

# 蓮荷心靈小棧

第六十期 111 年 08 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！

各位同仁日安，時序已進入八月，各單位也開始陸續在為下個學期的工作而努力著，希望各位在工作之餘不忘照顧自己的身心！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【鄧惠文：當我第一次被叫「大姐」時，也正式進入了心理更年期】、【遇到愛刷存在感卻只會推工作的無能主管？你不用對付他，但要學會保護自己】、【當過動症兒子棒球場上的捕手，接住孩子投出的每一顆球】

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](mailto: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

### 鄧惠文：當我第一次被叫「大姐」時，也正式進入了心理更年期

女子的一生，要經歷幾次稱謂的轉換？身分轉變，就像知了褪殼，蝴蝶羽化。從女孩變成女人、從人妻再成人母，有的是平順的遞嬗，有的卻是在毫無心理準備之下，霹靂一聲從小姐變成歐巴桑。

我第一次被叫「大姐」時，就是這種感覺。當時我在某家餐廳，服務生遞上飲料後，親切的說：「大姐，妳的綜合果汁好了！」我如遭雷擊，口中酸苦滿溢，哪裡還喝得下。

靜靜的與那杯飲料相對，這一天就這樣來了嗎？這麼快就從「小姐」變成「大姐」，人生與我所期待的真是相去甚遠……還好女人年紀愈大愈摳門，不管多難過都會立刻回到現實，既然花了錢怎可讓維他命C氧化，我不能不享受我的飲料。如同嬰兒第一次吸吮奶水，我乖乖的吸吮變成大姐之後的第一杯綜合果汁，味道真是非常「綜合」！  
[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 遇到愛刷存在感卻只會推工作的無能主管？你不用對付他，但要學會保護自己

這種人，不太認識他的人可能還會覺得他聰明幹練、優雅、又有能力。在老闆眼裡，就算有些小缺點，也不影響他們做事認真、願意犧牲奉獻的形象；不過對於同事或下屬來說，他們真的會讓人氣到吐血。

同一個人在不一樣的人眼中呈現出完全不同的形象，就像一個人戴著不同的面具，這類的神經病主管可以稱為「愛刷存在感的無能主管」。

無論是一般公司、學校，還是公家機關，也不管是員工或教師，一個組織的規模成長到一定程度時，各個領域之間的分水嶺就會更加明顯。但是，愛刷存在感的無能主管在組織擴編、分工的過程中可以撐很久，不太容易被篩掉，反而在他們爬上高位之後，他們「完美的無能」才會暴露在陽光下見光死，甚至動搖到整間公司和組織的根本。  
[\(繼續閱讀\)](#)

### 當過動症兒子棒球場上的捕手，接住孩子投出的每一顆球

我的兒子在五年級以前是個令我頭痛的過動兒，幾乎影響我每天的情緒，直到他升上五年級以後，一切突然轉變了，因為他找到了他的快樂…

這個夏天我常常被我家小犬拉去當棒球「捕手」。

你沒看錯，就是捕手！但並非我會蹲捕，是因為人手不足，外加他很喜歡我一同參與，所以我除了當後援啦啦隊、後勤補給之外，還時常上場打球、跑壘、還有蹲捕。還好，老媽我也是個資深棒球迷，所以對於棒球規則還略懂略懂，雖然不是真的會打，但是上場做做樣子、參與孩子的活動感覺超棒！[\(繼續閱讀\)](#)