

蓮荷心靈小棧

第五十六期 111年04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！

近日疫情又趨嚴重，雖說重症率大幅下降，但還是提醒同仁們注意衛生安全，同時留意疫情對學校事務的衝擊！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【鄧惠文：如果你只想等著被照顧，你的自我成長不會完成】、【迪士尼 CEO 給職場人的忠告「真正的企圖心不只是胸懷大志，是日復一日證明自己無可取代」】、【電影導演郭修篆：走進自閉症哥哥的世界，才發現那裡有光】、影片【無欲無求，一心坐禪】。

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

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：如果你只想等著被照顧，你的自我成長不會完成

你想過嗎？為什麼我們的社會充滿「對的人」迷思？鄧惠文醫師說，如果成長總是從別人身上索取，會在某一刻發現，自己其實是空的。

想要找到「對的人」，通常結果都會蠻慘的

鄧惠文突然語重心長，「我特別想跟年輕女生說，不要幻想透過真命天子來完成自己。」因為自己走到山頭太遠了，所以讓白馬王子載我比較快。這是會害死自己的童話喔。

鄧惠文認為，任何人想跳躍自我的成長，透過找到「對的人」來達成目標，通常都會有慘痛結果。因為你的成長，是從別人身上索求，不是從自己身上長出來，其實是匱乏的。她打了個巧妙比方，「這就像，覺得裝修自己的內在太麻煩了，所以選擇繞道而行，搬到別人的家裡住，通常會在某些事情上，意識到自己完全是空的。」[（繼續閱讀）](#)

生涯輔導

迪士尼 CEO 給職場人的忠告「真正的企圖心不只是胸懷大志，是日復一日證明自己無可取代」

2019 底，美國《時代》雜誌公布年度商業人物，入選者是時任迪士尼執行長的羅伯特·艾格（Robert Iger）。

面對一個遠在天邊的卓越企業執行長，人們的理解往往很片段、也很浮面，不是戰功，就是敗績；不是英雄式地崛起，就是以輸家隱退。艾格無疑都落在了光譜的正面一端。

自 2005 年出任迪士尼執行長以來，迪士尼的營收增加 1 倍、市值成長 3 倍、淨利翻升 4 倍，股價更飆漲超過 5 倍。2020 年初，艾格宣布卸下執行長一職，迪士尼股價和市值應聲下跌；及至新冠狀病毒疫情肆虐全球，他又暫時地回歸，重掌兵符，可見員工及投資人對他領導能力的倚賴和信任。[（繼續閱讀）](#)

特教知能

電影導演郭修篆：走進自閉症哥哥的世界，才發現那裡有光

面對自閉症哥哥在垃圾推檢東西、不順他的意就生氣，兒時覺得哥哥跟別人「不一樣」，卻總能獲得家人的特別關注，讓馬來西亞電影導演郭修篆覺得父母偏心，並以叛逆行為回應內心不滿。直到長大因現實所迫，必須跟哥哥單獨生活，才發現.....

電影《光》中自閉症哥哥文光，在學生時代課堂中擅自去溝渠玩水、莫名其妙離家出走、在垃圾堆裡找東西等，各種讓人匪夷所思的作為，不是戲劇效果，其實全是馬來西亞導演郭修篆的哥哥的親身經歷。在現實生活中，郭修篆就有一個高功能自閉症的哥哥——郭修錯，也是這部電影的原型人物。

[\(繼續閱讀\)](#)

影片

無欲無求 一心坐禪

在兵庫縣北部的深山中，坐落著曹洞宗安泰寺。「無欲無求, 一心坐禪」是寺中禪修者所奉行的法則。禪修者來自不同國家，他們在安泰寺仍遵循每年坐禪 1800 小時且自給自足的修行方法。他們自己種植莊稼，從事艱苦的體力勞動，並長時間坐禪冥想，整理自己的思緒，在嚴格的修禪中了解自己。其中的一些年輕人對生命的意義抱有困惑，他們找到了怎樣的答案呢？本期節目通過近距離採訪帶您了解安泰寺禪修者一年當中的修行生活。[\(繼續閱讀\)](#)