德明科大舉辦導師輔導知能工作坊(三)
幸福的練習-從阿德勒心理學開始

左圖：學生輔導中心主任致贈感謝錦旗　　右圖：德明科大導師輔導知能工作坊導師專注參與

德明財經科技大學學生輔導中心為提供導師們與學生相處於 5 月中辦導師輔導知能研習，邀請到李家雯諮商心理師與導師們分享人際溝通技巧。李家雯心理師從阿德勒的理論切入師生溝通，李心理師用「教學」是一段自我發現之旅引發老師的興趣，接著介紹阿德勒的生命風格，李心理師提到：辨識自己和他人的生命風格，是相互理解與連結重要的第一步！

李家雯心理師用簡單的小測驗，讓現場的老師們找出自己的生命風格，生命風格分為四種類型：取悅型、安逸型、掌控型與卓越型，先了解自己屬於什麼樣的生命風格，了解自己在平常和壓力環境時的樣貌。像是在壓力情境下取悅型的人會因為想要顧及全面而忽略自己的內在需求，過於疲憊時容易會產生高焦慮的情緒。

李家雯心理師除了說明每一種生命風格的樣貌，也給予不同的建議，最後李家雯心理師提醒在場的導師們，阿德勒式的人際互動是建立在平等與合作，探究生命風格是為了建立未來溝通的橋樑，希望在場的導師們都能成為增進社會情懷的勇氣催化師。該校導師反應熱烈表示很有收穫，透過本次講座更了解人際溝通與和學生互動的方法，也感受到李家雯心理師對阿德勒理論的實踐，以及細膩、風趣的演講魅力，為本次講座留下深刻的印象。

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