

基隆市 103 年度友善校園計畫—國中小適性輔導知能系列

青少年生涯輔導工作常用媒材— 生涯卡與愛情卡之運用工作坊



講師：桃園武陵高中 林素妃輔導主任

辦理日期：103 年 04 月 10 日(星期四)

研習地點：基隆市教師研習中心 206 教室



生涯卡玩法

一、我的 TOP 10

- (1) 先分成我要的（如果沒有我會覺得難受的）跟不重要的兩堆。
- (2) 從重要的那一堆裡頭找出最重要的 10 張牌卡。
- (3) 依照自己的規則排出三堆（不必拘泥於插圖）
- (4) 說出這些同一堆的牌卡有哪些共同點？並請為他們命名
- (5) 挑出一張對自己最重要、最有意義、或裡面有一個關鍵故事的生涯卡，跟小組成員分享。
- (6) 三人小組中一人當諮商員、一個當個案、一個當觀察員，彼此分享牌卡的內容。
- (7) 在挑選前十張時，有沒有哪一張是你覺得最難割捨的？

二、從插圖速讀

將挑出的 10 張生涯卡，同樣插畫的放在一起，看看哪一類的插圖比例最多，哪一類最少甚至沒有，可根據主角的卡片分布狀況，概念化主角的需求。

三、用生涯卡做選擇或做決定

- (1) 這個玩法適合在有生涯選擇的時候玩，先確定已經有的選項/選擇方向。
- (2) 看著前十張，就 A 選項來問：『如果選擇這個，那麼前十有哪些可以實現？』然後就 B 選項問：『如果選擇這個，那前十中有哪些可以實現？』然後看看這兩個選項挑出來的價值觀哪一邊比較吸引自己。

四、用生涯卡實現重要價值（邁向未來）

- （有一些重要的價值是抽象、沒有明顯路徑可達成的，這個玩法讓實際的路徑可以清晰浮現）
- (1) 從前十找出一個有點抽象又想擁有的價值觀，例如：內心的平靜。
 - (2) 從所有的卡片裡，找出所有可以幫助自己達成這個目標價值觀的卡片。
 - (3) 在生活裡，為自己想要的目標價值負責，去執行那些可以操作的路徑。

五、我擁有什麼

- (1) 將所有卡片分成兩堆，一堆是我擁有的，一堆是我沒有的。
- (2) 從我有的那一堆中，找出最棒的 10 張。

(3) 選出一張卡片，在團體中分享。

六、生命故事整理

(1) 想一個生命事件和經驗，是想要有所整理的。

(2) 一邊想著這個經驗，一邊瀏覽所有卡片，選出因這個事件/經驗而得到的、及失去的。

(3) 將得到的與失去的分別放在眼前，有沒有發現什麼？有沒有什麼獲得或失去，是過去沒有想過的。

七、蓋牌

(1) 挑出 10 張重要的卡片之後，帶領者可以試著看出牌卡裡頭的中心價值，然後挑出一張關鍵的牌卡蓋掉，問學生「如果這張卡沒有了，那哪張卡片也會跟著不見？」，以此去引導出對方內在最重要的想望與價值觀。

(2) 請成員回到三人小組中練習看看，看看誰能讓對方蓋掉最多牌。

愛情，是個麻煩又迷人的東西。

有人說，相愛容易相處難。難在『我和你真的很不同』、『為什麼我怎麼做都滿足不了你？』這套愛情卡，想要稍微扭轉一下上面的難處讓內在狀態變成：『我想對你好，請你告訴我可以怎麼做』，如果你單身，這套卡片拿來發現自己底層的需求，會知道自己喜歡的特質；如果你在關係裡，這套卡片如果好好用，愛情，說不定可以加溫加味！

透過團體活動的設計，你會發現：原來自己要的是這些；也會發現，其實在愛情關係裡，自己能給出去的好東西，還真的不少。同時，也可以認真的來看看，可以增加些什麼，讓自己更有愛人的能力；歡迎你來，一個人來很好，跟伴侶一起來，也會很好玩喔！

愛情卡能用來做什麼？

愛情卡又名愛情澄清卡，這套卡片是用來澄清愛的關係裡，每個人的不同需求。透過卡片，說不定能回答以下幾個問題：

【關於我要什麼？】

- 『當愛情來的時候，我真的知道自己要的是什麼嗎？』
- 『談戀愛的時候，和成家的時候，我要的伴侶有什麼不同？』
- 『別人都說經濟基礎很重要，我不這麼認為，那我最重視的是什麼？』
- 『別人都說找丈夫不要找帥的，可是我就是受不了太醜的，怎麼會這樣？』

或者，

【關於我有什麼？】

- 『愛的關係裡，我最吸引人的、最引以為傲的是什麼？』
- 『我知道我要什麼樣的伴侶，但是，我自己到底有好什麼東西可以給對方？』
- 『這麼多年孤單一個人，我可以補充或培養些什麼，讓我更有愛人的能力？』
- 『上一段關係讓我傷的很重，我可以改變些什麼，讓下一段平順些？』

或者，

【關於如何讓現在的愛情關係更好？】

- 『我很喜歡我現在的伴侶，我想知道可以如何更細緻的愛她？』
- 『在一起都二三十年了，有什麼可以讓我們再度激起火花嗎？』

當然，不是一套卡片就可以回答上面這些難度挺高的問題，但是透過活動的設計，卡片卻很有可能輔助我們找到一些讓愛更美的路徑。

愛情卡說明

愛情卡，是諮商輔導博士黃士鈞發明的愛情需求澄清卡，由 65 張卡片組成，主要拿來澄清個人在愛情關係裡，最重視的有哪些需求。

愛情卡的內容由插畫分成五類：「奶茶杯」代表個性特質，「手套與圍巾」是經營愛情時的態度，「麵包」是現實條件，「帆船」是能力，「床」是身體與性愛。透過這套卡片，玩卡片的人可以更清楚的看見自己在愛情裡要的是什麼，也有機會發現自己在關係中能給出去的好東西有哪些。同時，卡片也可以讓玩卡者思考想要增加、調整些什麼，讓自己更有愛人的能力。

愛情卡可以在諮商情境中玩，可以和好朋友一起玩，更可以和伴侶一人一副卡一起玩。每種玩法都可能帶來不同的覺察與樂趣。

愛情卡玩法

玩法一：挑出你最想要的愛情

1. 把卡片分成兩堆，左邊放『這是我要的』或『如果沒有我會覺得難受的』，其他的放右邊。
2. 從『這是我要的』那堆，挑出最關鍵的前十張，剩下的收起來。然後從前十中挑出前三。
3. 分類：插畫相同的為同一類，
『奶茶杯』是特質、『帆船』是能力、『手套與圍巾』是態度、『麵包』是現實條件、『床』是性愛。（有些人喜歡用自己的分類系統，那麼就使用自己的直覺來分類，聽聽看卡片如何呼喚你。）
4. 接下來，如果有小組或朋友，在小組裡或跟朋友分享挑選時的內在歷程，像是『ㄟ！本來沒有想到是這個耶，可是挑來挑去就留下來了...』或是『真有意思，我有五個奶茶杯，可是一個手套圍巾都沒有要，這代表我對於對象的能力...』。

玩法二：說說卡片背後的故事

1. 在三人小組（或幾個朋友）裡，從自己的前十愛情卡裡，挑出兩張卡，說說自己的故事，關於這張卡為何會成為自己找尋伴侶時的重要需求。
2. 分享自己的卡片時，不要企圖去說服別人來瞭解自己的東西，而是慢慢地說，像是說一段自己的成長故事一樣。

玩法三：將挑選的卡片具體化

1. 從自己的前十張愛情卡裡，挑出兩張卡，說說『我的伴侶要怎麼做，會讓我覺得這個需求被滿足了？』例如：挑出來的卡是『溫柔溫暖』，那麼，可以清晰的說出『對我來說，溫柔溫暖是，當我累累的回到家，他會先給我一個大大的擁抱。』又例如：挑出來的卡是『不要太胖』，就要清楚的說出『對我來說，不要太胖指的是體重不要超過六十公斤。』。
2. 如果是伴侶兩人一起玩，就可以一人一副牌，慢慢的一張一張說，帶著一份願意讓伴侶更幸福的心，去聽對方講，然後也說出自己的需求，讓對方有機會可以對自己更好！
3. 分享自己的卡片時，要負起自己的責任說清楚。因為我們常常只有模糊的說我要什麼，可是伴侶總是搞不清楚要怎麼做才會讓對方滿意。這個部分如果好好的進行，常常可以讓伴侶關係更親近更滿足。

玩法四：用愛情卡來做選擇（或檢視過往的戀情）

1. 這個玩法適合在有愛情選擇的時候玩。
2. 看著自己之前挑選出來的前十張愛情卡，就 A 選項來問：『如果選擇這個，那麼我的前十有哪些可以實現』。然後就 B 選項問：『如果選擇這個，那我的前十中有哪些可以實現？』，然後看看這兩個選項挑出來的卡片，哪一邊比較吸引自己。

玩法五

1. 挑出前十的其中兩張，你的伴侶目前沒有做到，但是我希望他能做的。（例如：願意下廚、溫柔溫暖）。
2. 示範：邀請主角挑一張，（例如：讓我能夠了解他）。
3. 先說背後的故事，過程中同理與澄清，再問他：「他做了什麼【行為、表情、動作】，會讓你覺得了解他？」
4. 舉生活中的例子，抓出核心。「有沒有哪一次的事件，是讓你覺得有了解他的？」
- 5 四人小組，每人 10 分鐘，一人主角，三人協助之，其基本句法為：『當你…的時候，會覺得你有做到…，我會感到很幸福，謝謝。』

p. s 過程中所用的語向都為正向肯定的語言，『說出我要什麼，而對方要做什么？』。不要一直說「不要」，亦即協助主角說出內在的渴望和需求，而不是抱怨。

愛情卡分類方法二：我有的跟我沒有的

在愛情的關係裡，我擁有越多好東西，就月有可能吸引好對象靠近。這個玩法，先從 65 張愛情卡裡，找出自己認為自己擁有的好東西有哪些？直接分兩堆，一堆是我有的，一堆是我沒有的。

你能給伴侶的好東西

1. 在有的那一堆裡，找出自己目最強的 10 張卡片。
2. 在從前 10 張中挑出你最想分享的一張牌卡，分享你是怎麼讓自己擁有這個能力/特質的，誰帶給你這種影響，或是培養你這個能力/特質的。

我特別希望被伴侶珍惜的

1. 從我有的前 10 中，挑一張是我特別希望被伴侶珍惜的。
2. 分享：為什麼挑這一張？當我的這一張被好好珍惜與感謝的時候，會如何影響我跟伴侶的關係？

我想成為更好的伴侶

1. 在我沒有的那一堆卡片中，找出自己目前沒有，但是想要讓自己逐漸擁有的三張卡片。
2. 在生活裡，為自己想要的目標負責，在小組裡討論，可以執行哪些行動，來擁有自己希望進步的地方。

這個我會

1. 在團體中，每個人從我沒有的那一堆當中，挑一張自己不會但很想學的，卡片朝外拿在手上讓別人看見。
2. 每個人站起來自由走動，看到別人卡片上的內容是自己會的時候，就形成四人小組坐下來。
3. 每個人輪流 5 分鐘當主角，會的人告訴主角自己是如何做到的？使用的語法是「我的作法是……」、避免用「你應該」，主角聆聽之後只可以點頭，然後說謝謝。

愛情卡第三種分類法

我是他的理想情人嗎？

- (1) 猜猜目前的伴侶或心裡設想的某個對象想要的前 10 是甚麼？
- (2) 挑前 10 過程中發現了甚麼？我符合的有幾張？哪些是我目前沒有的？這對關係的影響是甚麼？
- (3) 彼此的需求都能滿足的關係，才是平衡的關係。

美女還是老虎？

很久很久以前，有個尚未開化的國家，國家裡有個圓形的競技場，國王審判犯人的方式就是在競技場內一扇門關老虎，一扇門關美女，一切交給老天爺決定，國王相信如果犯人無罪，他應該會幸運的選到美女，選到美女的人可以帶美女遠走高飛過幸福的日子；而選到老虎的人就會被老虎咬死。

國王有個美麗的女兒，偏偏愛上一個平民青年，國家規定王室跟平民相戀是有罪的，所以國王發現後憤怒不已，把這名平民抓到競技場。

同樣的，一扇門內關了老虎，一扇門內關了一位美女，這樣無論他選擇哪個門都不可能再與公主在一起，這樣國王就可以放心了。

全國的人們湧入競技場觀看，國王在場，公主也在場，公主事前就運用關係，已經知道哪一扇門後面是老虎，哪一扇門是美女。她蒼白著臉在看台上，青年望了她一眼，他知道公主一定知道兩扇門的秘密，他渴望公主給他一個方向，給他活路。

公主在心裡掙扎萬分，她認識門後的美女，那是宮中最美麗的女僕，她無法忘懷相愛的點滴，無法接受他與美女遠走高飛，重新生活，卻也不願看到心愛的人死亡。

所以她想了很久，終於微微指了右邊的門，青年於是慢慢走向了右邊那扇門，所有人都屏息以待門打開的結果，公主此時緩緩的走出競技場.....

生涯卡前 10 張紀錄

我的 Top10

對我最重要的前 10 個生涯價值觀是

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

人生也有個羅盤指引方向就好了。



請分享在挑選及分類時的內心歷程

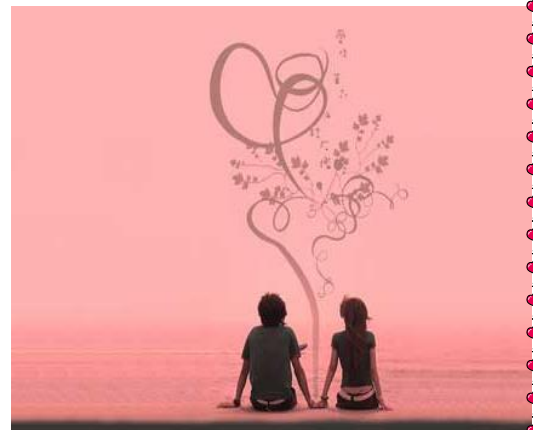
走上人生的旅途吧！前途很遠，也很暗，然而不要怕，不怕的人面前才有路。——魯迅

愛情卡前 10 張紀錄

我的 Top10

對我最重要的前 10 個愛情價值觀是

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



請分享在挑選及分類時的內心歷程

Love is an irresistible desire to be irresistibly desired.---Robert Frost

愛情是情不自禁地渴求別人對自己情不自禁的渴求。---- 羅伯特·弗羅斯特

札記

札記

札記

札記