

科目：輔導原理與實務

每週心得報告/日期：2016/10/13

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

本周主題分為兩大重點，分為生活、學習與生涯的全人輔導以及三種諮商助人模式，在生活輔導層面，旨在協助學生了解自我，透過輔導溝通問題行為，例如親職教育或者是舉辦讓學生了解待人接物道理的活動，進而能與他人互動像是適應校園生活，並且更積極為人生而奮鬥，而學習輔導則是協助學生對自我學習能力的評估，在了解行為起點後訂定自己的目標，並且發掘學生的潛能而加以發揮，教師在傳授有效的學習方法後，也可以透過營造班級良好讀書風氣以培養學生獨立且終生學習能力的讀書習慣，除此之外，還有影響學生人生發展的生涯輔導層面，內容注重生活本位與工作導向，像是透過實地參訪或是生涯博覽會，讓學生更了解職業場所的真實情況以及生涯資訊。不論是那種輔導層面，教師除了可以融入相關課程主題，或是以文章閱讀討論幫助學生理解內容，重要的是還有以身作則，以培養學生道德品性的正確觀念，或是待人處世的道理；而助人模式的個別諮商強調諮商員與當事人在互動過程中，根據特性不同諮商員先蒐集資料，在建立關係後評估協助當事人學習解決問題，並且讓其思維行為有所成長，並追求自我實現的目標。

在個別諮商內容有提到一些諮商技術，其中有許多印象深刻的方式像是祝福、支持、傾聽、摘要以及自我表露與面質，因為不論是什麼內容，被祝福的人總會感到滿滿幸福，而降低一些負面情緒，被支持認同的當事人便更有勇氣表達自己的想法，為了確認諮商員的理解與當事人的表達內容沒有出入，摘要可以讓雙方都能整理自己的思緒，而傾聽與自我表露更是諮商過程不可或缺的重點，在當事人發洩自己的感受後，諮商員能夠以同理心著想理解當事人的經驗，並且給予鼓勵，進而提醒當事人非理性或是矛盾的部分，

另外還有很重要的一點則是家庭作業，像是當當事人回家之後，透過紀錄心情反思自己的成長，進而將諮商情境轉移到真實生活當中，不論是哪種諮商方式，最重要的便是諮商員的傾聽過程要有滿滿的同理心，以給予當事人最設身處地的幫助。

問答題：

1. 全人輔導中的生涯輔導主張以關切個人全面性生活的開導與整體人生發展為出發，進而達到生涯目標並且適應社會快速變遷能力，請舉例並解釋兩個生涯輔導的策略與活動課程。
2. 國內諮商口語反應總共有二十四類諮商技巧，請舉例三種你最喜歡的技巧並解釋原因。

選擇題：

1. (4) 生涯輔導方面，由企業所開始使用以評估競爭優勢而後引進生涯輔導中使用的 SWOT 方法，主要從四個部分進行評估，請問下列哪一項不包含在 SWOT 評估分析？
 1. 優勢(Strength) 2. 劣勢(Weakness)
 3. 機會(Opportunity) 4. 真相(Truth)
2. (2) 諮商助人模式分為許多種，請問強調一個諮商員及一個有心理困擾的當事人彼此兩者互動當中產生交互影響，諮商員傾聽而解決當事人的困境，幫助當事人有所成長，是哪種諮商模式？
 1. 雙方諮商模式 2. 個別諮商模式 3. 團體諮商模式 4. 心理諮詢模式