

第 93 期

115 | 05

風樓心語

Taipei Municipal Shilin High School of Commerce



發行人：

余耀銘校長

發行單位：

臺北市士林高商 輔導室

1877 - October 18, 1931) was an American
... described as America's greatest
... the field.

CONTENTS

2025.05 / NO.91

01

家長會長的話 -----1

在理解與陪伴中，看見孩子成長的聲音，連結學生、師長與家長的心，讓每段青春都被珍惜與支持，勇敢走向自己的未來。

◎ 家長會長 吳秋燕

02

家庭教育 -----3

《親情試煉》為什麼父母總能踩中我們的痛點？

◎ 陳志恆

03

生命教育 -----7

《靜心拾光》日日放鬆: 100種安頓身心的入口

◎ 胡展誥

04

性平教育 -----11

《愛中耗損》關係中的情緒勞動：當付出變成壓力

◎ 呂翊彰

05

生涯教育 -----16

《心之所向》一位律師爸爸給女兒的人生提醒：看透4件事後不逃跑才是成熟的「高級大人」

◎ 杜韓念

06

風樓心語讀後心得佳作 -----20

風樓心語第92期讀後心得佳作

當以理解為光，照亮孩子的成長之路

每個孩子的成長，都是一段獨一無二的旅程。在青春的路上，他們一邊學習、一邊摸索，一邊期待未來，也一邊承受著我們大人未必看得見的壓力與情緒。很多時候，孩子真正需要的，除了教導，更是理解；除了要求，更是陪伴；除了答案，更是一份願意傾聽的溫暖。

《風樓心語》就像是一個溫柔的角落，讓我們有機會看見孩子內心的聲音，也看見學校輔導工作背後那份細緻而堅定的力量。這不只是一本刊物，更是一份關懷的累積，一份陪伴的見證。透過這些文字，我們能更理解孩子在想什麼、經歷什麼，也更能感受到老師們對學生無微不至的用心。

身為家長，我始終相信，孩子最需要的，不是被拿來比較，而是被真正看見；不是一味被要求完美，而是在跌倒時有人扶一把、在迷惘時有人陪著走。成長本來就不容易，但只要孩子知道自己不是一個人，就會更有勇氣走過那些不安與挑戰。



很感謝學校與輔導室長期以來對孩子們的陪伴與守護，讓關心不只是放在嘴上，而是真正落實在每一次傾聽、每一次鼓勵、每一次默默的支持之中。這樣的力量，也讓家長更加安心，因為我們知道，孩子在學校裡，不只是被教育，更是被理解、被珍惜。

期盼《風樓心語》的發行，能持續成為一座溫暖的橋梁，連結學生、師長與家長的心，也把更多正向、溫柔而堅定的力量傳遞出去。願士林高商的每一位孩子，都能在愛與陪伴中成長，在理解與支持中建立自信，勇敢走向屬於自己的未來。

很感謝學校與輔導室長期以來對孩子們的陪伴與守護，讓關心不只是放在嘴上，而是真正落實在每一次傾聽、每一次鼓勵、每一次默默的支持之中。這樣的力量，也讓家長更加安心，因為我們知道，孩子在學校裡，不只是被教育，更是被理解、被珍惜。

敬祝

《風樓心語》刊物發行順利

家長會長

吳秋燕



Elementum integer enim neque volutpat ac tincidunt vitae.
Neque tunc tempus quam pellentesque nec nam. Diam vulputate
aliquam id. Massa enim nec dui nunc
entum. Dapibus ultrices in iaculis
praesent ele-
stas pre-

Erat imperdiet sed euismod nisi porta lorem mollis. Orci
bus ultrices in iaculis nunc sed augue lacus. Justo donec
diam vulputate ut pharetra sit. Dui vivamus arcu felis b
dum ut tristique et egestas. Facilisi morbi tempus iaculis
id. Malesuada fames ac turpis egestas sed tempus urn
Lac
urabilur gravida arcu ac tortor digni
ac ut consequat semper viverra
tetur nunc ut faucibus pul

家庭教育 / 親情試煉

為什麼父母總能踩中我們的痛點？

文 | 陳志恆諮商心理師

有時候，你會驚訝地發現，世界上沒有任何人，比自己的父母更能一句話就讓你心頭一震。不是因為他們的語氣多麼急躁，而是他們總能準確踩中你最在乎、最脆弱的地方。



明明在職場裡，你能應對困難的批評；在朋友間，你能輕鬆消化不同的意見。

可是只要當父母一開口，話還沒說完，你已經感到一陣酸楚或怒氣，在胸口翻湧著。

是的，你又被精準地踩到「痛點」了！

因為太熟悉，所以早就被摸透

不容置疑，父母是最了解我們的人之一；至少，他們陪伴了我們的前半生。從小到大，他們陪我們經歷喜怒哀樂，細數我們的優點缺點，甚至知道我們最害怕什麼、最在意什麼。

這樣的熟悉與理解，若用在支持上，會帶來深切的安全感；但若用在批評上，則會成為最鋒利的刀。別人的批評可能只戳到表面，父母卻能一針見血，直中要害；因為他們最知道，你的「軟肋」在哪裡。他們也許無心，但開口就造成傷害，因為你早就被摸透。

從小就被定義到大的標籤

還記得，小時候父母是怎麼說你的嗎？

「你就是太粗心！」

「你從小就是懶散！」

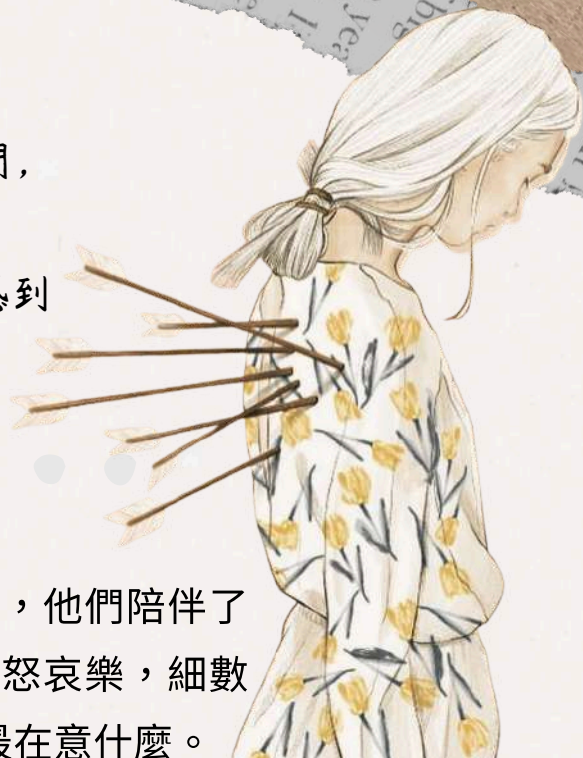
「你哪有你弟/妹那麼貼心？」

「你就是脾氣不好，誰會喜歡你？」

「你老是愛揮霍，沒有金錢觀念！」

這些話語，也許只是當時隨口而出，卻在我們成長過程中，一次次被重複著。久而久之，就像一張緊緊貼在額頭上的標籤。

長大之後，即使我們早已努力成為另一個樣子，父母卻依然用舊標籤看待我們。而當這標籤上的「舊名詞」再次被提起，不只踩在我們亟欲擺脫的痛點上，更讓我們感到，多年的努力都是一場空。



家庭教育 / 親情試煉

親子之間獨特的重量與不對等

同樣一句「你最近是不是胖了？」，如果是朋友說的，你可能笑笑帶過；但若是父母說的，你卻很想翻臉，為什麼？**越是親近與緊密的關係，越像是一面放大鏡。你會更在乎對方的評價，情感份量也被放大數倍--好感被放大，反感亦然。**



所以同樣一句話，從父母嘴裡說出來，帶來的衝擊就更強。同時，即使我們已經長大，在社會上有自己的位置，但在父母面前，我們仍然是個孩子。**親子關係本就是地位不對等，這很自然；也因為這樣的不對等，父母的話，自然帶有天然的權威。**當他們的批評或指責，聽在成年子女耳裡，感受到的不只是意見，而是一種「審判」；不只是在否定你的行為，更像是在否定你「這個人」。

因為愛，所以更難免疫、無法閃躲

父母的話之所以能成為痛點，根本原因在於：**我們在乎。**如果不在乎，根本不會痛；而在乎的後面，其實就是一份愛的流動。那份愛，來自於我們渴望被理解、被肯定、被接納，渴望他們為我們感到驕傲，渴望在他們眼裡被視為是有價值的。也因為期待越高，失落越深；父母口中的每一句批評，都感到格外刺痛。既然父母總能踩中我們的痛點，我們該如何自處？

（一）辨認痛點、看見需求

先誠實問自己：「父母的哪些話最容易刺痛我？」以及「這背後的需求是什麼？」例如，當父母問：「你還不趕快結婚？」讓你感到刺痛，或許不是這個問題，而是你有想主導自己人生的強烈需求；而這句問候，正阻礙了你此刻最在乎的—**想要自己做決定。**



(二) 劃清界線，你是你，我是我

學習區分清楚，父母的話語，代表的是他們的焦慮與期待，不等於對你的定義。試著把他們的聲音，和你的自我價值，做出清楚區隔。同時，告訴自己：「他們的情緒不是我的責任。」你不需要持續背負父母的期待，但你也不能要求父母閉嘴不講。



(三) 低度回應、點到為止

當被踩到痛點時，不必立刻回嘴。你可以用「嗯，我知道了」、「謝謝提醒」先行帶過，看似敷衍，卻是給自己一點緩衝。在那當下，誰認真，誰就輸了。更何況，你不需要跟你的父母拼輸贏。



(四) 找到出口、排解壓力

避免被踩到痛點的最好方式，就是避免接觸。透過拉開物理空間，換來心裡安定。但住同個屋簷，或者非得見面或通電話，你得幫自己找到不受干擾的時間與空間，並找到轉化情緒、排解壓力的途徑。如將心情書寫下來、找朋友聊天、運動、學習才藝，將注意力的焦點，從父母的話語，轉移到其他更有益的地方。



千古難題，卻是人生必修課

我知道，上述自處之道，沒辦法適用每個人；因為，父母話語的重量，就是容易壓垮我們。這本是一道千古難題，卻也是成年子女不得不面對的必修課。」我相信，大部分的父母都不是故意要刺痛他的孩子，那是如此無意識與自動化，背後其實是滿滿的愛與期待，當然有他們的焦慮與局限。你不需要為此恨他們，但卻需要懂得保護自己的界線與能量。

重要的是，你得先看見並理解自己的痛點，就有可能不被牽著走。父母仍然會踩到你的痛點，但你也能提醒自己：「痛點不會消失，但我可以選擇，不輕易被影響。」



日日放鬆： 100種安頓身心的入口

文 | 胡展誥



此刻，就是你放鬆的開始，
隨興翻頁，
隨機來點安頓情緒、找回平靜的小練習

這是一本為了讓你開始練習而設計的「放鬆之書」。透過每次的隨機翻頁，你可以在閱讀一篇文字後，獲得一個思維上的提醒，又或者是一個放鬆身體或心靈的小練習。花的時間不多，卻能隨時隨地進入短暫的身心休息片刻。最適合總是說自己很忙碌、抽不出時間來放鬆的任何一個你。

如果，
你無法停止忙碌與焦慮，
依然感覺與「放鬆」有點距離，
請此刻翻開這本書，
從一句話或一點小事，開始！

專注當下,找回平靜

我們經常將某些畫面「拍照」,「重複播放」給自己看。我們也經常將某些話「錄音」下來,並且「重複播放」給自己聽。甚至是將某些人、某些事「扛」在背上,日復一日,年復一年地過著沉重的生活。事實上,這些畫面與聲音可能是過去式了,某些人也早已不在。



即使是剛才與你發生衝突的某人,此刻也不在你的眼前。念頭所引發的情緒感受,讓你彷彿身歷其境,持續受苦。面對曾經發生過的,不需要用力去否認,但已經發生過的事,也要練習輕輕放下。

提醒自己:能夠把握的只有此刻、只有當下。

不要去追逐這些畫面或聲音,當你覺察到注意力被這些訊息拉走了,就溫柔地把注意力再次拉回當下正在做的事情上面。

分心了幾次,就把注意力拉回來幾次。

而我們的心就在這種鍛鍊的過程中,從散亂變得專注,並且從混亂中慢慢找回平靜。

你氣的人,其實是自己

有時候我們無意間說了一些話讓對方不高興,我們也會為此不高興,還心想:「我又沒有惡意,你幹嘛不開心?」★

你以為自己是在向對方生氣,是嗎?

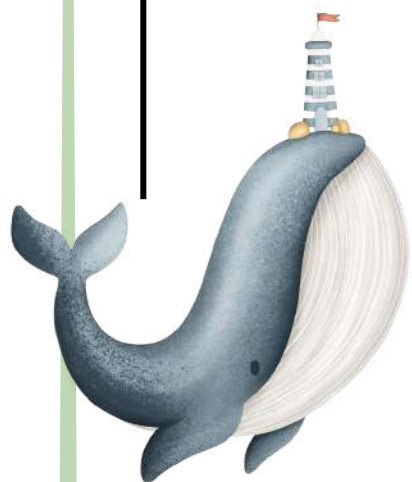
其實正好相反,這時候的情緒往往是朝向自己的:**你是因為挫折而感到生氣。**

「為什麼我老是講出讓對方不開心的話?」

「我到底要怎么表達,才能好好溝通?」

「我為什麼又讓對方不開心了?」





倘若沒有覺察到這個現象，我們就會把內在的挫折拋向對方，要對方「不要介意」、「不要不開心」、「心情好一點」，這樣一來，自己的挫折感就會減少一些。但如果你能覺察這個現象，就有機會讓彼此冷靜一下，你可以試著告訴自己：「我的確沒有惡意，不過我這樣說話，真的讓對方受傷了。」接著，請**鼓起勇氣向對方說**：「很抱歉我剛剛那樣說話，讓你難受了。」

停止自我責備

當脆弱來臨的時候，往往是因為我們遇見了自己某些渺小的部分。你可能會感到恐懼，可能感到力不從心，有時候，也可能會對自己生氣。可是，或許你已經很努力了，甚至鼓起勇氣做了很多挑戰。你有做得很好的時候，也難免會有力有未逮的時候。

所以，不要再責備自己了。

就像是成功時，你會為自己的好表現慶祝；不如意時，你也要願意陪自己度過挫折。

允許自己掉眼淚，休息一下。

當自己最友善的朋友，給自己最溫柔的陪伴。



練習：做自己最溫柔的陪伴

1. 寫下你最近感到脆弱的一個時刻

描述當時的情境、感受，以及你對自己的反應。（是責備？還是逃避？）

2. 問問自己：「那時候的我，是否已經盡力了？」

如果答案為「是」，無論最終結果如何，請在心裡對自己說：「謝謝你已經這麼努力了。」

3. 做一件小事，溫柔地陪伴自己

泡一杯熱飲、沖個溫水澡、深呼吸... 像對待好朋友那樣照顧自己。

不過就是一隻狗在吠

走在路上被野狗吠，你大概只會覺得就是「有狗在吠」，不會到了隔天還在不爽想說：「為什麼那隻狗要吠我？」那為什麼有人說我們壞話、批評我們時，明明知道有些內容根本不需要認真聽進去，但我們不只聽進去了，還在腦袋裡反芻思考，久久無法放下。這到底是為什麼？

《不過就是一隻狗在吠》的作者舉了一個例子：

如果有人要給你一張大鈔，他先對折幾次後再給你，你要嗎？要！他揉成一團之後再給你，你要嗎？要！

那麼……如果如果撕成三片呢？（這是錯誤示範，請勿學習。）

很簡單啊！大不了先拿去銀行更換，然後再去檢舉他毀損國幣……所以答案還是：要！

為什麼你的答案都是「要」？因為這些行為並不會影響這一張紙鈔的價值。


看懂了嗎？**不管他人如何批評、詆毀，那都只是他們的行為，你的價值並不因此受影響。**

而我們之所以被壞話所影響，是因為我們也不經意認同了這些話，覺得自己很糟糕。換句話說，壞話能夠有效攻擊你的範圍，往往也是自我價值不足之處。

一直聽狗吠當然會覺得很吵，但你不需要對這些聲音信以為真。**真正值得努力的是穩固自我價值，提升對抗這些壞話的體質。**

面對壞話，你不在意不等於你不懂得反省，而是你不再把力氣做無謂的消耗，也不因此自我懷疑。





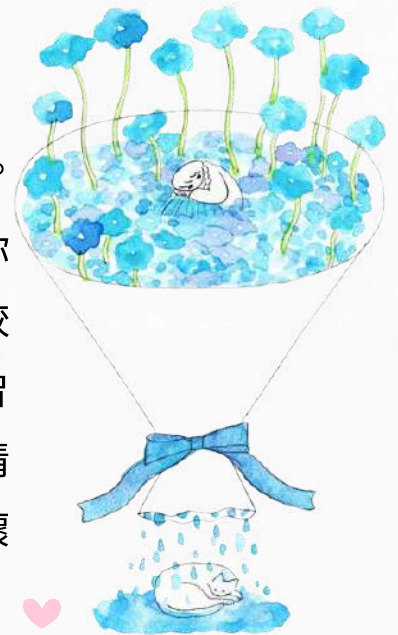
關係中的情緒勞動： 當付出變成壓力

明明沒爭吵，為何感覺心力交瘁？心理師帶您看見親密關係中隱形的「情緒勞動」，解析當我們為了維持和諧而慣性自我審查、壓抑委屈時，如何成了對方不需付出代價的舒適圈。

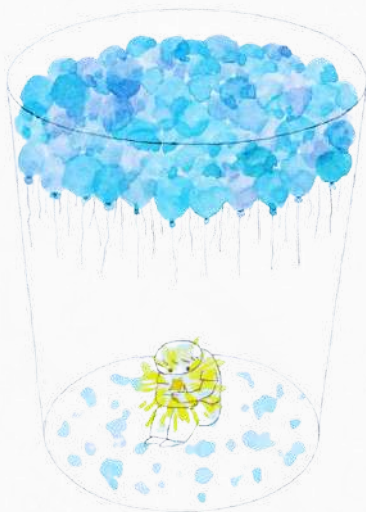
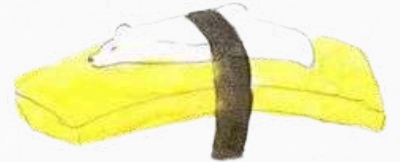
文 | 呂翊彰 諮商心理師

有些關係，真正讓人筋疲力盡的，不是爭吵，也不是衝突，而是那種什麼都沒發生，卻一直在「流失自己」的感覺。

那一晚，等了將近兩個小時，原本說好一起吃飯，他卻臨時說「再等一下」。等到出現時，他已經在別處吃過。即便心裡很不舒服，但你沒有生氣，也沒有說出口。你開始替他找理由、替自己降溫，告訴自己不要太計較了、這種小事沒必要看得那麼重。你腦中反覆想起他曾說過的那句：『我不喜歡太強勢的人。』於是你收起情緒，努力提醒自己要當一個「明事理」的人，不要破壞氣氛。畢竟「他最後還是有來啊」。



也有的時候，他簡單地說和朋友出去，你其實很想傳訊息問他出遊細節、跟誰在一起，但在送出前，那些文字一一被你刪掉。最後只留下最安全的一句——「電影好看嗎？」、「東西好吃嗎？」。



又或者有時候，鼓起勇氣和他說明自己的感受、談談彼此可以如何調整，得到的是一個「已讀」，你因此翻來覆去一整晚，而隔天早上，他傳來一張無關緊要的貼圖，或者是幾個你們共同覺得很好笑的梗圖與影片。你只好回了「哈哈」，加了一個笑臉貼圖。看起來一切如常，但只有你自己知道，那個「哈哈」背後，其實是一個早已筋疲力竭的自己。

什麼是親密關係中的情緒勞動？

很多人以為，情緒勞動是做家事、記得對方的需求。但在親密關係裡，最耗能的情緒勞動，往往發生在沒有人看見的地方。



在心理學與社會學的觀點中，你正在經歷的是以下四種隱形勞動：

1.全天候的情緒監測 (Monitoring)：

隨時雷達全開，偵測對方語氣、眼神與已讀不回的時間，導致大腦長期處於高度戒備狀態。

2.違心的情緒演出 (Surface Acting)：

為了維持和平，必須壓抑內心的委屈，在臉上掛起「沒關係」的面具。這種真實與表現的落差，就是「情緒失調」。

3.單方面的關係維護：

所有的衝突都是由你先行退讓、由你負責消化。你一個人在扛兩個人的和諧，這就是超額的情緒勞動。

4.嚴苛的自我審查：

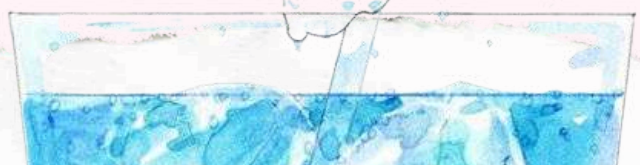
在開口前先檢查自己是否「太強勢、愛計較」。這不是體諒，而是在對自己的真實感受進行「人格修剪」。

你不是沒有情緒，而是你已經習慣把情緒先行消化掉。久而久之，真心話被稀釋成安全寒暄。你不敢問「你在哪裡」，只敢問「天氣好嗎」。

為什麼我們會變得這麼卑微？

在心理層面上，這樣的狀態常與「焦慮型依附」有關。當我們下意識將對方的冷淡與敷衍，解讀為「我是不是快要被拋棄了」的訊號時，就會不自覺地投入超額的情緒勞動，試圖用更多的體貼換回安全感。

而當對方曾經說過一句：「我不喜歡強勢的人。」權力的天平往往就在那一刻悄悄傾斜。這句話成了一道無形的禁令，讓你開始修剪自己，只為成為那個「好相處、不麻煩」的零件，去配合這段關係的運轉。



情緒勞動最殘酷的地方

最深刻的情緒勞動，不是為了對方做了什麼，而是為了對方「不做什麼」。

為了他不生氣，你收起了委屈；為了他不煩躁，你剪掉了情緒。

最後，他覺得舒適的那個「懂事的你」，其實是你花費所有力氣，殺死真實的自己後，所留下來的殘影。這樣的關係，會讓人產生一種「慢性貧血」的感覺——每天一點一滴地失血，消耗自尊、壓抑感受。傷口不大、卻太細碎，你甚至不好意思向外求救，反而開始懷疑：是不是自己太脆弱了。



真正的轉折，往往不是吵架

有些人，其實試過溝通。他們整理好思緒，鼓起勇氣說出真心話，卻只得到一個無厘頭的、開玩笑的貼圖回應。

那是一種「**溝通的降維打擊**」。當你掏出真心，對方卻用一個笑話將你打發。那一刻，心真的會冷掉。不是因為憤怒，而是突然明白——原來自己的認真，在這段關係裡沒有位置。於是你不再說了。不是因為沒感覺，而是因為「習得無助」讓你學會了停止勞動。關係沒有立刻結束，但你已經慢慢撤離了。



當你開始看清幾個真相

你慢慢發現：

你的「懂事」，其實是替對方的「不負責」買單。你承擔得越多，他越不需要成長。只有你能定義什麼叫「計較」。如果一件事讓你難過到想哭，它就不是小事。

愛不該是一場人格修剪。

真正的親密，應該讓人擴張，而不是越來越渺小。



當你停止用自己的委屈撐住關係，那個人，就會回到他原本的樣子。而你，也會第一次看見：原來你一直都不普通。

找回自己的對話指南

處理失衡的情緒勞動，重點在於「不再為了不被討厭而偽裝」。你可以試著從以下幾個對話原則開始：

1. 拒絕猜測，要求明確性：

與其演小劇場，不如直接表達需求：「我發現當你沒回訊息時，我會花很多力氣猜你的心情，這讓我很累。以後計畫如果有變動，請主動傳個簡訊。」

2. 戳破「幽默」的避風港：

面對敷衍的貼圖，你可以溫柔而堅定地說：「我是很認真地在跟你分享我的受傷。現在我需要一個認真的回應，而不是一個貼圖。」

3. 重新定義「強勢」的標籤：

當對方說你強勢，你可以回應：「表達感受並非強勢，而是對關係誠實。我希望我們能討論出一個，兩個人都能自在說話的方式。」

4. 設定心理停損點：

意識到你的生命力是有限的。如果一段關係長期拒絕看見你的付出，那麼離開，也是一種保護自我的正當勞動。

結語

真正的親密關係，不是你變得乖、多好處理，而是你在對方面前，就算**不那麼懂事、不那麼輕盈**，依然被愛。

如果他心動的，只是你那份隱忍後的體貼。那你也許該停下來問問自己--他需要的是一個靈魂伴侶，還是一個為他量身打造、且不需付出代價的舒適圈？

你，值得一段不必用自我消融來換取「愛」的關係。



一位律師爸爸給女兒的人生提醒： 看透4件事後不逃跑才是 成熟的「高級大人」

文 | 杜韓念



律師杜韓念透過給女兒的信，說明「長大」並不是件容易的事。長大後的自由並非隨心所欲，而是必須具備為自己負全責的能力。成年人的世界中，不會再有人無條件為你遮風擋雨，遇到挫折時，要學會獨自消化壓力與負面情緒。真正的長大是具備穩定情緒、自律與照顧他人的能力，應建立起能撐起自己與他人的內在力量。

「所有的大人，都是哭著也要往前走的小孩。」

生涯教育 / 承擔之路

女兒呀！你是不是也曾經這樣想過：「我要快點長大。」「長大了，就可以自己作主。」「長大了，就不用被限制那麼多。」

在你眼裡，大人的生活，好像自由又瀟灑：想幾點睡就幾點睡，想吃什麼就吃什麼，可以一個人去旅行、開車、搬出去住，也不必應付考試，不用向任何人交代。

爸爸想告訴你：你以為的大人生活，可能只是濾鏡下的樣子。真正的大人世界，沒有「容易」這兩個字。



小時候犯了錯，都是別人來埋單。弄壞了同學的羽球拍，是爸爸出面道歉、賠錢。但現在，如果發生了交通意外，你只能一個人坐在警局的鐵椅上，低頭寫口供，心裡默默祈禱不要太嚴重。這才是現實。

1.長大的自由，其實藏著代價

小時候，你總以為自由很帥。可以不請示任何人，就買下一樣喜歡的東西。可以自己規劃假期，不必依賴父母的接送。甚至可以自己賺錢自己花，不需要再伸手向爸媽要零用錢。聽起來，是不是很瀟灑？但你不知道的是：曾經以為自己賺錢自己花、不需要伸手要錢很帥。出社會後才知道，薪水發下來，扣掉房貸、車貸、稅金、卡債，剩下的只是「勉強」和「為難」。



你越長大，就越發現所謂的「自由」，不是任性，而是能承擔後果的選擇。

你可以晚睡，但第二天的工作要照常完成；你可以說「不幹了」，但帳單還是按時寄到；你可以不聽爸媽的建議，但跌倒了也得自己爬起來。

真正的自由，從來都不是沒有人管，而是你有能力對自己的決定負全責。



2. 沒人為你撐傘，你就得學會自己扛風雨

小時候遇到挫折，只要一回家，看見爸爸媽媽，心就安了。大人不必你多說，只要你低著頭、沒精神、眼睛紅紅的，爸爸媽媽就能察覺你心事重重，給你一句鼓勵、一個擁抱，就像天塌下來也不怕。



可長大以後呢？遇到低谷、情緒崩潰、事業失敗，你不但不能說，反而得努力掩飾。想到家裡年邁的父母，你只能報喜不報憂，笑著對他們說：「我很好，放心。」你不想讓他們擔心，於是你強忍著不說，強撐著過日子。你學會在上班路上偷偷流淚，也學會在眾人面前若無其事的笑。

這不是你懦弱，而是你開始知道，大人的世界，有些痛不能說出口。那時候，你才會發現：**所有的大人，都是哭著也要往前走的小孩。**

3. 成年人也想逃，但我們不能逃

有時候，爸爸也想逃，想暫時消失，誰都不管，不接電話、不回訊息、不開會、不見人。但我不能。因為我知道，這個世界上，沒有人會為我的責任埋單。我的名字在合約上，我就得負責到底。



很多人以為：「大人很自由，無憂無慮。」但其實，童年，可以用「無憂無慮」來形容；可成年人的「無憂無慮」，也許只是「頹廢」和「逃避」的另一個代名詞。我們學會了包裝。我們說「沒事」，不代表真的沒事；我們說「還好」，可能其實是在撐著。但撐著，也是一種能力。撐得住，是因為我們知道：背後有人靠著我們。工作上團隊，家裡是家人，心裡是夢想。



所以啊，即使不能逃，我們也會咬牙走下去。因為我們不是為自己活而已，是為了更多人，撐住自己。

4. 慢慢長大，才不會長歪

爸爸不是要你害怕長大，而是希望你**知道，你可以慢慢長大，但要長得穩**。長大不是一瞬間，而是一道道帳單。是你學會為自己的行為負責，是你學會不再隨便怪別人。你不必急著成為大人，但你要學會準備成為一個「能為自己撐傘的大人」。你要練的，不只是才華、技能，更是心智：

情緒穩定。有擔當。能吃苦。能自律。

能照顧自己，也能照顧他人。

這些不是考試內容，但卻是活著重要的必修科目。



女兒呀！我知道，有時候你會看著身邊的朋友，覺得他們都活得自由，他們出國旅行、開跑車、買包包、吃網紅餐廳，好像都不為錢煩惱、不為前途焦慮。但你要記住：**你看到的不過是一小段畫面，你沒看到的是，他們背後的焦慮、債務，或是崩潰邊緣的情緒。**爸爸也不是天生成熟的。

我也曾覺得自己很行，也曾在辦公室廁所偷偷崩潰，也曾在高壓的工作環境裡，懷疑自己的價值和找不到前進的動力。現在你看到的爸爸，不過是那個曾經狼狽過的小孩，終於學會了不逃跑。希望你不急著成長，但為成長做準備。希望你不是被生活推著走的大人，而是**帶著信念前行、帶著責任活著的「自己」**。

永遠愛你的爸爸

*本文摘自寶瓶文化《你可以不完美，但一定要完整》





風樓心語
讀後
心得佳作

第92期風樓心語佳作



MESSAGES

1122028鄭米米

now

看完《風樓心語》後，我才發現自己其實很在意別人怎麼看我，常常在心裡把自己貶得很低，一直陷在後悔裡，連平常生活都覺得喘不過氣。但這本書讓我慢慢明白，其實不用一直這樣對自己。學會尊重自己也很重要，犯錯或失敗不代表什麼，只要能從中學到東西，然後繼續往前走，這才是更重要的。



MESSAGES

1140522孫箴

now

看完生涯教育的文章後，我開始覺得人生不該只是一直追著「標準答案」跑。當我們感到不快樂或迷惘時，最重要的是先對自己誠實，面對內心真正的想法和不安。很多時候，改變的起點不是什麼偉大的目標，而是放下「我不夠好」的害怕，給自己一個試試看的機會。即使現實有很多限制，只要願意誠實面對自己，還是能做出讓自己比較不後悔的選擇。



MESSAGES

進1123104洪文佑

now

《家庭教育篇》有時候我們會覺得「離開」好像是在背叛，但其實那不一定是逃避，也不是在報復誰，而是你慢慢明白：再怎麼努力維持一段關係，如果一直讓自己受傷，那就不是真的愛，而是一直在消耗自己。



MESSAGES

1142125劉恩芝

now

《愛不迷失》是寫給容易「戀愛腦」的我們。所謂戀愛腦，就是很容易在感情裡把自己弄丟，把對方當成全世界。其實想在戀愛中保持清醒，最重要的是先找回「自己」。在一段關係裡，也要學會設下健康的界線。如果對方越界了，要能察覺並勇敢說停，不管是言語傷害、騷擾或其他不舒服的行為，都不應該被忽視。同時也要想清楚，哪些是自己不能接受的底線。



MESSAGES

進1143110賴巧榕

now

我覺得談戀愛應該是建立在「本來就可以好好過生活」的基礎上，多了一點加分而已。在平凡的日子裡，有個人可以陪伴、帶來一點溫暖。但如果把對方當成「活著的全部」，其實會讓彼此壓力很大，也很容易覺得累。



MESSAGES

進1123326謝淇

now

人生其實很長，失敗了又怎樣？只要你還願意鼓起勇氣面對自己的失敗，從中學到一些東西，那些經驗反而會變成很珍貴的收穫。如果一個人一直都很順，從來沒有遇過挫折，反而可能不太懂別人為什麼會因為失敗而難過或挫敗，久了也比較難同理他人，甚至可能慢慢被人疏遠。



MESSAGES

1141931賴方芹

now

在成長過程中，就算遇到很多失敗和困境，我常會幫自己找藉口帶過，從來沒有好好大哭一場，看起來像放下了，其實沒有。看完《人生，不只是一場馬拉松》後，我才發現這其實是在逃避自己，把情緒一直藏起來，只會讓自己越走越累。有時候給自己停下來的時間，大哭也好、大叫也好，把心裡整理一下，重新找方向，才不會一直迷路。



MESSAGES


1141710謝承翰

now

讀完文章後，我才發現事情沒做好或心情不好時，第一反應不該是責備自己，而是先重視自己的情緒，也讓我知知道適當放鬆其實很重要。另外，我覺得很多人不太會定義「愛」，常把對方當成世界中心，卻忘了自己。「愛」應該是讓彼此更快樂、更進步，而不是一直內耗，困在情緒裡走不出來。



 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： Listen PSY
https://listenpsy.com

<https://reurl.cc/Z4NqLW>



 生命教育： 誠品線上
eslite.com


<https://reurl.cc/9Dnaov>



 性平教育： MU-KUAN Psychology Clinic
沐寬心理治療所

<https://reurl.cc/0KWRnk>



 生涯教育： 商周

<https://reurl.cc/RYkE8D>



 圖片來源：Pinterest

<https://www.pinterest.com/>





親愛的，

「相信自己」

是你給自己最好的禮物。

-不朽