸照給他，說這樣才能顯示她愛他，於是她寄了，再三叮嚀不可以給別人看。後來又陸續寄了幾次，直到國小畢業，她很高興自己終於可以跟男朋友在同一個國中。上了國中，她發現學校裡常會有些男生對著她看的眼神很奇怪，女同學也不待見她。後來，是老師發現她的照在群組裡傳遞著，告訴了她……。她，不久就從學校消失了。可能是轉學，也可能是輟學了。

去年（2020），方念萱在《報導者》寫了一個評論，網路性霸凌—那些受害於數位性別暴力裡的人們，尤其是女人談到了她的觀察，受到數位性別暴力的女人常會被認定「無人加害、純粹活該」而沈默無聲，而且多半是女人。她舉 2015 年《對婦女與女孩的網路暴力：給世界的警訊》（Cyber Violence Against Women and Girls: A World-wide Wake-up Call）報告為例，說網路世界裡的暴力是衝著女性而來，而且是不分種族、文化、社經背景。新興的數位暴力不僅影響女性身心，同時造成女性經濟上莫大壓力。也就是隨著 internet 的範圍不斷擴大，網路訊息的迅速傳播以及社交媒體的廣泛使用，再加上現有的「暴力侵害婦女和女童行為」（Violence Against Women and Girls，簡稱 VAWG），導致網絡 VAWG 的出現日益成為全球性問題，具有潛在的重大經濟和社會後果。

網路上的色情陷阱，如影隨形。常使用網路搜索資訊的我們便知，一條看似平凡的連結，或是一顆不起眼的廣告按鈕，常將我們連到藏著色情訊息的頁面。那一叢又一叢的誘惑，有時背後是不為人知的「未經同意散布私密影像」（Non-consensual pornography，簡稱 NCP），也就是沒有經過當事人同意，卻故意散布、播送、張貼，讓其他人觀覽的影像（過去被稱之為「復仇式色情」[Revenge Pornography]）。這些影像的來源不明，而影像中的孩子不論是自願或被逼迫，它的散播，已然帶給孩子傷害。

### 拒絕上車很困難，性教育，很重要！

防治數位性別暴力要持續不斷的宣導。教育部從 2020 年友善校園週開始宣導「網路旅程，不留傷痕——防制數位性別暴力」開始，到 11 月宣導「我們一起下車」的概念，以及性別平等教育資源網（[www.gender.edu.tw](http://www.gender.edu.tw)）持續宣導的「五不四要」就可以看出其重要性。如何在瀏覽網路時，不留傷痕？對兒少而言，是需要被教育的。如何在網路交友時判斷網友意圖其實不軌？有哪些時刻，該說不，否則為時已晚？還有，如果我傳了連自己都害羞或後悔的照片，該怎麼辦？這些問題，在許多成人眼裡，或許有點啼笑皆非，「你如果不要交網友、不要上傳這些東西，不就沒有問題了？」這是我們心底常有的回應。然而，這些問題，或許是每位兒少「早知道就好了」的飲恨。拒絕上車，很困難。尤其在這種誘因充斥的網路 / 數位時代。下車時，往往已經傷痕累累。



## 貳. 性別平等教育

或許，焦慮的家長們曾嘗試監視孩子的網路使用情形，極盡各種方法確保孩子的網路旅程是純淨無險的。然而，我們必須理解，家長只能看見「眼前」，無法確保「眼外」。若家長期待了解孩子平時使用網路的習慣，或是在遇到難以啟齒的困難或傷害時，能放心不懼怕地適時提問和求助，必須建立親子彼此間的信任。不過，《親子天下》在今年（2021）中有關兒少心理安全的調查，卻有著令人警惕的發現：孩子越是到了高年級，越不願意與家長談心，而是優先選擇向朋友傾訴。有網路交友經驗的孩子中，近半數孩子的知心好友，包含素未謀面的網友（張益勤，2021）。親子間關係的疏離，有時來自家長對孩子時不時的負面評價，有時源自對孩子生活的過度設限，但不論緣由為何，諷刺的事實已攤在眼前——滿腹的愛所疊成的焦慮，僅是逐步拆解保護孩子的網。

性教育，很重要。我們需要轉換思維，談談孩子應該具備怎樣的能力來應對 21 世紀的網路世界。我們不可能限制孩子使用網路，但能夠教他們如何安全使用？如何辨識周遭的色情陷阱？如何能在獨身探勘網路世界時，不致身陷險境？如此，孩子不僅能滿足使用網路的需要，不論是為了探索資訊，還是拓展人際網絡，我們更能期待，孩子能在獨身使用網路時，平實踏穩每一腳步。這當是教育該看見的趨勢，該擔起的責任。

呼籲：

做家長、老師的，我們需要去思考，該如何成為被孩子信任的大人。

我們繼續抗疫，無論是 COVID-19，還是數位性別暴力。

一起、一起、繼續努力！

### 參考文獻

方念萱(2020 年 3 月 9 日)。網路性霸凌—那些受害於數位性別暴力裡的人們，尤其是女人。

報導者評論。

<https://www.twreporter.org/a/opinion-revenge-porn-digital-gender-violence>

張益勤 (2021)。

《親子天下》兒少心理安全感萬人調查：孩子耐挫力、自我評價愈「滑」愈低落。

親子天下。https://www.parenting.com.tw/article/5089479

UN Broadband Commission for Digital Development Working Group on Broadband and Gender. (2015). Cyber violence against women and girls: A world-wide wake-up call. https://www.

broadbandcommission.org/publication/cyber-violence-against-women

文章出自 性別平等教育季刊 93 期 2021.05

## 親人、好朋友、另一半憂鬱症，我能做什麼？

執業諮商心理師

諮商心理師提醒：可以做的 6 件事與盡量不做的 4 件事！再附上具體對話練習

「我的朋友得了憂鬱症，但我不知道該怎麼幫助他。」這是身為助人工作者，經常被詢問的問題。究竟我們能做什麼？又有什麼該避免的事？

隨著現代社會變遷，心理健康逐漸受到重視，大家對心理疾病的理解也增加。但在我們知道要正視這個議題的同時，實際上要如何陪伴幫助身邊重要他人，卻常常令人摸不著頭緒、覺得徬徨無助。以下就提供幾項我們在陪伴憂鬱症親友時具體可做的和盡可能避免的事項：



### 我們能做的 6 件事

#### 1. 少一點建議，多一些傾聽

在受到憂鬱症影響時，會有很多的負向思考襲來，如果這時接收到旁人給予籠統的建議，非但沒有效果，反而很容易轉化成壓力及更多的挫敗感受。在此時，假使有個人能夠真心傾聽痛苦，甚至只是無聲的陪伴，都能讓對方感覺到被關懷被在乎。在要進一步談論任何狀況前，務必先聆聽他們真實的感受。如果只是魯莽地提供主觀建議，只會讓對方認定你無法理解而關上心扉。

#### 2. 正向回饋，真誠溝通

當親友沉浸在負向思想中，要看見正向力量是困難的。我們可以點出他們擁有的正向特質、我們欣賞他們的地方、重複表達他們對我們的重要、也肯定他們一路走來的努力。另外，真誠相對在彼此的關係中也是一大助力。在陪伴時可能會引發我們不同的情緒，直接表達感受可降低可能的誤解，持續隱忍情緒則容易造成關係的破壞。

#### 3. 給予具體的生活協助

動機低落也常會是憂鬱病友常有的狀況之一，日常生活事項如家事等可能也會提不起勁來做，但也不知如何求助。我們可以直接詢問有哪些事是可以幫助完成或是陪同執行的，例如陪同去採買或一起叫外賣。我們也可同時協助轉念，澄清能夠主動求助並不代表是弱者，而是一種勇敢的表現。



#### 4. 保持聯繫，主動邀約

定期用電話或簡訊確認近況，主動聯繫，也可以邀約一起吃飯聚會或運動。最簡單的方式像是「要不要一起出去走走？」，都能讓對方知道你把他放在心上。但要

## 參. 生命教育

注意的是，給予彈性是關鍵。被拒絕或是爽約都是很有可能發生的狀況，如何避免因此帶給對方壓力或罪惡感是在事先就要討論的，也不要因為幾次的拒絕就決定放棄。

### 5. 蒐集資料，尋求資源

知己知彼，百戰百勝。若能增加憂鬱症相關知識庫，包含了解可能會出現的症狀(但要注意每個人狀況有所不同)，就較能跟親友進行深度討論和觀察具體病情變化。甚至也可以共同列出想要詢問專業的問題，陪同就診並跟進狀況。

### 6. 設立界線，自我照顧

我們並不是醫生或心理師，沒有受過專業的訓練，生活中也有自己要承擔的壓力和責任。因此我們可以與憂鬱症親友討論清楚界線及計畫，讓他們知悉我們有空的時間、建立求助管道、也加入其他親友關心，增加支持網絡。此外，情緒是流動的，當要照顧或陪伴有情緒困擾的親友，更需要特別關注自己的身心狀態是否平衡，以免就像不會游泳的人跳下去救溺水的人一般，造成不可挽救的後果。要記得，照顧自己就跟照顧別人一樣重要，留時間給自己，維持生活品質，找到抒發情緒的策略，才能有力量繼續陪伴重要他人。

## 盡量避免的 4 件事

### 1. 互相責備或對號入座

憂鬱症會影響一個人的思考脈絡，也會導致負向的情緒震盪。當親友陷入負向思考或直接對你宣洩負面情緒時，記得不要對號入座。得到憂鬱症不是任何人的錯，你們是站在同一邊的戰友，而不是互相對抗的敵人。但當情緒不斷累積時，記得留給自己喘息的空間，暫時撤退後再出發，需要時也可尋求周遭親友或專業支持。



### 2. 想著快速復原或解決問題

憂鬱症不是只靠親友支持就可以快速治癒的疾病，而是需要多種面向的治療及協助。請切記，陪伴憂鬱症親友時，勿把復原當作己任，因為我們無法「治療憂鬱症」。但同時也要知道，社會支持對於憂鬱症患者是極為重要的，耐心積極陪伴對治療過程是絕對會有幫助的。

### 3. 比較或批判

憂鬱症患者所經驗到的主觀感受都是真實的，我們並不是他，無法感受到他所經歷的一切。因此拿他人或自身經驗做比較或是否定他們的感受都是會造成傷害的。專注傾聽他們的內心，同理接納並真誠相對才能真正幫助我們所愛的人。



## 參. 生命教育

### 4. 逃避談論生命議題

憂鬱症患者在極端情緒狀態下，自殺自傷危機風險亦會增加。當觀察到此類狀況時，如果選擇避而不談，並不會讓狀況好轉，而只會關掉求救訊號，反而增加危機。因此，開誠佈公討論對他的擔憂和表達關懷才是這個狀況下應有的作為。除此之外也要記得確認安全，並即刻尋求外援，需要時立即通報相關單位才能避免憾事發生。



### 具體對話練習

1. 發現你最近好像過得不太好，你願意跟我分享嗎？
2. 雖然我可能無法完全了解你的感受，但你不孤單，我會陪著你。
3. 你對我來說很重要，你在我生命中是很重要的人。
4. 你是怎麼因應這些情緒的？
5. 我現在可以做什麼？我們可以一起做什麼？

### NG 對話錄

1. 想開一點就好了，小事而已。
2. 只要吃好睡好，過陣子就沒事了。
3. 很多人比你慘，你就是不知足。
4. 你好一點了沒？
5. 你為什麼一定要那麼憂鬱？
6. 你沒病，只是自己想太多。



**如果親友在現階段拒絕關心，代表他們還沒準備好，這時我們可以…**

1. 讓他知道「當你準備好的時候，我在這裡。」
2. 定時訊息關心，讓他知道你持續在乎。
3. 偶爾邀約參加活動，避免孤立，但也不給壓力。
4. 過好生活，照顧好身心，準備好能量。
5. 了解手邊相關資訊備用。
6. 自己要有情緒出口

文章出自 美麗佳人雜誌 2021.07 編輯部

## 在學累積就業資產, 不只學歷值錢, 這幾項也值得投資

邱彥霖 / 「生涯設計師 Life Designer Taiwan」工作室創辦人

新鮮人剛出社會, 能證明自己能力的除了學歷, 就屬工讀、實習、競賽活動與社團經驗了。但你知道業界是如何看待這些經驗的嗎?

### 一、學校生活對企業的意義

#### 1. 社團幹部、主題, 對接企業職務、產業

社團活動, 若無直接與業界接觸, 較先看重的會是「職務」, 例如: 社長、總務、公關等幹部; 若只是一般社員的話, 只是參與社團的學習活動, 並無職責, 對業界來說較缺乏參考價值。另一個則是社團主題, **社團主題與產業有直接相關**, 例如: 校刊社對接出版業、大眾傳播社對接新聞業、康輔社對接活動行銷產業, 業界也會將其視為可參考的經驗值。

#### 2. 從工讀生中找未來員工

工讀能能夠做的通常是基層勞動、簡易文書處理, 多數的學生選擇工讀僅是為了賺零用錢, 較無考慮未來性; 但也有許多中小企業, 會從工讀生中尋找正職員工候選人, 所以在尋找工讀時可以思考未來性, 從目標企業或部門的工讀做起, 也是累積未來就業資產很好的方法。

#### 3. 競賽是種變相的企業宣傳與招募

高中時期光是應付考試, 可能無心關注校內外競賽, 然而到了大學, 會發現有許多競賽活動能夠參與, 其實這是**企業宣傳結合招募的一種手段**, 例如: ATCC 全國大專院校商業個案大賽、L'Oréal 與聯合利華分別每年所舉辦的行銷比賽。透過競賽, 除了增加企業的曝光, 還可以從參賽者中找出有潛力的學生, 給予實習名額或其他獎勵。

#### 4. 為就業、招募超前部署的實習制度

實習, 則是有目的性而非單純金錢的選擇, 尤其許多職業學校的實習, 是為了對接就業要求而有的特殊制度; 進入大學後, 也會有許多企業與學校合作, 提供實習的名額, 對企業而言, 是**提前做招募的布局**, 讓表現優秀的實習生未來能直接進入企業。

上述第 2 項到第 4 項, 對於累積就業資產最有幫助。除了直接的勞動參與、職場體驗, 更重要的是, 這是許多人第一次與業界人士互動共事所累積的業界人脈。若能在此階段找到**職場導師**, 對於未來的職涯發展將有相當大的助益。

## 二、 科系所學儲存工作能力

大學的科系其實已經決定了學生會有哪些「有利的職業選擇」。簡單來說，科系可依「專業度」及「跨域度」兩軸分布(圖 1)。科系所學知識愈講求專業深度，能力門檻愈高，可發展的產業領域愈窄，像是工程類就屬於專業度高；而側重跨域廣度，則通常門檻較低，但可投人的產業較多，商管類就屬於此者。高度專業的科系與跨域性高的科系，差異在於前者的產業選擇較固定，後者較不受產業限制。但在此要強調，沒有哪一個比較好，還是要取決於自己的興趣與志向。以下簡單舉例：

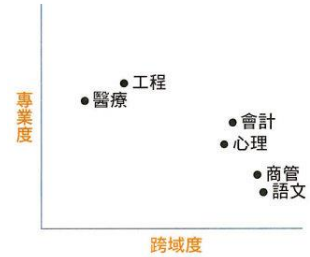


圖 1 科系對接就業市場分布圖

1. 廣度為主，商管類與語文類，通常可選標的產業與職務類較廣，如業務、行銷、內勤行政、採購、秘書等。
2. 深度為主：工程類與醫療類，通常產業選擇以相關領域為主，但職務類別在相關產業裡還是可以轉換，例如工程師轉專案經理。
3. 深廣兼具：財會類與心理類，每個公司都需要財會與人資；同時財會、心理也有專門的產業，如會計事務所、心理諮商所。

## 三、「態度」決定能力是加分還是扣分

最後，職場上除了專業知識，影響一個人表現更多的，是面對工作的「態度」。雖然是老生常談，但我們常說「態度決定高度與能見度」。擁有良好的態度，努力才會被看見，更是職場升遷的關鍵；許多人在職場上即使擁有優秀的能力，卻遲遲未能獲得升遷，關鍵因素就在於是否具備主管應有的態度。

簡言之，「態度是正負，能力是分數」。若將員工分成四種：1. 態度好能力高強、2. 態度好能力不足、3. 態度差能力不足、4. 態度差能力高強，企業評分和評語就會是(表 1)。

所以，對企業來說，態度好能力差是正 60 分，態度差能力強卻是負 100 分！千萬不要只看到別人能力強就覺得自己不如人，反而要相信自己還有加 40 分的潛力，戮力以赴贏得他人的信任。此外，要能擁有「良好」的態度，正面積極地認同企業文化、組織方向、管理模式，而不會消極敷衍的前提是：

認清自我價值觀、個性、需求，找到適合自己的職務、公司時，就能自然地被激發出來。最終，這些都不是為了別人，而是自己。

文章出自 三民生涯規劃 2021 12

表 1 態度類型評語表

	態度好	態度差
能力不足	(60) 給培訓，讓他變更强	(-60) 檢討用人，改善招募
能力高強	(100) 給舞臺，讓他去打仗	(-100) 破壞力强，絕不能留

## 風樓心語第 84 期 回饋與分享佳作

### 1. 日 1080316 李杏依

每段感情的結束，難免有負面的想法，但是有些事，轉個念，想想其實每個人都值得被愛；每段相遇，也都有意義。整理好自己，重新出發，讓自己處在一個最好的狀態，靜靜地等與那個對的人相遇。

### 2. 日 1080624 張庭好

每個人都會有情緒低落的時候，大家肯定都不喜歡一直沉浸在負面的情緒當中，所以我們自己應該要跳脫出來，將悲憤化為動力，使自己持續向前。

### 3. 日 1081126 黃心柔

為了信念而活，人生便顯得很有意義。人們習慣相信自己看到的事物，但卻容易忘記正在路上努力的自己，如果一個人無法放棄過去的無知，就無法走進智慧的天堂，我們要擁有一顆開放的心，接受新事物。

### 4. 日 1081231 鄭鈺璇

在一段感情中不只愛對方重要，更重要的是好好愛自己，愛自己的同時也能讓對方看見你更多的好，而更加愛你，所以要把重心放在自己本身和原本的生活上。

### 5. 日 1072118 林沚柔

有些時候，我們不能改變周遭環境，但我們可以改變自己的想法，試著接受生活中的缺角。在愛情中先學會自愛，再培養愛他人的心，不要在關係中失去自我，忘了自己的美好。

### 6. 日 1091006 楊嘉恩

就〈擺脫久病厭世〉心態一文，臨床心理師提出 4 個建議 1. 每次只過好當下這一天，一天的難處一天就足夠了。因此只過好當下這一天，精神狀態與身體才能負擔得起。2. 秉持開放的心胸，學習新事物，每個人都有固定的生活型態、模式，久而久之，就對於自我現狀感到單調無趣，因此，學習新事物是可以打破這個桎梏，從而有了新的生活體驗。3. 適時地向他人求助，檢視自己生活上如有需要幫助時，可以向那些單位或是親友尋求、接受諮詢。4. 規劃好自己的課表，就是在規劃自己人生的階段上，一定要先清楚自己所擁有的，這樣才不會好高騖遠。

### 7. 日 1091318 莊凡蓁

我們的旅途並不是一帆風順的，難免會遇到挫折的時候，從哪裡跌倒就從哪裡站起來。把這些失敗化為動力，讓你持續向前，總會有屬於你自己獨特的道路。

### 8. 日 1091433 游世琪

生命中經常有很多不如意的時候，不管是生理上的病痛或者心理遭受到打擊，往往會把我們推向無盡的深淵。但也許是生命中有裂縫，陽光得以照射進來，才發現原來生活裡還是充滿驚喜、希望，還是有許多美好的事物。

9. 日 1092217 林家慧

人總會有累的時候，當你發現你自己最近的狀態很差，這時候你可以吃點甜食，讓自己心情變好。也可以適時的放鬆，聽聽音樂，跑跑步等等……。最後，除了過好每一天，當然也要照顧自己、珍愛自己。

10. 進 1083311 許如瓊

當愛情結束時，別忘了你自己本來的美好，當自身難過時，別貶低自我價值，或許只是二人不合適，但不能只記得對方的不好，也要記得曾經的美好。

11. 進 1093110 吳倩

家長與學生溝通時若發生誤會，父母就會錯把學生的「自我中心」當成自私，需要再次溝通。家長是我們最親近的人，有時候就該把父母的話記在心裡，好好溝通，把不必要的誤會降到最低。

12. 進 1093117 張伊奴

無論如何，自己都是一種價值的存在，被人愛著的感覺的確很美好，但即使最後不被愛了，也別忘記自己的美好依然存在。因為有時候自己的美好不一定任何人都能明白它的可貴價值。相信自己是值得被愛的，慢慢培養的關係才能走得長久、走得穩。

13. 進 1093120 許方萍

不要讓自己只停留在不夠好的自責裡，而是要察覺自己哪裡需要改進、調整，開始真正的接納自己。若只是一再落入改變不了以及自我厭惡的惡性循環，最後只會覺得自己是一事無成的失敗者。接納是全面性地認識自己，是帶著勇氣面對自己的脆弱，也是能分辨內在與外在的聲音。改變是自我成長，今日的我要比昨天的自己更好，而不是一昧地去模仿。

14. 進 1093211 洪嘉惠

有時候看清很多人，卻不能隨意拆穿，對於討厭的人卻又不能輕易翻臉，生活就是要讓自己隨遇而安，寵辱不驚。要給自己訂定一個長遠的目標，別只在眼前苟且；最美好的生活方式，是與有默契且正能量的人一起奔跑在理想的路上，回頭有一路的故事，低頭有堅定的腳步，抬頭有清晰的遠方。

15. 進 1103206 許詠勛

每個人都是值得被愛的，只是還沒遇見與自己契合的人！若自己都否定了自己，那又該如何能指望別人來認同你呢？看見自己本身的美好，多愛自己一些，自然會吸引他人。

16. 進 1103209 李妍樺

很多時候，我們會陷入過去的回憶，或是預期未來的事物。然而千里始於足下，過好今天的每一時刻，照顧自己的身體和心情，便是最好的實踐。