



德明科大「尋找大學生的生存勇氣-從阿德勒的人生三大任務談起」 導師輔導知能工作坊



左圖：德明科大柯學務長(左圖左)致贈李家雯心理師感(左圖右)謝錦旗暨活動現場剪影

德明財經科技大學學生輔導中心於5月8日舉辦「尋找大學生的生存勇氣-從阿德勒的人生三大任務談起」導師輔導知能工作坊，邀請阿德勒心理學會副理事長李家雯諮商心理師主講，深入淺出地介紹了這幾年的廣受關注的心理學家阿爾弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)的人性觀與理論重點如何應用在大學生輔導工作。

李家雯心理師介紹阿德勒的個體心理學是使用的心理學，能夠廣泛地運用在不同的領域，阿德勒認為人生的重點不在於擁有什麼，而是他如何處理這些所有物。意即生命並非是因果決定的，人不是被動地接受環境，而是透過態度與環境相應產生的行為決定。阿德勒認為人的一生都在與自卑感對抗，李心理師進一步地說明，華人都很希望能夠屏除身上的自卑感，自卑不是自卑情結，自卑是一種不足感，是一種健康且能刺激努力與改變的正向心態。

在教學的現場，常常會感到力不從心、備感挫折，很努力地想要引導學生，卻常常碰到學生無動於衷、無感、不在乎、不屑的態度回應。李心理師分析在孩子的成長過程中，缺乏機會去學習負責與主動，在父母的呵護下，孩子們不須付出努力就獲得太多東西，變成一種理所當然，理所當然地接受、得到，自然沒有替自己負責的勇氣，也缺乏面對挫折的能力，進而沒有辦法透過有意義的貢獻去感受到自己的歸屬感和價值感，失去相信自己有能力的勇氣，厭世、憤怒成了唯一的能力和武器。李心理師提醒在場的師長們，校園是培養學生 3A 的最後一處搖籃，3A 是 Aptitude 性向、Attitude 態度和 Ability 能力，引發意願永遠比能力重要，激發學生獨立「解決問題的能力」。當我們看著問題，就得到解決問題的方法；當我們看著目標，就得到往目標走去的辦法。用「堅定的態度」、「持續的信念」鼓勵學生，期待成為能為自己負責又有能力的青年。

整場工作坊就在李家雯心理師深入淺出的引導下，導師們覺得深受鼓舞，且對積極地想要在生活中實踐阿德勒不稱讚、不責備、不命令的鼓勵原則，接納不完美的自己，擁抱正向的人生。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230
秘書室 敬啟