

蓮荷心靈小棧

第五十七期 111年05月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

近日本校又開始遠距教學，許多處室的行程也被一一打亂，大家都在努力調整行程與計畫，辛苦大家了。但與此同時，也請大家注意衛生安全，避免群聚，以免被病毒感染！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【養貓，是一種重新學習愛的過程：愛一個人，像愛一隻貓，需要而不勉強他！】、【你的職涯道路能爬多高、走多遠？關鍵在心態是「Day1」，還是「Day2」】、【別再被杏仁核劫持！父母做示範，帶領孩子走過情緒風暴】

另，如有遇到需要心理諮商協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。此外，諮商中心近日新開發教職員諮商業務，若有需要相關服務的同仁，可來電諮商中心預約晤談。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：共教會中棟3樓G2-302

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：counseling@nuu.edu.tw

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

養貓，是一種重新學習愛的過程：愛一個人，像愛一隻貓，需要而不勉強他！

我養的貓，是我心中柔軟一塊

我養的貓，是我心中最柔軟的一塊。我經常這樣覺得。

每每看見家貓的臉，便再度確認，世界有時千瘡百孔，唯獨他不變可愛。看見他，於是覺得心也蓬鬆起來，煩惱也跟著變得輕盈。

「家貓虎吉教會我許多事情。不誇張。值得拿出來說嘴的，其一是愛情，其二是生活。」[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

你的職涯道路能爬多高、走多遠？關鍵在心態是

「Day1」，還是「Day2」

某天早上，研發主管急忙打電話給我，希望我能幫忙慰留他團隊裡的一位工程師。因為我平日和這位工程師還算有交情，這位主管希望我以「職涯規劃」的角度勸說同仁不要離職。

印象中這位工程師在職三年多，工作努力，反應機敏又富有合作精神，許多單位都喜歡與他共事，在研發表現上也深獲主管肯定。因此，我好奇的問：「為什麼想離職呢？難道是被挖角了？」主管連忙回說：「不是，如果被挖角還好談，升官加薪就是了」「咦，那是什麼原因？」原來他決定自行創業，開間咖啡店自己當老闆。

我約了這位同仁聊一聊，見到面還不等我開口，他就說：「我知道你也想留我下來，但可以先聽聽我的想法嗎？」然後，他興沖沖地告訴我為什麼想開咖啡店、未來的計劃與目標、以及他已經默默做了哪些努力、還想運用研發的精神，開一間多麼與眾不同的咖啡店。[\(繼續閱讀\)](#)

別再被杏仁核劫持！父母做示範，帶領孩子走過情緒風暴

孩子情緒波動大，經常因為一點小事就崩潰哭鬧，怎麼安撫都很難讓孩子冷靜下來，到底出了什麼問題？是情緒障礙嗎？還是孩子有過動症狀呢？蒙特梭利教育專家何翩翩、職能治療師鄭雅文教父母如何傾聽孩子的需要，唯有先讀懂孩子，才能真正解決問題。

孩子經常因為一點小事就情緒爆炸，怎麼安撫都無效，到最後連父母的情緒都被挑起……蒙特梭利教育專家、牧村親子共學教室負責人何翩翩提醒家長，在處理孩子的情緒前，自己也要避免在憤怒之下陷入「強壓式教養」。

大腦中的杏仁核是掌管情緒的中樞，前額葉則是理性中樞，可抑制衝動，讓我們能夠專心；然而，前額葉至少要到 18 歲、甚至 25 歲才會逐漸成熟，因此孩子易衝動、不成熟是正常的。

面對孩子的情緒風暴，以及某些故意的行為，若父母也被杏仁核劫持，使用高壓強制的方法去控制孩子，雖然看似立即有效，但久了小孩在爸媽面前及背地裡，就會表現出兩面行為。[（繼續閱讀）](#)