

# 蓮荷心靈小棧

出刊日期 107/02/01

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：「數學白癡，是能力問題，還是心理問題？」、「職場致勝心理學-你累了嗎？關於職場關係的5個心理學解答」、「合理看待特教身分」。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. 106 學年度第二學期輔導知能研討會暨導師會議將於 107 年 2 月 22 日舉行，藉此輔導知能讓您充滿正面能量，迎接新的學期。
2. 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)、客傳所
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)
廖于玄	電機、土木、文創、經管(夜乙)	吳美嫻	華文、資工、化工、環安

## 諮商輔導

### 數學白癡，是能力問題，還是心理問題？

你我身邊可能都不缺乏自認是「數學白癡」或「路癡」的人，好像有人天生就是對這些特別不在行，一遇上數字或地圖就舉手投降。

一些學者專家並不同意這種說法，認為這些都不是實際能力的問題，而只是心理上的焦慮，例如有些人在面對數字或空間概念時會產生極大的焦慮，繼而影響解決問題的能力，不僅降低學業成績，也會讓人不願意在日常生活中運用相關技巧。

英國國王學院針對一千四百對雙胞胎進行的研究指出，確實有些基因會影響數學和空間能力，也有人天生容易對數學或空間產生焦慮，其次，一般而言，女性的焦慮程度又比男性偏高一些。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 職場致勝心理學-你累了嗎?關於職場關係的5個心理學解答

Q1 工作中，無論做人、做事，為何總是感覺有說不出的壓力?我究竟該如何排解?

A：職場中的壓力，往往來自無形的心理壓力。有時為了避免被這種難以捉摸的壓力搞垮，我們習慣不去感知他，最後逐漸學會埋頭苦幹，對工作卻愈來愈失去熱情。這就是一種自我保護心理「壓抑」作用。

但其實，我們未必要費盡心思去逃避(壓抑)心理壓力，而是去「享受」它。

心理學有個概念，當我們覺得對事情有信心時，心理壓力會提升行為表現，形成正壓，壓力當然就像是種享受；反之當我們用困難眼光去看待事情時，壓力則會讓表現更差，形同負壓。……………[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 合理看待特教身分

其實，多數的孩子都不希望別人在自己身上投射出異樣的眼光。孩子多少希望可以和大家一樣，做一樣的事，上一樣的課，參與一樣的活動。在這一樣的氛圍中，比較容易讓自己感受到舒適及安全。

然而，對於孩子來說，這又是一件非常矛盾的事。既期待和大家一樣，但在現實的狀況下，自己又需要特殊教育的協助。

孩子希望在班上能夠跟同學一樣考一樣的考卷，上一樣的課。但很殘酷、很現實的是，當自己考原班這些評量、考卷，自己在程度上、理解上的確存在著明顯的落差。如果考資源班的考卷，心裡又會顧慮是否招來同學異樣的眼光。……………[\(繼續閱讀\)](#)