

心靈快報

Peer Support Weekly

台北銘傳大學前程規劃處

MCU Career Planning & Counseling Division (Taipei)

111學年第二學期

2023/05/01—05/05

ISSUE 6

“Admitting a mistake starts the process of self-forgiveness. Pretending you did not make a mistake, or defending your mistake, prolongs self-loathing.”

「承認錯誤使自我寬恕的過程得以啟動。假裝自己沒有犯錯，或為自己的錯誤辯解，僅延續了自我憎惡。」-Jennifer Freed, Ph.D.

Credit: Anders Wideskott



“Help is just a phone call away”

- ❑ 台北校區諮商預約：請至前程規劃處(A棟2樓)，或撥打專線：(02)2883-0510。
- ❑ 衛福部安心專線：1925 (24小時專線)
- ❑ 生命線(Lifeline)：1995 (24小時專線)
- ❑ To inquire about counseling services on Taipei Campus: please go to the Career Planning & Counseling Division on 2F of Building A, or call: (02)2882-4564, ext. 2602

活動快訊 - 職涯發展中心公告 | Announcement from the Career Development Center

05/10 (Wed) 2023TVBS聯利媒體股份有限公司徵才說明會

對新聞、媒體有興趣的同學請看過來，TVBS來銘傳徵才囉！能到媒體公司工作，相信對於傳播學院的同學們，一定是很好的學習和磨練的機會，不只接觸業界更擁抱專業，現在手刀報名起來！

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3268>

◎ 備註說明：職缺請見 <https://reurl.cc/mlQApA>

活動時間：112.05.10(三)12:00-13:00

活動地點：B901會議室

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)

05/10 (Wed) 服務學習專題講座：團體活動帶領技巧

服務學習志工特殊教育訓練(二)

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2413>

◎ 備註說明：本活動可抵一場服務學習專題講座，報名前請先查詢e-Portfolio「服務學習」所缺少的項目。

講師：李勝隆老師(中華康輔教育推廣協會)

活動時間：112.05.10(三)18:00-20:00

活動地點：E202音樂廳

聯絡人：鄧瑀茜老師(#2401)

即日起 至 05/31 【台北校區】職涯諮詢預約

你對未來感到茫然嗎？想更清楚未來職業方向嗎？自傳履歷該如何撰寫？

透過CPAS職業適性測驗及一對一的職涯諮詢，我們將協助你重新認識自己和勾勒生涯藍圖。

快來預約職涯諮詢吧！全程免費，名額有限，額滿為止。

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2065>

活動時間：即日起至5/31

活動地點：台北前程規劃處

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)

Now- 05/31 【Taipei Campus】 Career Consultation Reservation

Do you feel lost when thinking of your future? Would you like to explore more closely into your potential career paths? Do you sometimes feel unsure about how to polish your resume? You may consider signing up for the career consultation. It's all free, and space is limited.

◎ To sign up: <https://eform.mcu.edu.tw/node/2768>

Contact person: Ms. Ying-Ju Chen

E-mail: ycr0220@mail.mcu.edu.tw

活動快訊 - 大學社會責任推動辦公室公告

Announcement from the Office of
University Social Responsibility (USR)05/08
(Mon)USR系列工作坊：必修的一堂垃圾課
回收大百科(循環之邦桌遊)

本次講座特邀 **RE-THINK 劉欣維環境教育師** 蒞臨演講，劉老師目前擔任RE-THINK專案經理，同時也是TEDx Yilan講師、台灣公平貿易推廣協會常務理事，在環境教育耕耘多年，具備海洋淨灘、回收百科推廣、海廢圖鑑、環境永續教育、各級學校環境與社區連結教育、公平貿易行動等經驗。而RE-THINK 是一個由內政部合法立案的社團法人組織(立案字號台內團字第1050089249號函)，自2013年起在地推動環境教育活動，並與企業、政府、教育合作深化垃圾減量回收舉措，本次除了講述循環回收、垃圾再製經濟的重要性，另透過循環之邦桌遊體驗幫助師長們深化其觀念，提供師生們未來在社會責任、循環經濟、環境教育工作指引方向。

在「循環之邦」桌遊中，玩家們將體驗：

- ✓ 認識日常垃圾不同材質、狀態的回收難易度
- ✓ 感受垃圾清理、分類對於循環回收的重要性
- ✓ 升級垃圾處理廠，打造自己領地的回收廠！
- ✓ 將垃圾回收再製，恢復城市生機，贏得民心

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3307>

◎ 備註說明：

- 本場次開放對社會責任有興趣之師生參與(內容較為專業深入，需準時入席，請學生考量後再報名)
- 工作坊提供循環之邦桌遊體驗
- 需報名(至5/5止)，限50人。
- 參與「USR系列活動」者，可取得教師評鑑中出席教師教學活動中的第六項：前程規劃處所舉辦之職能融入課程相關活動時數認證。
- 參與「USR系列活動」者，學生可抵服務學習專題講座一場。

講師：劉欣維RE-THINK環境教育師

台灣公平貿易協會理事 / TEDx Yilan講者 / 各大品牌指定環教講師

活動時間：112.05.08(一)14:00-16:30

活動地點：B901會議室

聯絡人：趙佳純老師(#2598)

銘傳大學USR系列工作坊

必修的一堂垃圾課
-回收大百科
(循環之邦桌遊)

時間

2023.05.08
14:00 - 16:30

地點

台北校區
B901會議室

主講人 / 劉欣維 Shawn Liu

RE-THINK重新思考環境教育師
台灣公平貿易協會理事
TEDxYilan 講者地球的資源有限，但人類的慾望無窮。
面對龐大的廢棄物問題，該如何改善？在桌遊體驗中，
玩家將了解循環回收、垃圾再製經濟的重要性。

名額有限，請速報名。



主辦單位：銘傳大學前程規劃處大學社會責任推動辦公室 ☎2598



Healing for Unmet Relational Needs for Connection

by Dr. Jean Cheng, Clinical Psychologist



Credit: Jonas Vincent

Just as our bodies need regular meals in order to be nourished and resourced, so too do our hearts require *regular* meals in the form of **relational connection** in order to be nourished and fed. When we were children and quality relational connection (an unhurried, attentive presence) with our caregivers was scarce or inconsistent, our bodies and psyche would provide *accurate* feedback that there was a lack of something important.

When a child is *alone* to make sense of their psyche's feedback (which may initially surface in the form of a dissatisfaction, a confusion, an irritation, a clinging, an anxiety, a meltdown, etc.), they would naturally use their developmentally appropriate egocentric frame of reference to conclude that *they* are the problem.

A relational wound turns into a wound against the self: "*I am not good enough.*" The brain gets primed to seek

evidence for this theme – a relentless search driven by the *continuous* deprivation in their hunger for quality connection with caregivers.

Eventually, we grow up with a **strong connection with the disguised wound** ("*I am not good enough*" – which is simply untrue; we are a work in progress AND enough all at once.) while **losing touch with the original wound** (i.e., the deprivation of quality connection with our caregivers *and* the aloneness to make sense of this experience).

Healing will now involve gradually getting in touch with our original wounds so that they and the impact they've had on us can finally be tended to.

--Source: <https://www.instagram.com/jeanpsychologist/>

| 心靈補給站 - 自我覺察 |

除了「解決問題」，在衝突溝通中你該知道的幾件事



Credit: Alexandra Gorn

升大學對很多人來說是生活與環境的重大轉折點：初次離開原生家庭，住校並參與團體生活。除了需要適應來自不同背景、不同生活的同儕外，首次開始獨立生活的我們也會漸漸發生變化。

坐在教室上課不再是大學生活唯一的重心，社團、系隊、實驗室與實習等多元的生活角度使人際關係變得多元且複雜。因為我們與同學、夥伴間的差異，以及在獲得「自由的空氣」後產生變化的我們，都有可能開始使我們與父母、同儕開始發生一些過去未曾遇過的人際摩擦。

面對關係衝突時常令我們卻步、逃避。就算準備好要面對衝突，我們也常以為只要「解決問題」就可以讓雙方都滿意，但當我們以這個角度鼓起勇氣往前進時，往往會意外地碰到一些軟釘子。

是什麼讓溝通不順利？

1. 當「氣話」打亂了「計畫」

回想在衝突後試著溝通的你，想好了許多溝通的劇本與方案，調適心情讓自己心平氣和，但當對方一

句難聽的話戳到你時，整段對話就開始失焦，變成無效的對話，甚至開啟新的衝突…。

類似的情境時常發生：我們準備好的溝通計畫被突如其來的一句「氣話」給打敗。

遭遇以上狀況，你或許會試著透過討論「事情」來把談話拉回主軸，但這麼做往往只會產生反效果。面對情緒高張的溝通對象(甚至情緒高張的自己)，比起待解決的「那件事」，**情緒往往才是他們當下最重要的需求**。所以如果我們可以辨認情緒如何影響彼此，不要試著跟對方「講道理」。先處理心情，再處理事情，或許能讓對話更為順利。

當然，這樣的提醒並不是要把情緒視為溝通中的「攪局者」。反而是希望在溝通中不要過度強調解決問題，適度看見情緒的重要性，把情緒放在它應有足夠被重視的位子。

| 「這件事一定讓你很擔心，所以在開始談之前我也想先關心你一下。」 |

2. 有關係為什麼會沒關係？

你可能偶爾會困惑，當小明對小華做了某個舉動時，小華沒有生氣；而當我依樣畫葫蘆時，小華卻不是很開心。「有關係就沒關係」說的就是類似的情況，也就是衝突中除了事情本身外，用「人際關係」的角度去理解衝突以及對方的需求是非常重要的。

人與人之間有親疏遠近，有些人際摩擦不見得是源自對方不願不願意，而是兩人的關係尚未如此親近。比起一味的說服對方，當彼此有足夠的信任與連結時，溝通或許能夠更為順利。當溝通雙方能信賴彼此並有關係安全感時，可能什麼都不必多說對方就會主動願意讓步，同意你的說法或需求。這也是為何「談事情」前，先認識、了解彼此會是重要的。

另一方面，除了注意關係的親疏遠近外，「關係需求」可能本身就會是衝突的核心議題，甚至超越爭論的「事情」本身。例如伴侶間因為對方沒有順便幫自己買杯飲料而發生爭執時，憤怒的那方或許不是真的很在意是否有喝到那杯飲料，更在意的反而是自己**是否有被對方重視**。但當「被生氣」的那方沒有看見這層關係需求，一直試圖防衛、解釋這個「忘記」的合理性時，反而讓對方更感到不被重視，讓對方的情緒越演越烈。

| 「比起這件事情的結果，我更在意我們之間的關係。」 |

因為對衝突的擔心與懼怕，我們常會想透過「解決問題」來單純化複雜的衝突場景。但在大學期間我們遇到大部分的衝突情境中，比起「事情」本身，讓雙方吵得不可開交的往往是內在的情緒與關係需求，但這兩個視角常常是我們在衝突溝通中會忽略的。

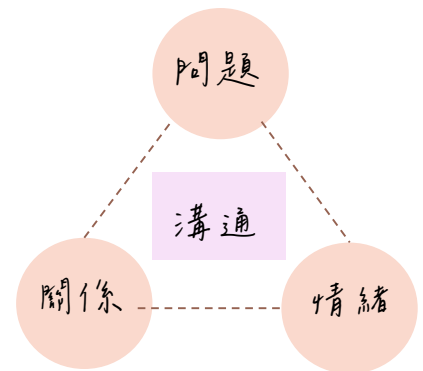
除了著眼問題本身，或許我們可以試著把目光移到「關係」和「情緒」兩個對於衝突溝通也很重要的向度，說不定會讓衝突後的溝通更為順利。

衝突溝通不會總是一帆風順

1. 主動、耐心與挫折容忍

你可能會感到委屈，覺得「為什麼是我要主動」。

確實，在溝通時會有一方需要破冰，而若我們希望這次的溝通有些不同，很多時候我們就必須做為**主動**的那一方，凍結的關係才有可能恢復溫度。



另一方面，當我們真的「拉下臉」主動與對方協商，對方確實是有可能「拒絕溝通」的。比起因為被拒絕而感到憤怒，或許我們可以把這個訊息辨認為**對方還沒有準備好溝通**，而這樣的看見對於溝通反而是有利的。在雙方都準備好的狀態下，我們才更有可能順利地溝通，在對方沒有準備好的狀態下強迫對方與我們對談產生的情緒張力只會破壞順利溝通的可能。

衝突溝通是一場馬拉松，從開始到結束我們可能會經歷很多次的嘗試、等待或是反反覆覆的變動。當我們有對溝通有這層認識，並具備足夠的**耐心**，才能讓溝通往我們期待的方向走去。畢竟比起溝通破局，走得慢肯定是更令人較能接受的結果。

此外，溝通的這些「綿綿角角」確實會帶來挫折，所以除了主動與耐心外，**挫折容忍度**絕對是讓我們堅持下去很重要的內在資源。當我們能夠忍受不如意，才有可能在溝通過程中心平氣和，不讓過多的情緒影響我們在溝通中的姿態以及使你持續有溝通的意願。

2. 接受溝通的有限性



關於溝通，如果天平的一端是雙方之間本來就有共識的事，不需要溝通；另一端則是溝通也沒用，說再多也是白費口舌的溝通情境(例如叫別人把財產全部給你…)。所謂的溝通就是在天平兩端之間取得讓雙方都滿意、可以接受可能性的過程；也就是說學習溝通是讓我們在「好好說就有機會解決」的衝突情境，尋求取得共識的可能性。

所以從另一個角度來看，溝通也有他的有限性。



Credit: Rosanne



Credit: Karina Vorozheeva

溝通不一定會百分之百成功，甚至有很多情境是真的連溝通的機會都沒有的。當我們對溝通的有限性有足夠的認識後，前段所說的挫折容忍能力就會變得很重要，不要過度期待溝通可以解決所有問題，保持接納不同結局的彈性。如果溝通真的破局，適當地保有自己的人際界線、不過度退讓，並嘗試消化因為結果不如意而產生的消化情緒，才能減少溝通不順利後對我們造成的傷害。

◎ 作者：林士傑諮商心理師

◎ 連結：<https://reurl.cc/d738IM>