



德明科大舉辦生涯團體測驗活動



圖：吳宛亭諮商心理師(前排左三)與德明科大同學合影

德明財經科技大學生輔導中心於本學期規劃「人生很難，不能再懶」生涯測驗活動，分別邀請林佳慧諮商心理師、吳宛亭諮商心理師透過生涯阻隔量表、田納西自我概念量表，協助該校同學檢視個人生涯發展的困擾與阻礙，並更認識自己的行為模式與特質，為生涯發展做準備。

在 10 月 19 日生涯阻隔量表測驗活動中，林佳慧諮商心理師針對意志薄弱、猶豫行動、資訊探索、特質表現、方向選擇、科系選擇、學習狀況及學習困擾等八個測驗分量表，引導同學覺察這些阻礙因素對個人生涯計劃的影響。同時引導同學從原生家庭、生命線等向度，檢視個人生涯發展的因果關係，進而思考如何應對目前的生涯困境。

在 11 月 16 日田納西自我概念量表活動中，吳宛亭諮商心理師引導同學從田納西自我概念的六大向度（生理、道德倫理、心理、家庭、社會、學業/工作），進行自我概念的歸類，覺察個人傾向用哪些方式定義自我。緊接著該師帶領同學從社會原子圖中觀看個人自我概念如何從關係中互動產生，並重新調整自己的內在重要他人與自己的距離，增進對自我的了解。

參與同學對於透過心理測驗的方式，檢核目前對生涯與自我的想法，感到有趣，且能聚焦在自己好奇的主題與方向，期待未來還能參與類似的活動。

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