

蓮荷心靈小棧

出刊日期 108/02/01

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

生涯發展與諮商輔導中心祝大家新年快樂、豬事大吉，2019蓮荷心靈小棧2月號與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有更多的學習與感動。

在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了多篇與輔導相關的文章以供參考，包括：「選擇越多，你越自由?」、「5個行動許自己一無悔人生」、「憂鬱的陪伴，讓孩子少憂鬱」。期盼能為各位蓄積滿滿的正能量。歡迎深入閱讀，祝福大家!!

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

二月份重要工作

1. 107學年度第二學期輔導知能研討會暨導師會議將於108年2月13日(三)舉行，地點為二坪山校區國際會議廳，此次演講主題為「那些年，我們追著導生」與「情字這條路-談大學生的情感教育」，希望藉此增進輔導知能，為您充滿電力，迎接新學期的到來。
2. 隨著新學期即將到來，請各位導師協助關注一群新加入本校的轉學生，本中心提供以下的輔導觀點與策略請老師參考~~

導師是轉學生在學校裡面最重要的軟體資源

- ✧ 剛剛來到新的校園，因為班上已經形成互動的同儕團體，需要老師多多協助轉學生，來拉近與班上同學的距離，以減低人際疏離的感受。
- ✧ 對於轉學生需要老師多加關心與瞭解，來協助剛來到新環境所形成的困擾。
- ✧ 由於面對不同學制族群學生的特性，轉學生不免有適應上的困難，諮商中心提供給導師們一些輔導的錦囊妙方，協助解決遇到輔導上的問題，導師可以在適當的時機將個案轉介至諮商中心。
- ✧ 導師可協助學生生涯探索，前校修課的課程名稱與節數，跟本校有些差異，抵免

會有困擾發生，希望老師可以多加協助。

導師輔導對策

- ✧ 指導學生讀書策略與時間規劃，來協助學生課業學習。
- ✧ 鼓勵學生參與社團，拓展人際關係。
- ✧ 舉辦小型的班級活動，如班遊、生日聚餐，來增加同儕之間的互動。
- ✧ 鼓勵學生使用學校的資源，來豐富大學的學習生活。
- ✧ 對環境的陌生易產生焦慮感，透過輔導讓學生認識環境以及師長給予的協助，讓學生能更快適應新生活。

3. 各系所專責心理師一覽表

主責輔導 老師 (分機)	系所	主責輔導 老師 (分機)	系所
藍文敏 (1253)	電子、語傳、能源、工 設(夜)、建築(夜)	吳學治 (1255)	機械、原民專班、文觀、 經管(夜甲)、客傳所
劉嘉芯 (2827)	工設(日)、經管(日)、 建築(日)	林倚萱 (1825)	材料、光電、財金、資管、 應外(夜)
廖于玄 (2828)	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	彭琬昕 (1206)	華文、資工、化工、環安

二月份活動公告

活動聯絡電話、mail 如下：

☆諮商輔導：八甲校區共教會 G2 棟 3 樓、381245、e-mail:counseling@nuu.edu.tw

☆職涯發展輔導：八甲校區資工系 1 樓(賈桃樂學習主題館聯大分館)381242、e-mail:career@nuu.edu.tw

☆資源教室：二坪山校區產研創新暨推廣大樓(舊行政大樓)2 樓、381256、e-mail:yayu0606@nuu.edu.tw

週次	日期	時間	主題	主講人	地點
0	2/13 (三)	10:20-12:00	那些年，我們追著導生	國立彰化師範大學 王朝興老師	二坪山校區 活動中心四樓 國際會議廳
0	2/13 (三)	14:20-16:20	情字這條路- 談大學生的情感教育	弘光科技大學 陳瑛治老師	二坪山校區 活動中心四樓 國際會議廳
1	2/19 (二)	10:00-12:00	友善校園系列活動(一) 音樂 讓我的星空 亮起來~自閉症青少年 音樂分享會	街頭藝人何一凡 與母親賴淑芝女士	八甲校區 人文社會學院 一樓E1-101 演講廳

1	2/20 (三)	18:30-21:30	友善校園系列活動(二) 當我們同在一起~ 玩桌遊	諮心聯盟守護 天使志工團隊	二坪山校區 產研創新暨推 廣大樓二樓 資源教室
---	-------------	-------------	--------------------------------	------------------	----------------------------------

諮商輔導

選擇越多，你越自由？

人們都喜歡有不同的選項可供選擇，不過，選擇越多，真的會令人感到更自由、有益抉擇嗎？不少人有過以下經驗：再超市看著琳瑯滿目的商品，明明有這麼多選擇，應該可以切中一個自己最屬意的，卻遲遲下不了手。

其實在眾多選擇前「僵滯」是人類很真實的處境，專家學者命名為「選項超載」(choice overload)效應。2000年曾有一個著名的實驗，在雜貨商店分別陳列六種或二十四種果醬樣品，結果發現消費者明顯受到多項選擇的吸引，較願意停在攤前並試吃果醬，但不太買單；反知，僅擺出六種樣品的實驗攤位，消費者雖不會停下來試吃，購買人數卻有十倍之多。大腦如何處理多樣選擇？……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

5個行動許自己一無悔人生

對你而言，學業、工作、家庭、友情，哪一項最重要？許多人可能選擇工作，因為能帶來成就感或財富。但《你要如何衡量你的人生》作者、以提出「破壞式創新」理論聞名的哈佛大學商學院教授克雷頓·克里斯汀生(Clayton M. Christensen)認為：每一項都同樣重要。

出生在富裕人家、帶著光鮮亮麗的學歷和背景，就能擁有不後悔的人生嗎？不，剛好相反，在哈佛任教，他看到許多畢業生最後向現實妥協：屈就在不喜歡的工作上，犧牲親情與家庭、甚至失去原則做出違背誠信的決定。這促使他開始思考這個問題；到底是哪裡出了錯？

於是，克里斯汀生在學期最後，安排他認為最重要的一堂課，用企業理論討論三個問題……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

憂鬱的陪伴，讓孩子少憂鬱

面對憂鬱孩子的抱怨或負面思考，我們都太容易直接給予意見，急著想要告訴孩子他應該怎麼做，他可以做什麼，希望他按照我們的方式，就可以解決他低落的情緒，憂

鬱的問題。

但是我們似乎忽略了一件事情，在第一時間，我們忘了反映他的感受，他當下鬱悶、低落、焦躁的感受，只會讓我們錯過和孩子內心之間的交流。

建議不要勉強孩子，在短時間內一定要做出改變。給孩子比較長一點的時間，讓他慢慢地，隨著時間的調適，在陪伴、支持與協助的情況下，來調整與處理自己的情緒狀態。

同時，不要要求孩子一定得要按照大人的期待來做改變。有些孩子的壓力源，總是來自於父母對於自己「一定」、「應該」要改變的期待。在這種情況下，當我們告知孩子更多的道理，他就愈容易增加額外的負擔。……………[\(繼續閱讀\)](#)