

蓮荷心靈小棧

出刊日期 106/12/01

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：「【心理諮商歷程】心理諮商 Q & A」、「光是對自己喊加油沒有用！用 ABC 理論來思考，壓力才能變助力」、「3F 溝通法則讓你的提案通行無阻」、「輪椅上的天使她用生命舞向國際」。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!!

十二月份重要工作

1. 敬邀參加輔導知能講座-自律神經功能檢測與改善講座，人體裡有 90%的生理機能是由自律神經系統控制的，這些無法隨著意識控制的神經機制深深地影響我們日常生活中身體與心理的健康。透過專業的科學儀器，檢測個人自律神經系統的運作狀況，歡迎您蒞臨與我們一起來了解自己的自律神經功能，講座時間 12/13(三)13:00~14:50，地點八甲校區教務處 1F G3-106 會議室，歡迎報名參加~
2. 為達到預警效果，避免同學在疏忽課業的情形下被退學，懇請老師於 107 年 1 月 5 日（五）前約談班上期中考試三科以上科目學習不佳學生，並將學生「學習不佳原因」登錄於「導師輔導紀錄表」中。
3. 由於心理師人力的進駐，自 106 學年度起推動院系輔導機制，各系所將有專責心理師負責推動與執行該系所之心理輔導工作。茲將各系所輔導老師名單表列如下：

主責輔導 老師	系所	主責輔導 老師	系所
藍文敏	電子、語傳、能源、工設 (夜)、建築(夜)	吳學治	機械、原民專班、文觀、 經管(夜甲)

劉嘉芯	工設(日)、經管(日)、 建築(日)	林倚萱	材料、光電、財金、資管、 應外(夜)
彭思蓉	電機、土木、文創、 經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安

十二月份活動公告

活動預約電話、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

日期	時間	主題	主講人	地點
12/1(五)~ 12/29(五)	09:00-21:00	愛在聖誕~生命教育關懷月系列活動	守護天使志工團隊	聯合校園 苗栗社福機構
12/2 (六)	09:00-16:00	生命教育工作坊 超級塔羅牌卡 -從塔羅牌探尋生命的意義	廖本富老師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 7F 情境教室
12/6 (三)	13:00-14:50	開心談戀愛 理性談分手	東吳大學諮商中心主任- 姚淑文老師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 6F H1-607
12/13 (三)	12:00-14:50	導師輔導知能- 自律神經功能檢測 與改善講座	邱元駿副理 吳學治心理師	八甲校區 教務處 1F G3-106 會議室
12/13 (三)	17:30-21:30	花布與皮革的浪漫 邂逅-手作藝術工作坊	印花樂藝術設計 有限公司- 羅芝菱老師	二坪校區 產研創新暨 推廣大樓 4F 第一會議室
12/20 (三)	13:00-14:50	差很大音樂會- 想像與現實中的性別相處	楊淑貞心理師 觀心自在 心理諮商所	八甲校區 圖書館 2F 大團體視聽室 L1-213

諮商輔導

【心理諮商歷程】心理諮商 Q & A

這篇文章的目的在於用簡答的方式介紹心理諮商，既然時常有人問我這些問題，因此我想何不整理起來，以後就可以給大家做參考。關於這類的 Q&A 已有不少，但我想試著稍微更深入些，這也是何以這篇文章有著長長的前言。

如果你認真考慮要開始心理諮商、或者正在參與心理諮商，不妨多花一些時間了解這

篇文章。……[\(繼續閱讀\)](#)

光是對自己喊加油沒有用！用 ABC 理論來思考，壓力才能變助力

晚上 12 點，業務部某個角落裡，還亮著一盞燈。小李獨自盯著這個月的業績報表，大嘆「完了，我該不會是最後一名吧？這個月如果又沒有達成業績目標，搞不好會被開除。」一股胃酸瞬間湧上喉頭，胃痛的老毛病再次發作。

《麥肯錫情緒處理與菁英養成法》作者高杉尚孝指出，多數工作者無法接受「沒有達成業績目標」的結果，是因為不知不覺中以「絕對思考」逼自己一定要完成目標，才會造成不安與焦慮。……[\(繼續閱讀\)](#)

生涯輔導

3F 溝通法則讓你的提案通行無阻

職場很奇妙，匯聚了不同個性不同理念的人，卻又要為同意目標打拚，過程中難免有意見不合，甚至反目成仇，於是這世界永遠有說不完的職場八卦，員工間明爭暗鬥，下屬鬥上司、老闆鬥員工，跟自己人鬥、也跟客戶鬥。這件事如此刺激，乃至於有人工作一輩子，一旦退休，竟變得鬱鬱寡歡，失去人生熱情。但刺激歸刺激，在職場上我們追求的目標，還是要達到。……[\(繼續閱讀\)](#)

特教知能

輪椅上的天使 她用生命舞向國際

因為不明原因腫瘤增生，身障者林欣儒終身必須依靠輪椅、支架，她一度封閉自我，直到接觸輪椅舞蹈，才在舞台上找到自信，被譽為輪椅上的天使，她的努力獲得 2017 年全球熱愛生命獎章，今天以傑出校友身分回到母校正心中學演講。今年 34 歲的林欣儒，曾是個喜歡跳舞的孩子……[\(繼續閱讀\)](#)