

科目：輔導原理與實務

每週心得報告/日期：2016/11/13

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

在青少年做完成身體檢查，並且學習面對焦慮以後，輔導員也要給予青少年更有內容的答案，避免浮面的答案甚至是沒有幫助的文字，讓青少年更有被冷淡的深淵，而在認識焦慮的強度時，也可以關注焦慮是否是會讓青少年有正面積極的影響，因為有適當的壓力讓人激發出負責任的態度，進而成長並且完成焦慮來源的任務，因為認識焦慮也是成長的原動力之一，但是過度的焦慮便需要慢慢釋放一些不安，才能繼續進行治療，像是可以放鬆語氣或者是建立自信心，然後將焦點集中在思考方式上，並且幫助青少年練習正面的自我對話，當自己可以鼓舞自己的時候，便有更大的正面能量跨向前一步，同時也教導深度的肌肉放鬆，讓不再焦慮的身體協助心智也慢慢放鬆，平常面對緊張事情的時候也可以使用這個技巧，自行放鬆以更能有效率的處理問題，另外還有生物反饋法，使用體溫片以幫助受輔導者，而屬靈的操練則是屬於宗教方面可以處理焦慮的方式。而肥胖症也是青少年容易遇到的困擾，也是需要幫助肥胖症處理不適當的行為態度，除了因為讓青少年更能夠建立自信心，肥胖更是造成中年後嚴重疾病的起因之一，因此輔導員可以協助建立長程計畫，並且評估目標，除此之外，輔導員更要幫助青少年強化信心，以能更順利的達到規律性的運動，也同時調整飲食型態，並在體重表與飲食日誌記錄下每一次的小進步

焦慮不僅僅只是青少年會遇到的課題，到大學畢業之際，甚至是出去工作以後，都會有要面對焦慮的時候，所以我們除了要鼓勵學生學習正視焦慮以外，自己也要勇於學習如何克服，而本文之中便有介紹許多對處理焦慮與壓力的一些建議，「『敢於成為』的勇氣，是一個人基本的需要」，也就是包括接受與面對焦慮的勇氣，我覺得首先幫助青少年面對焦慮是很重要的一個步驟，因為面對可以讓青少年可以先自己思考焦慮的原因，進而更能協助青少年學習從中仔細反思，

找出問題的癥結點，再尋求協助的時候也能夠更有效率的指出困擾；而肥胖症的青少年也是令人堪憂的，除了會降低對自己的信心，更是未來身體健康的隱憂，有些青少年甚至會因此自暴自棄的大吃大喝，認為反正再胖都沒有解救方式了，我們可以鼓勵青少年訂下短程以及長程目標，或者是青少年有自己喜歡的對象之後，可能會有想要減肥的慾望，我想也可以用來鼓勵之為此而努力，但是最終目標都是為了自己的身體健康著想。

問答題：

1. 二十世紀有許多人有焦慮的心理現象，時常有有不安的感覺，而焦慮的來源有很多種起因，請舉例。
2. 肥胖症不僅僅是青少年遇到的問題，更是會影響一生的潛在病因，請舉例治療肥胖症的技巧。

選擇題：

1. (4) 焦慮的起因有很多種，請問下列何者沒有太大的關聯？
 1. 不安全感 2. 沒有原則 3. 生理失調 4. 飲食習慣
2. (4) 協助輔導肥胖症的技巧有許多建議，請問下列何者正確？
 1. 訂立長程計畫 2. 評估目標 3. 強化信心 4. 以上皆是