

Youngsters like you
Find days fun
Mark nights mad
Seldom surrender

豐光無限好
造訪自我秘境的成長指南

校長的話

在教育現場中，我常比喻，輔導工作是下水道工程，不會像活動、比賽、成績那麼光鮮亮麗、那麼引人注目，但是這一切都是奠基在下水道的疏濬，孩子的心就如同流水，清澈卻又流動無形。在國高中這個準備學會如何立身處世的學習階段，如何形塑、引導就顯得格外的重要。

國高中階段的孩子，最明顯的特徵就是生理上產生急遽變化，但心理發展卻未必能到位；身心發展的落差，致使孩子們出現許多身心矛盾與危機。為了能幫助孩子們順利度過風暴混亂的階段，輔導工作扮演陪伴與引導的角色，提供個別心理諮詢及個別晤談的協助：我們第一時間與孩子討論，提供情緒慰藉；辦理生命教育、家庭教育、性別平等教育講座，並利用課餘時間辦理各種主題的自我成長小團體，讓孩子們在經歷同儕人際困擾、家庭親子衝突、親密關係猶豫不安等困難時，能有心理上的支持及解決困難的勇氣。

另外，青少年時期的重要發展任務是「建立自我認同」，認識自己、了解自己、接納自己，對未來人生有更多的想像與期待、對未來升學進路有更準確地定錨與規劃。因此，輔導室透過生涯規劃課程及講座活動，從認識自己開始，接著認識高中職群科、大學各科學群，甚至是未來職場就業。針對國中學生，邀請家長職業分享，讓孩子們從距離自己最近的職業打開視野；安排職校參訪活動，讓孩子走訪各職校群科，實地體驗各種技術課程；開設技藝班課程，讓興趣多元的孩子提早學習相關技能；並且辦理免試入學適性宣導講座，讓家長與孩子都能在階段轉換之際，做出最佳的升學選擇。高中部分，從高一就開始打開眼界，如學群講座——安排各大學教授蒞臨分享介紹；針對升學關鍵時刻，辦理繁星、申請入學說明會，提供各管道的說明及要點提示；舉辦模擬面試，邀請大學教授現場指導；根據學生興趣志向，辦理大學校系參訪及體驗實作；還有志願選填輔導，比對當年度分數分布，往心目中理想的好大學邁進。

我們特別注重下水道工程，期待孩子們的生涯藍圖漸趨清晰、生命挑戰益發勇敢。歡迎家長、同學們，有空就來輔導室，和老師們聊聊喔！

校長 黃懷德

編者的話

輔導組長 賴銘祐 老師

這一次，永豐高中輔導室於親職教育日重磅推出《豐光無限好》的複合式心靈成長手冊，透過「風光無限好」的寓意來期許每位永豐人與愛護永豐高中的有緣人都能透過閱讀、書寫與思考來豐富自我秘境的好風光。這是有別於以往的大膽嘗試，希望在大家都倚賴科技的時代中，仍能透過書寫與閱讀在紙本上留下「人」的溫度與成長軌跡，這本書沒有所謂的賞閱期限，只要你願意開始，現在就是最好的時間、最美的「豐」光所在。

《豐光無限好》使用說明

心新知我心——苟日新·日日新·又日新

在這本手冊中總共收錄一個學期的時長，也就是五個月份的篇幅，每月我們都精心挑選了親師、師生咸宜共讀的主題，「共讀」也被指出能有效促進個人改變，希望透過短文與延伸閱讀的資源幫助每位讀者細細品察多面向的自我，藉由「心新知我心」整理一些心理學上的新知，來幫助我們了解自己的內心。

怎麼讓「心新知我心」幫助我們成為相互輝映的星星？

- 透過療癒閱讀，走出情緒困境
- 用閱讀，一步一步踏響青少年成長的璽音

☆ 以上 2 篇推薦文章請掃第 3 頁 QR code

必須知道的「輔諮之道」——揭開諮商室的神秘面紗

說到「輔導」與「諮商」你會想到什麼或是有什麼感受？腦袋裡冒出的想法是尷尬又不失禮貌的迷思？還是有心理健康概念的正確認知？輔導室裡的輔導老師們究竟是何方神聖？《有病的其實是我媽，卻要我去諮商》、《也許你該找人聊聊：一個諮商心理師與她的心理師，以及我們的生活》和《蛤蟆先生去看心理師》等暢銷書中所說的「心理諮商」為何物？關於這些問題，你會在必須知道的「輔諮之道」專欄中慢慢揭開諮商室的神秘面紗。

關於比起身體健康常常被忽略的心理健康，你可以先看看：

- 理科太太的諮商筆記：為何助人專業者罵爆，但民眾卻肯買單？
- 讓《唐鳳》看見你：諮商是心理困擾的超前部署
- 桃園市心理治療（諮商）所一覽表

☆ 以上 3 篇推薦文章請掃第 3 頁 QR code

試說心語——每日一答

「試著說出內心沒機會表達的語言」是「試說心語」專欄中想要帶著讀者透過一些問題的引導來觀照內心的自我成長日記，本冊收錄了 30 個問題（如果該月份有 31 號，在那一天可以把筆輕輕放下，好好回顧目前為止寫的內容，珍視每日微小確切的變化），敬邀讀者在每月的同一天去審思相同的問題並進行自由書寫，從中去細琢自己一個月的轉變，當然，若您認為當下有更適合您進行自我對話的問題也可自行替換，希望每位讀者都能為自己保留一些獨處的時間，能和自己好好地相處，即便只有十分鐘都是經過一天的忙碌後最佳的自我照顧。

自言自語有時挺療癒的，因為那是最不用理會外界眼光的時候。

- 《自由書寫術》透過寫作大幅提升創造力的 4 個訣竅
- 當你擁有獨處的力量：世界上最孤獨的 10 件事，就是世界上最自由的 10 件事
- 生命獨處學：把自己倒空，力量就會進來！

☆ 以上 3 篇推薦文章請掃第 3 頁 QR code



延伸閱讀

2023 年 4 月出版

發行人 | 黃懷德

總編輯 | 楊函潔

執行編輯 | 賴銘祐

編輯小組 | 輔導室輔導教師群

出版單位 | 桃園市立永豐高級中等學校

地址 | 桃園市八德區永豐路 609 號

聯絡電話 | 03-369-2679 轉 611

製作單位 | 紫晶數位有限公司

臉書中有顏如玉，FB 裡有黃金屋

「問 Google 大神！」在這個萬事問 Google 的時代裡，滑開手機上網就能搜尋解答，就算沒有特定問題，各種新知也透過網路平臺偷偷向我們不斷放送與傳遞，但我們獲得的這些海量訊息是正確的嗎？真的能找到適合的答案嗎？

為了讓你不再大海撈針，輔導室為大家整理了輔導老師們私藏關於心理衛生推廣的臉書粉絲專頁。有些會根據形形色色的大眾心理議題推薦專書，有些會介紹簡單入門的心理學知識來讓我們更了解自己，有些則會根據時事或熱門影劇來分析人類背後的心理運作機制為何。

鼓勵各位讀者可以根據自身喜好追蹤與你合拍的臉書粉專，透過它們定期與不定期的專欄文章推播與貼文動態更新，來讓自己將精神財富一點一滴的累積起來！

關於本冊希望你放在心裡的新資訊

- 《豐光無限好》是綜合過往親職手冊與心靈加油站等輔導室刊物的新創小品，希望透過活潑的風格設計和互動性的元素來提升使用意願。
- 想要精神心靈層面的財寶嗎？想要的話可以全部給你，去找吧！好多人把許多珍貴的財寶都放在那裡了。
- 你是否有注意到在校門口和三樓的佈告欄都設有「好週到」週曆？透過名言佳句與經典臺詞來陪伴你渡過每一週。
- 若你是喜歡閱讀紙本資料的讀者，本校圖書館和輔導室也有許多關於自我成長與心理鍛鍊的相關書籍供大家借閱。
- 在最末頁的豐信子休憩站中也會邀請你來推薦相關心理資源，或是投稿相關素材，一起為未來的輔導室刊物增添好風光。

不藏私的小註腳

臉書粉專名稱

把冰冷的知識變成有溫度的日常

心理有溫度

來自校園現場的實用百寶箱

新北市學校社工師

來一段療癒情感的心理文字

蘇絢慧分享空間

窺探人類心裡的心理運作

心裡小心理

易懂、實用且有科學基礎的心理學

心理師想跟你說

人生就是帶味的海苔和可愛的熊

海苔熊

不多說直接實際去做去感受

正念慈心能量療癒服務

有人的地方就有江湖

工商心理實驗室

許多好書都從此出

洪仲清臨床心理師

學好當大人 / 大人好好學

大人學

這碗沒有毒可安心服用

雞湯來了

輔導老師幾乎都知道的諮商心理師

陳志恆諮商心理師

曾來永豐用自身生命鼓勵許多學生

朱芯儀視障心理師



臉書粉專大滿貫

Month

DAY
Memo

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

心理作祟的科學

有時候我們會在新聞、文章或 youtube 上看見 OO 效應，其實許多效應都是心理學家從實驗與觀察中歸納並提出的結論，而心理學的範疇寬大到與我們的日常息息相關，所以有時我們會看見教育心理學、社會心理學、人格心理學、道德心理學、廣告心理學等詞彙，這都凸顯出心理學的博大精深，本篇將介紹大家幾個知名且實用的心理學效應，各位不妨在閱讀的過程中去思考這個效應是否曾發生在自己或周遭的人身上。

冒牌者效應：

面對自身的成功，常常覺得自己「不配」、「不夠格」，常認為只是自己運氣好，或是自己身有逢時並得他人賞識罷了，與自己的實力無關，至於冒牌者效應的成因和個人的家庭成長與社會互動經驗有關，且背後其實有「害怕失敗」的深層恐懼。

煤氣燈效應：

此效應命名源自於電影《煤氣燈下》，男主角將煤氣燈弄得忽明忽暗，並和女主角說這都是對方的幻覺，長期下來，對方的認知能力被否定而開始自我懷疑，並被來自信任對象長期單方面的假消息扭曲價值，雙方慢慢變成一段不對等且有權力落差的關係，此效應常見於婆媳、師生、單薪伴侶與勞雇關係中。

畢馬龍效應：

此效應命名源自希臘羅馬神話中擅長雕刻的畢馬龍王子，他希望自己的作品能變成真人與之相伴，其誠心與動機感動天神後便如願以償。後來被比喻為只要我們具有強烈的動機，便能促發對應的執行力進而達成設定的目標，也會產生正面的情緒使我們願意努力向前。試著相信自己，給自己正向的期待，讓我們變得更聰明，更強、更好！

家長和老師給予孩子更多關注、更多鼓勵、更多讚揚，也有助於改變學生看待自己的看法，表現得更好。

黑綿羊效應：

當白綿羊群中出現了一隻黑綿羊，試想會發生什麼事？即便白綿羊對黑綿羊沒有特別的意見或想法，也會聯合其他白綿羊去孤立這隻黑綿羊，可能只是為了確保被欺負的不會是自己，而黑綿羊也從中承擔了許多莫須有的不當對待，但無論是黑綿羊或白綿羊都是好羊，當我們擁有同理心並能去欣賞他人的特質時，黑綿羊效應就能有效被避免。

深井效應：

很久以前英國發生霍亂時，大家發現每位病患都喝了同一口深井中的水，而影響了身心健康。每個人都有名為「童年」的那一口井，如果那口童年的井水總是對年幼的我們有害，即形成了童年逆境經驗，往後一生不斷的受到這個逆境的干擾與影響，此即深井效應。

當我們能去承接並重視幼時未被善加處理的創傷時，也許我們就能擺脫「用一生治癒童年」的宿命，能夠帶著童年的經驗治癒一生。

旁觀者效應：

「我想應該會有人會讓位給他吧？」當這個念頭浮起時，旁觀者效應正在悄悄發生，今天作為眾多旁觀者之一的自己，總是會想著會有比我更有能耐的人出手相助，最後就變成三個和尚沒水喝的窘境——沒有人伸出援手。

※ 如何才能降低旁觀者效應？

在緊急事件中如果希望得到旁觀者的幫助，我們可以直接呼喚某一位旁觀者，並清楚說明自己需要幫助。反過來說，如果我們是目睹事件發生的旁觀者，就要想到旁觀者效應對行為的影響，積極主動採取行動，這樣才不會造成無人相救的悲劇。

Month

DAY
Memo

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

對「自我」有時陌生，有時熟悉，有時迷失？

自己是陪伴自己最久的人，但每次問起「我是誰？」卻又陷入苦思當中，甚至偶爾覺得我就是自己最熟悉的陌生人。每當迷失自我的時候，就可能試圖從尋求他人的認同來重建自尊並找回自己，但經常一不小心適得其反，越來越迷惘。

仔細端詳「我」這個中文字，裡面藏了一個「找」，還可以拆成「手」和「戈」，似乎透露著人類面對「我」時，不免要經歷尋找的過程，還要帶手拿著干戈（武器）去尋找，有時滿載而歸，卻更多時候傷了自己。

於是「自我」也成為心理學中的熱門話題，請跟著我們，先從簡單的概念上了解關於自我的學問，也鼓勵大家好好認識、靠近與疼惜總是與你相伴的自己！

終其一生我們都在往成為自己的路上邁進

青春是和七個自己相遇：

一個明媚，一個憂傷，一個華麗，一個冒險，一個倔強，一個柔軟，最後那個正在成長。

身為為自己出征的武士，從自己身上的難題開始踏上真理之道邁向沉默之堡、知識之堡和志勇之堡，最後抵達真理之巔，勇敢面對自己，就能找到喜歡的人生。

我們是一座座冰山，在名為應對姿態的水面飄移，水面上展露的是我們的行為，水面下看不見的是我們不易言說的感受甚至是感受的感受、觀點與期望最深處還有渴望與自我的本質。

到世界壯遊的我們是自己的英雄，在平凡與不凡之間探索。從平凡世界出發並聽見歷險的召喚，會拒絕、會遇見貴人、會跨越門檻，能面對挑戰也能逼近洞穴深處，歷經苦難後得到豐厚的保障，再踏上歸途，此時的自己已然重生並覺醒了。

自我應驗：我想著我能做到，我就慢慢能做到

「心想」並付諸行動就提高「事成」的機率！和傳說中的「吸引力法則」有異曲同工之妙，也很符合《牧羊少年奇幻之旅》裡說：「當你真心渴望某件事時，全宇宙都會聯合起來幫助你。」試試跟自己許個願吧！

自我決定：自主、勝任與關聯

一個人做一件事是否能持之以恆和自主性、勝任感與關聯感三種心理需求有關。自主性是自己能為自己做決定的彈性與空間，進而去判斷思考較佳的選擇；勝任感是做一件符合自己能力水準的挑戰與嘗試，因有做便能得而更加努力去完成；關聯感是做這件事背後有也有健康正向的情感與歸屬。你現在具備了哪幾項呢？

自我概念：個人對自己的認知與評價

青少年常藉由重要他人的回饋來認識自己，而穩定成熟的自我概念背後有一套發展良好的過濾機制，保有自我調整與成長的空間來接受他人有建設性的意見，並能淘汰他人無謂的言語。

自我接納：與自身的內、外在和平共處

人無完人，「不完美」也是我們生而為人很真實的地方。若有不滿意的地方，能以求進步的態度自處，不以高壓逼迫的方式強行改變。對於負面評價也能客觀看待不走心，並能時時發現自己有能力與做得好的一面（自我效能）。好好愛自己才知道愛自己好好！

自我覺察：偵測、懸置、調節訊號

沒有特定的方式，只需要留給自己一個安靜獨處的片刻，可以搭配簡單伸展、呼吸調節把外散的注意力拉回到自己身上，去感覺自己由內向外傳送的訊號，有時是肢體痠痛，有可能是心情感受，或是隱而未現、自己視而不見的想法。

Month

DAY
Memo

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

你說了算——算出專屬於你且無關好壞的表現結果

談到心理測驗，是不是就想到網路上或坊間不時會廣為流行的星座、血型或命理有關的線上操作系統（或者說趣味遊戲）？正規且嚴謹的心理測驗（尤指標準化測驗）是需要經歷一連串的預試，從信度與效度上去加以檢證，搭配常模換算分數後加上心理專業人員的解釋，才能得到一份標準化測驗的結果。在國中階段，入學時學校提供新生智力測驗的服務來進行常態分班，並在升學階段實施興趣與性向測驗來幫助大家多元探索並做出更適性的生涯選擇；在高中階段，隨著大家的發展階段，透過以高中生為常模來編列的性向與興趣測驗來幫助自己在學群選擇上能更有依歸，亦藉由大學學系探索量表來幫助大家找到適合自己的志願科系！

同時，網路上也有許多幫助我們更認識自己的線上心理測驗，有別於來源不詳的星座或運勢趣味遊戲。以下輔導室介紹的測驗皆有所本，背後都有完整的理論基礎來幫助我們透過測驗更認識自我，若你沒有把握如何使用與解釋，可以到輔導室找輔導老師尋求諮詢服務，或者諮詢輔導老師有沒有更貼近你個人核心議題的相關測驗。

測驗名稱	MBTI	多元智能	工作價值觀	Holland 學職涯探索測驗	DISC
測驗連結					
理論基礎	榮格(Jung) 人格類型理論	迦納(Gardner) 多元智能理論	舒伯(Super) 生涯發展理論	何倫(Holland) 職業興趣理論	馬斯頓(Marston) 人際風格性格理論
測驗後的 捫心自問	你的測驗結果和你對自己的認識吻合嗎？就你所知，人格還能被如何做分類？你贊成人格被分類嗎？當我們都用分類看待人時，是什麼感覺？	有沒有什麼智能是你認為不能被歸類在其中的？如何讓你的優勢智能發揚光大並被肯定其重要性？或是什麼使你得先發展其他智能？	你認為興趣作為工作的時候，還能保有「興趣」的感覺嗎？除了工作職務本身，還有哪些之前沒想過但其實值得考慮的要素？	如果把這個測驗結果和其他測驗的結果放在一起說一個和自己有關的故事，你會怎麼訴說與解釋這些數字？測驗的結果和你的生命故事有何關聯？	為何認識自己是重要的？若能好好認識自己，對自己的人生有什麼具體助益？除了心理測驗來認識自己以外，你認為還有什麼方式可以幫助你探索自己？
簡介與延伸閱讀 (請掃 21 頁參考資料 QR code)	透過 16 型人格找到自我實現：MBTI 到底是什麼？你找到屬於自己的人格密碼了嗎？	多元智能不只八個？候選的存在智能與教學智能	「Z 世代」大軍進職場，你真的懂他們嗎？	輸入你的興趣代碼，探索未來！(IOH)	焦慮，源自於自己的無能為力！6 個角度，讓你真正認識自己

Month

DAY
Memo

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

國文課本早就教過你心理學

你有想過東方人和西方人的煩惱可能會因為成長文化不同而有所差異嗎？許多知名心理學家都是西方人，西方有許多心理治療學派，東方也有諸子百家，對於作為華人的臺灣人而言，我們所成長的環境文化如何造就我們「獨有」的煩惱和心理機制？基於這樣的好奇與探究，本土心理學近年開始崛起，要從在地的視野出發去看見臺灣人心理困境的背景脈絡，本篇將介紹幾個我們常見的華人特性與亞洲文化，用東方在地角度去回想自己是否陷入「獨有」的煩惱之中，並去發掘東方思想家看待人類煩惱的大智慧！

從「佛學」來看人類的心理困擾

佛寺在臺灣尚算普遍，許多宗教祭儀中也會有佛家的元素，篤信佛家的宗教為佛教，研究佛家的學問為佛學，我們就從佛學來對人們的心理困擾一探究竟吧！心理困擾就是佛家常說的「苦」，而佛學中的苦為八種，其中生苦、老苦、病苦與死苦等前四種苦屬於「身體」所承受的苦；而愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦與五蘊熾盛苦等後四苦為「心神」所承受的苦。「因果」也是佛家所強調的概念，許多行為的作用其實是互為因果的。心理學尚未興盛的古代，人們深受其苦便透過宗教尋求慰藉，但現代的我們更幸運，能有更多積極的方式來幫助自己。

不小心誤解或放大解釋了聖賢書！？

孟子曰：「人不可以無恥，無恥之恥，無恥矣。」當一個人被說沒有羞恥心時是何其大的控訴？而近年曾火紅一時的日劇《月薪嬌妻》下了一個副劇名「逃避雖可恥但有用」，許多傳統的美德價值觀固然存在，但我們也能決定是否為自己鬆綁，大膽活出自己的人生，或是恪遵忠孝仁愛都可以是自己的選擇。儒家經典中的《中庸》也提倡不偏不倚、無過與不及的處事態度，無法變通而不顧左右的忠孝可能反成為愚忠、愚孝。「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」會不會有些時候其實不小心美化「鑽牛角尖」了呢？如何詮釋其實自在人心，正因我們所處的文化影響我們深遠，我們更應該讓至理名言成為適度勵志打氣的精神糧食，而不是一塊沉重的牌坊或一碗毒雞湯。

參考資料

【心理作祟的科學】

- 〈15 張圖看冒牌者症候群：你不是不夠好，只是恐懼失敗〉
<https://womany.net/read/article/13322>
- 〈如何觀察自己是否正遭受「煤氣燈效應」的心理操縱？〉
<https://www.thenewslens.com/article/160731>
- 〈善用心理學「畢馬龍效應」找到動機讓不可能變成可能！〉
<https://www.storm.mg/lifestyle/4456705>
- 〈我們都是好人，但為什麼會變成欺負人的人？〉
<https://heho.com.tw/archives/48272>
- 〈為什麼當意外發生時，旁觀者越多、願意伸出援手的人卻越少？〉
<https://pansci.asia/archives/137404>
- 深井效應
<https://www.facebook.com/112899067121469/posts/185529176525124/>

【你說了算——算出專屬於你且無關好壞的表現結果】

- 馬斯頓（Marston）人際風格性格理論
<https://www.quiwa.net/User/Quiz?id=3a573cae-e1f4-4824-9113-acc4e7b58e3b>
- 〈透過 16 型人格找到自我實現：MBTI 到底是什麼？你找到屬於自己的人格密碼了嗎？〉
<https://womany.net/read/article/30795>
- 〈多元智能不只八個？候選的存在智能與教學智能〉
<https://vocus.cc/article/6303b8cafd89780001bcb3db>
- 〈「Z 世代」大軍進職場，你真的懂他們嗎？〉
<https://www.cw.com.tw/article/5097733?template=transformers>
- 輸入你的興趣代碼，探索未來！（IOH）
https://ioh.tw/holland_codes
- 〈焦慮，源自於自己的無能為力！6 個角度，讓你真正認識自己〉
<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/3010253>



參考資料

Month

DAY
Memo

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

必須知道的「輔導之道」 —— 揭開諮商室的神秘面紗 心理輔導大解密

—— 校內篇

心理輔導是什麼？

來談者帶著想探索的主題，在諮商中，輔導人員透過談話或佐以相關媒材的方式，增進來談者自我瞭解，探索釐清其所處的困境，瞭解行為模式或背後的心理機制，並進一步促發自我做出選擇與改變，進而達到心理健康的目標。因此來談者是諮商中的主角，意願與動機是促進諮商療效的一大因素。

什麼樣的人會到輔導室尋求協助？

1. 遭遇突發的外在壓力事件造成心理無法適應或創傷。

如：地震、車禍、喪失親友、分手、遭受性侵害或性騷擾等。

2. 想要改善生活上的適應問題。

如：擔心自己課業不及格、家庭困擾、想改善人際關係（如友情、愛情）等。

3. 想要更深入的自我探索。

如：不確定自己的興趣與未來方向、對升學或生涯選擇迷惘、常常覺得不了解自己等等。

4. 覺得自己的生理上出現一些異常的訊息。

如：突然大吃大喝或不想吃任何東西、持續一段時間的失眠、長時間情緒低落、憂鬱、沮喪、孤單等。

可能有以上情形，當然也有其他各種狀況，如果不確定自己需不需要晤談，也可以先到輔導室找輔導老師做初步討論，再決定是否繼續進行喔！

是心理有問題的人才需要心理輔導嗎？

不是的。

以往大家常認為心理有問題的人才需要心理輔導，其實任何一個想要自我了解、對自己或生活有所困惑的、遇到困擾的人都可以利用輔導室心理輔導這項資源來幫助自己。不管是探索自我、生涯方向的尋找、感情上的遇到問題尋求釐清、人際上的障礙嘗試突破、家庭中親子狀況的處理、遇到挫折或傷害需要調適、壓力面對與因應、情緒控制與調節、或是精神疾病的治療等，這都是學校心理輔導服務的範圍。

心理輔導有用嗎？

心理輔導與諮商像是一段路程，從現況的甲地，要走向我們的目標乙地。是否能到達乙地？是否能超越障礙一路向前？要花多久的時間？都得看來晤談的人有多強烈的動機及改變的速度；也可能在到達目標乙地之前，因為輔導過程而發現了自己其實是要到達另一個目標丙地，而轉彎改變了方向。

面對困擾常常會讓人感到疲憊、痛苦與挫折，輔導老師會從旁協助來談的人持續向前，在來談者動機愈強，愈能鼓起勇氣、身邊支持系統越完善確實執行行動的狀況之下，改變並達成目標的可能性越高，速度也越快。

必須知道的「輔導之道」 —— 揭開諮商室的神秘面紗 心理輔導大解密

諮商晤談和聊天有何不同？為什麼會有效？

心理諮商和晤談輔導並非只是把心事講出來，講完就會得到療癒。當然講出來會是一種抒發，但是心理輔導是在講出來之後，去思考你所說出來的這些事情，背後的意義以及相關的心理機制。在思考與瞭解之後，才能促發改變發生，輔導老師與朋友不同的地方是他與你的生活無關，因此可以有較為中立客觀的眼光，也完全遵守保密原則（當談及保密例外時仍會需進行相關通報），你不需要在敘說心事時還要擔負照顧朋友心情的壓力，或擔憂被說出去的風險。

保密例外：

- 危及自己或他人的生命、自由財產及安全之情況。
- 涉及法律責任，例如：兒童及少年福利與權益保障法、性侵害犯罪防治法、家庭暴力防治法……等。

我和輔導老師談話的內容會有別人知道嗎？

晤談內容是被慎重保密的。若有人要求知道你的晤談內容，一定會在取得你的同意後才向必要的對象公開。

但有特殊例外情況：當有危及自己或他人生命、身體安全之情況或違反某種法律需要通報（如性平案件、兒童虐待案件）等情形發生，輔導室無法為您保密。即使在緊急的情況，所透露的內容也只是和危害自己或他人生命有關之部分，不會任意把無關於此的其他談話內容告訴第三者。

—— 校外篇

專業輔導人員（心理師、社工師與精神科醫師）是什麼樣的人？

在臺灣的現行制度下，沒有所謂的心理醫師哦！

專業輔導人員包括諮商心理師、臨床心理師、社會工作師以及精神科醫師，他們都是受過專業訓練且通過國家考試取得合格執照的專業輔導人員，必要時學校也會邀請專業輔導人員入校提供相關服務。這些專業輔導人員可能是不同性別、年齡、特質或信仰等，訓練背景也不盡相同，換句話說，每位專業輔導人員都具有其獨特的專業風格來服務不同發展階段的當事人。

心理諮商（個別晤談）是不是一次就 OK 了？

沒這麼快！個人困擾並非一夕之間就形成的，相對地想要直接的面對及處理它，可得要花上些時間。一般而言，每週一次，每次進行約 1 小時，而依自己的情況與心理師（輔導老師）討論來決定會談的次數。

該如何選擇心理師？不適合該怎麼辦？可以同時找不同人諮商嗎？

心理師在養成過程與經驗累積下，會有各自專精的心理議題及工作族群。建議可以先從網路資源查找心理師的相關介紹，評估選擇專長與你想探索議題較相近的心理師，若不知如何選起，也可到輔導室與輔導老師一起評估個人狀況再做出更適切的選擇。

心理諮商的進行仰賴你與心理師建立信任的諮商關係，這也是人際關係的一種，因此在初期一定會有磨合調整的時間，如果感到不適合，可以先試試提出困難與心理師溝通，這也是一種在關係中練習的經驗。

如果溝通討論後仍覺得不適合，也可在雙方同意下結束諮商。針對同樣的個人議題，不建議同時與不同的心理師諮商，避免同時進行的諮商會互相影響干擾。

必須知道的「輔導之道」 —— 揭開諮商室的神秘面紗 心理輔導大解密

家人朋友可以陪我去諮商嗎？個別與伴侶／家族諮商有什麼不同？

心理諮商普遍來說分為幾種形式，個別、伴侶與家族，如果你想談的是關於自己的主題，則會以個別的方式進行，只有你與心理師會一同在諮商室工作，陪同者只能在等待區等候。如果你與伴侶或家人，覺得彼此的關係需要透過心理師協助來做溝通，且伴侶與家人也願意一同進入諮商，則會以伴侶諮商或家族諮商的方式進行，這時候心理師會同時與兩人或多人工作，不過此時的重點較著重在關係的溝通互動，個人較深度的自我探索或情緒經驗，則不會在這裡深入探討。

可以幫家人朋友預約嗎？要怎麼說服他去諮商？

心理諮商是一件很仰賴來談者動機與意願的事情，在實務經驗上，被家人親友強迫而來的來談者，通常心理諮商也很難對他提供協助，因為一開始就產生了抗拒。建議可透過與心理師諮詢討論目前遇到的狀況，例如：想要幫忙又使不上力的無奈，不知道如何與生病的家人相處溝通（在實務經驗上，我們將此方式稱為家長諮詢、親友諮詢。）

我的孩子正在進行諮商，可以跟心理師討論瞭解孩子談了什麼嗎？

當孩子正在尋求諮商，父母一定很想關懷孩子的狀況。不過信任關係的建立也是促使心理諮商有效的一大因子，因此一旦開始諮商，心理師不會私下與父母做單獨的聯繫，如有需要討論或告知的事項，會與來談者討論後，再邀請家人一同進入諮商中說明。如此較能避免秘密的產生，以及關係間的猜測與不信任，心理師僅有在法律規定必須打破保密原則的狀況下，例如有自傷或傷人風險，以及涉及相關的法律議題時，才會與家長做單獨的聯繫。

想要尋求心理諮商，但考量到費用，還有其他諮商的資源嗎？

目前在臺灣的心理諮商有機構付費、健保、自費，這三種形式。

1. 機構付費指的是來談者只要符合機構設定的補助條件，就不用自己付費，由機構負擔諮商費用。最常見的為學校中的學生可使用校內的諮商資源；另外有些社福機構，他們會針對服務的案主提供諮商資源，例如家庭暴力、性侵害受害者、高風險家庭等。由機構付費的心理諮商，往往因資源有限，也有次數限制。
2. 有些精神醫療院所提供提供健保的心理諮商服務，但也多有 4-6 次的次數限制，且由於排隊者眾，需等待的時間較長，晤談的頻率也通常不會固定每週進行，須視醫院心理師的約診狀況而排定。
3. 自費心理諮商是目前臺灣最普遍的一種形式，由於是自己付費與心理師約定時間，因此可以有完整的時間去探索自我的議題，而不會受限於資源的有限，限縮到諮商的進行。

如果你評估過後，覺得目前自費諮商有困難，建議你可先尋求機構付費或醫療系統的健保資源，即使次數有限或頻率不穩定，但仍可能有幾次的諮商空間，這樣比較能協助你去探索與瞭解自己的困境。

必須知道的「輔導之道」 —— 揭開諮商室的神秘面紗

同場加映

* 由本校輔導教師群共同回答

輔導老師，有你就好了，為何還要找心理師或專業輔導人員？



校園輔導工作有非常嚴謹的架構，在專業上我們稱為「三級輔導」：一般老師的工作為初級發展性輔導，導師有角色上的衝突，或是需要幫手一起處理時，就會轉介輔導室進入二級輔導，若無法僅由學校端給予協助時，就需要不同專業人員共同合作處理。針對嚴重適應困難、行為偏差或重大違規行為等行為樣態，配合當事人需求，結合心理治療、社會工作、家庭教育、職能治療、法律服務、精神醫療等各類專業服務，除了輔導老師與導師追蹤外，也讓專業的校外資源及時進場。有我們很好，有你、有彼此、有專業團隊，大家一起共好，更美好。



輔導老師也會去諮商嗎？



當然會！輔導老師也會去，因為我們很重視自己心理品質，來輔導室約晤談，一點都不奇怪，反而很懂生活！輔導老師的工作雖然是輔導學生，但不代表我們不會有煩惱。第一次以個案的身分走進諮商室時，緊張地思考如何訴說我的內心話，幸好諮商師的溫柔讓我鬆了一口氣，在好好談過後，更體會到諮商能幫助自己梳理情緒、增進自我覺察。遇到困擾時，能適時尋求諮商的協助，也是善待自己的方式哦！

不管是輔導老師、學生或父母，卸下身分後，我們都是普通人，都可能遇到煩惱或心理疾病。尋求諮商並不是懦弱的表現，而是正視自我議題的勇氣！

（諮商僅是處理困擾的一種方法，並不是唯一的解方喔！對於諮商有好奇或需求，可以至諮商所或醫療機構詢問。）



原來輔導老師只要和學生聊聊天就好？



我們聽起來是在「聊天」，但是實際上是在「燒腦」，在個別晤談過程中，我們相信每句話背後都會有更為豐富的線索，腦海中會閃過很多問題幫助我們慢慢把未知變成已知，從混亂中梳理出頭緒。下次遇見看似在和你聊天，傾聽你訴說特別故事的輔導老師時，其實我們也許正在好奇你為什麼這樣說？為何沒說上次很重要的部份？為什麼選擇今天說？你期待說出來後得到什麼回應？你聽完我說話後有什麼感覺？你說的事件是否造成你沒發現的影響？也許有許多好奇想逐一釐清，但輔導老師們不會急著要答案，因為「等待」也是促成改變的重要因子。



我以後也想當輔導老師／心理師！



輔導老師與心理師都是需要專業能力的工作，成為一名輔導老師，需要先完成「教育學程」與「輔導相關學分」的認證，接著通過教學實習、教師檢定考、教師甄試，一路過關斬將，成為輔導教師。

成為一名心理師則需要取得心理相關系所的碩士學位，並通過駐地實習、心理師高考，再去合格執業場所應徵心理師。想從事助人相關工作可以從關心身邊的人開始，但也要量力而為，可以擔任輔導志工、股長，來更認識輔導工作的多元樣貌。創造一個健康友善的校園社會，人人有責，一起努力！



除了一對一談話，輔導室還可以提供哪些協助？



如果你以為來輔導室只能談談心而已的話，那真的是虧大了！輔導室為了帮助大家照顧好心理品質與充分自我探索，除了客製化的個別晤談外，還有其他多元管道給各位去使用：

- 升學資訊的宣傳與輔導：多元入學、志願選填等考試資訊提供
- 協助學生自我探索、生涯規劃：利用各項心理測驗（性向測驗、興趣測驗等）及活動，協助學生認識自己及進行生涯規劃
- 舉辦團體輔導：輔導室會不定期的舉辦小團體，如成長團體、自我探索團體、情緒調適團體
- 辦理心理衛生講座、各種座談會與營隊
- 豐富的輔導資源：心理學、自我探索類成長書籍、桌遊、牌卡、各校升學資訊、輔導刊物、輔導影片等
- 視學生需要引進社工師或心理師等資源連結



輔導到底有沒有用？



「健身」在這幾年很火熱！這意味著越來越多人看重自己的身體素質，勤上健身房。可以將輔導想像成「健心」，和健身一樣沒有辦法在短時間中立即見效，一開始會需要一位適合你的教練（輔導老師／心理師）來幫助你認識自己的狀態，和找到造成目前負面影響的原因，在與教練配合努力之下，就能漸入佳境。我們的「心態」與「動機」將深深地影響最後的結果，天助自助者，當你相信自己可以做到時，就已經比完全不相信自己時進步了。



同場加映
* 由本校輔導教師群共同回答

能不能請輔導老師分享較少為人知的工作內容？



輔導老師們在個別晤談、辦活動、帶團體前後，都要回想我們一起在晤談室（團輔室）內經歷的點點滴滴，並評估怎麼做可以讓彼此變得更好；也要根據平時對大家的觀察，來思考要辦理哪些活動、怎麼辦理才能讓學生覺得不無聊且真正感到與自身有連結。另外，當學生未到校，家長也聯繫不上時，也會需要扮演名偵探，從同學、朋友分享的資訊去了解學生缺席背後的原因與脈絡，當輔導老師找你時，並非意味著出大事了，而是有些事情非預期地發生，我們想和你一起順利走過每個成長過程中遇到的關卡。

（如果你有請假的需要請讓家長跟學校聯繫，並且完成請假程序，對自己也有保障！）



輔導室的專任輔導老師和教我們綜合輔導（國中）／生涯規劃（高中）的老師都是輔導老師？



其實專任輔導老師和綜合輔導老師都是輔導老師喔！兩者都需要接受輔導相關背景知識的訓練。但，為何會有這樣的區分呢？主要是兩者在學校負責的內容與對象有所不同，看完以下的說明後，下次當你去找「輔導老師」時，你就能依自身實際需要去找到心目中鎖定的那位輔導老師囉！

專任輔導老師／辦公室在輔導室

- 以「晤談」為主，提供學生直接、間接的輔導協助
- 個別晤談、小團體輔導、班級輔導等
- 針對有需求的學生、班級，我們學校每個年級都有專屬的專任輔導老師哦！

綜合輔導老師／辦公室在導師辦公室或專任辦公室

- 以「授課」為主，內容涵蓋生活中一切你可能會遇到的課題
- 認識自我、生涯探索、人際、情緒、性別課題等
- 針對授課的班級學生進行課程規劃與教學設計

[illegible]

日期

有什麼事情太傷人不應該被拿來開玩笑？
What is something too hurt to be joked about?

五月

May

我們不該以貌取人。
We should not judge a book by its cover.

六月

June

沒有人的性別氣質該被取笑，男性化或女性化都很好！
No one's gender temperament should be made fun of.
Being masculine or feminine is just fine.

八月

August

在別人傷口上灑鹽是不道德的。
Rubbing salt into someone's wounds is immoral.

九月

September

未經他人苦，莫勸他人善。
Don't judge a man until you have walked a mile in his boots.

十一月

November

我總是試著善待旁人以換取相互的尊重。
I always try to be kind to others in exchange for mutual respect.

貼心小提醒：

- 寫法沒有對錯，具有個人色彩的真實答案才是最珍貴的發現。除了自我探討，也可以找信任的人交流討論，集思廣益後會有意外的收穫！也歡迎你就自己更想對世界提問的問題來思考與回應喔！
- 同一個問題經過 5 個月的思考，無論答案變或不變，都很美好、真實。希望透過每日一問的鍛鍊，能陪伴你記錄專屬於你的無限好風光，每次提筆都是為自己而寫！

每月的同一天回來思索一樣的問題，看看想法有何不同吧！

1

一件你最近應該開始做的事情。
One thing you need to start doing recently.

每日的省思小主題，
也可以自我發問喔！

填寫月份

寫下或畫下你對當日省思的想法與回應

2 你今天學到了什麼？
What have you learned today?

.....

.....

.....

.....

.....

3 給自己一個讚美。
Give a compliment to yourself.

.....

.....

.....

.....

.....

4

你上次和別人吵架是什麼時候？是為了什麼？
When was the last time you had a fight with someone? What was it about?

.....

.....

.....

.....

.....

5

什麼事對你來說不公平？
What is unfair to you?

.....

.....

.....

.....

.....

6

讓你感到開心的小事。
Something trivial yet pleasant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7

_____對我很好，因為_____。
Someone is nice to me because he/she...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8

我從旁人身上觀察到有趣的事情。
Something interesting I observed from others.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9

此刻寫日記的你心情怎麼樣？
How do you feel when you are writing this diary?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 一個你覺得被需要的時刻。
A moment you feel needed.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11 什麼讓你今天笑了？
What makes you laugh today?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12

如果這週末必須在沒有網路的地方生活，你會做什麼來讓它不無聊？
If you had to live this weekend without the internet, what would you do to make it not boring?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13

今天你很滿意的事情是？
Something you are satisfied with.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14

如果你的好朋友做了一件你很討厭的事，你會怎麼做？
If one of your close friends did something you do not like, what would you do?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15

你最近做過且記得的夢是關於？
What is the last dream you remembered?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16

一件你已經錯過卻仍想念的事或人。
Something or someone you miss a lot but you already missed.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17

向年紀比你大或比你有經驗的人問一個你不知道答案的問題。
Ask someone older or more experienced a question that you do not know the answer to.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18

分享一個你最近學到的教訓。
A lesson you learned recently.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19

_____不了解我，因為 _____。
...has no idea of me because he/she...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20

用三個詞或句子來描述今天。
Use three words or sentences to describe today.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21

今天還不錯，因為 _____。
Today is not bad because...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 最近什麼使你心煩？
What annoys you these days?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23 一件令你感到驕傲的事情。
One thing you are proud of.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24

對你想謝謝的人說些感謝的話。
Some grateful words to someone you appreciate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25

分享一件令你印象深刻的故事。
Share an impressive story.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26 一個最近想去拜訪的地方。
A place you want to visit recently.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27 對於今天你有什麼希望重來的地方嗎？
What would you wish to start again about today?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

28

對你而言，什麼是「愛」？
How would you describe “love” in your own words?

.....

.....

.....

.....

.....

29

這個月你做過最棒的事是什麼？
What was the best thing you did this month?

.....

.....

.....

.....

.....

30

如果今天是你人生的最後一天，你想做什麼？
If today was the last day of your life, what would you want to do?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

能寫到這一頁很不容易，歡迎到右方豐信子休憩站看看，輔導室會不定期更新相關資訊，也會架設線上互動體驗活動，學生認真參與還能有額外的小驚喜喔！



豐信子休憩站