

從優勢特質照見生涯光彩

王玉珍

台灣師範大學教育心理與輔導學系

我與優勢取向的相遇

- 諮商，是希望能讓個案每一次都能帶著力量，有希望的走出晤談室
- 巨大的、懂得多的人，是個案，而不是諮商師！

我與優勢取向的相遇

- 多重的聲音，經常沒有機會被聽見，謹記得某一單方面的聲音，通常也都是個案比較不適應的故事
- 我們常要丟掉，卻總是丟不掉，抓得我們更緊
- 這些特質，在小的時候，幫我們走過許多挑戰和威脅，是我們重要的一部份
- 給它適當的位置發聲，安頓，
我們有力量調整自己往前走



我與優勢取向的相遇

- 慈祥的我
- 美善的特質，沒有機會發聲或被看見，是甚麼阻礙了我們去看見～
- 脈絡與主觀的故事
- 問題，來自社會文化的形塑



我與優勢取向的相遇

- 創造對話的空間

將心中的小對話，能夠言說，能夠有機會被聽見
語言的力量

我與優勢取向的相遇

- 創造對話的空間

CL自責自己已經錯過轉職的機會，覺得自己不敢面對挑戰...

- CO:如果，那個「想很多考慮很多的你」在這兒，你想它會說甚麼?
- CL:...他會說，「我已經想過很多次了，也是有很認真的在考慮....」，我應該不是不敢面對的人....

我與優勢取向的相遇

問問題～ 諮商員問我的問題，我都沒有想過....

C O 「這家補習班，老闆這個嚴苛，你都做出病來了，是因為什麼你還願意留在這裡？..好像有個重要的東西，讓你如此追求？」

C L 「我在公司沒有甚麼表現，大家也不會注意到我...，這個老闆來了，讓我負責了比較多的事情...」

C O 「我在猜想，這個老闆讓你負責這些事情有他的道理...哪些事情...，你猜是甚麼原因？」

～我相信在我的內心，有一股重要的力量在支持我～

～之前我都能走過了，我相信未來我也可以～

我與優勢取向的相遇

- 諮商，最重要的是關係，和，諮商者
 - 同理和慈悲同在
 - 允許感受，經驗感受
- 甚至說出感受～
～當你這樣說的時候，我的內臟
都熱起來了...～
誰是主人？誰是客人？



我與優勢取向的相遇

- 我都不知道自己有這些優點....



活出，生涯

- 同一個領域，大家卻都不一樣
- 同一個職業，這個職業的意義，對每個人而言也都不一樣
- 職業的樣子，不是被定型，是要去創造
- 傾聽自己內在的聲音，活出獨特的生涯

我與優勢取向的相遇

- 優勢到底是甚麼
- 有沒有更多的有力量的問句可以發展，創造更多的對話
- 生涯輔導與諮商，有沒有不同的做法
- 有沒有更適切的工具可以提供

優勢力的定義

- 優勢力---是個人所具有的正向與良善的心理特質及韌力，是個人面對生活、度過挑戰的力量。
- 覺知自己有哪些優勢力，能增進自我認同，對自己也能更有信心，對未來也會感到更有希望。



優勢的多樣特性

- 優勢力，是心理特質，具有學習、發展與滲透的特性。
可透過刻意的練習、發展與培養，並且應用在關係、生活及職場等層面。

- 優勢力，是以複數的方式呈現。

就像是一個青少年因為擔任學藝股長認真負責的表現獲得了老師和同學的肯定，在這當中，除了認真負責外，可能也包括自我管理、友愛同學，甚至是遇到遲交需要催交的同學，展現出的溝通協調或者需要釋懷放下的韌力。

優勢的多樣特性

- 優勢力，雖能測量，但卻也是主觀的，脈絡、獨特、與流動(**FLOW**)的。透過故事敘說，進入當事人的世界，透過對話，讓優勢被看見、被認識，進而賦予意義。
- 優勢醞釀於關係當中，也發展、體現於關係當中---**RELATIONAL BEING**。
- 很核心的優勢力，呈現了「這個人是誰」(**BEING**)的概念。不是有沒有的問題，而是是甚麼阻礙了他內在優勢的發展或流動?

優勢力的應用

- 發展性輔導
- 介入性輔導
- 處遇性輔導



生涯教育

自我探索

生涯探索

優勢諮商

生涯諮商

正向治療

體現於外

- 活出優勢，即在創造更多的正向關係。
- 活出優勢，經驗自我的滿足、充實與統整。
- 帶來希望~能欣賞自己，對未來有希望。
- 活出獨特生涯，帶來生命意義。

相關研究與實務發展--優勢力量表的發展研究，了解青少年優勢力的內涵

- 根據老師、國中畢業生、國中生的問卷訪談建立
- 在量表的內容與結構上，共分為活潑創意力、生涯管理力、利他助人力、情緒智慧力、合作友善力及幸福轉念力等六大優勢。
- 雖然六大優勢力的分數皆在中位數以上，但程度於彼此之間具有顯著差異，當中以利他助人力的分數最高，而活潑創意力則最低。
- 優勢力量表在年齡和性別上具有差異存在。低年級國中生具有較佳的情緒智慧與合作友善力，而女學生在生涯管理、利他助人與合作友善向度的優勢力上明顯高於男同學。
- 青少年優勢力、希望感、生活滿意呈現正向的關係。

青少年優勢力卡的設計與發展



優勢力實務---讓優勢得以發聲

- 個人生命故事敘說-----
 - 成就感的故事---讓力量更為豐厚—不同面向的看見、指認
 - 挫敗的故事---聆聽隱而未顯的渴望與優勢 (負擔---特殊使命與承諾；不公平---特定信念與堅持；絕望—特定希望夢想與願景；優勢的過多呈現的反作用力—心中的渴望與意義)
 - 形成有問題的、不適應的主軸故事---還有很多不符合個案自我認同的故事被遺忘了，

優勢力實務---讓優勢得以發聲

- 水平的多重聲音

個案與諮商師、個案與家人、個案與其他的專業團隊

- 垂直的 個案與自己的對話

個案與某個特質—先生對你的指控，說你的控制慾太強，若把控制帶來這兒，你會想要對他說甚麼？

若這個控制不見了，會發生甚麼事？

小時候，這個控制在你的生活中是怎樣的？

有力量對話空間的三元素

- **聆聽——**

- 雙重聆聽
- 聽到/聽見/聽懂
- 聽見自己的感受與聲音

- **回應——**

- 重複話語或關鍵字
- BE PUBLIC

「，我感覺我好像不斷試著要讓你知道這不過是人際的小阻礙，有些方法可以幫忙你，...但是我現在覺得，我好像沒有聽懂你，或者並沒有真的回應了你..好像需要調整一下方式？」

- **提問——**

提問



- 過去現代取向的提問
 - 形成診斷的可能(誰受到你的症狀的影響最大？兒時重要經驗)
 - 目的與意圖:了解並引導到其它特定的方向。
- 後現代取向的提問(COLLABORATIVE APPROACH)--
視為對話中(CONVERSATIONS)的一個重要成分---治療在於創造對話的空間。參與故事的描述，從聆聽與回應中，透過補充、擴展，以新的方式看待過去，建構不同的意義，幫助故事釐清與擴大。

提問

- 有力量的提問
- 開展經驗的提問
- 未知/懸置知識的提問



***I HAVE
A QUESTION
ABOUT...***

優勢力的【發現】

- 1-1 若詢問你的家人／最好的朋友，哪些優勢力最像你，他們會選擇哪幾張？原因是什麼？
- 1-2 在這些卡片中，你覺得最像自己的有哪幾張？原因是什麼？
- 1-3 請挑選一張最像你的卡片，說一說你跟這個優勢特質的故事。
- 1-4 請挑選一張最像你的卡片，說一說最近一次展現這個優勢特質的經驗。
- 1-5 在什麼樣的情境下，你會展現這個優勢特質？
- 1-6 當你展現這個優勢特質時，你的感覺是什麼？
- 1-7 說一說在學校／家裡，最有成就感的經驗，哪一張卡片最符合那次經驗的描述？

優勢力的【深入覺知】

- 2-1 有沒有哪些優勢特質是你很想要擁有的？原因是什麼？
- 2-2 你最珍惜或看重的優勢特質是哪些？為什麼？
- 2-3 你希望哪些優勢特質可以一直跟著你？為什麼？
- 2-4 你最想保有的是哪一項優勢特質？為什麼？
- 2-5 家人／朋友／老師會如何形容你所挑選的優勢特質？
- 2-6 假如這個最像你的優勢特質展現得太少，會怎麼樣？
- 2-7 假如這個最像你的優勢特質展現得太多，會怎麼樣？
- 2-8 假如這個最像你的優勢特質展現地恰到好處，會怎麼樣？
- 2-9 如果可以對最像你的優勢特質說一句話，你會說什麼？

優勢力的【應用】

- 3-1 在你想像的未來生活／職涯中，你的優勢特質對你有什麼幫助或影響？
- 3-2 為了達成夢想，你需要具備哪些優勢特質？它們可以如何幫助你？
- 3-3 你最欣賞的朋友或崇拜的偶像，他們具有哪些優勢特質？這些優勢特質帶給你的感受是什麼？
- 3-4 若從展現的程度1～10分來看，這個最像你的優勢特質，目前展現的程度是幾分？要如何才能再進步1分？
- 3-5 你的這個優勢特質要如何展現，才會讓你覺得最理想或最滿意？
- 3-6 面對現在的生活挑戰，你需要哪些優勢特質？它們能如何幫助你？
- 3-7 在培養你所需要的優勢特質過程中，你最需要的支持是什麼？
- 3-8 除了這些經常伴隨你的優勢特質外，你還有哪些優勢特質？
- 3-9 你覺得自己還有哪些優勢特質，是希望被別人所發現或看見的？

優勢力的應用方式

- 個別諮商
- 小團體輔導或諮商
- 班級活動
- 回饋他人
- 導師或家長
- 學校的優勢教育

