



德明科大辦理導師輔知工作坊（一）

活出自我肯定力～如何提升大學生的自我肯定



圖：學務長致贈講師感恩錦旗



圖：參與導師們認真聽講情形

根據聯合報 2020 年 7 月 9 日專題：不快樂的世代 10 個關鍵數字看懂台灣教育，內文提出：台灣學生缺少自我肯定；另外，根據 PISA（國際學生能力評量計畫）調查：台灣學生感到驕傲、自豪（proud）的比例全球最低，僅 43%；此外，在「自我效能（self-efficacy）」調查中，台灣僅 57% 學生肯定自己具備同時處理多件事務的能力，遠低於 OECD 國家平均的 70%。其結語指出台灣學生自我評價現況：台灣學生最怕失敗、台灣學生沒自信、學生不快樂？生活滿意度全球偏低。震驚！多令人震驚的一個結果。據此，德明科大特別於 10 月 13 日邀請丁介陶老師，於本學期導師輔知工作坊系列活動第一場以此為題，希望帶給導師們提升學生自我肯定力的方法。本次活動為因應中央流行疫情指揮中心針對新冠疫情之規定，特別採用虛實整合方式進行，總計有 112 位導師報名參與。

丁老師一開始即以「學生人在哪裡？」的活動開始，帶領著參與老師試著去看到自己如何解讀眼中的學生？然後可以如何引領學生了解自我；藉著這個過程讓同學（老師自身也是）透視學生對自我的偏誤，認識真實自我與理想自我的差異。緊接著老師提供各式的表單，包含：人際風格特質分析、何倫碼測驗……等等十餘種表格，提供導師未來帶領學生時催化自我探索，協助學生自我探索、提升學生自我尊重、自我接納，進而開始可以提升自我效能感、自我決定感、自我有用感……，最終讓同學開始能有自我肯定感的開始。

最終，丁老師帶到人際關係的重要，並運用「溝通動力分析圖」以及「溝通類型問卷」，



讓參與老師了解溝通的三種類型，以做為未來帶領學生人際互動時參考。本場工作坊就在參與老師收穫滿滿中畫下圓滿的落幕。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230