

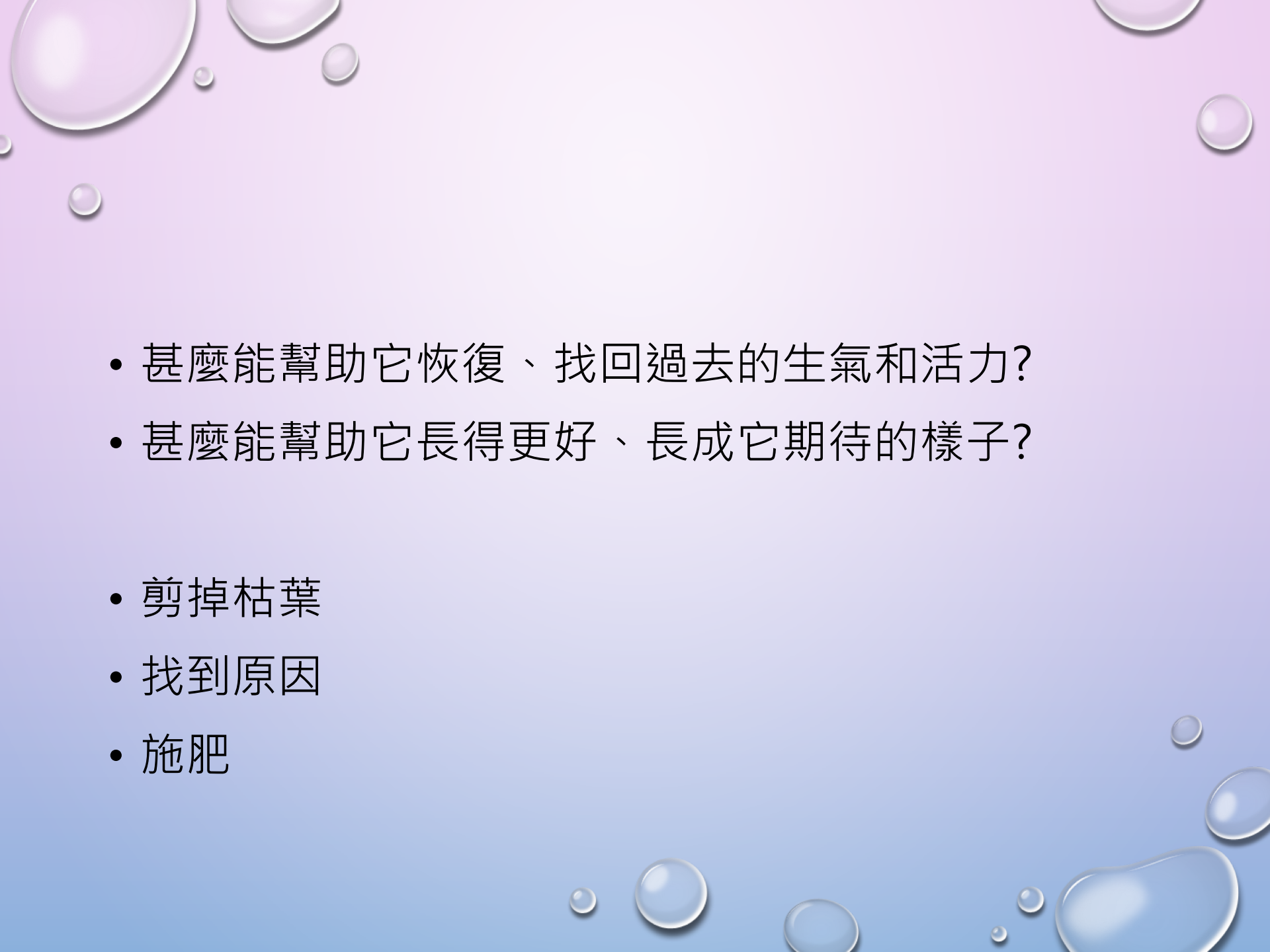
優勢取向諮商的實務應用--- 以優勢力卡為例



國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系副教授
王玉珍

為什麼需要優勢的角度

- 一棵大樹，樹上有些枯萎的枝幹和樹葉，但有著更多綠葉、枝芽以及強壯的枝幹。他原本應該非常有活力的，但不幸的是，他周遭的樹和動物，看到這些枯萎的枝幹和樹葉，跟大樹說，你有枯萎的枝幹和樹葉，這樣的聲音愈來愈多、愈來愈大時...

- 
- 甚麼能幫助它恢復、找回過去的生氣和活力？
 - 甚麼能幫助它長得更好、長成它期待的樣子？

 - 剪掉枯葉
 - 找到原因
 - 施肥

正向優勢，是找回活力，活出獨特，甚至協助解決問題的一方法。

- 因為我們要解決問題，要診斷和評估，所以，缺陷，不斷被我們看見，強調和提醒。
- 解決問題不等同於注入活力，或者更有活力。
- 但幾乎忘了優勢與正向的存在，或者忽略了去認識優勢的意義與價值。
- 優點、能量、希望，經常被我們遺忘，但它其實和缺點一樣具體，而且也需要不斷更新、鍛煉和滋養。

後現代優勢取向的相信

- 我們沒有記得的，永遠比記得的多。
- 當優勢不再受到阻礙，當事人能產生面對困難的智慧和能量，或與問題相處的能力，當事人能為自己找到對他而言最好的出路。
- 個案/學生是自己的專家，也是自己的英雄。

優勢取向要做的

- 優勢取向要做的，不是捏造(你不錯的)，不是強說服(你真的要相信自己)，不是安慰(你不差的)，也不是空泛的鼓勵(相信我，你很勇敢，你一定可以的)
- 而是陪同當事人，從他的經驗中，開展一個有力量的，探索自己、定位自己的故事，**取代過去問題的故事、缺陷的故事或者沒有希望的故事**

優勢特質卡片的應用： 與個案一起踏上英雄的旅程

- 卡片是媒介，從中協助個案發展正向意義的故事。
- 我們一起，陪伴者/同行者，和個案/學生一起踏上，真真實實認識自己、探索自己、以及定位自己的英雄旅程。
- 玩出創意，有多樣化探詢優勢的方法

使用前的提醒：優勢力特性

- **優勢力，脈絡化**，之前和現在、不同情境下，優勢可能不是優勢(發覺優勢被阻礙)，劣勢也可能不是劣勢(以新的觀點看自己)。
- **優勢力，是主觀的**，去瞭解認識個案的勇敢是甚麼？個案給予的意義跟你的可能不同，也可以請個案重新賦予意義。
- **優勢力，會流動**，如何擴展生活上的優勢到工作上？如何應用過去的優勢到現在的問題？
- **優勢力，多元的**，人有多樣的優勢/多個面向值得被認識、被了解。
- **優勢力，關係性**，去聆聽、認識對個案而言重要的人；去創造相互回饋的機會，發展連結的關係。

增進關係連結的優勢互動

- 放輕鬆
- 此時此地
- 留意非語言訊息
- 表達感激與珍惜
- 正向溫暖的話語
- 說話簡短放慢
- 深深的傾聽
- 看重背後的心意
- 培養內心的寧靜
- 反思個人內在價值
- 存取愉悅的回憶
- 平衡自己的生活
- 欣賞自己與別人

如何踏上英雄的旅程

- **說和回應**優勢特質的故事---閃亮亮的、細節的、獨特的、開放的、充滿好奇與推崇的
- 讓它像寶石一樣閃亮亮，說故事的過程，是閃亮亮的過程，滋養個案。
- 優勢力量藏在細節裡，你可以舉一個例子嗎？那是怎麼做到的？那時你怎麼想？還有誰跟你一起？你可以多說一點這件事嗎？
- 好奇與創意的提問不可缺，後來是怎麼變好的？什麼讓你想要這麼做？
- 帶著珍惜與看重，看重個案的經驗、故事與努力

體驗一 韌力優勢

四到五人一組

- 邀請一位成員A想一個自己發生過的故事，這個故事和一件不容易的任務，但後來完成了有關。
- 請成員A接著想牌卡中，哪一張優勢特質與這個故事最有關，想在心理先不說出來。
- 接著請這位成員先起頭，說一下這個故事的大概，大約2-3分鐘。
- 接著由其它成員輪流提問詳情、細節，以及其他想問的問題。將過兩回合後，由其它成員撿取一張最能代表該成員經驗的優勢特質，並說明理由。15分鐘
- 最後由A成員也分享原本自己所想的優勢特質。
- 進行交流，相互回饋，分享這個過程中大家的感受與學習。15分鐘

體驗二 我的不同優勢面向

兩人~三人一組，請依據以下挑選：

你覺得最像自己的優勢特質？

訪問你的學生，他覺得最像你的優勢特質？

現在希望擁有的優勢特質？

希望工作生涯一直保有的優勢特質？各一張。

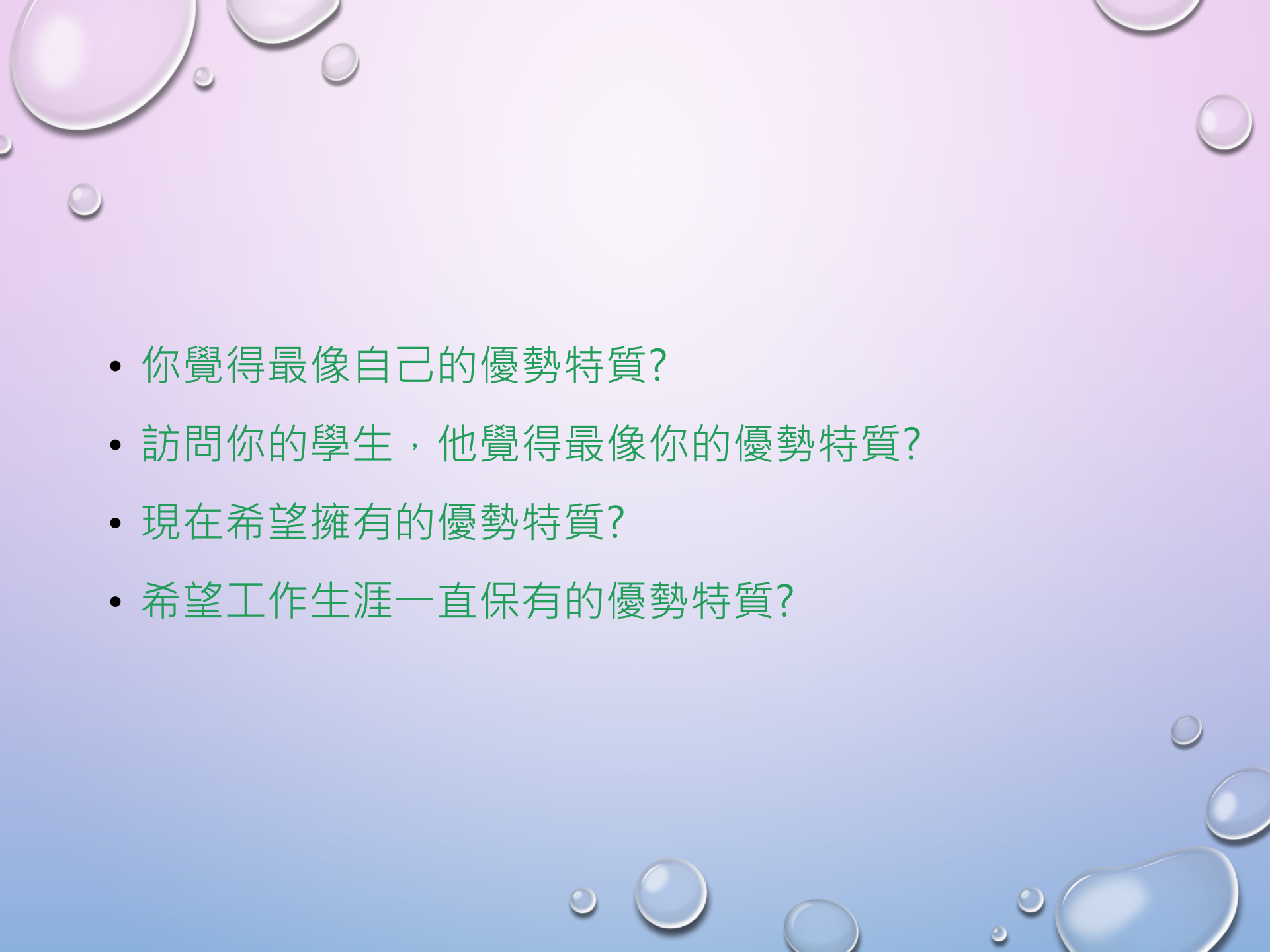
選好後，擺放在兩人前面

A先說，由B先聽/進行約15分鐘-----B選，A聽/進行約15分鐘

分享與討論

分享前的準備

- 你想如何被聆聽和回應？
- 你猜想分享者分享過程中的心情可能是甚麼？/分享一個你如何正向地對話的策略

- 
- The background of the slide is a light purple to blue gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes. Some droplets are in the top left corner, some in the top right, and a cluster of larger droplets is in the bottom right corner. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.
- 你覺得最像自己的優勢特質？
 - 訪問你的學生，他覺得最像你的優勢特質？
 - 現在希望擁有的優勢特質？
 - 希望工作生涯一直保有的優勢特質？

有力量的問句

- 帶出力量
- 帶出希望
- 開啟新經驗

- 舉一個例子來說明你所挑選的這個特質？
- 對妳而言，勇敢的定義是甚麼？
- 如果現在能重新做選擇，你會如何做呢？
- 如果時間重來，你會做甚麼改變這件事嗎？還是甚麼都不做？
- 如果你把當時...的事情告訴○○，你覺得○○會怎麼回應你？
- 你現在會怎麼重新看待這件事情？
- 你覺得這個經驗帶給自己甚麼？
- 對這個難忘經驗有甚麼感覺呢？
- 整個過程中，是甚麼讓你克服心中的恐懼？
- 在整個經驗的轉折，這對你來說的意義是甚麼？
- 感覺你在這件事情之後，就試著努力不要讓自己再有這樣的情緒發生，你覺得有甚麼原因在背後推動你這麼做嗎？

活動舉例:聆聽優勢的聲音~

沉重的、喜悅的、複雜的或是滿足的...

- 回想過去，何時優勢的聲音滿足而喜悅？
- 回想過去，何時優勢的聲音有些沉重？沉重在說什麼？
- 回想過去，何時優勢的聲音帶來疲累？疲累在說甚麼？
- 回想過去，優勢的聲音遙遠而陌生？甚麼阻礙了？
- 現在，若優勢在此，你會想對他說什麼？
- 你為此優勢重新命名，你會將它稱為？

活動舉例:自我認同與生涯追求

你的偶像

- 你的偶像是誰?請舉出你欣賞他哪三個特質?為什麼?

討論

- 這三個特質，你最有感覺的是?
- 與你的關係?---你的生涯追求、你的自我認同、你對自己的理想圖像

活動舉例--團體互動，探索優勢

- 我眼中的你
- 訪問智者遊戲:你怎麼做到的? 找尋別人有的剛好是自己想要的特質，請問對方: 你是怎麼做到這些的
- 訪問智者遊戲: 我怎樣不會太OVER?

其他建立優勢、優勢探索的活動

- 感謝的一封信
- 每天睡前想3件美好的事情
- 每天幫助別人一件事
- 志向的探索，未來想做的事
- 想像長大後想對社會有怎樣的貢獻
- 每天表達對珍愛的人的讚美或在乎
-

親子一起玩牌卡

建立信心、探索生涯



• 親子生涯優勢牌卡探索 邀請~~~

同學，你知道自己的
優勢在哪嗎？

面對生涯的轉捩點你
是否感到迷惘呢？

你想知道自己未來的
志向嗎？

爸媽，您了解孩子的
優勢嗎？

是否您也想幫助孩子
找到生涯方向呢？

您們想探索孩子未來的
志向嗎？

親子一起玩牌卡

邀請**家長和孩子**，一起來探索孩子的優勢和未來生涯（**父母雙方參加或一方參加即可**）。在過程中，我們將透過牌卡工具，透過三到四次，一起來探索並發現孩子的獨特優勢，並將它運用來**探索未來的生涯**，讓孩子從中培養對未來的希望與自信。歡迎對此議題有興趣的你們來參加。

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

正向治療