

蓮荷心靈小棧

第四十一期 109年12月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！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，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

近日新冠肺炎疫情有越加嚴峻的現象，加上逐步邁入冬天，天氣變化相對較大，願各位師長身心靈都安康。在本期的蓮荷心靈小棧中，為各位師長收錄了3篇與輔導相關的文章以供參考，包括：【他是值得託付終身的伴侶嗎？先觀察他吵架時的樣子】、【後疫情時代哪些人才最搶手？】、【響應國際身心障礙者日「請支持融合教育——自發、互助、共好」】。

另，如有遇到需要心理輔導協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：八甲校區全家便利商店樓上

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：counseling@nuu.edu.tw

生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!

諮商輔導

他是值得託付終身的伴侶嗎？先觀察他吵架時的樣子

由婚姻大師 John Gottman 所創立的高特曼學院 (The Gottman Institute) 曾經在研究中發現，兩人處理衝突的方式，可以大大預測這段感情的長久度。因此要了解對方是不是值得託付終身的伴侶，應該觀察他在關係衝突中的樣子，而不是感情甜蜜時的樣子。

美國心理分析師 Hilary Jacobs Hendel 表示自己以前是個好好小姐，但在吵架時就會變了一個人，看到老公把襪子丟在客廳、專注遊戲而忽略她時就會暴怒，把「你每次都…」、「你總是不…」這些句子掛嘴邊，甚至說出非常人身攻擊的話。但是，吵完架後她感受到的只有滿滿的懊悔。

進入心理工作後他才發現之前的吵架都是無效溝通，不但對感情的發展沒有建設性的幫助，甚至還會產生破壞性的影響。

Hilary Jacobs Hendel 根據他自身經驗與為伴侶諮商的經驗，整理了以下終身伴侶必備的 5 個特質，除了當成觀察對象的指標，也可以藉此自省自己是不是已經成為了足夠好的伴侶。……………[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

後疫情時代哪些人才最搶手？

2020 年突如其來的新冠肺炎疫情，讓人們的衛生意識、社會環境，以及工作模式都出現了不少轉變，數百萬工作可能從此不見，更多工作將永遠改變型態。即使疫苗問世，這場危機造成的後遺症，恐怕也不會消失。

如此巨大的衝擊將如何改變職場生態？全球顧問公司麥肯錫在今年 6 月發布的〈後疫情勞動力報告〉(What 800 executives envision for the postpandemic workforce) 裡，訪問全球 800 位企業高階主管，詢問他們在疫情過後，職場的新趨勢為何？哪些人才又將成為新寵兒？

這些企業領導人分處美國、澳洲、中國、印度和英國等，但他們看到的趨勢卻是一樣的。他們認為，這場危機加速了自動化和數位轉型的改革，遠距工作也將成為趨勢，這些變化也將創造更大的勞動力需求。……………[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

響應國際身心障礙者日「請支持融合教育—自發、互助、共好」

教育部響應一年一度的國際身心障礙者日，推出 90 秒融合教育動畫影片。融合教育是讓所有學習者、包括身心障礙學生，獲得高品質教育的重要關鍵，也是發展融合、和平和公正社會的重要關鍵。透過影片期使學校師生及家長更進一步認識融合教育，瞭解每一位學生的不同，共同營造最符合所有學生學習需求的環境。

本部推出的融合教育動畫影片是以學生日常及學校生活為背景，呈現班級同學不同特點，有很會彈鋼琴的小梅、很有耐心研究魔術方塊的廷廷、常聽不懂老師教學卻擅長繪畫的安安，也有行動不便的阿翰與熱心助人的志強是最佳搭檔，常相互幫助、學習，班級學生們彼此關懷且相互欣賞各別同學的不一樣。……………[\(繼續閱讀\)](#)