

壓力的調適與健康人生

——談心靈的呼喚

彭慧玲 教授

- 現職：國立台北商業技術學院教授
國立台灣師範大學復健諮商所兼任教授
- 學歷：美國Pennsylvania State University諮商教育博士
美國Univ. of Wisconsin-River Falls諮商輔導碩士
國立彰化教育學院輔導系
- 專長：生涯輔導教育；生涯輔導與諮商；團體輔導與諮商
- 資格：93年諮商心理師特考及格
- 1996迄今
 - 國際期刊論文8篇（SSCI）
 - 國內期刊論文若干篇

內容大綱

- 善用生命中偶然的機會
- 建立成功的好習慣
- 學習聽自己內在的聲音
- 幫助別人聽內在的聲音

Love is Everywhere

善用生命中偶然的機會

1. 在意外偶發事件之前，您的行動把您放在經驗它的位置
2. 事件發生期間，您的敏感度辨識出可能的行動的機會
3. 事件發生後，您的行動讓您受益。

Help me to learn that my career was not just a matter of “pure, dumb luck” but that my actions contributed to it.

有關機遇的假設

— Chance Events

- 傳統的理论看法 (Traditional)

 - 幫助人們規劃以期使機遇效應降低

- 意外偶發事件的看法 (Happenstance Approach)

 - 幫助人們創造及掌握機遇

“People can make chance happen by pursuing an active life that increases the number of fortuitous encounters they are likely to experience.”

Bandura, 1998

善用生活中的偶發事件降低壓力

- 只要您能坦然改變那些計畫，擬定生涯規劃不是問題
 - 當您準備好時，即可做出生涯抉擇
 - 允許自己犯錯
 - 鼓勵自己創造平衡的生活
-

建立成功的好習慣

——The seven habits of effective people

1. 主動積極

選擇不做受害者，也不埋怨其他人

2. 以終為始

開始規劃自己或願景時，都是在塑造未來

3. 要事第一

依據生活最重視的事情，安排的優先順序

4. 雙贏思維

人際關係重視互惠和相互尊重

建立成功的好習慣（續）

——The seven habits of effective people

5. 知彼解己

傾聽且試圖理解他人，需勇氣讓別人瞭解你

6. 統合綜效

第三種選擇，非你非我的，創造力的合作方式

7. 不斷更新

不斷提升自己，重視身體、心智、情感和心靈

8. 傾聽

＊ ＊ 避免恐懼的唯一方式是「專注」——活在當下！

何謂心靈的呼喚？

■ 是一種直覺

我感覺到.....（就像心靈地圖與自己的對話）

■ 較佳的回答

專注也是一種傾聽（一種內在聲音，一種下意識的判斷，並且是個人潛在力量之泉源）

■ 人類靈魂的聲音，是充滿希望、才智、和靈活變通的心聲，具有為公眾利益服務的無限潛力。

內心的聲音

— Inner Voice

- 如果某項工作能開發你的天賦潛能、喚起你的熱情，而且世界也需要，你的良知也不斷敦促你去行動，那就是你的內在聲音——心靈的呼喚！
- 人生的選擇題：
 1. 通往平坦、寬廣而易行的大路
 2. 通往卓越和意義，具挑戰性的道路

曾被教導或告知

- 有關你的職涯：能立刻掌握並找到職業，並能從此滿意過一生
 - 就好像用在兩性關係：與第一位相識約會的人結婚
 - 以生活偶發事件發生角度：開始探索自己的職涯——即使不知道是否將引導致天作之合的適配
-

1. 學習聽自己內在的聲音

- 尋找個人的人生的願景
 - 是否喚起自己內在聲音、能力，以及獨特的天賦？
 - 有「召喚」的感覺
常常是不用藉著話語來表達的，它乃是如同一種良知的領悟一般
-

學習聽自己內在的聲音(續)

- 實現願景需要付出代價，就是自律
- 熱情是維持自律以求實現願景的動力
- 心靈的呼喚是生活的「北極星」或「羅盤」
- 重要生涯規劃的起步--離開自己的舒服區
(comfortable zone)
- 專注在「我的人生要做什麼？」「我能做什麼？」

我的人生要做什麼？

——What do you want to do?

■ 生涯規劃：

是確定自己人生的目標，而不是只有找到所想讀的科系或工作

■ 生涯是一種使命，不只是一種職業

我們接受教育、獲得知識，目的就是根據自己的心靈地圖，回應「內心的呼喚」來履行生涯的使命！

我能做什麼？

——What can you do?

- 生涯規劃是一項終生學習的過程，需做出無數抉擇，以因應生活偶發事件
- 未來無可預知，每個人的生涯都是受大多數無預期的偶發事件的影響
- 我們的任務，是協助個案學習如何一步步開創，並從未來既定與偶發事件中獲益。
- 說出一項未來職業，只是探索生涯機會的一種可能的起點。

2. 幫助別人聽內在聲音

- 定位個案的預期
 - 認同個案的關心為起點
 - 以個案過去意外事件成功的經驗為基礎
 - 善用個案對將來的希望，激勵後續行動步驟
 - 幫助個案克服行動障礙
-

2. 幫助別人聽內在聲音（續）

SHAPE發展自己的特色

- Spiritual Gifts 天賦潛能（恩賜）
- Heart心（傾聽你的內在聲音）
- Abilities 能力
- Personality 個性
- Experience 經驗

當我們做自己喜愛的事時，
我們不需要別人去激勵與督促

結語

養成「傾聽」的好習慣—— 善用人生的偶發事件 創造生命與生涯發展的驚奇

幸運絕非偶然

- 譯者：彭慧玲與蔣美華譯 [2005]（北極星出版社）
 - 原著：Luck Is No Accident-Making the Most Happenstance in Your Life, *Krumboltz and Levin*
-

結語——夢想是人生的原動力

無論哪個年齡、什麼背景的人，心底裡總有個夢！

你的夢想是什麼？

- 不必擔心經濟壓力
- 讀書進修
- 提早退休
- 找到知心朋友
- 旅遊
- 子女成材
- 為興趣而工作
- 做公益事業，幫助需要幫助的人
- 與伴侶同行到老
- 為改善社會環境作出貢獻

期許—— Follow Your Heart

- 小事聽從你的腦，大事聽從你的心
- 專注，活在當下可以避免恐懼
- 保持覺醒直到美夢成真

人生一定要好「玩」！

Follow Your Heart!

成功密碼——用正確的方法做到自己
想做到的事！

全力以赴——真正的滿足和成功是達
成上帝創造我們的目的！
