

輔導文摘

106年9月

華商輔導室

HANA輔導志工隊 編輯



你的成功
長什麼樣子

我人生最大的成功
就是每次付款都成功

#neenergy
每天來點負能量

有些人可能會以為我只會說，有錢就是成功。

事實上有錢只是成功的基礎，有錢只是目標的一種，成功要比有錢要多做很多。

但基本上沒錢的人談成功，也沒什麼人理他。

而對於成功，我自己是有點追求的，我認為的成功，起碼要擁有這些事。

成功，是可以選擇今天怎麼過。

努力賺錢，是因為希望有一天不再需要賺錢，也能負擔自己的生活。

還沒成功，就是因為自己還需要每天被迫出門賺錢，然後時間被別人安排，心情被別人安排，情緒被別人安排。

成功不一定是每天做自己喜歡的事。

但你一定要可以選擇你今天想怎麼過。

負能量專欄：不知道，還沒遇到過。

| 閱讀負能量 | 鍵人林育聖

文章來源網站：http://neenergy.talk.tw/Article.aspx?Article_ID=93

漫畫海賊王中，魯夫曾說過：「在這片大海上最自由的人，就是海賊王。」

是熱血到有點傻的漫畫，卻是道盡每個人在世上的追求。

真正的自由不是要到隨心所欲，而是有所選擇。

我想追求的成功，是擁有選頂的今日。

還有令人期待的明天。

成功，是可以選擇相處的人。

要說成功是可以跟喜歡的人在一起。

不如說成功是終於可以不用跟討厭的人混在一起了。

為什麼要拼命工作，就是為了升遷是後不再需要跟他們共事；跳槽後不用再看見他們嘴臉。

為什麼要賺錢出國，就是為了離開讓你煩厭的地方與人群。

這輩子你會遇到討厭的人永遠比喜歡的人多很多很多很多。

而人生最失敗的事就是你討厭一個人還不能擺脫他。

如果你喜歡的人都在身邊，那我們已經很成功了。

但可惜，大多數的人都還在失敗。

因為我們討厭的身邊所有的人。



成功，是不再需要追夢。

你要是沒錢，喜歡你的人可能會少點
但沒人是因為錢而來的

但要是你有錢
就會有很多人喜歡你
讓你無從挑選，難以抉擇

所以說
人還是要多賺點錢
才可以早點挑到自己喜歡的人
#neenergy
每天來點負能量

夢之所以需要追，是因為你知道那不可能。

很多時候你的夢，不過是有資源的人，隨手的日常而已。

夢想不是成功的瞬間心情而已，而是你往後的每一日，都會在這樣的狀態之中。

王子跟公主不是幸福的度過每一天，而是一起面對面相處每一天臭襪子爛脾氣跟慢慢變胖的身體。

每一個夢的背後，都是每一天的實踐。

很多人很會夢碎，因為他們只有夢想成真那瞬間，卻沒有想過之後的日子會是怎樣。

要說成功，絕對不是夢想成真的那刻。

而是我們不再需要為夢想而生活。

我認為真正成功的生活，不是有錢、有愛、有朋友之類的。

而是我們不再羨慕別人。

當愛情遇上心理，

海苔熊寫給愛的十件事

(摘錄三件)



海苔熊這麼說：「沒有任何一次的失落會讓你注定終身寂寞，但也不會有任何一句承諾可以豁免你在愛情裡所有的傷痛。」

當愛情碰上心理，會擦出什麼樣的火花呢？

你相信愛情嗎？你會怎麼描述戀愛這回事？



我不相信有永恆的怦然，但是我相信我們一直都有能力勇敢。通常我都會用親密、激情、與承諾三個要素來描述愛情的組成，因為這是最簡單也最容易理解的方式。人類的大腦有種奇怪的傾向，就是記憶三個項目比起記憶更多項目來得容易許多。

提出三元論的心理學家 Sternberg，在他的生涯後期也承認沒有辦法這麼簡單地來理解愛情。他發現愛情就像是一則則不同的故事，每一段感情都是獨一無二的，有的感情快

樂的時候如登天，難過爭吵的時候又充滿糾結；有的感情看似平順波瀾不驚，卻總在嘎然而止的時候才發現早已布滿重重問題。不過也正因為這樣，我們才有機會在每一次的笑容和眼淚當中，看見自己的彈性。

你會怎麼形容熱戀時的自己？以及失戀的自己？單身的自己？



一個人有一個人的自由，兩個人有兩個人的溫柔。最怕的是我們在單身的時候想念著牽著手的安全感，在有伴時又渴望有更多自己的空間。熱戀的時候，我常覺得自己像永遠燒不盡柴薪的暖爐，一直有源源不絕的能量想要付出愛、為伴侶作更多的事情；失戀的時候則是像泡了水的枯木，只想要一個人被丟棄在一邊，不要有人理會。

為什麼老天爺要創造熱戀的機制，又要讓我們有失戀的可能？後來我終於發現其實這個答案在於：過程。所謂長大，就是在「成為自己」和「建立關係」之中，在「親密」和「自主」之間找到一個平衡點。學習平衡是很難的，所以我們得先扮演過火爐和枯木，然後在從這兩種角色中逐漸體會到，一個人也能擁有許多幸福，但如果選擇兩個人，就得付出更多的彈性和調整。完美的單

身，與完美的在一起一樣，都得先從自己的安全感開始建立。

誰沒有在愛情裡受過幾次傷，你想對受過傷、害怕單身的男孩女孩們說...

我也問自己，如果戀愛是一種把路人變成陌生人的可能，為什麼我們還要浪費時間？後來一個學生說：「愛情像植物，需要細心呵護也要老天眷顧，可是我們都在愛裡面改變了一點，這樣就很棒了。」雖然很老梗，但也是事實。我們開始學會為一個人犧牲，為一個人改變，甚至變到有點討厭自己，於是開始學會區分，什麼樣的人是值得你為他、也為自己付出的，什麼樣的人跟他相處下去只是互相耗損而已。

哪一個人不是在愛裡，挑戰更多的自己？或許幸福是一條永遠走不到的路，在這過程中，有些人離開，有些人留下，有些人變得陌生，有些人曾經交心卻又驟然失去，但是我們要一直、一直走下去。

完整文章出處：[http://](http://womany.net/read/article/4070)

[/womany.net/read/article/4070](http://womany.net/read/article/4070)

演講快訊

11 月 15 日 (三) 邀請知名專欄作家-海苔熊，以「**滑世代的網路戀情**」為主題，與大家一起探討愛情習題。

輔導文摘

106年12月

華商輔導室
HANA 輔導志工隊
(高一1 周采葳、張芝睿編輯)

致陪伴自殺者的你： 「他想結束的不是 生命，而是痛苦」

by 海苔熊

當身邊親愛的人想自殺時，我們總措手不及，不懂該說些什麼、做些什麼替他找回對這世界的希望。親愛的你要知道，他想結束的是痛苦，不是渴望離你而去。愛他的你，可以做點什麼？



1. 不要離開現場，持續的陪伴。

陪伴他，這就是他最需要的。如果可能的話，也可以嘗試暫時分散他的注意力，一般來說，自殺的企圖既然是一種無法控制的「衝動」，表示這個衝動只會持續一段時間，如前面舉的例子一樣，過了那個「很想自殺的高峰點」，他的情緒就會稍微緩和下來了。你可以做的是，陪他度過這個衝動的時間，唯一的目標就是不要讓

文章出處：

<https://womany.net/read/article/129>

他傷害自己或傷害別人。如果你覺得情況已經有點失控，請務必打電話請求協助（給親人／醫療人員）。



2. 尋求協助，必要時安排住院。

或許你會覺得，這樣他會不會恨我？你心裡會很煎熬，覺得自己很像抓耙子，通報醫院來「抓」他去住院，不過，如果這樣可以保住他的生命，或許仍是值得的一個嘗試。當我們感到憂鬱、情緒不好的時候，的確是可以自我調整，但當它已經嚴重的影響到生活，有生命危險的時候，由於已經牽涉到腦部血清素的病變，就不是靠自己有辦法可以「看開」的！

3. 照顧好自己的情緒，分擔風險。

或許你會問：住院真的有用嗎？其實住院主要的幫助有 2 個：降低死亡風險、按時服藥

調整血清素。另外，還有一件非常重要的事情——如果你是他的朋友、男女朋友、或者是「沒有親屬關係」的人，請一定要讓他身邊的親人知道他的狀況，讓他們了解嚴重的程度。



4. 建立排班表，好好照顧自己

事實上，照顧有自殺企圖的人是非常辛苦的事情，如果你自己扛在身上，一方面你無法 24 小時都陪在他身邊，另一方面如果真的發生萬一，那個罪惡感是無以復加的。如果可能的話，可以聯絡他身邊的朋友和親人等資源，有點像是輪流到醫院照顧危險期病人的感覺，輪班陪伴。

如果你或身旁的人，有自殺的意念或行動你不知道該怎麼辦時，可以來輔導室談談。
或打生命線協談專線：1995



輔導文摘

107年3月

華商輔導室
HANA 輔導志工隊
(高一 周采葳、張芝睿編輯)



管太多父母內心世界大剖析

爸媽到底在想什麼？
先讓我們了解一下爸媽的內心世界吧！

(一) 打造完美小孩

台灣的父母有一個最深的迷思：「**小孩的成敗就是父母的成敗！**」於是為了打造完美的作品，他們會積極的讓孩子學東學西，要求很高，避免孩子輸在起跑點。

(二) 莫名的不安全感

有時候我們做子女會因為得不到父母的愛，感覺很沒有安全感，其實大人也會，**有些父母平常也沒有人關心，內心也很缺乏被愛的感覺，就會把這份不安全感轉移到孩子身上，開始要求孩子要完美，以此還填補內心空虛的感覺。**

(三) 過去經歷的反射

父母是被自己過去的經驗影響，總覺得：「**我就是這樣長大的，為什麼你不行？**」這樣的父母比較少考量時代的改變，孩子面對的挑戰已經不同。



(四) 誤把小孩當寵物
父母自己也不知道該怎樣和孩子交心，甚至害怕和你談話太深入，他會招架不住，不知道該怎麼回答，或許是他們在成長過程也沒有和人建立親密關係的經驗。



那我該怎麼做呢？

(一) 清楚表達自己的想法

在討論問題的時候，主動把自己的想法表達清楚，要做到這一點，**先決條件就是你要練習認真思考，需要表達的時候才能說清楚。**讓父母發現你的成長。你習慣說不知道、無所謂或隨便嗎？如果你消極的態度沒有改變，那就別怪父母管太多，因為他們沒有機會看見你成熟的一面，自然很難放心讓你自主。

(二) 給予父母愛與肯定的訊息

作父母的也一樣，常常覺得自己達不到標準，是糟糕的爸爸或媽媽。如果作子女的可以試著表達愛和肯定，緊張的關係就會舒緩許多。例如吵架之後，寫一張紙條。也可以把「謝謝」、「辛苦了」放在嘴邊，讓父母知道，你很珍惜他們的付出和關心。

(三) 適度忽略父母情緒化時說的話

或許我們年紀還小改變不了什麼。但最起碼我們可以練習在父母很沒安全感的管東管西或很激動的罵人時候，**不要太計較，簡單的回應，或者立刻去做該做的事。**

最後，讓我們原諒父母的不完美，因為我們也不是完美的子女，天底下所有的親子之愛，都是在彼此諒解中慢慢累積出來的，不用太勉強，父母也需要時間長大，需要時間慢慢認識真正的你。

文章出處：
網路文章：哇別星樂園/生活星球/生活雜貨店老闆娘的話





輔導文摘

107 年 4 月

華商輔導室 編輯

寫一封信~送給未來的自己

未來的變化究竟為何？你能想像得到一年後的你，或者是五年、十年、二十年後的你會怎麼樣？

透過一封寄往未來的信，「過去」的我得以和「未來」的自己相互溝通。

該寫些什麼給未來的自己？

◆**對當下的感動**：我們可以記錄此時此刻的感覺，珍惜我們當下所擁有的一切，提醒未來的自己知足常樂。

◆**對將來的祝福**：我們還可以寫下對將來的期許，像是把 2038 年度目標寫在信裡，這不只是 checklist，也是一份祝福，祝福自己成長為更嚮往的自己。

◆**向宇宙下訂單**：根據吸引力法則，當我們越常去考慮一件事，而且把它想的越具體的話，這件事就越可能被實現。所以我們不妨在未來信裡勇敢地向宇宙下訂單，預約一個長期的夢想，然後在以後一次次的收信寫信的過程中，繼續描摹未來的形狀，直到夢想越來越接近真實。



收信人：未來



寄給未來自己的一封信

寄信人：現在

郵政編碼

www.epic.com

10201025152591904



倒立先生黃明正

既是夢想 跌萬次也要爬起來

黃明正十歲開始練習倒立，如今贏得「倒立先生」封號，實踐了夢想，也因此成功創業。練倒立雖然辛苦，但他說，可以每天練習自己喜歡的東西，是一件幸福的事。

「夢想騙不了人，眼睛有沒有發光最關鍵。」黃明正說，找興趣和夢想不難，有些事雖然辛苦，你還是願意去碰它；有些做起來很光彩，你卻不見得有興趣。一旦你對它有熱情，談到它眼睛就會發光，那就是了。

他舉倒立為例，直到現在每天都須練習，因此整雙手長滿了繭，「真的很辛苦，卻最喜歡」；六年來，他巡迴台灣各地十餘萬公里倒立拍照，越來越了解台灣，也到世界各地倒立攝影，大家稱他「倒立先生」，他則從中創造自己的人生。

黃明正表示，他用倒立的夢想創業，一點一滴累積，經營社群、寫書、演講等，六年創造約一千五百萬元營業額，雖然過程有挫折，但他告訴自己，既然是夢想，就算跌倒了一萬次也要爬起來。

黃明正勇敢逐夢，唯一的心法是要永遠當自己的貴人，「如果連自己都不幫自己，神仙來也沒用」；他說，藉口是夢想的殺手，「沒有不可能，只要我願意」。

黃明正昨天用高難度的晃管表演開場，獲得青年如雷的掌聲。他說，耍四根晃管雜技要花四年練習，平均熟練一根就得一年；但就和倒立一樣，雖然辛苦，但每天練習自己喜歡的東西，是件幸福的事。

資料來源：<https://goo.gl/KTgUCK> 2015-05-01 00:00:00 聯合報 記者蔡家業、祁容玉／金門縣報導



演講快訊

今臺灣：沒有不可能，只要我願意

倒立先生黃明正

•日期：5/30 (三)

•時間：13：10-15：00

•地點：活動中心

PS.講座全程不可錄音、錄影、拍照。



在澳洲 740 天的人生公路上， 我與自己分開旅行

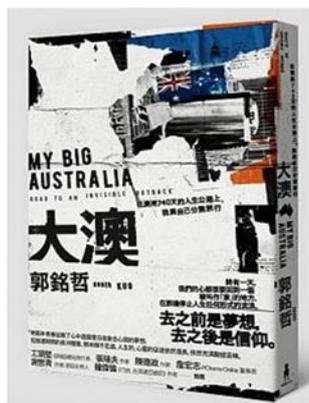
在台灣，2008 年開始逐漸興起「換工旅行」(working & holiday)風潮，在 2009 年漸趨成熟，幾個主要的觀光地區，離島不乏換工旅行的機會。原本從事企劃工作的郭銘哲，懷抱出國打工度假的夢想，2009 年底，他亟欲逃離煩悶的工作，遭遇瓶頸的生活，妄想著出國卻沒有足夠資金；他把腦筋轉回台灣，選擇擁有許多國際級美景的花蓮，作為換工地點。

去花蓮之前，郭銘哲西部的生活習氣是被工作壓迫的靈魂、被物質慾望牽引的自我；而在花蓮，經驗截然不同的生活方式，讓他明白所謂的「好生活」不是在意薪水多寡、工作貴賤，而是「享受」生活的能力。

「我們總是先動口，製造許多物質的慾望，但卻沒有動手實作，慾望很難被滿足，形成惡性循環。」在換工的時候，他體會手作的力量，想要什麼就動

手做。「到東島，去把自己全部歸零，從新學習如何生活。」對郭銘哲來說，東部的生活方式才是「真正」的生活。降低物質的慾望、從手作中學習謙卑樸實的態度、加強對周遭環境的感受力、消除生活中的雜質，進而傾聽自己內心的聲音。換工旅行換了郭銘哲的心，也開啟他認識台灣的大門。

「做了才是你的」，郭銘哲認為，人總容易有夢想卻不實踐，唯有實際經驗、累積感受，才能無愧地豐富自己的人生。



大澳：在澳洲 740 天的人生公路上，我與自己分開旅行

書籍簡介：

「用兩年青春征服心中這個曾日夜掛念心頭的夢想，但放進時間長河裡看，根本微不足道，人生的、心靈的征途依然漫長，依然充滿酸甜苦辣。旅行之路終會看到盡頭，但人生的盡頭誰都沒有把握。我們都會衰老，這條路或許更酸更苦更辣，所有以為掌握得住的終將先後離我們遠去。波蘭詩人辛波絲卡在〈旅行輓歌〉中說：「全都是我的，但無一為我所有，無一為記憶所有，只有在注視時屬於我。」不論是北島說得眺望，亦或是辛波絲卡說得注視，那都是人生的回眸，無一可被取代。」

演講快訊

生涯壯遊旅行家

郭銘哲

日期：6/20 (三)

時間：13：10-15：00

地點：活動中心