



風樓 心語



MAY. 2023 | VOL. 87

Shilin High School of Commerce

目 錄

Table of Contents

家長會會長的話 1

機會是留給有準備的人，
成功是留給最堅持的人。

家庭教育 5

太親近會窒息，太疏離又想念？心理諮商師教你，
如何設立界限來保持舒適的關係。

生命教育 11

焦慮到想哭怎麼辦？
試試馬上可以緩解情緒的簡單這一招。

性平教育 15

感情心理學：他這樣做是真的愛你嗎？
感情裡的4種「好」。

生涯教育 21

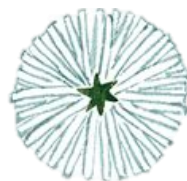
ChatGPT什麼都會，要「學什麼」才有用？

風樓心語讀後心得佳作 27

風樓心語第86期讀後心得佳作



家長會會長 的話



劉奇昌



家長會會長的話

機會是留給有準備的人，
成功是留給最堅持的人。



能進入士林高商的你們，都是經過三年國中的學習，並歷經教育會考的洗禮脫穎而出，成功絕非偶然，是必須付出時間與努力。想要成功、想要更好，努力與準備還是成功的必要途徑。



在士商校園裡，身為學生的你們，每項任務或活動都可視其為機會，唯有努力與付出，成功的機會才會達成。天下沒有白吃的午餐，不要幻想不勞而獲，有目標、有理想，做就對了！

不論是高一的校歌比賽，或是高二的四月天商業季，同學們為了共同目標，花了時間討論、練習、準備，這些過程都是學習的必經之路，過程當中的甘甜苦辣你們自己最了解，這也是在累積你們的經驗，所有過程與機會都在為邁向成功之路而準備，而成功也將會留給堅持到最後一里路的人。



今天(112年5月15日)是三年來因疫情肆虐停辦二年升學博覽會，重新登場的日子，感謝全台40所大專院校師長學長姐的實體參與，讓士商孩子們、家長們、師長們都收穫滿滿。在現場看到很多孩子們都有備而來，在升博會舉辦之前都有針對特定學校和科系準備好提問問題，例如：在準備備審資料、勾選學習歷程檔案要如何切中老師的注目？影視設計系和多媒體設計系有何不同？選擇中南部學校與留在北部學校的差異？我可以選擇護理系嗎？護理系為何開放商管群學生呢？大醫療產業與大運動產業真的是未來就業潛力股嗎？

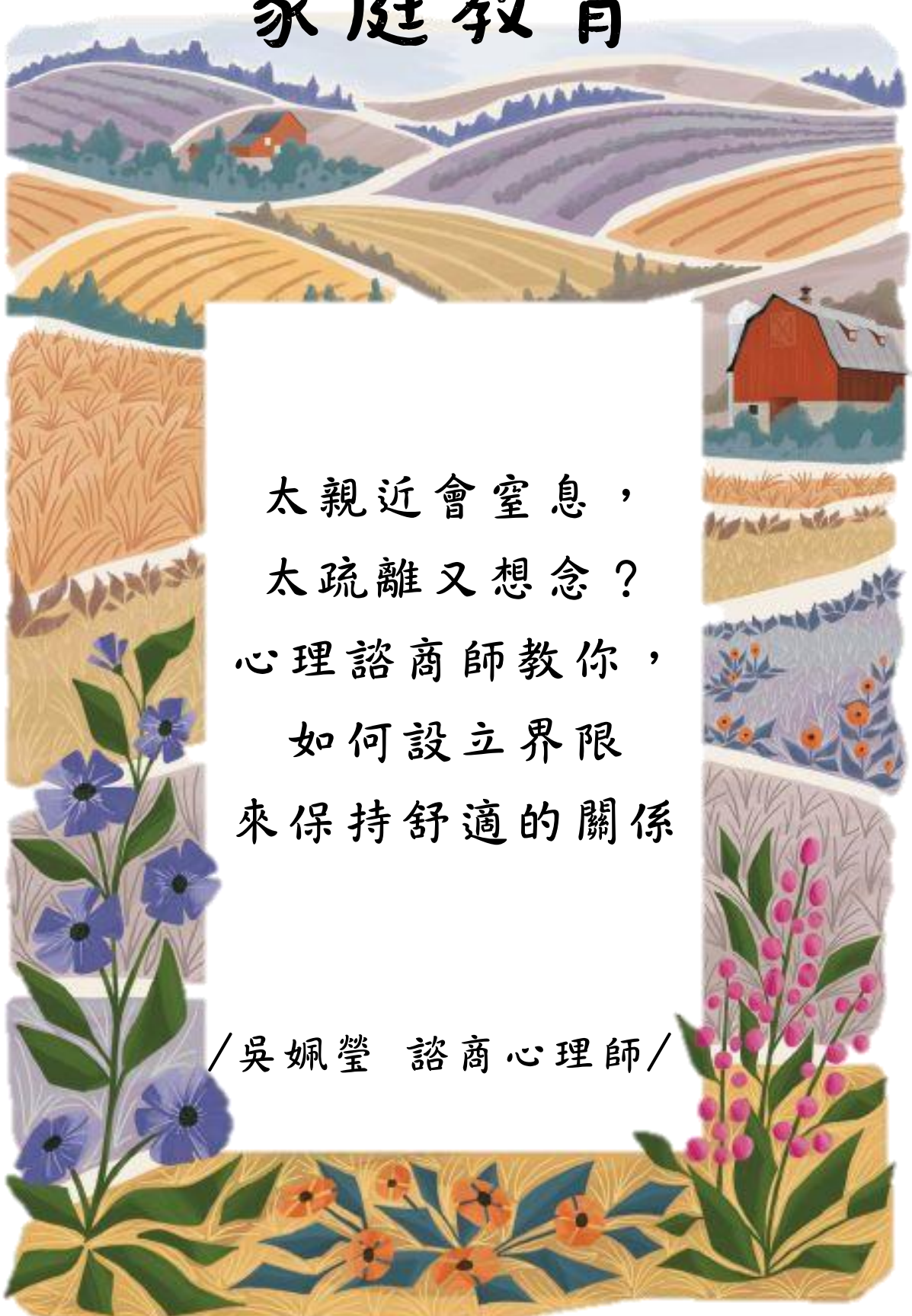


看到即將畢業的高三孩子們，在統測後選擇心中理想的大學就讀之前，能看到你們對學校科系求知的渴望，對甄選或登分利弊得失的分析，都能見證你們也長大了，也在對自己的事情負責了，做為家長的我們也能感到欣慰了。

人生道路是漫長的，任何機會都佇立在前方，我們唯有大步邁前、做好一切準備，成功是會留給堅持到最後一刻的人。



家庭教育



太親近會窒息，
太疏離又想念？
心理諮商師教你，
如何設立界限
來保持舒適的關係

/吳珮瑩 諮商心理師/

家庭教育



太親近會窒息，太疏離又想念？



心理諮商師教你，如何設立界限來保持舒適的關係

如果對方不再控制你，關係就不會變得負面或複雜。但真的是這樣嗎？



親情的第一層次：家庭關係與結構



當你陷入複雜的家庭關係，會使你易於困在情緒勒索的痛苦中。你還記得前面的提問嗎？「如果拒絕不了母親，你拒絕得了父親嗎？」你也許會發現，你不只拒絕得了父親，可能有時候還會不自覺將父親排拒在外。如果你自然有這些反應，那就代表你已捲入父母的夫妻不協調中，因此你總是想親近母親、幫母親分勞解憂，甚至偶爾會視父親為母親的敵人，跟母親越來越親密，轉而使母親一有許多不滿就往你身上倒。

大部分承受父母的情緒勒索與控制困擾的孩子，往往擁有與自己過於緊密的母親，以及過於疏離的父親。因為父親的缺席，你不自覺得成為母親的情感支持者，以及各種家庭問題的解決者。久了之後，你承擔了家裡很多的責任，這往往不一定是事務或經濟相關的責任，更多的是如何讓家人開心的任務。



因為你從小就承擔了這個責任，當然會有很多壓力與挫敗感，而容易導致你「不覺得自己能力夠好」的弱小感，因為你好像從沒達到「為母親分勞解憂」的最終目的。但你很清楚的是，只要你做不到母親的要求，母親肯定不開心，而逐漸形塑你的完美主義。因為最根本的問題是，你從來就難以肯定自己真的盡到了「孩子」的職責，因此一直容易感到羞愧或罪惡感。

為什麼你這麼努力了，卻始終感到挫敗、羞愧、罪惡感呢？親愛的，其實，一個孩子根本做不到「丈夫」的功能，而真正讓母親痛苦的，是對伴侶的失望與失落感，這些情感孩子本來就承接不了。但當母親在親密關係中失落，就會將心中滿腹的愛與期待，轉移到孩子身上，因而對孩子過度付出、關心與照顧，進而有嚴格的要求。或者，將難以改變伴侶的無力感，轉而改變孩子，要求身為孩子的你事事都造媽媽的意思走，舉凡工作與伴侶選擇，到日常的飲食和穿著等。



你要先看懂自己在家庭的位置，也就是你已經從「孩子」躍升至「伴侶」的位階。而在看懂家庭的關係結構後，你要問問自己：「我想以及我能如何選擇呢？」在受到親情情緒勒索的痛苦，以及跳脫後的未知和恐懼之間，往往更多的人會選擇站在熟悉的位置上，持續以往的關係模式。這其中的困難之處在於，當你待在這個位置久了，便會覺得越來越安全。畢竟在現存的關係模式酬賞中，你獲得了重要的「被需要的關係認可感與歸屬感」。久而久之在被餵養的情形下，我們會開始與母親的情感共生，一面覺得糾結痛苦，一面覺得安心，卻又無力去拓展生活的其他可能，你就會一直當母親心中的好孩子了。



聽到這裡，我想你不難想像的是，家庭關係是如何形塑一個人的人格，以及人際互動模式。之所以我們覺得關係中有情緒勒索，主要還是因為這是一個特定又緊密的關係，以及兩方有不同的想法意願，而你無法好好地拒絕。因為你的拒絕會傷害對方，等同於傷害自己，因為你與對方已經是情感共生的個體了！





親情的第二層次：自我結構與界限

再來，我們來談自我的部分，討論自我結構與界限，讓你了解人我互動情形。其實從家庭互動中，已經形塑了自我結構，這對孩子有兩個層次的影響：

1. 自我被壓抑

若情感失落的母親有控制欲，就會限制孩子長出自我、有自己的想法和意見。而孩子為了取得母親的認可或維持關係的和諧，就會順服於這種受限的教養，逐漸忘記自己的聲音。從不敢表達，一直到不知道怎麼表達，最後不覺得需要表達。然而，當一個人的自我被壓抑，連帶生命力與創造力也會受壓制，更容易活出一個不屬於自己的人生。



2. 自我被挫敗

對孩子而言，照顧者就是全世界，當孩子不斷努力獻殷勤、當乖孩子，卻不能換取照顧者的幸福感時，孩子內在會產生強大的無能與無力感。他會覺得自己做什麼都不夠，但又因為獲取不了足夠的認可感，而拼命做。

無論何種影響，當自我被壓抑與被挫敗，都會形成一個人對自我的感覺不良好，同時又容易對自我的存在產生模糊感，而更難以與家人拿捏舒服的界限。因為良好的界限需要有清晰的自我感，知道自己的感受與立場，並且能適切地表達。因此，有太多人最後選擇疏遠家人，甚至疏遠任何人，因為當對方靠近時，他會感到不斷被索取、要求與期待，這種感受太痛苦。但當你所感受到的痛苦越強烈，就越需要學會如何設立界限來保持舒適的關係。



如何解除你的親情焦慮？



最後，我要好好和你探討「界限」議題，如何辨識界限是否被侵犯，以及如何設立界限。當自我界限被入侵時，你很容易會聽到對方說：我這是「為你好」、這是在乎跟關心你的表現，你不應該違抗！那我們究竟要怎麼看懂自我的界限是否已受人侵犯呢？



簡單來說，這時候，你的焦慮會現形，你會徬徨不安，甚至腦海裡有各種想像和擔心，你會開始不停想：「他怎麼會這樣說？」「我這樣做可以嗎？」「可是他會不會……」

舉個很輕微的例子來說，例如媽媽看到你今天的打扮，對你說：「你怎麼不好好照個鏡子，這樣很難看！」接著你開始自我懷疑，又有點憤怒地想：「這有什麼嗎？是不是他講的對？還是我太固執又不聽勸？」你的腦海中會出現各種情境，甚至是災難式情境，也因為這句話，讓你對自己、對未來、甚至對關係都充滿很多焦慮，然後也有點無助地想著是不是真該聽媽媽的勸。



這句話之所以輕微，因為它還不及「你怎麼辭掉這麼好的工作，你是瘋了不成」或者「你怎麼嫁這種老公，你下半輩子根本毀了」這種不停在人生重要階段出現、各種左右你心智，並要你依照他的忠言去聽話或執行



然而，無論輕微與否都會造成你的焦慮，除了感受到那被越界、自由被壓縮的焦慮外，還有若不討好就會有麻煩的恐懼，同時，加上你不一定可以為自己所有的行為負全責的擔憂。因此，你依舊依賴這些話給你方向，或給你被愛、被關心的感受，有時也害怕自己不聽話會後悔，無法承擔責任。

當你的界限被侵犯，其實你的內心都知道。你的焦慮點在於：你知道你的想法或行為，跟別人預想的並不一樣，但你並不一定想遵循其他人的思緒走，你想照你自己的，但你不夠有把握或肯定自己的現況，或者你很怕讓對方不開心，因而無法把持住親情的界限。這時，你的心會透過「焦慮」的反應來讓你知道。

其實你渴望的，就是被他人好好尊重與認可，
也就是，不論你做什麼都相信自己是被愛著的，
你也就不用感到不安了。



當然，有些家人是不容許被拒絕的，因為他們將拒絕視為「否定他的身分與他的愛」，而你可以做的是「維持關係連結的不合作運動」，也就是拒絕母親那份要求，而不是拒絕母親這個人。這讓你依舊能與母親保有連結，而這份連結可以從關心母親的日常生活做起，像是告訴她：「媽，飯煮好了喔！」「要吃水果嗎？」



「早點睡喔！」「今天溫差大，外套要記得穿喔！」或者傳訊息時，可以在生活層面上持續傳遞你的關心。當然，你可能會換來對方的冷處理，但千萬要記得這冷處理的關係模式，一種是她控制的手段，知道你可能會承受不了關係的沈默與沒有互動，而屈服；另一種則是她還在消化對關係轉變，而帶來的失望、憤怒，在清楚自己可以怎麼互動之前，她並不知道可以怎麼應對。



因此，當你帶著這層理解，慢下自己的腳步，不要求母親立刻適應關係型式的轉換，也不要求她立刻接受你位置的調整，反而需要要求自己，先適應關係改變過程中的不適，包括孤單、害怕等各種煎熬的感受，而讓自己調整好，有能力繼續與母親維保持連結，即便是單向的互動也是。當她有一天發現冷處理的方式已經無法改變你，無法讓你照她的意思走，你依舊是不合作的立場，且依舊是那個愛母親的孩子時，她就需要調整自己在關係中的姿態，去學會適應關係的改變了。



所以親愛的，辨識親情越界後，我們有很多自身的功課要做、要負起責任，包括：相信自己、勇於選擇和負責、尊重自己且更尊重他人，而保持適切的連結、給出愛。當你認清自己，那條與人之間的線自然就越來越清楚了。





生命教育

焦慮到想哭怎麼辦？

試試馬上可以

緩解情緒的

簡單這一招

／ 尼克·崔頓 ／

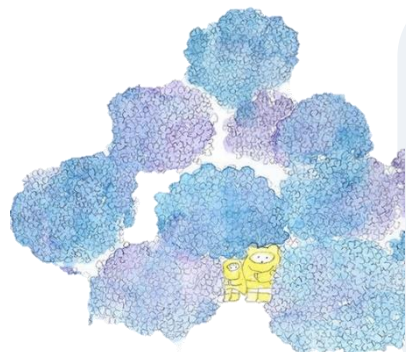
生命教育



焦慮到想哭怎麼辦？試試馬上可以
緩解情緒的簡單這一招



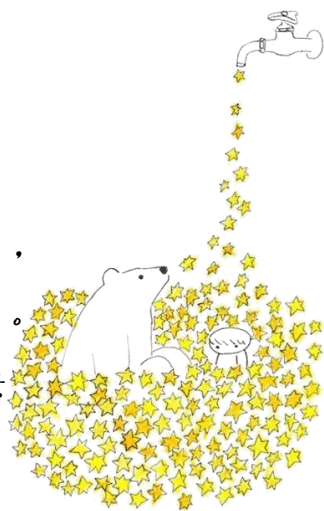
有時候你需要的是讓你馬上就能從壓力情境中脫身的技巧。如果你曾經陷入「焦慮迴圈」裡，就會知道要把自己拖出來幾乎是不可能的任務。



下面這套技巧常被恐慌發作的人拿來使用。這套方法可以讓你先對焦慮迴圈喊停，免於之後的失控。然而，就算你沒有恐慌失調的問題，也可以從中受益。想太多的運作機制，和比較複雜的害怕以及恐懼症的運作機制是一樣的，而且可以用相同的方法來控制。

當中的概念很簡單：當我們想太多、反覆弔思且壓力很大時，是處於心不在當下的狀態。我們會反覆琢磨過去的想法或撥弄未來的可能性。我們會去想「如果這樣會如何」，讓心思在各種記憶、念頭、可能性、希望與恐懼間疲於奔命。如果我們能讓有意識的覺察回到當下，就可以止住一部分的多慮；而我們可以透過覺察五感來辦到這一點。換句話說，大腦可以帶你到任何地方，但身體（以及身體感官）永遠都只會是一個地方：當下。

在恐慌時，就算實際上我們安全無虞、身處的直接環境裡沒有任何威脅，我們仍會陷入念頭與想法當中不可自拔。當恐慌來襲，我們可能正平靜地安坐在某個陽光灑落的花園裡，卻感覺自己就要死了。心智的力量就是如此驚人！



下一次當你感受到焦慮，且恐慌迴圈
已經失控，請試著這樣做：
停下來、深呼吸、看看你的四周。



5

首先，找到環境中眼睛所見的五件東西。你可以把目光落在角落的檯燈、你自己的雙手或是牆上的畫。花一分鐘好好看一下這些東西，察看其紋理、顏色和形狀。慢慢來，仔細端詳物品的每一寸，全部看進眼裡。

4

接下來，試著找出環境中你可以感受或觸摸到的四件東西。抵著椅子感受一下你身體的重量、感受一下身上外套的紋理，或者伸出手去摸一摸，感受一下車窗玻璃從你指尖傳遞過來的冰涼與平滑。

3

接著，找出你可以聽見的三件東西，像是你自己的呼吸聲、遠方的車聲或是鳥叫聲。

2

然後，去找兩件你可以聞出味道的東西。這一開始可能有點困難，但如果你留意，就會發現每一種東西都有氣味。你聞得出自己身上的肥皂味，或者書桌上的紙張隱約散發出來的泥土味嗎？

1

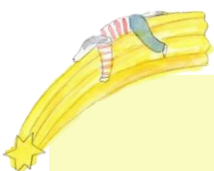
最後，找一樣你可以嚐一嚐的東西。可以是舌尖殘留的咖啡餘韻。就算你什麼都找不到，也可以花一點時間專注於你的味蕾。當你停下來好好覺察時，你的味蕾真的是「關閉了」，還是說，你的口腔幾乎已經有了屬於自己的滋味？在這裡停一下，試著探索，探索自己的感官。



從表面上來說，這項演練的重點是讓你分心。當你的感官很活躍，大腦就會投入別的事，把永無止盡的反覆芻思放在一邊，從而制止了你的想太多。你打亂了自己的思路，從而阻止發散的想法。常常練習這項技巧，你將注意到這可以让你馬上冷靜下來、慢下來。



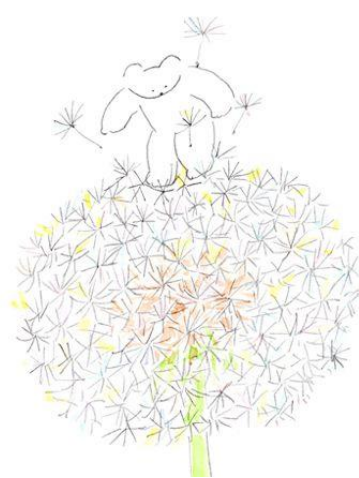
恐慌的時候，你可能不記得順序是要先看或先聽，這不重要，重點是，你讓自己完全且專注地把注意力放在自己以外的事物上，讓焦慮的能量消散。光是說「我想我不應該再想下去了」很難停止你的想法，很顯然地，因為這本身就是一種想法。但如果你可以讓大腦暫停，花點時間重新打開你的感官，你就可以把自己從憂慮的軌道上拉出來，讓自己有那麼一刻可以身在當下、平和冷靜。



你可以這樣想：你的意識一次只能做一件事，要不就想個不停，要不就透過感官沉浸在當下，這是個二選一的選擇題。如果你可以運用你的感官拴住意識回到當下，你的心就比較不會同時間到處奔波，焦慮地想個不停。



如果前面講的這些聽起來很複雜，當下很難回想起來，那請試試看這麼做：如字面上所言般腳踏實地。研究人員基坦·夏維爾（Gaétan Chevalier）發現，「腳踏實地」，也就是人體真正與地面相接，會為心情帶來神奇效果。夏維爾請參與研究的受試者把雙腳或身體與地面相接，維持一個小時，之後對他們做測試，發現與同樣花了一個小時參與研究、但身體並未接觸土地的人相比之下，接地氣的群組自行提報的心情和幸福感都提高了很多，且在統計上具有顯著性。光靠這種接地氣的方法雖然並不足以對抗比較嚴重的焦慮失調症，但這無疑是一項振奮人心的發現。如果可以的話，試試看在戶外打赤腳、踩在土地上演練前面說的「五、四、三、二、一」技巧。



性平教育

感情心理學：他這樣
做是真的愛你嗎？感
情裡的4種「好」

／ 海苔熊 ／

性平教育



感情心理學：他這樣做是真的愛你嗎？

感情裡的4種「好」



前陣子看到劉軒的一篇文章（「他對我很好」，這是真的嗎？），覺得很有道理，迫不及待想要跟大家討論這個觀念。

我們常會聽到朋友一邊在抱怨他的男友或女友，但一邊跟你說「可是……他對我好的時候……很好」，讓你覺得白眼翻翻。那到底怎麼樣才算是「對我好」呢？如果他的伴侶真的對他好，又為何他需要抱怨呢？

「他對我很好」的兩種情形



在回答前面一連串的問題之前，我想再問大家個問題：「他對我很好」這句話的英文怎麼講（以下節錄整理自劉軒專欄：「他對我很好」，這是真的嗎？的部分小段落）？

❀ He (she) is good for me ❀

❀ He (she) is good to me ❀

你選的是哪一個？還是你覺得這兩個根本就是一樣的？

差別在哪裡？軒哥說：

❀ He (she) is good for me ❀

他知道什麼才是「真正對你好」的事情，有時候甚至會不惜挑戰你，可能一開始會很不舒服、很抗拒，但事後你發現，他的做法真的比較有遠見，或者較接近你想要成為的自己。如軒哥的舉例「他對我很好，因為他會跟我辯論，挑戰我的思想。」或「他對我很好，因為他會激勵我，幫我改掉壞習慣。」

❀ He (she) is good to me ❀

只是順著你的需求，讓你撒嬌、買你喜歡的東西給你、你想要什麼都給你等等，也就是說「他常常會做一些讓你感覺好的事情」

「一個真正對你好的人，最在意的應該是什麼會對你好，但往往good for you的事情，是「逆」著來的，是會不舒服的。」軒哥說。



所以，下次挑選伴侶的條件記得改成「he (she) is good for me」，怎麼樣，今天又學了一句英文，很棒吧！

在一起後可能經歷的四種轉變

談到這邊，文章一開始的那個問題好像有了一些答案。不過，案情並沒有那麼單純。軒哥說的這段話，讓我想起了多年前我看到的一個理論。伍爾西斯學院的Brent A. Mattingly等人指出，當我們跟一個人在一起的時候，很可能會經歷四種不同的轉變。

現在我想要邀請你在腦袋裡面，想一個最近一段時間你很在意的人，他可能是你的伴侶、朋友、或者是在跟你曖昧的對象，想一下這段時間以來，你的狀況是下面哪一種？



- ☆ 自我擴張：發現自己新的能力和優點。
- ☆ 自我限制：自己以前擁有的一些優點消失。
- ☆ 自我修剪：改掉很多不好的習慣和個性。
- ☆ 自我混雜：學會很多不好的習慣和個性。

如果你跟他在一起的時候，大多的感覺都是第一種和第三種，那麼你們的關係大概會不錯；但若你經常感覺到的是第二種和第四種，那麼可能就要考慮一下跟他在一起這件事情，是不是把你「變成別的形狀」？

有一句常用的情話叫做「你讓我成為一個更好的人」（You make me a better person），其實談的就是上面的自我擴張與自我修剪，在心裡學中我們稱之為「米開朗基羅效應」（Michelangelo phenomenon）——你跟某個人在一起，他看見你一些別人所看不見的潛能，他能夠敦促你去做一些你內心渴望、想要做的事情、想要達成的夢想，默默支持你，在你痛苦和撐不住的時候，給你鼓勵。跟這樣的人在一起，你會更喜歡自己，也會更喜歡他，也就是軒哥所說的「He (she) is good for me」。

反而，如果他只是讓你越來越不喜歡自己、甚至快要忘記自己原先「好」的模樣，那麼你只會越來越不快樂、並且經常感到委屈。在這樣的時候，不管他給你多少東西、對你多麼體貼，對你多麼「好」，長遠來看都不是為你好，這是一種自我限制跟自我混雜，而這就是軒哥所說的「He (she) is good to me」。



第三種好：我這麼做是為了你好！

你以為這樣就結束了嗎？在我們的社會裡，還有一種「好」大家也不陌生，就是情緒勒索式的好，俗稱的「我這樣做是為了你好！」

如果他跟你在一起的時候常常這麼說，可是你經常感覺不到那個好，只是一直覺得被控制、一直喘不過氣來，然後自己變得越來越小，越來越害怕對方生氣，那麼儘管有時候，你會說服自己在這段時間裡面有所「成長」，但摸著良心想想，你會發現這樣的成長，其實是充滿不安的成長。長期在這樣的關係裡面，你只會越來越壓抑自己的自尊，越來越不快樂，甚至自我懷疑、感覺到罪惡，想要離開，但又害怕受傷害。



第四種好：接受你不用改變也很好

「當身邊的人都叫你要加油、要努力、要改變、要正向思考的時候，如果有一個人可以允許你，就做你本來的自己，而且他喜歡的就是那個『本來的你』，那麼這樣的一種體貼，反而會讓你感覺到愛，並且在愛裡面慢慢成長。」





一個長年罹患憂鬱症的朋友這樣跟我說，儘管她跟先生經常有一些爭執，但先生從來不會叫她「快樂起來」、也不會想要她「變成某種樣子」，所以他們的婚姻可以維繫20幾年，而且只要先生有空，就會陪她去回診。當你都無法接受自己是這樣糟糕的時候、當你都無法如實地愛你自己的時候，居然有人能夠接受這樣的你、如此的愛你，不因為你是誰、不因為你有什麼樣的優點和特徵、只因為你是你，這樣的一種無條件的愛，會讓你有一種「我是值得的」的感覺。可是，這樣的人可遇不可求，更多的時候，是需要時間來磨，才能夠接受彼此原先的樣貌。

那如果，你還沒有遇上這樣的人，該怎麼辦？前幾天媽祖托夢給我一句話，祂說時時默念，可以永保安康，不藏私分享給大家：



你不需要變好，也很好。
你不需要變好，也很好。
你不需要變好，也很好。

因為現在這樣的你，已經夠好了。無法前進的時候，就躺下來休息一下，難過的時候，給自己擁抱，給自己多一點允許，就算那個對你好的人還沒有遇到，那你也可以先練習，對自己好。

生涯教育

ChatGPT

什麼都會，
要「學什麼」
才有用？

/ 張紹敏 /



生涯教育



ChatGPT什麼都會，
要「學什麼」才有用？



此刻你手上擁有的技能，還可以在職場上用多久呢？迎戰AI的不二法門，就是有策略的學習。

克服學習焦慮 3 心法：

1. 把學習當投資，配置決定成效
2. 用一分「輸入」，創造三分「輸出」
3. 不急著淘金，當「賣鏟子」的人



去年11月，聊天機器人ChatGPT問世，短短不到5個月，該程式在律師資格考試擊敗了9成考生、幾乎通過美國執業醫師資格考，從寫程式到創作詩歌都有模有樣。

許多人嘗試和ChatGPT對話後都不免自問：我的競爭力在哪？

這般襲捲職場的緊張氛圍，連「學霸」都有感。「我最近一直在想，假設這個趨勢不可抵擋，未來要怎麼學習？」身兼新旅程復健科診所院長、天下雜誌數位創新部資深經理吳沛榮說。一手針灸、一手寫程式的他，曾經從台大電機轉系到台大醫學系，成為復健科醫師後，又在看診之餘自學資料科學，如今在醫師與資料科學家兩份正職中切換自如，靠的就是超群的學習力。

要迎戰AI突圍，吳沛榮觀察，影響學習成效的關鍵，經常不是時間管理、不是筆記術，而是如何克服學習的種種焦慮。

焦慮一：資訊量大如海，我從何開始學？

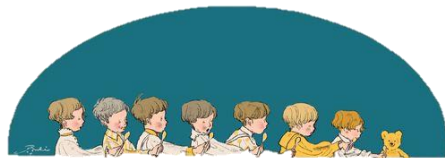


在學校時，只要把教科書第一頁讀到最後一頁，就算學成。但出社會後的學習，資訊沒有邊界，反而容易無所適從。

吳沛榮的第一步往往是：釐清自己與這個知識之間的「關係」為何，例如：「我是覺得，知道這件事就很不錯了，還是我要拿它來當墊腳石，踏往下一步？」

他以自己學習程式語言的經驗為例，作為一位醫師，他的目標是透過既往病人就診頻率、復健方式、康復速度等大數據資料分析，更有效來說服病人採納他的建議，因此當其他人忙著學習各種語言、開發軟體或套件工程，他則是著重於如何靠資料來說故事（Data storytelling）。如此一來，不必與其他科班出身的工程師比基本功，也能豐收成效。

「清楚了學習的定位，其實就可以不用循序漸進，你可以跳著學，」吳沛榮說明，許多人的壓力皆來自不必要的「包袱」，其實只要根據自己當下的使用情境、專注於需要理解的範圍，其餘大可暫時拋下。

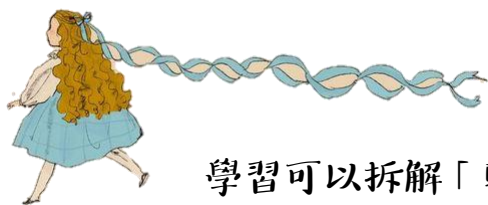


他建議把「決定學什麼」想像成「投資ETF」。影響投資回報的最大關鍵，並非單一個股、並非何時入場，而是各項資產配置的比例。



以學習的角度來看，配置的依據就是——這個知識與你的人生藍圖有什麼關係？「決定了配置，就算用很爛的方式學也無所謂，因為長遠來看，你的時間都花在刀口上。」

焦慮二：我夠懂、夠資格談一件事嗎？



學習可以拆解「輸入」、「整理」、「輸出」3種階段，很多人長時間默默耕耘前兩個階段，謹慎起見，不輕易對外發表，但吳沛榮的主張卻是「一分輸入，三分輸出」。

他分享，最近有位同事有興趣轉職ESG領域，報名了各種證照班，卻發現大部分課程都是為企業高層打造，鮮少有適合一般上班族入門的學習素材。吳沛榮馬上建議這位同事「開社團」，分享自己入門的心路歷程，對方卻有些遲疑，不確定自己是否「夠格」、「夠有權威」。

但吳沛榮提醒，只有輸出才能得到即時的刺激與回饋，幫助你回過頭調整自己，提高輸入與整理的品質，轉動學習的迴圈。「有多少就說多少、用了再說，只要把握一件事：你會持續做這件事，你不會停。」事實上，「分享」除了能保持迴圈的動能，也是現代工作者打造競爭力不可或缺的一環。



他引用知名創業家丹尼爾·普里斯特里（Daniel Priestley）的觀點，過去人們衡量自身價值的標準是通過多少資格、認證……，但在數位的時代，你的價值取決於：相信你的人有多少？

持之以恆地輸出，累積自己獨到的觀點，自然有一定的受眾願意相信你。在學習這條路上，很可能不必等到你學成後應徵工作，工作就會先找上你。



焦慮三：我需要懂AI到什麼程度？



談到AI可能掀起的技能洗牌潮，已出現不少「如何靠ChatGPT致富」的論述。吳沛榮以兩個比喻，提醒工作人不必躁進。



第一，是「歌手與麥克風」的悖論。

麥克風在上個世紀出現時，也像此刻的ChatGPT一樣，同為受人矚目的新科技，「關鍵來了，真正能用麥克風賺到錢的，是很懂麥克風技術的人？還是歌本來就唱得好的？」

他的提問背後，反映出本末導致的危險性。新的科技看似花俏，但只有在本身掌握獨特價值的人手上，才能真正展現效益。以ChatGPT為例，與其學習精深的程式碼，把時間投資在「如何問出好問題」更關鍵。



第二，不論技術如何演變，

個人的競爭力仍會服從於經濟學的法則。

「在淘金熱之下，真正賺錢的不是去淘金的人，而是賣牛仔褲和鏟子的人。」吳沛榮解釋，當大家一頭熱想要靠AI建立新的生產模型、甚至成立新創開發商機，但不論做什麼，都少不了硬體和雲端，使得AWS、Google、NVIDIA、台積電等公司成為最大贏家。

當你在投資一項新技能時，不妨先自問，自己現在準備要淘金？還是賣鏟子？握緊這個答案，你將更有底氣地轉開屬於自己的下一扇知識之門。





風樓心語讀後 心得佳作

風樓心語讀後心得佳作

風樓心語第86期讀後心得佳作

1110116 包羽佟

「推理人生，不必急著找答案」，很多人到了高中或大學都不知道自己喜歡什麼，不知道未來想做什麼，看著身邊的同學都已經找到喜歡的工作，不禁開始緊張起來，其實有的人一生都在探索自己，所以不需要這麼急忙的找到答案，再給自己多一點的時間去準備，時間自然會給予最耐人尋味的答案。



1111730 謝紫筑

親子衝突帶來的負面情緒，造成青少年各項問題行為，負面情緒是關鍵的機制，衍生出後續的負面傷害，反過來又因為問題製造新的衝突，陷入惡性循環，負面情緒有「威脅感」、「自責感」、「暴怒感」、「怨恨感」，危機也能是轉機，「吵架」其實是一個相互瞭解的機會，要避免衝突就應該先做個別調整、忍耐、沉澱反思再溝通，能促進親子互動關係，也對關係修復更有實質幫助。



1100614 王楚嬋

隨著年齡增長，有些事情也會清晰的令人厭惡，沒有什麼是不變的，在未來我們有無限的成長空間，這代表我們要熟悉「變化」這件事，如果還單純的覺得「維持現狀」是好的，那麼只會被多變的社會淘汰，多元化是現代的主流，但它也會令我們煩惱，所以當看不見方向在哪時，我學到的是無所畏懼的向前衝吧！因為我們還年輕。



1091026 楊羽喬

以往我們總是要想著如何避免衝突，看完文章後才了解應該把思考方向轉換為如何面對與處理，衝突不全然是不好的，也沒有人應該全然的忍讓，我們應該在當下注意自己的言詞，經過反思後尋找時機表達，讓衝突成為相互成長的養分，也使親子關係更加緊密，也期望家長們能學會支持性溝通、積極聆聽，讓我們攜手創造更美好的親子關係。



在「性平教育」中，我重新認識到人們對於男、女的刻板印象，也意識到所謂的「直男行為」並不是男生有意的行為，只是因為成長環境影響導致說話方式不同而已，還認識到為什麼告白失敗之後很常會伴隨一些帶有攻擊性、諷刺性的話語，其實是告白的人在被拒絕的時候會覺得「我花了這麼多心思，你竟然拒絕」而產生略帶報復性說出一些較傷人的話，但事實上被告白的人是有拒絕的權利的，所以為了不讓自己也不讓對方不開心，應該不要把「被拒絕」看的那麼重，也不要覺得告白對方就一定得接受。



1090228陳萱萱

直男形容個性遲鈍，不理解他人心思的男性，在交談中，他們不少帶有對性別和年齡的刻板印象，部分言行看似態度誠懇，不輕易放棄，卻使他人感到不適，他們或許沒意識到自己的言行對他人造成冒犯，此舉通常是因為溝通習慣所導致，男性傾向「任務導向」，女性則是「關係建構」，我認為溝通應該帶著誠意而非強烈的目的性，若說者多一點細心，在乎他人感受，聽者多一點包容及耐心，相信溝通將會成為一件愉悅的事。



進1093110吳倩

在生命的尾聲，不知道困惑的各種疑問是否解決了，在這千篇一律繁文縟節的都市哩，腳步從未停下過，有多久沒有放慢腳步留意身旁的人，注重自己的問題，還是只能到生命的尾聲再來思考？人生難免遇到岔路口，如果眼前不指一條路，是迷路者心煩的事情，踏上未知的旅程，難免會有遺憾發生，沒有一條道路是能一直順應自己的，別再顧慮東顧慮西的，趕快進行練習就對了！



1093202林瑞隆

人生就像一齣戲，演好自己的角色，只要心存善念，全力以赴，就算沒有峰迴路轉，也終會撥雲見日，遇見欣賞自己本心的人，找到最好的自己，成為快樂的自己，沒有人一生下來就非常厲害，任何事情總要在挑戰後才會知道結果。





☀ 發行人 | 余耀銘 校長

🏫 發行單位 | 臺北市立士林高商輔導室

📖 文章來源

☆家庭教育：VOGUE TAIWAN

<https://www.vogue.com.tw/lifestyle/article/%E8%A6%AA%E5%AF%86%E9%97%9C%E4%BF%82-%E8%A8%AD%E7%AB%8B%E7%95%8C%E9%99%90>

☆生命教育：天下雜誌>健康關係>心靈成長

<https://www.cw.com.tw/article/5/24553>

☆性平教育：失落戀樂園

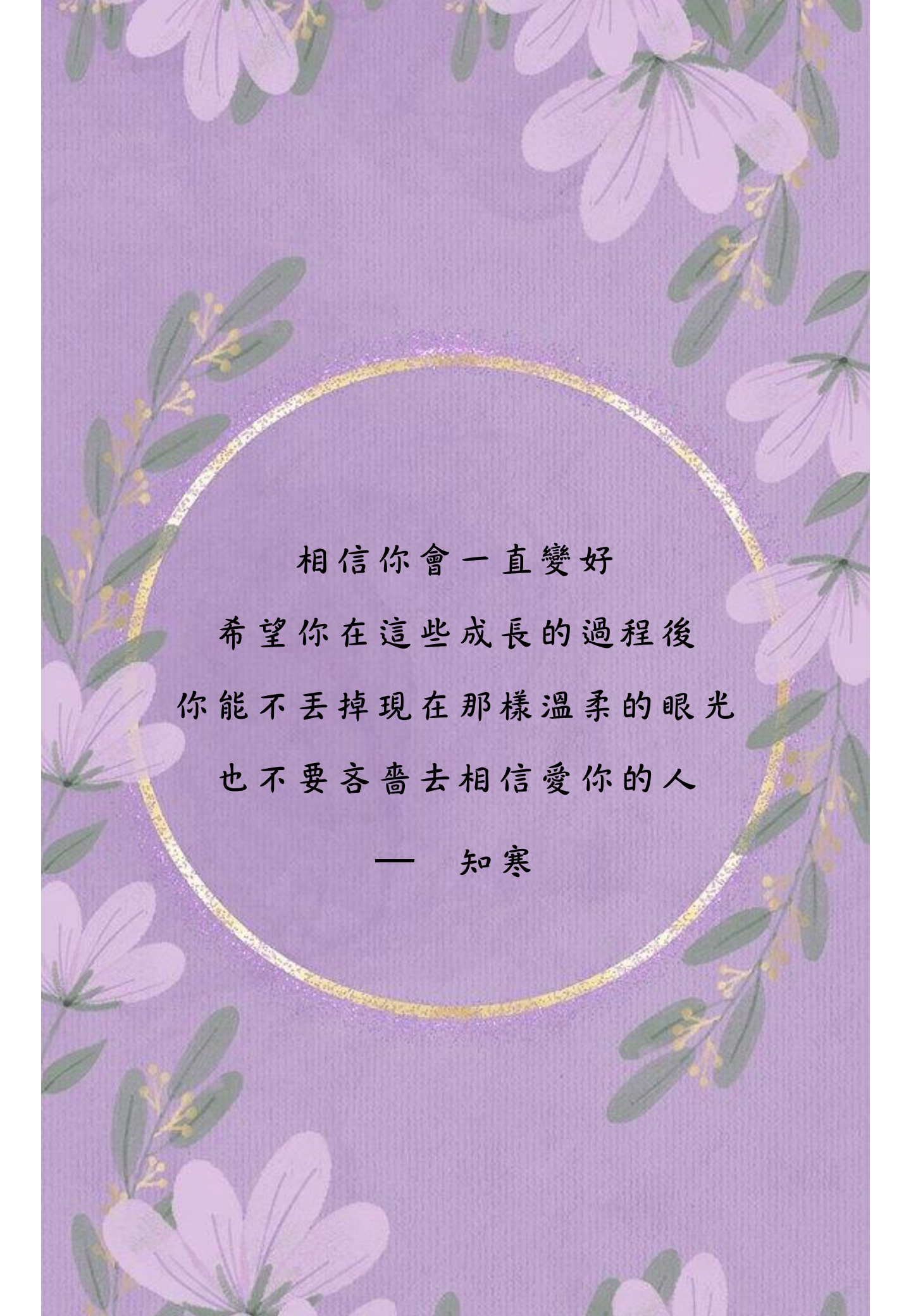
<https://inbound.tw/writer/article/read/16951>

☆生涯教育：Cheers快樂工作人>明日工作>新興工作

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5/0/786>

☁ 圖片來源：Pinterest <https://www.pinterest.com/>





相信你會一直變好
希望你在這些成長的過程後
你能不丟掉現在那樣溫柔的眼光
也不要吝嗇去相信愛你的人

—— 知寒