

您報名了嗎

講者：吳麗娟教授(臺師大心輔系)
時間：11月19日(三)14:10-16:10
地點：四維樓二樓會議室

~性別平等教育輔導知能研習~

『讓我們更懂你-新世代青少年的挑戰與安定力量』

讓我們一起來瞭解新世代青少年所面臨的挑戰，學習如何傾聽他們內在的需求與情緒，建立良善的互動關係，陪伴青少年走過狂飆期，建立正向的自我價值。吳教授擅長以幽默詼諧的生活案例，貼近聽者自己的生命經驗，重「心」開展不一樣的觀點



講者介紹：吳麗娟 教授（臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

臺北市教師研習中心輔導諮商專家、臺灣師範大學教育心理與輔導學系副教授、中國輔導學會執行委員、臺灣婚姻與家庭輔導學會監事。專長於人際歷程心理治療、理情治療、諮商人員的自我覺察與自我成長、教師心理衛生、情緒管理與壓力調適等。

參考資料：

1.由「理情U型自尊」模式談情緒管理

→理情：人與人相處，情緒的產生本來就是理與情之間作抉擇。

→U型：情緒就好似『U』這個字母，如果小事不解決，會慢慢累積，有一天會爆發出來。

→尊重：尊重是良好情緒的前提。

2.正視問題 → 求助 3.聆聽 → 清楚了解別人心中的『自我』

4.相處中，每個人都有『自我』，之間的差異才是溝通的重點 5.要知道別人的心結!(投射眼光)

6.問題不是問題，解決問題才是問題

7.當你在攻擊別人時，其實你是想強調自己的立場沒有問題

8.不要以偏概全、全盤否定

9.自己的『逃跑』，是助長別人的『追』

10.人要的不多，要尊重別人的『自尊』

11.影響我們情緒的不是事情本身，而是我們對事情的看法

12.情侶相處就像『杯蓋與杯子』，看合不合適。如果不合適，分開觀賞也會很漂亮。

13.看到差異時(別人的想法跟自己不同)，也要看到別人的好。

14.做父母的，允許孩子擁有犯錯的權利，放手讓他們對自己的行為付出代價!

15.世界變化快速，舊『框』(應該)已不適用

16.金鑰匙：人有兩需求 → 隸屬 & 自主權 17.看到自己 & 對方的好

18.台灣的文化：要求完美! 每個人生下來沒有價值，考100分才有價值。

19.鎂光燈隨時照亮著自己，因為人生只有自己在走，任何人都只是過客!



輔導室邀請您一同參與 103 年最後一場輔導知能研習，報名請洽輔導組巫志忠老師(分機 242)