

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，就能擁有一無後悔的人生嗎？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。……………[\(繼續閱讀\)](#)